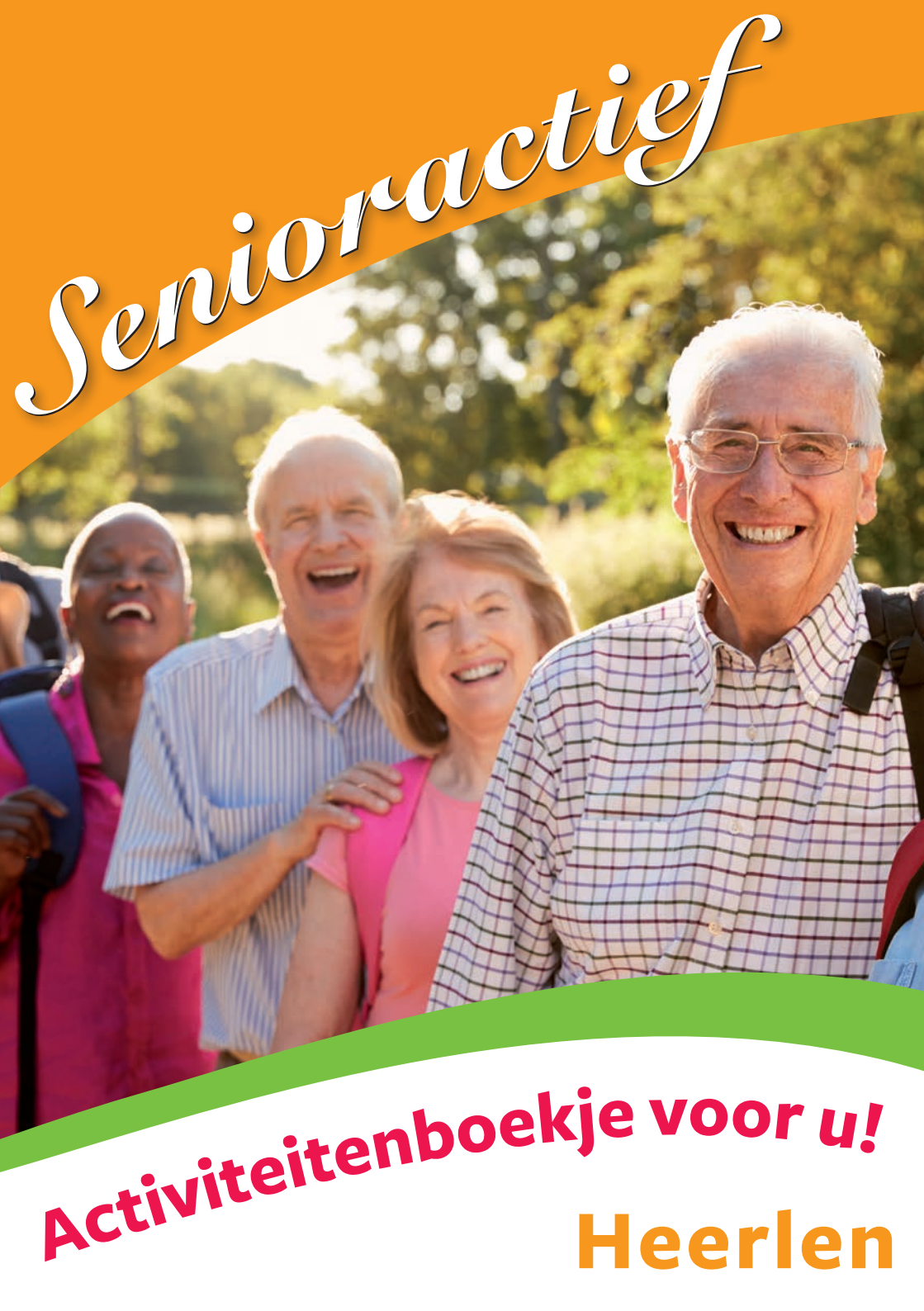


Senioractief



Activiteitenboekje voor u!

Heerlen

ACTIEF EN VITAAL OUDER WORDEN

Bent u op zoek naar:

- een leuke, maar ook zinvolle invulling van uw vrije tijd?
- een vrijetijdsbesteding waar u ook nog iets van opsteekt?
- een sportieve invulling, die bijdraagt aan een goede gezondheid?
- een activiteit waar u uw creativiteit kunt uitleven?
- een activiteit waar u leeftijdgenoten ontmoet?

Dan is deze brochure het lezen en bewaren meer dan waard!

Enkele honderden vrijwilligers staan dagelijks voor u klaar in ouderencentra, buurtcentra en op andere plaatsen. Zij bieden u een uitgebreid aanbod aan activiteiten in Heerlen en Hoensbroek.

Voor wie?

Alle activiteiten zijn in principe bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder. Deze leeftijd wordt meestal als minimumleeftijd gehanteerd. Maar ook mensen met een beperking zijn van harte welkom!

Bent u jonger dan 55 en wilt toch graag meedoen aan één van de activiteiten? Neem dan even contact op met de contactpersoon van de activiteit waarin u geïnteresseerd bent.

Kosten

De hoogte van de deelnemersbijdrage verschilt per activiteit, organisatie, de aanwezigheid van vakkrachten en het verbruik van materialen. De deelnemersbijdrage wordt meestal betaald in de vorm van een halfjaarlijkse contributie en is zo laag, dat iedere 55-plusser van het activiteitenaanbod gebruik kan maken.

Wilt u precies weten wat een activiteit kost? Informeer dan bij de contactpersoon die vermeld staat bij de activiteit waarin u geïnteresseerd bent.

