

## MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

- Seniorenraad Kerkrade
- Katholieke Bond voor Ouderen
- Centrale voor Ouderen
- Vrije Akademie Parkstad
- Credohuis Parkstad
- Wijkpunt Sjevemethoes
- Wijkpunt Westhoes
- Wijkteam Westhoes
- Wijkpunt Noord
- Bibliotheek Kerkrade
- Parkstad Limburg Theaters
- Caritas045
- Woonzorg Elisabeth Stiff
- Impuls Kerkrade
- Gemeente Kerkrade
- SMK Stichting Muziek- en Dansonderwijs
- The Move Factory
- Kerngroep Zuid
- HAVEN
- LEVANTOgroep
- BeingHome
- MeanderGroep
- Basisscholen Kerkrade
- Stichting Vier het Leven
- Radar
- Novizorg
- Heemkunde

## OVERZICHT ACTIVITEITEN 2023



**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**  
**IN KERKRADE**

# KOM ERBIJ!

**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**  
**IN KERKRADE**

[weektegeneenzaamheid.nl](https://weektegeneenzaamheid.nl)  
[#weektegeneenzaamheid](https://twitter.com/weektegeneenzaamheid)

mede mogelijk gemaakt door het ministerie  
van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

[weektegeneenzaamheid.nl](https://weektegeneenzaamheid.nl)

mede mogelijk gemaakt door het ministerie  
van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

28 sep  
T/M 4 okt

SOCIALE OF EMOTIONELE EENZAAMHEID KAN IEDEREEN OVERKOMEN. OF JE NOU JONG BENT OF OUD, GETROUWD OF GESCEIDEN, ZIEK OF GEZOND; IEDEREEN VOELT ZICH WEL EENS EENZAAM.

MENSEN DIE EEN LANGE TIJD EENZAAM ZIJN, VOELEN ZICH VAKER ONGELUKKIG. ZE BEWEGEN MINDER, ETEN MINDER GEZOND EN LOPEN EEN GROTERE KANS OP VERSLAVING.

EENZAAMHEID KOMT OOK VAKER VOOR DAN JE DENKT. 1 OP DE 10 NEDERLANDERS VOELT ZICH EENZAAM.

## SAMEN TEGEN EENZAAMHEID IN KERKRADE!

In de Week tegen Eenzaamheid 2023 organiseren we in Kerkrade verschillende activiteiten. Tijdens deze activiteiten kun je in contact komen met anderen die ook graag nieuwe mensen willen ontmoeten.

In dit boekje vind je een overzicht van alle activiteiten die worden georganiseerd. Stap over de drempel, sluit je aan en geniet. Het leven is immers zoveel mooier wanneer je het met iemand kunt delen.

Hartelijke groet,

Jo Paas  
Wethouder Gemeente Kerkrade





GRATIS

## AQUAREL WORKSHOP BOTANISCHE TUIN

Aquarelleren onder begeleiding van een kunstenaar onder het genot van kopje koffie of thee met vlaai.

**Tijd** van 10.00 - 12.00 uur

### Locatie

Botanische Tuin  
Sint Hubertuslaan 74  
6467 CK Kerkrade

### Organisator

Vrije Akademie Parkstad

### Meer info en aanmelden

✉ info@vazom.nl

☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## BEWEEGUURTJE (STOELYOGA)

Ontspannen en bewegen in groepsverband (max. 20 deelnemers), waarbij oefeningen aangepast kunnen worden op individueel niveau. Aansluitend is er de mogelijkheid om een kopje koffie of thee te drinken.

**Tijd** van 10.00 - 12.30 uur

### Locatie

Meandergroep  
Ailbertuslaan 2  
6461 TC Kerkrade

### Organisator

MeanderGroep

### Meer info en aanmelden

✉ JoepMeijboom@mgzl.nl

☎ 06 - 28 23 28 53



GRATIS

## KEUKENTAFELZINGEN EN LUNCH

Op sjeep in de HuB. Van 11.00 - 12.00 uur 'jemutlich' samen zingen aan de 'keukentafel' bij SMK, onder het genot van kopje koffie of thee. Kunnen zingen is niet belangrijk, plezier erin hebben wel! Van 12.15 - 13.30 uur staat er een lekkere lunch klaar in de foyer van de bibliotheek / het theater.

