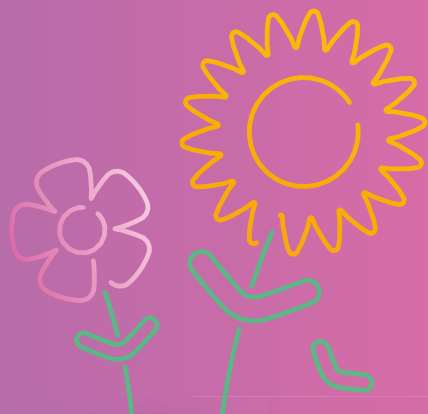


# Doe Mee weken



20 SEPTEMBER T/M 12 OKTOBER 2025



50

Een programma met meer dan  
**leuke activiteiten**  
voor senioren in Roermond!

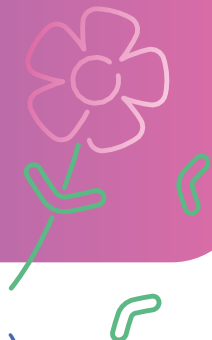
# Doe mee!

Seniorvriendelijk Roermond is een netwerk van inwoners en organisaties dat zich inzet voor een gemeente waar senioren gezien worden. Onder het motto DOE MEE! organiseert Seniorvriendelijk Roermond diverse activiteiten voor senioren. Die vinden plaats van **20 september tot en met 12 oktober 2025** op verschillende locaties in Roermond. Hier vindt u een overzicht van wat er zoal te doen is. Doet u ook mee?

De Doe Mee weken vinden plaats in het kader van de landelijke Week tegen Eenzaamheid, de Dag van de Ouderen en Wereld Alzheimer Dag.

## Feestelijke aftrap Doe Mee weken

- 📅 Zaterdag 20 september • 12.00 - 16.00 uur
- 📍 Munsterplein tot Kloosterwandplein, Roermond
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- € Gratis



## Pickleball (clinic/demonstratie)

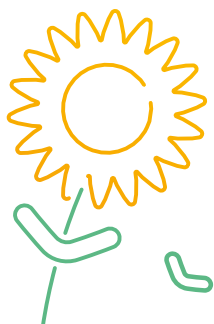
- 📅 Zaterdag 20 september • 12.00 - 16.00 uur
- 📍 Kloosterwandplein, Roermond
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- € Gratis

## Lekkere en gezonde hapjesproeverij

- 📅 Zaterdag 20 september • 12.00 - 16.00 uur
- 📍 Munsterplein, Roermond
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- € Gratis

## Handwerken

- 📅 Donderdag en vrijdag in de Doe Mee weken • 10.00 - 12.30 uur en 14.00 - 16.30 uur
- 📍 Handwerkatelier Lidy (Hamstraat 46, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- € € 5,- bijdrage in materiaalkosten



## Gezellig aan tafel (heerlijk 3-gangendiner)

- 📅 Maandag en woensdag tijdens de Doe Mee weken  
Zie website Resto van Harte
- 📍 Diverse locaties in Roermond
- ✍️ Aanmelden via 0900 900 3030 (op maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.00 uur) of reserveer online via [www.restovanharte.nl](http://www.restovanharte.nl)
- € € 8,00 per persoon

## Muzikaal optreden El Cambio

- 📅 Zaterdag 20 september • 19.30 uur
- 📍 Ursulakapel (Voogdijstraat 24, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [wysalemba@gmail.com](mailto:wysalemba@gmail.com)
- € Gratis

## SOCAS Vaartocht Maasplassen

- 📅 Maandag 22 september, vrijdag 26 september en maandag 29 september • 14.00 - 16.00 uur
- 📍 Waterscouting Beatrix (Hatenboer 60, Roermond)
- ✍️ Minimaal 2 dagen van te voren aanmelden via [socasreservering@gmail.com](mailto:socasreservering@gmail.com)
- € Gratis

## Rondleiding Living Lab (Zorgtechnologie Gilde Opleidingen)

- 📅 Maandag 22 september • 13.45 uur
- 📍 Ingang Medisch Centrum (Bredeweg 239, Roermond)
- ✍️ Aanmelden tot en met 12 september via [wijmantelzorgersroermond@amwml.nl](mailto:wijmantelzorgersroermond@amwml.nl) of 088 6560 600
- € Gratis

## Open dag Hoorcentrum Stufkens

- 📅 Dinsdag 23 en 30 september • 10.00 - 16.00 uur
- 📍 Hamstraat 56, Roermond
- ✍️ Vrije inloop voor advies en hoortest. Voor infoblok om 10.30 en 14.30 uur aanmelden via [info@stufkenshoorcentrum.nl](mailto:info@stufkenshoorcentrum.nl)
- € Gratis