Extra activiteiten

Naast het aanbod van wekelijkse en maandelijkse activiteiten is er een extra aanbod aan incidentele activiteiten zoals dagtochten, tentoonstellingen, spellenmiddagen, kerstvieringen, dansavonden en workshops. De vrijwilligers in de verschillende buurt- en ouderencentra informeren u graag over deze activiteiten.

Snel vinden wat u zoekt!

In deze brochure vindt u snel wat u zoekt. U vindt per buurt een overzicht van de activiteiten en meer informatie over de dagen, tijdstippen waarop en locaties waar deze plaatsvinden.

Bij de activiteiten wordt ook vermeld bij wie u meer informatie kunt krijgen en waar u zich kunt aanmelden.

Het kan zijn dat er voor het verschijnen van een nieuwe activiteitenbrochure een wijziging in het programma plaats vindt. In dat geval vindt u de meest actuele informatie op onze website: www.alcander.nl.

Heeft u interesse in een activiteit? Loop dan vrijblijvend eens binnen bij één van de locaties en doe gratis een keer mee.

Wij wensen u een actief en vitaal leven toe!



Leeswijzer

dag(en)	tijdstip in uren	locatie	activiteit	organisatie	contactgegevens
wo.	19.30-22.00	Buurtcentrum De Koffiepot	COMPUTERCLUB (1x MND)	particuliere groep	045-7111560
adres- en telefoonlijst: zie laatste pagina van dit boekje.					



Educatief

KNOPPENWINKEL (ZIE OOK P. 27)

vr.	10.00-12.00	Schunck* Bibliotheek Hoensbroek	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	---------------------------------	------------------------	-------------

Handvaardigheid & Creativiteit

CREA CLUB (GEMIXTE DOELGROEP)

ma.	13.30-16.00	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	----------	-------------

HANDWERKEN

wo.	14.00-16.00	Buurtcentrum De Koffiepot	Rode Kruis	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------	-------------

HANDWERKEN/CREATIEF

ma.	19.00-21.00	OC. Butting-inn	particuliere groep	045-5210705
-----	-------------	-----------------	--------------------	-------------

TEKENEN/SCHILDEREN

wo.	14.00-16.00	OC. Butting-inn	particuliere groep	045-5210705
-----	-------------	-----------------	--------------------	-------------

Overig

KAPSTER (OP AFSpraak)

wo. t/m vr. vanaf 09.00 uur	Buurtcentrum De Koffiepot	Kapsalon Josette	045-7111575
--------------------------------	---------------------------	------------------	-------------

PEDICURE (OP AFSpraak)

ma. t/m vr. vanaf 09.00 uur	Buurtcentrum De Koffiepot	Carla Haan Gerda Gerards	06-28324979 06-51864298
--------------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------

SPREEKUR BELASTINGTEAM (OP AFSpraak) (ZIE OOK P. 27)

do.	14.00-15.00	Buurtcentrum De Koffiepot	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

Ontm. & Ontspanning

DANSMIDDAG

ma.	13.00-16.00	Buurtcentrum De Koffiepot	particuliere groep	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	--------------------	-------------

KAARTEN/BILJARTEN

di. t/m vr. 13.00-16.30	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
----------------------------	---------------------------	----------	-------------

KAARTEN/SPELLEN/HANDWERKEN

ma.	19.00-22.00	OC. Butting-inn	vrijwilligers Alcander	045-5210705
-----	-------------	-----------------	------------------------	-------------

KIENEN (2X MND)

wo.	13.30-16.30	Buurtcentrum De Koffiepot	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

KOFFIE-/DANSUURTJE (1X MND)

zo.	14.00-18.00	Buurtcentrum De Koffiepot	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

KWAJONGTOERNOOI (1X MND)

vr.	13.00-16.30	Buurtcentrum De Koffiepot	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

ONTMOETING/OPEN INLOOP

do.	13.00-16.00	OC. Grevengoed	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

ONTMOETING/OPEN INLOOP

do.	13.00-16.00	Wilhelminaflat	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

ONTMOETING/OPEN INLOOP (M.U.V. WOENSDAG)

ma. t/m vr. 10.00-12.00	OC. Butting-inn	vrijwilligers Alcander	045-5210705
----------------------------	-----------------	------------------------	-------------

OPEN TAFEL (2X MND) (ZIE OOK P. 26)

do.	17.00-19.00	Buurtcentrum De Koffiepot	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

RUILBEURS (POSTZEGELS, ANSICHTKAARTEN)

do.	14.00-16.00	Buurtcentrum De Koffiepot		045-7111560
-----	-------------	---------------------------	--	-------------

Sport & Beweging

AQUAJOGGING				
vr.	14.00-15.00	Zwemparadijs Otterveurdt	Alcander	045-7111560
GYMNASTIEK				
di.	10.30-11.30	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
do.	10.30-11.30	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
ISMAKOGIE				
di.	13.45-14.45 15.15-16.15	OC. Butting-inn	Alcander	045-7111560
KEGELEN				
ma.	19.00-22.00	Buurtcentrum De Koffiepot	particuliere groep	045-7111560
di.	19.00-22.00			
do.	13.30-16.00			
do.	19.00-22.00			
MEDITATIE				
vr.	19.00-22.00	Buurtcentrum De Koffiepot	particuliere groep	045-7111560
QI GONG				
di.	09.30-10.30	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
WANDELEN (6X JAAR) (ZIE OOK P. 26)				
do.	middag	Limburg	Alcander	045-7111560
WATERGYMNASTIEK				
ma.	08.30-09.15	Zwemparadijs Otterveurdt	Alcander	045-7111560
ma.	09.15-10.00			
ma.	10.00-10.45			
do.	09.15-10.00			
do.	10.00-10.45			
vr.	10.45-11.30			
vr.	11.30-12.15			