**Tijd** van 11.00 - 13.30 uur

### Locaties

HuB Kerkrade (SMK)  
Verdipassage 2, 6461 DS Kerkrade  
Bibliotheek / Theater  
Theaterplein 30, 6461 DR Kerkrade

### Organisatoren

SMK muziek & dans  
Bibliotheek Kerkrade / Impuls

### Aanmelden vóór 25 september

✉ administratie@smkmuziekendans.nl

☎ 06 - 59 88 11 86



GRATIS

## KOM ERBIJ EN GENIET!

- 13.00 uur Inloop
- 13.30 uur Kom op de Soep
- 14.15 uur Lezing Heemkunde
- 15.15 uur Koffie met wat lekkers
- 15.45 uur Demonstratie Ismakogi
- 16.15 uur Gezellig napraten

Aansluitend vindt een ontmoeting van jong en oud plaats met bewegingsactiviteit door TMF in het naastgelegen jeugd- en jongeren-centrum The Dream.

### Locaties

Wijkpunt Noord  
Laurastraat 10, 6471 JG Eygelshoven  
Jongeren centrum The Dream (grote gymzaal)  
Laurastraat 10, 6471 JG Eygelshoven

### Organisatoren

Seniorenraad / Heemkunde  
Caroline Lemmens / TMF / Impuls

### Aanmelden vóór 25 september

✉ sspelthan@impulskerkrade.nl

☎ 06 - 18 96 46 89





## SAMEN CREATIEF

Samen creatief bezig zijn met de technieken en materialen die u aanspreken. Diverse technieken kunnen toegepast worden.

**Tijd** van 13.00 - 15.00 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / Radar

### Meer info en aanmelden

Vooraf aanmelden bij de  
Vrije Akademie Parkstad

✉ [info@vazom.nl](mailto:info@vazom.nl)

☎ 045 - 737 03 02



## KOM KENNIS MAKEN MET HET HAAKCAFÉ!

Dé ontmoetingsplek om samen te breien, haken of te borduren. Kun je nog niet haken of breien maar wil je het leren? Ook dan ben je van harte welkom! Het Haakcafé vindt 1 x per twee weken plaats. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid bent u van harte welkom om een kijkje te komen nemen. Aanmelden is niet nodig.

**Tijd** van 15.00 - 16.30 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15  
6461 NC Kerkrade

### Organisator

Bibliotheek Kerkrade

### Meer info

✉ [info@bibliotheekkerkrade.nl](mailto:info@bibliotheekkerkrade.nl)

☎ 045 - 763 05 20





VOL=VOL

## HISTORISCHE LEZING DOOR MARC HERMANS

In deze lezing van Meesterverteller Marc Hermans staat dit keer het Kerkradse dialect centraal. Hij vertelt in deze lezing alles over de geschiedenis van deze bijzondere en oude taal, die in Kerkrade nog steeds springlevend is.

**Tijd** om 19:30 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15  
6461 NC Kerkrade

### Organisatoren

HuB / Marc Hermans

### Aanmelden vóór 27-september

✉ info@bibliotheekkerkrade.nl  
☎ 045 - 763 05 20



GRATIS

## ZINGEND MET DE KLAS OP PAD

Elke dag klinkt er wel muziek vanuit een lokaal op één van de scholen in Kerkrade. In de week van de eenzaamheid komt deze muziek naar u toe. De leerlingen van de groepen 4 en 5 vormen een schoolkoor en zullen met al hun enthousiasme in de wijk de inwoners/ bewoners vrolijk toezingen. Dit kan binnen een instelling, maar zelfs op straat onder aan een flatgebouw of gemeenschapshuis.

**Exacte tijden** worden van tevoren bekend gemaakt via [www.smkmuziekendans.nl](http://www.smkmuziekendans.nl)

### Locatie

Basisschool De Veldhof (Onder voorbehoud)

### Organisatoren

SMK muziek & dans / MHIDS / basisscholen

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig.  
☎ 045 - 711 62 86



GRATIS

## SAMEN CREATIEF

Samen creatief bezig zijn met de technieken en materialen die u aanspreken. Diverse technieken kunnen toegepast worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan tekenen, schilderen en boetseren.

**Tijd** van 9.30 - 12.00 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / LEVANTOgroep

### Meer info en aanmelden

Vooraf aanmelden bij de  
Vrije Akademie Parkstad  
✉ info@vazom.nl  
☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## BEWEEGTUIN D'R WIEBELJAAT

Kom kennis maken met de beweegtuin d'r Wiebeljaat want bewegen is goed voor lichaam en geest! Ook mensen met een beperkte mobiliteit zijn van harte welkom. De beweegtuin is bereikbaar via de aangrenzende parkeerplaats.

**Tijd** van 10.00 - 12.00 uur

### Locatie

D'r Wiebeljaat  
Laethofweg 73  
6471 GK Egelshoven

### Organisator

MeanderGroep

### Aanmelden is niet nodig





VOL=VOL

## FRIETENAVOND

Wekelijks is er een frietenavond in de Laethof. Kom gezellig mee-eten!