## Zwemmen: aquagym, vrij zwemmen en relaxen

- 📅 Dinsdag 23 september, dinsdag 30 september en dinsdag 7 oktober • 14.00 - 15.00 uur
- 📍 Zwembad De Roerdomp (Achilleslaan 2C, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [reesgovers@home.nl](mailto:reesgovers@home.nl) of 06 4446 0123
- € Gratis

## IVN: Wandeling in het Swalmdal

- 📅 Dinsdag 23 september • 14.00 uur
- 📍 Herberg de Bos (Bosstraat 115, Swalmen)
- ✍️ Aanmelden via [ron.de.cock@ivnroermond.nl](mailto:ron.de.cock@ivnroermond.nl)
- € Gratis



## Film: La pie voleuse (De stelende ekster)

- 📅 Dinsdag 23, vrijdag 26 en zondag 28 september • 14:00 uur
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 € 8,50 • Tickets beschikbaar via [www.ecicultuurfabriek.nl](http://www.ecicultuurfabriek.nl) of bij de kassa

## Circuit training voor senioren

- 📅 Dinsdag 23 september en donderdag 2 oktober • 11.00 – 11.45 uur
- 📍 Anytime Fitness (Dokter Crasbornplein 5, Swalmen)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- 💶 Gratis

## Dwalen op het Oude Kerkhof en picknicken in het Kruiswegpark

- 📅 Dinsdag 23 september • 11.00 – 14.00 uur
- 📍 Ingang Oude Kerkhof (Weg langs Het Kerkhof 1A, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [e.pieters@vijf.nu](mailto:e.pieters@vijf.nu) of 06 2432 4877
- 💶 Gratis

## Singing Spirits (open repetitie koor)

- 📅 Dinsdag 23 september • 16.45 – 17.45 uur (inloop vanaf 16.15 uur)
- 📍 Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad (Schoolpad 55, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [stichtingmuziek3@gmail.com](mailto:stichtingmuziek3@gmail.com)
- 💶 Gratis

## Sportief Wandelen

- 📅 Woensdag 24 september, woensdag 1 en 8 oktober • 09.00 – 10.30 uur
- 📍 Sportpark De Wijher (Jagerstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- 💶 Gratis

## Weerbaarheidstraining

- 📅 Woensdag 24 september • 11.00 – 12.00 uur
- 📍 Marie Curieweg 3B, Roermond
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- 💶 Gratis

## Niet Te Vergeten Lunch

- 📅 Woensdag 24 september • 12.00 uur
- 📍 De Graasj (Knevelsgraafstraat 21, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [ontmoeting@degraasjroermond.nl](mailto:ontmoeting@degraasjroermond.nl)
- 💶 Eigen bijdrage van € 2,50 per persoon

## Stadswandeling: Ontdek gevelstenen, plaquettes en reliëfs

- 📅 Woensdag 24 september • 14.00 uur
- 📍 MFC 't Paradies (Munsterstraat 61, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [info@stadswandelingroermond.nl](mailto:info@stadswandelingroermond.nl)
- 💶 Gratis

## GoldenSports

- 📅 Donderdag 25 september • 10.00 – 11.00 uur
- 📍 Parkje Hattem (Maastrichterweg, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- 💶 Gratis

## Wandeling over de Stadsweide (4,5 km)

- 📅 Donderdag 25 september • 13.00 uur
- 📍 Parkeerplaats bij Mijnheerkens (Mijnheerkens 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [deponi@planet.nl](mailto:deponi@planet.nl)
- 💶 Gratis

## Open repetitie Multiple Voices

- 📅 Donderdag 25 september • 15.15 – 16.30 uur (inloop vanaf 14.45 uur)
- 📍 Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad (Schoolpad 55, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [stichtingmuziek3@gmail.com](mailto:stichtingmuziek3@gmail.com)
- 💶 Gratis

## Genezen met beesten en beestjes

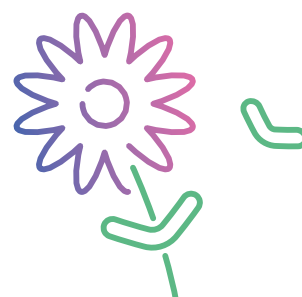
- 📅 Vrijdag 26 september • 14.30 uur (zaal open om 14.15 uur)
- 📍 55+ Café: Herteheym (Putkamp 6a, Herten)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 Gratis

## Dansmatinee

- 📅 Zaterdag 27 september • 13.30 – 17.00 uur
- 📍 De Velderie (Prins Bernardstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [l.gerzon@vijf.nu](mailto:l.gerzon@vijf.nu) of 06 1174 9263
- 💶 Gratis