YOGA				
di.	09.45-10.45	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560
di.	11.00-12.00			
ZUMBA GOLD				
vr.	09.30-10.30	Buurtcentrum De Koffiepot	Alcander	045-7111560

Mariarade

Handv. & Creativiteit

CREATIEVE MIDDAG				
ma.	14.00-16.00	Biljartruimte De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
HANDWERKEN				
do.	13.00-17.00	OC. De Weijenberg	Rode Kruis	045-5232026

Ontmoeting & Ontspanning

JONGEREN KOKEN VOOR OUDEREN				
di.	16.00-18.00	Jongeren centrum The Max	Alcander	045-7111560
KAARTEN/BILJARTEN				
di.	13.30-16.00	Biljartruimte De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
do.	13.30-16.00			
KIENEN				
vr.	14.00-16.30	OC. De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
ONTMOETING/DAMMEN				
vr.	19.00-23.00	OC. De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
ONTMOETING/KAARTEN				
ma.	13.00-17.00	OC. De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
di.	13.00-17.00			
do.	13.00-17.00			

- Vervolg Ontmoeting & Ontspanning op volgende pagina -

Ontmoeting & Ontspanning (vervolg vorige pagina)

OPEN TAFEL (2X MND) (ZIE OOK P. 26)

ma.	17.30-19.30	OC. De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
-----	-------------	-------------------	------------------------	-------------

SJOELEN

wo.	19.00-21.30	OC. De Weijenberg	vrijwilligers Alcander	045-5232026
-----	-------------	-------------------	------------------------	-------------

Sport & Beweging

GYMNASTIEK

ma.	10.00-11.00	Gemeensch.huis Mariarade	Alcander	045-7111560
-----	-------------	--------------------------	----------	-------------

di.	09.30-10.30	OC. De Weijenberg	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------------	----------	-------------

MEDITATIEGROEP

ma.	19.00-21.00	OC. De Weijenberg	particuliere groep	045-5232026
-----	-------------	-------------------	--------------------	-------------

TAI-CHI

wo.	09.30-10.30	OC. De Weijenberg	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------------	----------	-------------

wo.	11.00-12.00			
-----	-------------	--	--	--

wo.	12.30-13.30			
-----	-------------	--	--	--

YOGA

di.	14.00-15.00	OC. De Weijenberg	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------------	----------	-------------

Overig

BLOEDPRIKKEN

ma.	09.00-10.00	OC. De Weijenberg	Rode Kruis	045-5232026
-----	-------------	-------------------	------------	-------------

Mariagewanden

Ontmoeting & Ontspanning

ONTMOETING/OPEN INLOOP

do.	14.00-17.00	BMV De Vlieger	Stg. SBBM	045-5234403
-----	-------------	----------------	-----------	-------------

Nieuw Lotbroek

Sport & Beweging

COUNTRY-LINE DANCE

di.	13.30-14.30	MFC Gebrook	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------	----------	-------------

GYMNASTIEK

wo.	14.15-15.15	Sportzaal MFC Gebrook	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-----------------------	----------	-------------

TAI-CHI

di.	12.15-13.15	MFC Gebrook	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------	----------	-------------





Educatief

DIGITAAL TRAPVELD (10 WEKEN CURSUS)

ma.	09.30-12.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
di.	19.00-21.30			
do.	13.00-16.00.			

KNOPPENWINKEL (ZIE OOK P.27)

di.	10.00-12.00	Schunck* Bibliotheek Heerlerheide	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	-----------------------------------	------------------------	-------------

Handvaardigheid & Creativiteit

CREATIEF VOOR VROUWEN

wo.	09.30-12.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
do.	09.30-11.30			

TEKENEN/SCHILDEREN

di.	13.00-16.00	Buurtcentrum De Laurier	Schildersclub Indigo	045-5210402
-----	-------------	-------------------------	----------------------	-------------

NAAIGROEP

wo.	19.00-21.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
vr.	09.00-12.00			



Ontmoeting & Ontspanning

DARTEN

di.	19.30-22.00	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

JOKERTOERNOOI (1X MND)

vr.	19.30-22.30	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

KAARTEN/BILJARTEN/INLOOP

ma. t/m vr.	09.00-17.00	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
-------------	-------------	----------------	------------------------	-------------

KIENEN (SOOS)

di.	14.00-17.00	OC. Vogelsanck	soos	045-5217932
-----	-------------	----------------	------	-------------

KWAJONGCONCOURS (1X MND)

vr.	20.00-22.30	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

OPEN INLOOP/ONTMOETING

do.	14.00-16.00	Buurtcentrum De Laurier	werkgroep senioren	045-5210402
vr.	10.00-11.30	Restaurant Zorgcentrum Ter Eyck	werkgroep Icarus/Ter Eyck	vrije inloop

OPEN TAFEL (2X MND) (ZIE OOK P.26)

wo.	12.30-14.30	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
-----	-------------	----------------	------------------------	-------------

PERCUSSIE

ma.	20.00-21.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	
-----	-------------	-------------------------	--------------------	--

STOOMGROEP (TREINEN) 1 X PER MND.

do.	19.30-23.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
-----	-------------	-------------------------	--------------------	-------------