**Tijd** van 16.00 - 18.00 uur  
Bestellen tot 17.15 uur

**Locatie**  
De Laethof  
Putstraat 1  
6471 GB Egelshoven

**Organisator**  
De Laethof

**Aanmelding is niet nodig**



GRATIS

## ZINGEND MET DE KLAS OP PAD

Elke dag klinkt er wel muziek vanuit een lokaal op één van de scholen in Kerkrade. In de week van de eenzaamheid komt deze muziek naar u toe. De leerlingen van de groepen 4 en 5 vormen een schoolkoor en zullen met al hun enthousiasme in de wijk de inwoners/ bewoners vrolijk toezingen. Dit kan binnen een instelling, maar zelfs op straat onder aan een flatgebouw of gemeenschapshuis.

**Exacte tijden** worden van tevoren bekend gemaakt via [www.smkmuziekendans.nl](http://www.smkmuziekendans.nl)

**Locatie**  
Basisschool de Steltloper  
(onder voorbehoud)

**Organisatoren**  
SMK muziek & dans / MHIDS / basisscholen

**Meer info en of aanmelden**  
Aanmelden is niet nodig.  
☎ 045 - 711 62 86



MENSEN DIE EEN LANGE  
TIJD ALLEEN ZIJN VOELEN  
ZICH VAAK ONGELUKKIG



€ 2,50 P.P.

## SAMEN ONTBIJTEN!

Wekelijks is er een Buurtontbijt voor senioren. Kom kennis maken en eet gezellig mee!

**Tijd** van 9:30 - 11.00 uur

### Locatie

Novizorg  
Old Hickoryplein 1  
6461 EZ Kerkrade

### Organisatoren

Novizorg / Impuls

### Aanmelden vóór 28 september

Sarah Siemers  
☎ 06 - 15 69 24 03



GRATIS

## WANDELEVENEMENT: TESAME SJPATSERE

Kerkrade verbindt, beweegt en geniet!  
Voor alle leeftijden.

**Tijd** Start om 10:30 uur  
Laatste vertrektijd 13:00 uur

### Start/finishpunt

De Laethof  
Putstraat 1  
6471 GB Eygelshoven

### Organisatoren

Bewoners MeanderGroep  
Gemeente Kerkrade / TMF

### Meer info en aanmelden

<https://intranet.themovefactory.nl/subscribe/817/lang:nl/>



VANAF  
€ 14,- P.P

## DOMINIC SELDIS & JAMES PEARSON STAND UP BASS

In 2021 presenteerden meestercontrabassist Dominic Seldis en James Pearson eerste editie van Stand Up Bass. Met plezier komen de twee terug met het vervolg, waarin Seldis prachtige muziek combineert met humoristische verhalen over zijn instrument en Pearson schittert in meeslepende improvisaties.

**Tijd** van 11.00 - 12.00 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15  
6461 NC Kerkrade

### Organisator

HuB

### Aanmelden

Via [www.plt.nl](http://www.plt.nl)



GRATIS

## GENERATIEWEST: KOM SAMEN!

De deuren van 't Westhoes staan open; er is livemuziek, soep met brood, er zijn workshops, er zijn Oud Hollandse Spelen. Iedereen van 0 tot 100 jaar is die dag uitgenodigd om samen deel te nemen aan deze afwisselende, boeiende en gezellige middag.

**Tijd** van 13.00 - 17.00

### Locatie

't Westhoes  
Anemonenstraat 16  
6466 SZ Kerkrade

### Organisatoren

Centrale voor Ouderen / LEVANTOgroep / Radar / Impuls / Seniorenraad / Gemeente Kerkrade

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig.  
☎ 045 - 200 22 00





KOSTEN  
VOOR EIGEN  
REKENING

## IRIS HOND & KAMERATA ZUID

In de Week tegen Eenzaamheid kunnen belangstellende met 'Vier het Leven' naar een uitvoering met Iris Hond in Parkstad Limburg Theater (Heerlen). Onder begeleiding van een vrijwilliger kan men de voorstelling bezoeken onder het motto 'Samen uit, samen genieten'. De kosten van de voorstelling zijn voor eigen rekening. Laat u hierover goed informeren!

**Tijd** start 19.30 uur

### Locatie

Parkstad Limburg Theater (Heerlen)

### Organisatoren

Stichting Vier het Leven  
Parkstad Limburg Theater

### Meer info en aanmelden

☎ 035 – 524 51 56



STAP OVER  
DE DREMPEL,  
SLUIT JE AAN  
EN GENIET





GRATIS

## CREATIEVE MAATJES

Met een eigen gekozen techniek creatief bezig zijn. Binnenlopen mag!

**Tijd** van 9.30 - 12.00 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisator

Vrije Akademie Parkstad

### Meer info en aanmelden

✉ info@vazom.nl  
☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## SAMEN CREATIEF

Samen creatief bezig zijn met de technieken en materialen die u aanspreken. Diverse technieken kunnen toegepast worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan tekenen, schilderen en boetseren.

