

Ruim 50% van de mensen in Vaals is eenzaam

Meer dan één miljoen mensen in Nederland voelen zich eenzaam. Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt voor onder alle lagen van de bevolking. Al loopt de één meer risico op eenzaamheid dan de ander, iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid te maken krijgen.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Een hechte, emotionele band met anderen missen. Of minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Vaak is het een verborgen probleem. Anderen kunnen vaak moeilijk van buitenaf zien of je je eenzaam voelt.

Ik ben niet
eenzaam

denk ik.

m

meldpunt
eenzaamheid

Vaals

043 - 306 85 83
eenzaamheid@vaals.nl

WeHelpen Vaals verbindt

Ben je op zoek naar iemand om eens wat leuks mee te doen? Naar nieuwe contacten? Je bent niet de enige. Of wil je graag zelf maatje worden van iemand die zich eenzaam voelt?

Kortom, wil je eenzaamheid aanpakken bij jezelf of bij een ander? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk. Dit is een mooie manier om (weer) onder de mensen te komen, meer contacten te krijgen en mee te doen. Of word maatje van iemand die eenzaam is en onderneem samen leuke dingen.

De website van WeHelpen Vaals is hierbij een heel handig en veilig middel. Op deze website komen vraag en aanbod van inwoners in de gemeente Vaals samen. Zo zie je snel wie je waarmee kunt helpen of wie jou kan helpen met je vraag.

Maak gratis een account aan op www.wehelpen.nl/vaals.

Whapp verbindt in je buurt

WeHelpen Vaals heeft ook Whapp, een app die mensen in de buurt met elkaar verbindt en het makkelijk maakt om elkaar te helpen. Kijk voor meer informatie over de mogelijkheden van Whapp op www.whapp.nl.

In de kern Vaals voelt ruim 50% van de 18-plussers zich eenzaam, waarbij 1 op de 8 zelfs heel eenzaam is. In Vijlen en Lemiers is dat bijna 40% van de 18-plussers en is 1 op de 10 heel eenzaam.

Ook onder de jeugd komt eenzaamheid voor: bijna 20% van 13 tot 16-jarigen voelt zich soms eenzaam en bijna 8% voelt zich vaak eenzaam. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langer duurt, kan het leiden tot gezondheidsrisico's, minder mee kunnen doen in de samenleving en het gevoel dat welzijn of geluk ontbreekt.

Blijf niet met dat gevoel rondlopen. Bezoek een of meerdere activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid. Doe het voor jezelf of doe het voor een ander.

Meldpunt Eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Niet verbonden met anderen. Op afstand van de samenleving. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of lange tijd ervaren. Het is belangrijk er iets aan te doen, want eenzaamheid heeft negatieve invloed op je leven.

Waarvoor kun je bij het Meldpunt Eenzaamheid terecht?

Aan eenzaamheid valt meestal iets te doen. Maar omdat eenzaamheid voor iedereen anders is, is er niet een standaard oplossing. Bij het Meldpunt Eenzaamheid krijg je informatie, advies en word je de weg gewezen naar ondersteuning. Of dat nu is voor je zelf of voor een ander. Of dat je dit doet als inwoner, vrijwilliger of professional. Iedereen kan bij het Meldpunt Eenzaamheid terecht. Een medewerker van WijVaals staat je te woord en kijkt met jou naar de mogelijkheden.

Maar ook als je een idee hebt om eenzaamheid aan te pakken of een initiatief wil starten, kun je contact opnemen met het Meldpunt Eenzaamheid. Of je nu een inwoner bent met een goed idee, een vrijwilliger bij een van de vele verenigingen of een medewerker van een professionele organisatie. Samen met jou worden de mogelijkheden besproken en waar mogelijk ondersteund.

Bezoek het Meldpunt Eenzaamheid

In de Week tegen Eenzaamheid kun je het Meldpunt Eenzaamheid fysiek bezoeken. Medewerkers van de gemeente Vaals kunnen vragen beantwoorden, informatie en advies geven of doorverwijzen. Ook kun je je goede ideeën en tips delen. Kom langs! De koffie staat klaar op het Koningin Julianaplein (naast de Raadskelder).

Datum	Tijdstip	Locatie
Vrijdag 1 oktober	14.00 - 16.00 uur	Koningin Julianaplein Vaals
Zondag 3 oktober	14.00 - 16.00 uur	Koningin Julianaplein Vaals
Dinsdag 5 oktober	10.00 - 12.00 uur	Koningin Julianaplein Vaals
Woensdag 6 oktober	14.00 - 16.00 uur	Koningin Julianaplein Vaals

Contactgegevens Meldpunt Eenzaamheid

- 043 - 306 85 83 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur)
- eenzaamheid@vaals.nl

we helpen vaals

Week tegen Eenzaamheid

van 30 september tot en met 7 oktober 2021



Voorwoord wethouder Paul de Graauw

Eenzaamheid hoeft niet hetzelfde te betekenen als alleen zijn. Er zijn mensen die graag alleen zijn en daar bewust voor kiezen. Maar er zijn ook veel mensen die liever niet alleen zijn en zich daardoor eenzaam voelen. Mensen die uit zichzelf geen weg naar de buitenwereld vinden om weer deel te nemen aan het sociale leven. Er is angst, je denkt niet mee te kunnen en de drempel is te hoog om daar overheen te stappen.