THUISBAAN (TREINEN)

vr.	19.30-23.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
-----	-------------	-------------------------	--------------------	-------------

Overig

KAPSTER (OP AFSpraak)

do. en vr.	OC. Vogelsanck	045-5217932
vanaf 09.00 uur		

KNOPPENWINKEL (ZIE OOK P. 25)

di.	10.00-12.00	Schunck* (Corneliushuis, 2 ^e verdieping)	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--	------------------------	-------------

PEDICURE (OP AFSpraak)

ma. en di.	OC. Vogelsanck	vrijwilligers Alcander	045-5217932
vanaf 09.30 uur			

Sport & Beweging

COUNTRY LINE DANCE

ma.	14.00-16.00	Buurtcentrum De Laurier	particuliere groep	045-5210402
-----	-------------	-------------------------	--------------------	-------------

GYMNASTIEK

ma.	13.30-14.30	OC. Vogelsanck	Alcander	045-7111560
ma.	14.45-15.45			
di.	13.30-14.30	Fysiotherapie Residentie Hooghendaal	Alcander	045-7111560
di.	14.30-15.30			

TAI-CHI

ma.	10.00-11.00	Buurtcentrum De Laurier	Alcander	045-7111560
ma.	11.15-12.15			
do.	10.00-11.00			
do.	11.15-12.15			

YOGA

wo.	09.30-10.30	Fysiotherapie Residentie Hooghendaal	Alcander	045-7111560
wo.	10.30-11.30			
wo.	11.30-12.30			



Heksenberg

Sport & Beweging

VOLKSDANSEN			
do.	15.00-16.00	Gemeensch.huis Heksenberg	Alcander 045-7111560
YOGA			
do.	10.30-11.30	Gemeensch.huis Heksenberg	Alcander 045-7111560

Vrieheide/Stack

Sport & Beweging

GYMNASTIEK			
wo.	09.15-10.15	Buurtcentrum 't Heitje	Alcander 045-7111560
TAI-CHI			
di.	10.30-11.30	Buurtcentrum 't Heitje	Alcander 045-7111560
YOGA			
vr.	09.30-10.30	Buurtcentrum 't Heitje	Alcander 045-7111560

Handvaardigheid & Creativiteit

CREATIEVE MIDDAG (GEMIXTE DOELGROEP)			
ma.	09.30-13.30	Buurtcentrum 't Heitje	Alcander/Oase vrije inloop
di.	13.30-16.30		
vr.	13.30-16.30		

Ontmoeting en Ontspanning

KIENEN			
do.	13.30-16.00	Buurtcentrum 't Heitje	particuliere groep 045-5280030

Heerlen-Stad NOORD

Zeswegen



Sport & Beweging

YOGA			
do.	09.30-10.30	MC De Heksenketel	MC De Heksenketel 045-5723372

Schandelen

Handvaardigheid & Creativiteit

HANDWERKEN			
do.	13.30-15.30	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander 045-5676839

Overig

BLOEDPRIKKEN			
wo.	09.15-09.30	Dienstencentrum Schandelen	Meander 045-5676839
SPREEKUR WJKAGENT			
do.	11.30-12.15	Dienstencentrum Schandelen	wijkagent 045-5676839
SPREEKUR WJKVERPLEGING			
do.	13.00-14.00	Dienstencentrum Schandelen	Meander 045-5676839

Sport & Beweging

JEU DE BOULES			
dagelijks	avond	Dienstencentrum Schandelen	in de zomermaanden open inloop
GYMNASTIEK			
di.	11.00-12.00	Zalencentrum 't Juphuis	Alcander 045-7111560
wo.	14.30-15.30	Dienstencentrum Schandelen	Alcander 045-7111560
VOLKSDANSEN			
wo.	09.30-10.30	Zalencentrum 't Juphuis	Alcander

Ontm. & Ontspanning

KAARTEN				
vr.	13.00	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
KIENEN (INFORMEER VOOR DATA)				
di.	14.00-16.30	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
OPEN INLOOP/MAALTIJD/LUNCH				
ma. t/m vr.	10.00-14.00	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
OPEN INLOOP/THEMA				
wo.	19.00-22.00	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
do.	17.30-19.00			
SJOELEN				
ma.	19.00	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
SPELLENMIDDAG				
ma.	13.30	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
VERWENZORG/MASSAGE				
di.	10.00-12.00	Dienstencentrum Schandelen		045-5676839
ZINGEN				
ma.	19.00	Dienstencentrum Schandelen	vrijwilligers Alcander/Meander	045-5676839
di.	09.30			

Schaesbergerveld

Sport & Beweging

ISMAKOGIE			
ma.	09.40-10.40	BMV MSP	Alcander 045-7111560
YOGA			
di.	11.00-12.00	BMV MSP	Alcander 045-7111560

Ontmoeting & Ontspanning

KIENEN			
wo.	19.30-22.00	OC. Goselingstraat	vrijwilligers Alcander 045-5729744

Meezenbroek

Sport & Beweging

SPORT & SPEL			
wo.	14.30-15.30	Gymzaal Meezenbroek	Alcander 045-7111560

Eikenderveld

Educatief

INTERNET HUISKAMER			
do. en vr.	10.00-12.00	Markieshuis	open inloop

Handvaardigheid & Creativiteit

HANDWERKEN			
di.	13.30-15.30	OC. De Eik	Zonnebloem open inloop



Ontmoeting & Ontspanning

KAARTEN				
do.	14.00	Markieshuis	vrijwilligers Alcander	open inloop
KIENEN (2X MND)				
ma.	13.30-16.00	OC. De Eik	vrijwilligers Alcander	open inloop
KIENEN (1X MND)				
wo.	19.00	Markieshuis	vrijwilligers Alcander/Zonnebloem	open inloop
OPEN INLOOP				
do.	10.00-15.00	Markieshuis	vrijwilligers Alcander	open inloop
vr.	11.00-12.00	Markieshuis		
OPEN TAFEL (2X MND) (ZIE OOK P. 26)				
ma.	12.30-14.30	OC. De Eik	vrijwilligers Alcander	045-7111560