**Tijd** van 13.00 - 15.30 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / LEVANTOgroep

### Meer info en aanmelden

Vooraf aanmelden bij  
de Vrije Akademie Parkstad  
✉ info@vazom.nl  
☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## BEWEEGTUIN D'R WIEBELJAAT

Bewegen is goed voor lichaam en geest! Kom kennis maken met de beweegtuin d'r Wiebeljaat. Ook mensen met een beperkte mobiliteit zijn van harte welkom. De beweegtuin is bereikbaar via de aangrenzende parkeerplaats.

**Tijd** van 13.00 - 16.00 uur

### Locatie

D'r Wiebeljaat  
Laethofweg 73  
6471 GK Eygelshoven

### Organisator

MeanderGroep

**Aanmelden is niet nodig**



GRATIS

## BEWEEGACTIVITEIT VOOR SENIOREN

Bewegen is belangrijk. Ook als je minder mobiel bent, kun je toch actief (samen) bezig zijn. Denk hierbij aan stoelyoga, senioren-gym, ballon-badminton. TMF laat zien hoe!

**Tijd** van 13.30 - 14.00 uur

### Locatie

De Laethof  
Putstraat 1  
6471 GB Eygelshoven

### Organisator

MeanderGroep (Laethof)

### Aanmelden vóór 25 september

✉ sannestevens@mgzl.nl  
☎ 06 - 28 23 16 12



VOL=VOL



GRATIS



GRATIS



GRATIS

## KIENEN

Wees welkom tijdens een gezellig middagje kienen. Heeft u als eerste een volle kaart? Kienkaart: € 1,- per stuk

**Tijd** van 14.00 - 16.00 uur

### Locatie

De Laethof  
Putstraat 1  
6471 GB Eyselshoven

### Organisator

MeanderGroep (Laethof)

### Aanmelden vóór 25 september

✉ sannestevens@mgzl.nl of  
☎ 06 - 28 23 16 12

## WORKSHOP BRIDGEN

Hebt u altijd al willen leren bridgen? Kom dan kennis maken met het spel. Er wordt uitleg gegeven over het spel en de spelregels. Bridgen is gezond. Steeds opnieuw blijken bridgers positieve energie uit hun activiteit te halen. Het is goed voor de hersenen en het levert veel sociale interactie. Mocht je je willen inschrijven of mee willen doen, dan ben je altijd welkom bij de Bridgeclub.

**Tijd** om 14.00 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15, 6461 NC Kerkrade

### Organisatoren

Bridgeclub Kerkrade / HuB

### Aanmelden vóór 25 september

✉ info@bibliotheekkerkrade.nl  
☎ 045 - 763 05 20

## WORKSHOP(S) MUZIEK VERBINDT

Muziektherapeute Els Sanders laat u beleven wat samen muziek maken voor u kan betekenen. Daarnaast Laat Vico van der Ven u genieten van mooie klanken. Hij bespeelt meerdere blaasinstrumenten en was dirigent van harmonieën en jeugdfanfares. Alle 3 de workshops van 't Stift en BeingHome zijn bedoeld om te komen tot een terugkerende activiteit.

**Tijd** van 15.00 - 17.00 uur

### Locatie

WoonZorg Elisabeth Stift (Kapel)  
Hammolenweg 7, 6466 XT Kerkrade

### Organisatoren

WoonZorg Elisabeth Stift / BeingHome

### Aanmelden vóór 28 september

✉ info@woonzorgelisabethstift.nl  
☎ 06- 24 58 52 75  
(bij de heer Renierkens)

## ZINGEND MET DE KLAS OP PAD

Elke dag klinkt er wel muziek vanuit een lokaal op één van de scholen in Kerkrade. Nu komt deze muziek naar u toe. De leerlingen van de groepen 4 en 5 vormen een schoolkoor en zullen met al hun enthousiasme op iconische plekken in de wijk de inwoners/bewoners vrolijk toezingen. Dit kan binnen een instelling, maar zelfs op straat onder aan een flatgebouw of gemeenschapshuis.

**Exacte tijden** worden van tevoren bekend gemaakt via [www.smkmuziekendans.nl](http://www.smkmuziekendans.nl)

### Locaties

Basisschool De Doorkijk  
Basisschool De Veldhof

### Organisatoren

SMK muziek & dans / MHIDS / basisscholen

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig  
☎ 045 - 711 62 86





## TAI CHI VOOR JONG EN OUD

Hierbij worden ontspannings- en gezondheidstechnieken gecombineerd. Oefeningen die hierbij horen zijn bijvoorbeeld soepelheids- en ademhalingsoefeningen, meditatieve trainingen en aanvals- en verdedigingstechnieken. Je wordt sterker, soepeler en weerbaarder, zowel mentaal als fysiek. Deze activiteit is bedoeld voor alle leeftijden. Iedereen is dus van harte welkom om te komen kennismaken met Tai Chi!

