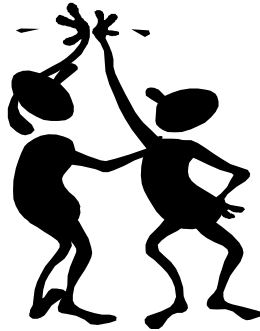


Koepel seniorenverenigingen Echt-Susteren



Meer Bewegen voor Ouderen

in de

gemeente Echt-Susteren

p/a Chatelainplein 31
6102 BB PEY-ECHT
telefoon: (0475) 48 48 48

Inleiding

Op de volgende pagina's maakt u kennis met het Steunpunt Meer Bewegen Echt-Susteren. Het steunpunt is een onderdeel van de Koepel Seniorenverenigingen Echt-Susteren, die in 2008 is opgericht door alle Seniorenverenigingen in de gemeente Echt-Susteren, en gehuisvest in het gebouw van Stichting Menswel.

De koepel organiseert het Meer Bewegen in de gemeente Echt-Susteren. Meer Bewegen heeft een preventieve werking op het ouder worden en stimuleert het onderhouden van sociale contacten.

Op dit moment worden de volgende activiteiten aangeboden: gymnastiek, volksdansen, spel en sport, yoga, Qi Gong, zwemmen en koersballen.

Het steunpunt wordt inhoudelijk en facilitair door de **stichting Menswel** ondersteund.

Echt

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Gymzaal In de Bandert Bandertlaan 7	Dinsdag 09.30 uur – 10.30 uur
	Gymzaal In de Bandert Bandertlaan 7	Woensdag 8.30 uur – 9.30 uur
Sport en spel	Gymzaal In de Bandert Bandertlaan 7	Donderdag 14.45 uur – 15.45 uur
Koersbal	Broen café de Mert Marktstraat 3	Maandag 14.00 uur – 16.30 uur
	Broen café de Mert Marktstraat 3	Donderdag 14.00 uur – 16.30 uur
Yoga	Pius X huis Mussenstraat 6	Donderdag 14.00 uur – 15.00 uur
Zwemmen	Zwembad In de Bandert Bandertlaan 7	Maandag 08.15 uur – 09.15 uur
	Zwembad In de Bandert Bandertlaan 7	Maandag 09.00 uur – 10.00 uur
Qi Gong	Buurthuis St. Joris Cypresstraat 58	Vrijdag 09.30 uur – 10.30 uur
	Buurthuis St. Joris Cypresstraat 58	Zaterdag 10.00 uur – 11.00 uur
	Buurthuis St. Joris Cypresstraat 58	Zaterdag 11.15 uur – 12.15 uur
Volksdans	Broen café de Mert Marktstraat 3	Woensdag 09.30 uur – 10.30 uur

St. Joost

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Woensdag 10.45 uur – 11.45 uur
Koersbal	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Maandag 13.30 uur – 17.00 uur Woensdag 14.00 uur – 16.30 uur
Volksdans	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Donderdag 10.45 uur – 11.45 uur

Koningsbosch

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Gymzaal Karel-V-straat Karel-V-straat 49	Donderdag 13.15 uur – 14.15 uur
Koersbal	Gemeenschapshuis Kap. Verdonschotstraat 5	Donderdag 13.30 uur – 17.00 uur
Yoga	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Dinsdag 19.00 uur – 20.00 uur 20.15 uur – 21.15 uur
	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Donderdag 19.00 uur – 20.00 uur
	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Donderdag 20.15 uur – 21.15 uur

Pey

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Sportzaal Hubertusstraat	Maandag 13.30 uur – 14.30 uur
Koersbal	Patronaat Kerkstraat	Dinsdag 15.00 uur – 17.30 uur
	Patronaat Kerkstraat	Donderdag 13.00 uur – 17.00 uur
	Slekkerhoes Slek Hoogstraat	Donderdag 13.30 uur – 17.00 uur
Volksdans	Patronaat Kerkstraat	Dinsdag 13.30 uur – 14.45 uur
Yoga	Basisschool Pey	Dinsdag 19.30 uur – 20.30 uur
	Basisschool Pey	Dinsdag 20.30 uur – 21.30 uur
	Basisschool Pey	Woensdag 18.30 uur – 19.30 uur