Overig

BLOEDPRIKKEN				
vr.	09.00-09.30	OC. De Eik	Rode Kruis	open inloop
PEDICURE				
vr.	op afspraak	OC. De Eik	Lana de Smet	06-21674811
SPREEKUUR WIJKVERPLEGING				
wo.	14.00-15.00	Markieshuis	Meander	open inloop

Sport & Beweging

COUNTRY-LINE DANCE				
do.	13.30-14.30	Trefcentrum 't Loon	Alcander	045-7111560
FITNESS				
ma.	09.30-10.30	Sportcentrum De Valk	Alcander	045-7111560
TAI-CHI				
do.	15.00-16.00	Trefcentrum 't Loon	Alcander	045-7111560
WANDELGROEP				
wo.	14.00-15.30	Markieshuis	vrijwilligers Alcander	open inloop
WATERGYMNASTIEK				
ma.	09.00-10.00	Sportcentrum De Valk	Alcander	045-7111560
ma.	10.00-11.00			
ma.	11.00-12.00			
ma.	12.00-13.00			
di.	11.00-12.00			
wo.	09.00-10.00			
wo.	10.00-11.00			
wo.	11.00-12.00			
do.	11.00-12.00			
do.	12.00-13.00			
YOGA				
do.	19.00-20.00	OC. De Eik	Alcander	045-7111560



Molenberg

Handvaardigheid & Creativiteit

HANDWERKEN			
wo.	13.00-16.00	BMV Molenberg	vrijwilligers Alcander open inloop
SCHILDEREN			
do.	14.00-16.00	BMV Molenberg	open inloop

Ontmoeting & Ontspanning

KAARTEN			
di.	13.30-16.30	BMV Molenberg	open inloop
OPEN INLOOP/ONTMOETING			
ma.	10.00-13.00	Ontmoetingsruimte Aambosveld	vrijwilligers Alcander open inloop
di.	13.30-15.30		
do.	10.00-15.30		

Sport & Beweging

WANDELEN			
ma.	14.00-15.00	BMV Molenberg	Alcander 045-7111560
YOGA			
wo.	09.30-10.30	BMV Molenberg	Alcander 045-7111560



Heerlen-Stad ZUID/HEERLERBAAN

Centrum



Handvaardigheid & Creativiteit

TEKENEN/SCHILDEREN			
ma.	09.30-11.30	Luciushof	Alcander 045-7111560

Ontmoeting & Ontspanning

ONTMOETING/KAARTEN/SPELEN			
ma.	13.00-16.00	Luciushof De Soos	Alcander open inloop
wo.	13.00-16.00		
LUNCH			
ma.	12.00-14.00	Op de Nobel	Meander open inloop
ONTMOETING			
wo.	14.00-17.00	Op de Nobel	Meander open inloop
DE VERBINDING			
di.	13.00-16.00	Luciushof/De Verbinding	Alcander/Sevagram 045-7111560
do.	13.00-16.00	Luciushof/De Verbinding	Alcander/Sevagram 045-7111560

Overig

KNOPPENWINKEL (ZIE OOK P. 27)			
di.	09.30-12.00	Schunck* Bibliotheek (Glaspaais, 2e verdieping)	vrijwilligers Alcander open inloop
SPREEKUR BELASTINGTEAM (OP AFSpraak) (ZIE OOK P. 27)			
di.	10.30-12.00	Hoofdkantoor Alcander	vrijwilligers Alcander 045-7111560

Sport & Beweging

BEWUST BEWEGEN

do.	14.00-15.00	Dansschool Swing-inn	Alcander	045-7111560
-----	-------------	----------------------	----------	-------------

COUNTRY-LINE DANCE

vr.	14.00-15.00	Luciushof	Alcander	045-7111560
vr.	15.30-16.30			

GYMNASTIEK

ma.	10.00-11.00	Cityflat (voor bewoners Mariabad)	Alcander	045-7111560
wo.	10.15-11.15	Luciushof	Alcander	045-7111560
wo.	11.15-12.15			

KOERSBAL

do.	10.00-12.00	Luciushof	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-----------	----------	-------------

SPORT & SPEL

wo.	09.00-10.00	Luciushof	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-----------	----------	-------------

STIJLDANSEN

do.	10.30-11.30	Dansschool Swing-inn	Alcander	045-7111560
-----	-------------	----------------------	----------	-------------

TAI CHI

do.	12.00-13.00	Luciushof	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-----------	----------	-------------

VOLKSDANSEN

di.	11.15-12.15	Luciushof	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-----------	----------	-------------

WANDELEN (6X JAAR) (ZIE OOK P.26)

do.	middag	Limburg	Alcander	045-7111560
-----	--------	---------	----------	-------------

ZUMBA GOLD

do.	13.00-14.00	Dansschool Swing-inn	Alcander	045-7111560
-----	-------------	----------------------	----------	-------------