**Tijd** van 14.00 - 15.00 uur

### Locatie

Sporthal VIE  
Vieboulevard 21, 6461 ND Kerkrade

### Organisator

Marc Gartmann | Impuls

### Aanmelden

✉ [mvreuls@impulskerkrade.nl](mailto:mvreuls@impulskerkrade.nl) of  
☎ 045 - 545 63 51



1 OP DE 10 NEDERLANDERS  
VOELT ZICH EENZAAM



VOL=VOL

## KENNISMAKING MET SCHILDERSCLUB 'T STIFT

Wekelijks ontmoet een groep enthousiaste mensen elkaar in de "Sjorring" van 't Stift. Hier werken ze, onder leiding van een vakdocent, aan verschillende schilder-technieken en delen ze passie en plezier voor het schilderen. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid kunt u vrijblijvend komen kennismaken met de groep.

**Tijd** van 10.00 - 12.00 uur

### Locatie

WoonZorg Elisabeth Stift 'Sjorring'  
Hammolenweg 7  
6466 XT Kerkrade

### Organisatoren

WoonZorg Elisabeth Stift  
Kerngroep Centrum Zuid

**Aanmelden is niet nodig**



GRATIS

## BEWEEGUURTJE (STOELYOGA)

Een uurtje ontspannen bewegen in groepsverband, waarbij oefeningen aangepast kunnen worden op individueel niveau. Aansluitend is er de mogelijkheid om een kopje koffie te drinken. Max. 20 deelnemers.

**Tijd** van 10.00 - 12.30 uur

### Locatie

MeanderGroep  
Ailbertuslaan 2  
6461 TC Kerkrade

### Organisator

MeanderGroep

### Meer info en aanmelden

✉ JoepMeijboom@mgzl.nl  
☎ 06 - 28 228 53



GRATIS

## OP SJIEP IN DE HUB

Lunch bereid door vrijwilligers en aansluitend een verrassingsworkshop met jongeren. Activiteit voor oud én jong! Vol = Vol!

**Tijd** van 10.30 - 14.00 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

HuB / Impuls / scholen

### Meer info en aanmelden

Aanmelden vóór 29 september  
✉ sspelthan@impulskerkrade.nl  
☎ 06 - 18 96 46 89



GRATIS

## TSEZAME, WAT GEEF JIJ DOOR?

Volg de workshop 'Werken met textiel' en werk meteen mee aan een groot gezamenlijk kunstwerk.

**Tijd** van 10.30 - 12.00 uur

### Locatie

Ruilwinkel Flexiforum  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / Ruilwinkel

### Meer info en aanmelden

Vrije Akademie Parkstad  
✉ info@vazom.nl  
☎ 045 - 737 03 02





VOL=VOL

## STOELYOGA VOOR SENIOREN

Ontspannen en bewegen voor senioren in groepsverband (max. 20 deelnemers), waarbij oefeningen aangepast kunnen worden op individueel niveau. Aansluitend is er de mogelijkheid om een kopje koffie of thee te drinken.

**Tijd** van 11.00 - 12.00 uur

### Locatie

D'r Wiebeljaat  
Laethofweg 73  
6471 GK Eygelshoven

### Organisator

MeanderGroep / TMF

### Meer info en aanmelden

Aanmelden vóór 25 september

✉ sannestevens@mgz.nl of

☎ 06 - 28 23 16 12



GRATIS

## SAMEN CREATIEF

Samen creatief bezig zijn met de technieken en materialen die u aanspreken. Diverse technieken kunnen toegepast worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan tekenen, schilderen en boetseren.

**Tijd** van 13.00 - 15.30 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / LEVANTOgroep

### Meer info en aanmelden

Vooraf aanmelden bij de

Vrije Akademie Parkstad

✉ info@vazom.nl

☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## BEWEEGTUIN D'R WIEBELJAAT

Bewegen is goed voor lichaam en geest! Kom kennis maken met de beweegtuin d'r Wiebeljaat. Ook mensen met een beperkte mobiliteit zijn van harte welkom. De beweegtuin is bereikbaar via de aangrenzende parkeerplaats.

**Tijd** van 13.00 - 16.00 uur

### Locatie

D'r Wiebeljaat  
Laethofweg 73  
6471 GK Eygelshoven

### Organisator

MeanderGroep

### Aanmelden is niet nodig



GRATIS

## WORKSHOP: TAAL IS PRACHTIG

Jos Schleepen, musicus en auteur, neemt u samen met zijn praatgroep (Sjtamtisch) mee in de taal, proza en poëzie en hun beleving hierin. U luistert en neemt actief deel aan de praatgroep. Maximaal aantal deelnemers. Alle 3 de workshops van 't Stift en BeingHome zijn bedoeld om te komen tot een terugkerende activiteit.