## Quiz: We zijn zelf het medicijn: Verklein je risico op dementie

- 📅 Maandag 29 september • 10.00 uur
- 📍 De Kroek, St. Jan Baptist (Neerstraat 1, Swalmen)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 Vrije inloop





## Meer dan 50 leuke activiteiten voor senioren!

### Valpreventie 'Vallen verleden tijd' (proefles)

- 📅 Dinsdag 30 september • 13.00 – 14.30 uur
- 📍 Silvia's Dance School (Prins Bernardstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- € Gratis

### Kraak de mantelzorgcode: kijk door de ogen van een mantelzorger

- 📅 Dinsdag 30 september • 10.30 – 12.00 uur en 14.00 – 15.30 uur
- 📍 Cuypershuis (Pierre Cuypersstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [mantelzorg@roermond.nl](mailto:mantelzorg@roermond.nl)
- € Gratis

### Doe Mee met een gratis proefles bij de ECI

- 📅 Hele maand oktober • Bekijk de tijdstippen, het actuele cursusaanbod en de voorwaarden op [www.ecicultuurfabriek.nl](http://www.ecicultuurfabriek.nl)
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [beeldend@ecicultuur.nl](mailto:beeldend@ecicultuur.nl) (voor beeldende cursussen) [muziek@ecicultuur.nl](mailto:muziek@ecicultuur.nl) (voor muziekcursussen) [toneel@ecicultuur.nl](mailto:toneel@ecicultuur.nl) (voor alle toneel-, musical-, en danscursussen)
- € Gratis

### DigiBingo

- 📅 Woensdag 1 oktober • 10.00 – 12.00 uur
- 📍 Bibliotheek Biblitorura (Neerstraat 11-13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [digitaalhuis@biblitorura.nl](mailto:digitaalhuis@biblitorura.nl) of 0475 519 000
- € Gratis

### Quiz: Roermond, Roermond!

- 📅 Woensdag 1 oktober • 10.00 uur
- 📍 De Graasj (Knevelsgraafstraat 21, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [ontmoeting@degraasjroermond.nl](mailto:ontmoeting@degraasjroermond.nl)
- € Gratis

### Rondleiding Living Lab (Zorgtechnologie Gilde Opleidingen)

- 📅 Woensdag 1 oktober • 10.45 uur
- 📍 Ingang Medisch Centrum (Bredeweg 239, Roermond)
- ✍️ Aanmelden tot en met 12 september via [wijmantelzorgersroermond@amwml.nl](mailto:wijmantelzorgersroermond@amwml.nl) of 088 6560 600
- € Gratis

### Capoeira

- 📅 Woensdag 1 oktober • 11.30 – 13.00 uur
- 📍 Schoolpad 55A, Roermond
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- € Gratis

### Kennismaken met het Breicafé

- 📅 Donderdag 2 oktober • 10.00 – 12.00 uur
- 📍 Eetcafé De Ster (Raadhuisstraat 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [breimaatjes@gmail.com](mailto:breimaatjes@gmail.com) of 06 5366 0031
- € Gratis

### Valpreventie 'Vallen verleden tijd' (proefles)

- 📅 Donderdag 2 oktober • 12.30 – 14.00 uur
- 📍 Silvia's Dance School (Prins Bernardstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- € Gratis

### Schinderhanneswandeling

- 📅 Donderdag 2 oktober • 14.00 uur
- 📍 MFC 't Paradies (Munsterstraat 61, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [info@stadswandelingroermond.nl](mailto:info@stadswandelingroermond.nl)
- € Gratis

### Kennismaken met gitaarspelen

- 📅 Donderdag 2 oktober • 14.00 – 14.30 uur (inloop vanaf 13.45 uur)
- 📍 Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad (Schoolpad 55, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [stichtingmuziek3@gmail.com](mailto:stichtingmuziek3@gmail.com)
- € Gratis





**Bijna alle activiteiten  
zijn gratis. Doe mee!**

### Film: Solitude

- 📅 Donderdag 2 oktober en dinsdag 7 oktober • 14.00 uur
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 € 8,50 • Tickets beschikbaar via [www.ecicultuurfabriek.nl](http://www.ecicultuurfabriek.nl) of bij de kassa

### Workshop: Collage Technieken

- 📅 Vrijdag 3 oktober • 12.45 – 14.15 uur
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.nooitteoudroermond.nl](http://www.nooitteoudroermond.nl)
- 💶 Gratis

### Voorstelling: Paul Haenen – Dolman en Gremdaat 50 jaar

- 📅 Vrijdag 3 oktober • 15.00 uur
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 € 17,50 met kortingscode *genietmetpaul* (normale prijs €22,50) • tickets beschikbaar via [www.ecicultuurfabriek.nl](http://www.ecicultuurfabriek.nl) of bij de kassa