Hees/Douveweien

Educatief

ALL. FRANCAISE (1X MND)

di.	20.00-22.00	OC. De Haagdoorn	zelfstandig	045-5426498
-----	-------------	------------------	-------------	-------------

Handvaardigheid & Creativiteit

HANDWERKEN

ma.	14.00-16.00	OC. De Haagdoorn	Zonnebloem/Welfare	045-5426498
-----	-------------	------------------	--------------------	-------------

TEKENEN/SCHILDEREN

ma.	11.00-13.00	OC. De Haagdoorn	Alcander	045-7111560
-----	-------------	------------------	----------	-------------

Sport & Beweging

TAI-CHI

do.	09.15-10.15	OC. De Haagdoorn	Alcander	045-7111560
do.	10.30-11.30			

YOGA

wo.	10.15-11.15	OC. De Haagdoorn	Alcander	045-7111560
do.	14.00-15.00	OC. De Haagdoorn	Alcander	045-7111560



Welten

Sport & Beweging

GYMNASTIEK

wo.	11.00-12.00	Gemeenschapshuis Welten	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------------------	----------	-------------

YOGA

vr.	10.45-11.45	Gemeenschapshuis Welten	Alcander	045-7111560
-----	-------------	-------------------------	----------	-------------

di.	13.00-14.00	Douvenrade	Alcander	045-7111560
-----	-------------	------------	----------	-------------

vr.	09.00-10.00			
-----	-------------	--	--	--

vr.	10.00-11.00			
-----	-------------	--	--	--

Heerlerbaan

Ontmoeting & Ontspanning

DE VERBINDING

ma.	14.00-17.00	Ouderen centrum Corisberg	Alcander/Sevagram	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	-------------------	-------------

wo.	14.00-17.00	Ouderen centrum Corisberg	Alcander/Sevagram	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	-------------------	-------------

KAARTEN/SJOELEN/SPELLEN

ma/wo/do.	19.00-20.30	Ouderen centrum Corisberg	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----------	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

KOFFIEUURTJE

zo.	10.30-12.00	Ouderen centrum Corisberg	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

KWAJONGEN

vr.	19.00	Ouderen centrum Corisberg	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------	---------------------------	------------------------	-------------

MAALTIJD

wo.	17.00-18.30	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	045-7111560
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

di.	11.00-13.00			
-----	-------------	--	--	--

Ontmoeting & Ontspanning (vervolg)

KIENEN

ma.	14.00-16.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

MAALTIJD SOEP

di.	12.00-13.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

MEXICAANSE TREIN

wo.	14.00-16.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

ONTBIJT

wo.	09.00-10.30	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

RUMMIKUB

di.	14.00-16.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

vr.	14.00-16.00			
-----	-------------	--	--	--

SJOELEN

di.	19.00-21.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

VERRASSINGSACTIVITEIT

vr.	11.30-13.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

VRIJE INLOOP/CREATIEF

ma., di. en vr	10.00-13.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	vrijwilligers Alcander	open inloop
----------------	-------------	--------------------------------	------------------------	-------------

Sport & Beweging

GYMNASTIEK

wo.	09.00-10.00	Gemeensch.huis Caumerbron	Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	----------	-------------

wo.	10.00-11.00			
-----	-------------	--	--	--

wo.	12.00-13.00	Wijksteunpunt P. Schunckstraat	Alcander	045-7111560
-----	-------------	--------------------------------	----------	-------------

KOERSBAL

do.	19.00-21.00	Ouderen centrum Corisberg	vrijwilligers Alcander	open inloop
-----	-------------	---------------------------	------------------------	-------------

YOGA

di.	10.00-11.00	Gemeensch.huis Caumerbron	Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	----------	-------------

di.	11.15-12.15	Gemeensch.huis Caumerbron	Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	----------	-------------

TAI-CHI

ma.	12.45-13.45	Gemeensch.huis Caumerbron	Alcander	045-7111560
-----	-------------	---------------------------	----------	-------------

Centraal in Heerlen

Open tafel

U houdt ervan om gezellig samen met anderen te eten? Dan kunt u één of meerdere keren per maand terecht in de volgende ouderencentra voor de 'Open Tafel'.

U kiest van te voren zelf wat u wilt eten en krijgt, tegen een kleine vergoeding, een heerlijk 3-gangen diner voorgeschoteld. Het diner wordt geserveerd aan een feestelijk gedekte tafel in:

- De Koffiepot
- Vogelsanck
- De Weyenberg
- De Eik

Deelname

Als u deel wilt nemen aan de 'Open Tafel' kunt u voor meer informatie terecht bij één van de locaties hierboven. De adressen vindt u achterin dit boekje.

De vrijwilligers van de 'Open Tafel' kunnen u vertellen wanneer de volgende 'Open Tafel' plaatsvindt, geven u uitleg over het menu, de bestellijst en de kosten van het diner.

Wandelgroep

Houdt u van een wandeling in het Limburgse landschap en wilt u dat graag in gezelschap van anderen doen? Dan is de 'Wandelgroep' wellicht iets voor u. Van april t/m september organiseert de 'Wandelgroep' elke maand een mooie wandeling in Limburg. Tussen 13.00 en 13.30 kunt u op diverse plaatsen in Heerlen en Hoenbroek opstappen op de bus, die u naar het startpunt van de wandeling brengt. Rond 18.00 uur bent u meestal weer terug op de opstapplaats.

Wilt u ook mee wandelen?

Informeer naar het actuele wandelprogramma via T (045) 711 15 60. U krijgt het programma dan per post of email toegestuurd.