**Tijd** Van 15.00 - 17.00 uur

### Locatie

WoonZorg Elisabeth Stift (Kapel)  
Hammolenweg 7, 6466 XT Kerkrade

### Organisatoren

WoonZorg Elisabeth Stift / BeingHome

### Aanmelden

Aanmelden vóór 28 september

bij de heer Renierkens

✉ info@woonzorgelisabethstift.nl

☎ 06 - 24 58 52 75



VOL=VOL

## SPELLENVOND

Een gezellig avond georganiseerd door bewoners van de seniorenflat/aanleunwoningen. Ook omwonenden en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom!

**Tijd** van 19.30 - 21.30 uur

### Locatie

D'r jemuutlieje ek  
Activiteitsruimte seniorenflat  
Aanleunwoningen Vroenhof  
Vroenstraat 145  
6462 VB Kerkrade

### Organisator

Bewoners Impuls

**Aanmelden is niet nodig**



GRATIS

## ZINGEND MET DE KLAS OP PAD

Elke dag klinkt er wel muziek vanuit een lokaal op één van de scholen in Kerkrade. Nu komt deze muziek naar u toe. De leerlingen van de groepen 4 en 5 vormen een schoolkoor en zullen met al hun enthousiasme op iconische plekken in de wijk de inwoners/bewoners vrolijk toezingen. Dit kan binnen een instelling, maar zelfs op straat onder aan een flatgebouw of gemeenschapshuis.

**Exacte tijden** worden van tevoren bekend gemaakt via [www.smkmuziekendans.nl](http://www.smkmuziekendans.nl)

### Locaties

Basisschool De Spoorzoeker  
Basisschool Bleijerheide

### Organisatoren

SMK muziek & dans / MHIDS / basisscholen

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig

☎ 045 - 711 62 86



MENSEN DIE EENZAAM ZIJN  
BEWEGEN VAAK MINDER





GRATIS

## BEWEEGTUIN D'R WIEBELJAAT

Bewegen is goed voor lichaam en geest! Kom kennis maken met de beweegtuin d'r Wiebeljaat. Ook mensen met een beperkte mobiliteit zijn van harte welkom. De beweegtuin is bereikbaar via de aangrenzende parkeerplaats.

**Tijd** van 10.00 - 12.00 uur

### Locatie

D'r Wiebeljaat  
Laethofweg 73  
6471 GK Eygelshoven

### Organisator

MeanderGroep

**Aanmelden is niet nodig**



VOL=VOL

## LUNCH VOOR DE DEELNEMERS VAN DE WORKSHOP VEDIC ART

Schilderen vanuit je gevoel. In kleine stapjes word je op weg geholpen om (weer) te ontdekken hoe leuk het is om te schilderen en buiten de lijntjes te kleuren.

### Tijden

van 11.30 - 12.30 uur  
van 12.30 - 14.30 uur

### Locatie

't Plateau  
Mgr. van Gilsstraat 6  
6461 VG Kerkrade

### Organisator

LEVANTOgroep

### Meer info en aanmelden

Aanmelden vóór 27 september  
✉ Lenny.dehaan@levantogroep.nl  
☎ 06 - 46 16 28 04



GRATIS

## ZIT-YOGA

Ook als je minder mobiel bent, kun je toch actief bezig zijn. Kom kennis maken en doe mee met zit-yoga! Na afloop wordt een kopje koffie of thee aangeboden.

**Tijd** van 11.15 - 12.15 uur

### Locatie

D'r jemuutlieje ek  
Activiteitenruimte seniorenflat  
Aanleunwoningen Vroenhof  
Vroenstraat 145  
6462 VB Kerkrade

### Organisator

Kerngroep Zuid (Impuls)

**Aanmelden is niet nodig**



GRATIS

## SAMEN CREATIEF

Samen creatief bezig zijn met de technieken en materialen die u aanspreken. Diverse technieken kunnen toegepast worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan tekenen, schilderen en boetseren.

**Tijd** van 13.00 - 15.30 uur

### Locatie

Vrije Akademie Parkstad  
Flexiforum (3e verdieping)  
Spekhofstraat 15  
6466 LZ Kerkrade

### Organisatoren

Vrije Akademie Parkstad / LEVANTOgroep

### Meer info en aanmelden

Voraf aanmelden bij de  
Vrije Akademie Parkstad  
✉ info@vazom.nl  
☎ 045 - 737 03 02



GRATIS

## CREATORS

Ontdek je talent tijdens deze gezellige en creatieve middag. Elke eerste woensdag van de maand gaan we aan de slag met een ander materiaal, zoals klei, verf of houtskool. Schuif jij aan in onze Makerspace?