### Rondleiding: Duurzaamheidscentrum De Groene Transformator

- 📅 Zaterdag 4 oktober • 10.30 – 12.00 uur
- 📍 De Groene Transformator (Bredeweg 10Z, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [info@degroenetransformator.nl](mailto:info@degroenetransformator.nl) of 0475 250 000
- 💶 Gratis

### Ontdek Plantaardig: gezond en lekker

- 📅 Zaterdag 4 oktober • 12.15 – 14.00 uur
- 📍 De Groene Transformator (Bredeweg 10Z, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [info@degroenetransformator.nl](mailto:info@degroenetransformator.nl) of 0475 250 000
- 💶 Gratis

### Voorstelling: 'Remunsje Geis'

- 📅 Zondag 5 oktober • 14.00 – 16.00 uur
- 📍 MFC 't Paradies (Munsterstraat 61, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- 💶 Gratis

### Kennismaken met het Breicafé

- 📅 Maandag 6 oktober • 10.00 – 12.00 uur
- 📍 Eetcafé De Ster (Raadhuisstraat 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [breimaatjes@gmail.com](mailto:breimaatjes@gmail.com) of 06 5366 0031
- 💶 Gratis

### Valpreventie 'In Balans' (proefles)

- 📅 Maandag 6 oktober • 10.30 – 11.30 uur
- 📍 De Velderie (Prins Bernardstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda) of 0475 359 208
- 💶 Gratis

## Proef en beleef!

- 📅 Maandag 6 oktober • 11.00 -13.00 uur
- 📍 Ontmoetingscentrum (Minderbroederssingel 15F, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [i.verkooijen@vijf.nu](mailto:i.verkooijen@vijf.nu) of 06 1544 7618
- € Gratis

## Onvergetelijke Muziekquiz

- 📅 Dinsdag 7 oktober • 14.00 – 16.00 uur
- 📍 Ursulakapel (Voogdijstraat 24, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [alzheimerroermond@icloud.com](mailto:alzheimerroermond@icloud.com) of 06 4537 0509
- € Gratis

## GoldenSports

- 📅 Woensdag 8 oktober • 11.00 – 12.00 uur
- 📍 Stadspark de Kartuis (Voogdijstraat tegenover huisnummer 26, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda)
- € Gratis

## Bezoek Risk Factory Limburg-Noord

- 📅 Woensdag 8 oktober • 13.30 – 16.30 uur
- 📍 Nijmeegseweg 40, Venlo
- ✍️ Aanmelden via [info@riskfactorylimburgnoord.nl](mailto:info@riskfactorylimburgnoord.nl)
- € Gratis (inclusief busreis vanaf Roermond)

## Donderbergconcert 'Star Wars'

- 📅 Woensdag 8 oktober • 19.30 uur
- 📍 De Donderie (Donderbergweg 47-49, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.symphonie-roermond.nl](http://www.symphonie-roermond.nl)
- € Gratis

## Workshop: Stopmotion movie

- 📅 Donderdag 9 oktober • 10.00 – 11.30 uur
- 📍 ECI Cultuurfabriek (ECI 13, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.nooitteoudroermond.nl](http://www.nooitteoudroermond.nl)
- € Gratis

## Valpreventie 'In Balans' (proefles)

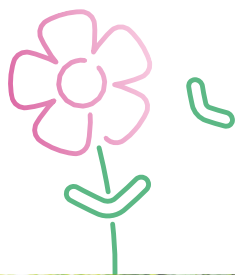
- 📅 Vrijdag 10 oktober • 13.00 – 14.00 uur
- 📍 De Velderie (Prins Bernardstraat 1, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [www.roermondsport.nl/agenda](http://www.roermondsport.nl/agenda) of 0475 359 208
- € Gratis

## De Verwenmiddag

- 📅 Vrijdag 10 oktober • 13.30 uur
- 📍 De Graasj (Knevelsgraafstraat 21, Roermond)
- ✍️ Aanmelden via [ontmoeting@degraasjroermond.nl](mailto:ontmoeting@degraasjroermond.nl)
- € Gratis

## Voorstelling: Muziek met Amber en Britt Nelissen

- 📅 Zondag 12 oktober • 14.00 – 16.00 uur
- 📍 MFC 't Paradies (Munsterstraat 61, Roermond)
- ✍️ Aanmelden niet nodig
- € Gratis



## Actueel overzicht en contactgegevens

Ga voor het uitgebreid en meest actuele overzicht naar [www.seniorenroermond.nl](http://www.seniorenroermond.nl) of bel 06 1216 1718.

Meer weten over Seniorvriendelijk Roermond? Neem dan contact op via [seniorvriendelijk@roermond.nl](mailto:seniorvriendelijk@roermond.nl).