Sociale Buurtteams

Het aanbod van voorzieningen, regelingen en activiteiten op het gebied van wonen, zorg en welzijn is groot. Informatie is vaak niet duidelijk en ingewikkeld. Om u te helpen bij het maken van keuzes, staat het Sociaal Buurtteam u kosteloos met raad en daad bij. In de gemeente Heerlen heeft elke buurt een eigen Sociaal Buurtteam. Hier kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. Informeer via T (045) 560 40 04 bij welk Sociaal Buurtteam u terecht kunt in uw eigen buurt. Het Sociaal Buurtteam kan u bovendien, als u dat wilt, doorverwijzen naar bijvoorbeeld hulpverleners of naar onze vrijwilligersprojecten.

Belastingteam

Het belastingteam geeft informatie en helpt, tegen een kleine vergoeding, bij het invullen van het belastingformulier. Het team staat ook voor u klaar als u hulp nodig heeft bij het aanvragen van bijvoorbeeld huur- of zorgtoeslag, bijzondere bijstand, AOW of kwijtschelding van de gemeentelijke belastingen.

U kunt (op afspraak) gebruik maken van deze service tijdens onze wekelijkse spreekuren:

Heerlen	dinsdag	10.30 – 12.00 uur	Kantoor Alcander - Kruisstraat 103
Hoensbroek	donderdag	14.00 – 15.00 uur	Buurtcentrum De Koffiepot - Kasteel Hoensbroeklaan 190

Voor meer informatie over het Belastingteam kunt u bellen met 045 - 711 15 60.

Knoppenwinkel

Ook zo'n moeite met het bedienen van uw nieuwe computer, laptop, tablet, TV of DVD-speler? Of weet u gewoon niet welke mobiele telefoon u moet kiezen?

Loop dan eens binnen bij de Knoppenwinkel. Op drie locaties staan de vrijwilligers van de Knoppenwinkel elke week klaar om u te helpen.

Heerlen	dinsdag	09.30 – 12.00 uur	Schunck* bibliotheek (2e verd.) Bongerd 18, 6411 JM Heerlen
Heerlerheide	dinsdag	10.00 - 12.00 uur	Schunck* bibliotheek Heerlerheide (2e verd.) Groet Genhei 14, 6413 GN Heerlen
Hoensbroek	vrijdag	10.00 – 12.00 uur	Schunck* bibliotheek Hoensbroek Hoofdstraat 27, 6431 LA Hoensbroek

In juli en augustus is de Knoppenwinkel wegens vakantie gesloten.

U kunt ook bij de Knoppenwinkel terecht voor de volgende cursussen:

Cursus Computer Ja / Computer Nee

Maak kennis met de grondbeginselen van de computer/laptop. In 2 of 3 lessen leggen wij u op eenvoudige wijze de werking uit en u kunt op uw gemak oefenen met gebruikmaking van de aanwezige apparatuur.

Cursus GSM

Geen vrees meer voor de mobiele telefoon. In drie lessen leren we u de meest noodzakelijke handelingen zoals het aan- en uitzetten van uw telefoon, beveiligen en uiteraard telefoneren en SMS-en.

Meer informatie

Voor meer informatie over de Knoppenwinkel of de cursussen kunt u contact opnemen met Alcander.

T (045) 711 15 60

E knoppenwinkel@gmail.com

Schuldhulpmaatje/Budgetcoach

Als u hulp nodig heeft bij uw administratie en/of andere financiële vragen heeft, is SchuldHulpMaatje misschien iets voor u. Naast het beantwoorden van uw vragen, gaan de vrijwilligers ook samen met u op zoek naar mogelijkheden om uw inkomen te vergroten of naar besparingsmogelijkheden. Ook voor mensen die in een professioneel traject voor schuldhulpverlening zitten, zijn zij een steun in de rug.

De vrijwilligers van SchuldHulpMaatje zijn deskundig in het voeren van een gezonde financiële administratie. Let wel: de vrijwilligers nemen uw financiële administratie niet over. Zij ondersteunen u op een manier waardoor u op termijn uw financiële huishouden weer zelfstandig kunt uitvoeren.

Wat bieden de vrijwilligers?

In de eerste plaats praktische hulp. Bijvoorbeeld door u te helpen systeem aan te brengen in de papierwinkel; uw financiële administratie weer op orde te brengen en opnieuw het evenwicht tussen inkomsten en uitgaven te vinden. Ook bieden zij hulp bij de aanvraag voor bijzondere bijstand en andere tegemoetkomingsregelingen. Indien nodig ondersteunen zij u richting de professionele schuldhulpverlening. Aan deze dienstverlening zijn geen kosten verbonden. Wél verwachten onze vrijwilligers dat u inzet toont en gemotiveerd aan de slag gaat.

U heeft behoefte aan ondersteuning?

Surf dan naar de website www.shmparkstad.nl. Onder het tabblad 'Heerlen' treft u een aanmeldformulier aan waarin u uw hulpaanvraag kunt invullen. Indien u niet beschikt over een computer kunt u een aanvraag ook persoonlijk aanmelden. Bel daarvoor het telefoonnummer T (045) 560 25 25. Daar wordt u verder geholpen.

Vrijwilligerswerk? Doen!

Vrijwilligers zijn bij het uitvoeren en in stand houden van alle activiteiten in dit boekje van onschatbare waarde. Bij Alcander werken enkele honderden enthousiaste vrijwilligers. Ook u kunt vrijwilliger worden bij onze activiteiten voor 55-plussers.