**Tijd** van 14.00 - 16.00 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15  
6461 NC Kerkrade

### Organisator

HuB

### Meer info en of aanmelden

Aanmelden is niet nodig

✉ info@bibliotheekkerkrade.nl

☎ 045 - 763 0520



VOL=VOL

## KOM KENNIS MAKEN MET SCHAKEN, EEN SPEL VOOR JONG EN OUD

Het is nooit te laat om te leren schaken! Wekelijks wordt er geschaakt in de HuB. Of je nu een beginnende of gevorderde speler bent, je bent van harte welkom! Voor de beginners wordt uitleg gegeven over het spel.

**Tijd** van 14.00 - 16.00 uur

### Locatie

HuB  
Martin Buberplein 15  
6461 NC Kerkrade

### Organisator

HuB

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig

✉ info@bibliotheekkerkrade.nl

☎ 045 - 763 0520



GRATIS

## WORKSHOP: WEER EEN STAP GEZET

Marita van der Duin (eigenaar BeingHome) en Michel Renierkens (secretaris Stichting WoonZorg Elisabeth Stift) kijken met u terug op workshop 1 en 2. Zij zullen een activiteit opzetten die u positief beleeft en u plezier geeft. Alle 3 de workshops zijn bedoeld om te komen tot een terugkerende activiteit. Het is dan ook aan te raden om alle workshops te volgen. Max. aantal deelnemers.

**Tijd** van 15.00 - 17.00 uur

### Locatie

WoonZorg Elisabeth Stift (Kapel)  
Hammolenweg 7, 6466 XT Kerkrade

### Organisatoren

WoonZorg Elisabeth Stift / BeingHome

### Meer info en aanmelden

Aanmelden vóór 28 september  
bij de heer Renierkens

✉ info@woonzorgelisabethstift.nl

☎ 06- 24 58 52 75



12-20 JAAR

## KICK-OFF BEE YOU

Jezelf kunnen zijn, anderen ontmoeten en samen op een creatieve manier bouwen aan je omgeving. Dat is waar het project Bee You om draait. Of dat via tekenen, reels maken, muziek produceren, of koken gebeurt, dat is aan jou! Kom je kennismaken? Ideeën ophalen óf brengen? Wij doen deze avond een voorzet en nodigen je uit om mee te komen doen, of gewoon lekker rond te kijken.

**Tijd** van 18:00 - 20:00 uur

### Locatie

Jongerencentrum The Future  
St. Pieterstraat 3  
6463 CP Kerkrade

### Organisatoren

SMK muziek & dans  
Cultuurcoach Vrije Akademie / Impuls

### Aanmelden

Deelname is gratis!  
Loop gewoon binnen!





VOL=VOL

## ZINGEND MET DE KLAS OP PAD

Elke dag klinkt er wel muziek vanuit een lokaal op één van de scholen in Kerkrade. Nu komt deze muziek naar u toe. De leerlingen van de groepen 4 en 5 vormen een schoolkoor en zullen met al hun enthousiasme op iconische plekken in de wijk de inwoners/bewoners vrolijk toezingen. Dit kan binnen een instelling, maar zelfs op straat onder aan een flatgebouw of gemeenschapshuis.

**Exacte tijden** worden van tevoren bekend gemaakt via [www.smkmuziekendans.nl](http://www.smkmuziekendans.nl)

### Locatie

Basisschool De Spoorzoeker

### Organisatoren

SMK muziek & dans / MHIDS basisscholen

### Meer info en aanmelden

Aanmelden is niet nodig.

☎ 045 - 711 62 86



ALLE LEEFTIJDEN

## BEWEGEN EN ONTMOETEN SAMEN WANDELEN

We wandelen de KWIEK route met behulp van speciale tegels en opdrachten. Gezellig om te doen en goed voor lichaam en geest. Na afloop wordt een kopje koffie/thee aangeboden.

**Tijd** van 13.00 - 16.00 uur

### Locatie

Vertrekpunt Sjevemethoes  
Sint Pieterstraat 3  
6463 CP Kerkrade

### Organisatoren

SMK muziek & dans / MHIDS basisscholen

### Meer info en aanmelden

Yvon Alberti

☎ 06 - 38 75 75 54

Vivian Wetzels

☎ 06 - 39 60 23 48



GRATIS

## FEESTAVOND

Een gezellige feestavond met een hapje, drankje, muziek en zang. Optreden van meerdere artiesten. Tijdens de feestavond wordt koffie en thee gratis aangeboden. Maximaal aantal deelnemers.