Susteren

Activiteit	Locatie	Tijdstip	
Gymnastiek	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Maandag 18.30 uur – 19.30 uur	
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Dinsdag 14.00 uur – 15.00 uur	
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Woensdag 11.00 uur – 12.00 uur	
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Woensdag 14.15 uur – 15.15 uur	
	Yoga	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Dinsdag 08.45 uur – 09.45 uur
Yoga	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Dinsdag 09.45 uur – 10.45 uur	
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Donderdag 09.15 uur – 10.15 uur	
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Donderdag 10.30 uur – 11.30 uur	
	Sport en spel	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Dinsdag 9.30 uur – 10.30 uur
		Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Maandag 20.00 uur – 21.00 uur
Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61		Woensdag 15.30 uur – 16.30 uur	
Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61		Dinsdag 13.00 – 14.00 uur	

Dieteren

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Yoga	De Koppel Vleutstraat 22	Woensdag 09.30 uur – 10.30 uur
Yoga	De Koppel Vleutstraat 22	Woensdag 19.00 uur – 20.00 uur

Roosteren

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Albertzaal Eyckholstraat 23	Woensdag 10.15 uur – 11.15 uur
Volksdansen	M.F.C. Roosteren Eyckholtstraat 7a	Maandag 18.45 uur – 19.45 uur
Yoga	M.F.C. Roosteren Eyckholtstraat 7a	Dinsdag 11.00 uur – 12.00 uur
Yoga	M.F.C. Roosteren Eyckholstraat 7a	Donderdag 19.30 uur – 20.30 uur

Nieuwstadt

Activiteit	Locatie	Tijdstip
Gymnastiek	Sporthal De Sijrp Susterderweg 25	Dinsdag 9.30 uur – 10.30 uur
	Gemeenschapshuis Millenerstraat 4	Dinsdag 9.00 uur – 10.00 uur
		Dinsdag 10.00 uur – 11.00 uur

Dans

Kern	Locatie	Tijdstip
Roosteren	M.F.C. Roosteren Eyckholtstraat 7a	Maandag 18.45 uur – 19.45 uur
St. Joost	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Donderdag 10.45 uur – 11.45 uur
Pey	Patronaat Kerkstraat	Dinsdag 13.30 uur – 14.45 uur
Echt	Broen café de Mert Marktstraat 3	Woensdag 9.30 uur – 10.30 uur

Qi Gong

Echt	Buurhuis St. Joris Cypresstraat 58	Vrijdag 09.30 uur – 10.30 uur Zaterdag 10.00 uur – 11.00 uur Zaterdag 11.15 uur – 12.15 uur
------	---------------------------------------	--

Gymnastiek

Kern	Locatie	Tijdstip
Pey	Sportzaal Hubertusstraat	Maandag 13.30 uur – 14.30 uur
Koningsbosch	Gymzaal Karel-V-straat Karel-V-straat 49	Donderdag 13.15 uur – 14.15 uur
St. Joost	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Woensdag 09.45 uur – 10.45 uur
Susteren	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Maandag 18.30 uur – 19.30 uur
	Reinoudhal Reinoud van Gelderstraat 61	Dinsdag 14.00 uur – 15.00 uur
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Woensdag 11.00 uur – 12.00 uur
	Reinoudhal Reinoud v. Gelderstraat 61	Woensdag 14.15 uur – 15.15 uur
	Roosteren	Albertzaal Eyckholstraat 23
Nieuwstadt	Gemeenschapshuis Millenerstraat 4	Dinsdag 9.00 uur – 10.00 uur
		Dinsdag 10.00 uur – 11.00 uur
Nieuwstadt	Sporthal De Sijrp Susterderweg 25	Dinsdag 9.30 uur – 10.30 uur
Echt	Gymzaal In de Bandert Bandertlaan 7	Dinsdag 9.30 uur – 10.30 uur
	Gymzaal In de Bandert Bandertlaan 7	Woensdag 8.30 uur – 9.30 uur