Mogelijkheden

Onze vrijwilligers:

- fungeren als gastvrouw/gastheer in de uitvoerlocaties
- organiseren de activiteiten;
- organiseren wandelingen in de wandelwerkgroep;
- vullen belasting- en andere formulieren in (belastingteam);
- helpen bij het op orde brengen van de thuisadministratie.

Meer informatie

Voor meer informatie over vrijwilligerswerk kunt u contact opnemen met

T (045) 711 15 60

Of met de Vrijwilligerscentrale van Alcander:

T (045) 711 15 50 (di. t/m vr. van 10.00-12.00 uur)

E vrijwilligerscentrale@alcander.nl

Organisatievermelding

Staat uw aanbod onvolledig of onjuist vermeld in deze brochure? Neem dan contact op met:

Alcander

T (045) 711 15 60

E info@alcander.nl

Locatie	Adres	Telefoonnummer (Alleen bellen tijdens activiteiten)	Opmerking
Biljartruimte 'De Weijenberg'	Weijenbergstraat 320a, Hoensbroek	045 - 523 20 26	
BMV De Vlieger	Hermesweg 20, Hoensbroek	045 - 523 44 00	
BMV Molenberg/Broederschool	Kerkraderweg 7, Heerlen	045 - 711 15 60	
Buurtcentrum 'De Koffiepot'	Kast. Hoenbroeklaan 190, Hoensbroek	045 - 711 15 60	
Buurtcentrum 't Heitje	Anjelierstraat 48, Heerlen	045 - 528 00 30	
Buurtcentrum De Laurier	Laurierstraat 76, Heerlen	045 - 521 04 02	
City-flat	Mariabad 39, Heerlen		
Dienstencentrum Markieshuis	Markiesstraat 5, Heerlen		
Dansschool Swing-Inn	Morenhoek 2, Heerlen	045 - 571 18 00	
Dienstencentrum Schandelen	Molenwei 500, Heerlen	045 - 567 68 39	
Gemeenschapshuis Caumerbron	Corisbergweg 197, Heerlen	045 - 541 80 57	
Gemeenschapshuis Heksenberg	Hei Grindelweg 84, Heerlen	045 - 521 21 92	
Gemeenschapshuis Mariarade	Op de Weijenberg 11, Hoensbroek	045 - 521 67 44	
Gemeenschapshuis Welten	Weltertuijnstraat 44, Heerlen	045 - 571 43 86	
Gymzaal Eindhovenstraat	Eindhovenstraat, Heerlen		
Gymzaal MFC Gebrook	Prinsenstraat 12, Hoensbroek		
Gymzaal Meezenbroek	Meezenbroekerweg 5, Heerlen		
Hoofdkantoor Alcander	Kruisstraat 103, Heerlen	045 - 560 25 25	
JC The Max	Kastanjelaan 140, Hoensbroek	045 - 523 13 63	
Luciushof	Putgraaf 3, Heerlen	045 - 571 75 35	
MC De Heksenketel	Mijnzetellaan 6, Heerlen	045 - 561 54 90	
MFC Gebrook	Prinsenstraat 12,, Hoensbroek	045 - 522 56 17	
MFC 't Leiehoes	Limburgiastraat 36, Heerlen	045 - 572 48 32	
Ontmoetingsruimte Aambosveld	Aambosveld (benedenverd. flat), Heerlen	045 - 522 56 17	
Op de Nobel	Op de Nobel 10b, Heerlen	045 - 572 48 32	
Ouderencentrum 'Butting-Inn'	Buttingstraat 278, Hoensbroek	045 - 52107 05	
Ouderencentrum 'De Eik'	Eikenderweg 8d, Heerlen	045 - 571 42 51	
Ouderencentrum 'De Haagdoorn'	Ypenburgstraat 160, Heerlen	045 - 542 64 98	
Ouderencentrum 'De Weijenberg'	Weijenbergstraat 476, Hoensbroek	045 - 523 20 26	
Ouderencentrum 'Goselingstraat'	Goselingstraat 19g, Heerlen	045 - 572 97 44	
Ouderencentrum 'Grevengoed'	Past. Schleidenstraat 25, Hoensbroek	045 - 523 36 29	
Ouderencentrum 'Vogelsanck'	Cookstraat 27a, Heerlen	045 - 521 79 32	
Residentie Hooghendaal	Gravenstraat 35, Heerlen	045 - 522 05 89	
Schunck* bibliotheek Heerlen	Bongerd 18, Heerlen		2 ^e verdieping
Schunck* bibliotheek Heerlerheide	Groet Genhei 14, Heerlen		2 ^e verdieping Corneliushuis
Schunck* bibliotheek, Hoensbroek	Hoofdstraat 27, Hoensbroek	045 - 522 05 89	
Sportcentrum De Valk	Terworm 10, Heerlen	045 - 571 56 23	
Trefcentrum 't Loon	Pater Beatusstraat 7, Heerlen	045 - 571 52 41	
Wijksteunpunt P. Schunckstraat	P. Schunckstraat 340a, Heerlen	045 - 571 52 41	
Wozoco De Corisberg	Corisbergweg 189b, Heerlen		
Zalencentrum 't Juphuis	Schandelerstraat 81, Heerlen	045 - 572 13 03	
Zorgcentrum Ter Eyck	Keekstraat 3, Heerlen	045 - 751 80 00	
Zwembad Otterveurdt	Gravin von Schonbornlaan 2, Hoensbroek	045 - 523 26 26	

Een uitgave van:

Alcander

Tel. (045) 711 15 60

info@alcander.nl

Versie 2018