**Tijd** van 19.00 - 22.00 uur

### Locatie

WoonZorg Elisabeth Stift (Kapel)  
Hammolenweg 7  
6466 XT Kerkrade

### Organisatoren

WoonZorg Elisabeth / Stift / BeingHome

### Meer info en aanmelden

✉ [info@woonzorgelisabethstift.nl](mailto:info@woonzorgelisabethstift.nl)

☎ 06- 24 58 52 75 (de heer Renierkens)

**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

**IN KERKRADE**

De Week tegen Eenzaamheid In kerkrade wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

## OVERZICHT ACTIVITEITEN 2023

Datum	Activiteit	Tijd
Do 28-09	Aquarel workshop Botanische tuin	Van 10.00 - 12.00 uur
	Beweeguurkje (stoelyoga)	Van 10.00 - 12.30 uur
	Keukentafelzingen en lunch	Van 11.00 - 13.30 uur
	Kom erbij en geniet!	Van 13.00 - 16.15 uur
	Samen creatief	Van 13.00 - 15.00 uur
	Kom kennis maken met het haakcafé!	Van 15.00 - 16.30 uur
VRIJ 29-09	Historische lezing door Marc Hermans	Om 19.30 uur
	Zingend met de klas op pad	Tijden via <a href="http://www.smkmuziekendans.nl">www.smkmuziekendans.nl</a>
	Samen creatief	Van 9.30 - 12.00 uur
	Beweegtuin d'r Wiebeljaat	Van 10.00 - 12.00 uur
	Frietenavond	Van 16.00 - 18.00 uur
	Zingend met de klas op pad	Tijden via <a href="http://www.smkmuziekendans.nl">www.smkmuziekendans.nl</a>
ZO 01-10	Samen ontbijten	Van 9.30 - 11.00 uur
	Wandelevenement: Tesame Sjatsere	Starttijd 10.30 uur Laatste vertrektijd 13.00 uur
	Dominic Seldis & James Pearson Stand up Bass	Van 11.00 - 12.00 uur
	Generatiewest: Kom samen!	Van 13.00 - 17.00 uur
	Iris Hond & Kamerata Zuid	Om 19.00 uur
MA 02-10	Creative maatjes	Van 9.30 - 12.00 uur
	Samen creatief	Van 13.00 - 15.30 uur
	Beweegtuin d'r Wiebeljaat	Van 13.00 - 16.00 uur
	Beweegactiviteit voor senioren	Van 13.30 - 14.00 uur
	Kienen	Van 14.00 - 16.00 uur
	Workshop bridgen	Om 14.00 uur

Datum	Activiteit	Tijd
MA 02-10	Workshop(s) muziek verbindt	Van 15.00 - 17.00 uur
	Zingend met de klas op pad	Tijden via <a href="http://www.smkmuziekendans.nl">www.smkmuziekendans.nl</a>
	Tai Chi voor jong en oud	Van 14.00 - 15.00 uur
DI 03-10	Kennismaking met schildersclub 't Stift	Van 10.00 - 12.00 uur
	Beweeguurkje (stoelyoga)	Van 10.00 - 12.30 uur
	Op Sjieb in de HuB	Van 10.30 - 14.00 uur
	Tsezame, wat geef jij door?	Van 10.30 - 12.00 uur
	Stoelyoga voor senioren	Van 11.00 - 12.00 uur
	Samen creatief	Van 13.00 - 15.30 uur
	Beweegtuin d'r Wiebeljaat	Van 13.00 - 16.00 uur
	Workshop: Taal is prachtig	Van 15.00 - 17.00 uur
	Spellenavond	Van 19.30 - 21.30 uur
	Zingend met de klas op pad	Tijden via <a href="http://www.smkmuziekendans.nl">www.smkmuziekendans.nl</a>
WO 04-10	Beweegtuin d'r Wiebeljaat	Van 10.00 - 12.00 uur
	Lunch voor de deelnemers van de workshop Vedic Art	Van 11.30 - 12.30 uur Van 12.30 - 14.30 uur
	Zit-Yoga	Van 11.15 - 12.15 uur
	Samen creatief	Van 13.00 - 15.30 uur
	Creators	Van 14.00 - 16.00 uur
	Kom kennis maken met schaken. Een spel voor jong en oud!	Van 14.00 - 16.00 uur
	Workshop: Weer een stap gezet	Van 15.00 - 17.00 uur
	Kick-off bee you	Van 18.00 - 20.00 uur
	Zingend met de klas op pad	Tijden via <a href="http://www.smkmuziekendans.nl">www.smkmuziekendans.nl</a>
Bewegen en ontmoeten, samen wandelen	Van 13.00 - 16.00 uur	
Feestavond	Van 19.00 - 22.00 uur	