Sport en Spel

Kern	Locatie	Tijdstip
Susteren	Reinoudhal	Maandag
	Reinoud v. Gelderstraat 61	20.00uur – 21.00 uur
	Reinoudhal	Dinsdag
	Reinoud v. Gelderstraat 61	9.30 uur – 10.30 uur
	Reinoudhal	Dinsdag
Echt	Reinoud v. Gelderstraat 61	13.00 uur – 14.00 uur
	Reinoudhal	Woensdag
	Reinoud v. Gelderstraat 61	15.30 uur – 16.30 uur
Echt	Gymzaal in de Bandert	Donderdag
	Bandertlaan 7	14.45 uur – 15.45 uur

Zwemmen

Kern	Locatie	Tijdstip
Echt	Zwembad In de Bandert	Maandag
	Bandertlaan 7	08.15 uur – 09.15 uur
Echt	Zwembad In de Bandert	Maandag
	Bandertlaan 7	09.00 uur – 10.00 uur

Koersbal

Kern	Locatie	Tijdstip
St. Joost	Gemeenschapshuis Caulitenstraat 6	Maandag 13.30 uur – 17.00 uur Woensdag 14.00 uur – 16.30 uur
Koningsbosch	Gemeenschapshuis Kap. Verdonschotstraat 5	Donderdag 13.30 uur – 17.00 uur
Pey	Patronaat Kerkstraat	Dinsdag 15.00 uur – 17.30 uur
	Patronaat Kerkstraat	Donderdag 13.00 uur - 17.00 uur
	Slekkerhoes Slek Hoogstraat	Donderdag 13.30 uur – 17.00 uur
Echt	Broen café de Mert Marktstraat 3	Maandag 14.00 uur – 16.30 uur
	Broen café de Mert Marktstraat 3	Donderdag 14.00 uur – 16.30 uur

Yoga

Kern	Locatie	Tijdstip	
Koningsbosch	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Dinsdag 19.00 uur – 20.00 uur 20.15 uur – 21.15 uur	
	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Donderdag 19.00 uur – 20.00 uur	
	Gemeenschapshuis Kapl. Verdonschotstraat 5	Donderdag 20.15 uur – 21.15 uur	
	Roosteren	M.F.C. Roosteren Eyckholtstraat 7a	Dinsdag 11.00 uur – 12.00 uur
		M.F.C. Roosteren Eyckholtstraat 7a	Donderdag 19.30 uur – 20.30 uur
		Dieteren	De Koppel Vleutstraat 22
De Koppel Vleutstraat 22	Woensdag 19.00 uur – 20.00 uur		
Susteren	Reinoudhal R. v. Gelderstraat 61		Dinsdag 08.45 uur – 09.45 uur
	Reinoudhal R. v. Gelderstraat 61	Dinsdag 09.45 uur – 10.45 uur	
	Reinoudhal R. v. Gelderstraat 61	Donderdag 09.15 uur – 10.15 uur	
	Reinoudhal R. v. Gelderstraat 61	Donderdag 10.30 uur – 11.30 uur	
	Echt	Pius X huis Mussenstraat 6	Donderdag 14.00 uur – 15.00 uur
Pey		Basisschool Pey	Dinsdag 19.30 uur – 20.30 uur
		Dinsdag 20.30 uur – 21.30 uur	
		Woensdag 18.30 uur – 19.30 uur	

Informatie en aanmelding

Voor deelname aan de activiteiten Meer Bewegen voor Ouderen wordt jaarlijks een deelnemersbijdrage vastgesteld.

Om een verantwoord bewegingsprogramma aan te kunnen bieden worden de activiteiten uitgevoerd onder deskundige leiding.

Indien u over bovenstaande activiteiten meer informatie wenst of wil deelnemen dan kunt u contact opgenomen met:

Stichting Menswel
afdeling ouderenwerk
Chatelainplein 31
6102 BB Pey-Echt
Telefoon: 0475 - 48 48 48