Eenzaamheid komt veel voor en is niet leeftijdsgebonden: het overkomt zowel jong, als minder jong en oud. In alle rangen en standen. Eenzaamheid zorgt er vaak ook voor dat problemen verergeren en dat zorgt er dan weer voor dat de gevoelens van eenzaamheid alleen maar groter worden. Dat heeft invloed op de (geestelijke) gezondheid, zorgt ervoor dat de lach verdwijnt en vermindert plezier in het leven.

Het is van grote waarde als die eenzaamheid doorbroken kan worden en iemand weer het gevoel heeft ertoe te doen en actief deel gaat nemen aan de samenleving. De wolk trekt weg en het zonnetje gaat schijnen.

Daarom organiseert de gemeente Vaals samen met veel enthousiaste partners deze Week tegen Eenzaamheid, zodat inwoners kansen krijgen om nieuwe sociale contacten te leggen en eenzaamheid te doorbreken. Er is echt van alles in onze gemeente te doen van 30 september t/m 7 oktober, kijk maar eens in dit krantje. Van creatieve en sportieve activiteiten, tot gewoon gezellig samenzijn.

Ik ben uiterst trots op de vele verenigingen, organisaties, stichtingen en vrijwilligers die zich hiervoor blijvend willen inzetten. Dat is de kracht van onze samenleving! Graag wil ik iedereen die op welke manier dan ook bijdraagt aan deze Week tegen Eenzaamheid bedanken. Ik hoop dat veel inwoners zich hierdoor ondersteund zullen voelen en verleid worden om de eenzaamheid achter zich te laten en hun toekomst weer veel rooskleuriger tegemoet kunnen zien.

Ik kan daarom tot slot alleen nog maar zeggen: hup, ga een of meerdere activiteiten bezoeken! Misschien vindt u het helemaal niks, maar misschien vindt u het wel heel leuk en blijft u hangen. U komt er alleen achter als u gaat! En bent u zelf niet eenzaam, maar denkt u dat iemand anders wel een zetje kan gebruiken? Neem diegene dan mee naar een activiteit. Want alleen samen kunnen we eenzaamheid aanpakken!

Paul de Graauw
Wethouder Gemeente Vaals

Kom erbij!

Kom erbij! Dat is het motto van de landelijke Week tegen Eenzaamheid, die dit jaar plaatsvindt van 30 september t/m 7 oktober. Ontmoeting en verbinding staan deze week centraal. Iedereen kan deelnemen aan de Week tegen Eenzaamheid.

Bezoek een van de tientallen activiteiten in de gemeente Vaals. Voor jong en oud, binnen en buiten, actief en sociaal: elke dag keuze genoeg! De aanbieders van de activiteiten heten je van harte welkom.

Kijk voor een overzicht van de activiteiten op pagina 2 en 3 van dit krantje of op www.vaals.nl/weektegeneenzaamheid. Let op: voor een aantal activiteiten moet je je (ruim) van tevoren aanmelden.

Vervoer nodig of samen gaan?

Ga je liever niet alleen naar de activiteit van jouw keuze? Of heb je geen vervoer? Bel dan naar 043 306 85 83 (elke werkdag van 9.00 tot 13.00 uur) en de gemeente Vaals en de Stichting Vaals Verbind(t) kijken samen met jou naar de mogelijkheden.

Gezellige opening op 30 september!

Op donderdag 30 september tussen 17.30 en 19.30 uur openen we de Week tegen Eenzaamheid in Vaals. Dat doen we in de Obelisk met (gratis) drankjes, hapjes en muziek. Iedereen is welkom. We hopen jou daar dus ook te zien!

Tijdens de opening kun je andere inwoners ontmoeten, iets wat afgelopen tijd niet vanzelfsprekend was. Het is

zeker niet gek om alleen te komen. Of neem iemand mee zodat diegene nieuwe mensen kan leren kennen. Of spreek met bekenden af om nog eens bij te kletsen. Kortom, het maakt niet uit of je alleen of samen komt, maar kom erbij!

Denk aan het coronatoegangsbewijs en een geldig legitimatiebewijs.

Woche gegen Einsamkeit vom 30. September bis einschl. dem 7. Oktober

Die Woche gegen die Einsamkeit 2021 ist eine Initiative des Ministeriums für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport. In der Gemeinde Vaals kannst Du in dieser Woche an Dutzenden von Aktivitäten teilnehmen.

Einsamkeit durchbrechen

Mehr als eine Million Menschen in den Niederlanden fühlen sich einsam. Einsamkeit ist die Abwesenheit des Gefühls, verbunden zu sein. Der Einfluss von Einsamkeit ist groß. Gerade wenn sie lange anhält, führt Einsamkeit zu gesundheitlichen Risiken, weniger Fähigkeit zur Teilhabe an der Gesellschaft und dem Gefühl des mangelnden Wohlbefindens oder Glücks. Also komm und mach mit! Einen Überblick der Aktivitäten findest Du auf den Seiten 2 und 3 dieser Zeitung oder auf www.vaals.nl/weektegeneenzaamheid.

PROGRAMMA

Week tegen Eenzaamheid

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



Donderdag 30 september

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Creativiteit en Koffie	Vrouwen	10.00 - 12.00 uur	Beemderlaan 8 Vaals	Nee, niet nodig
Ontmoeting en Koffie	Iedereen	10.00 - 14.00 uur	Ruilwinkel Vaals, Kerkstraat 46 Vaals	Ja, via 06 28 74 49 47 of info@ruilwinkelvaals.nl
Kaarten	Vanaf 70 jaar	10.30 - 11.30 uur	Bloemendalstraat 148 Vaals	Ja, uiterlijk 23 september via 043 308 99 99 of esther.jelsma@sevagram.nl
Aqua jogging	Iedereen met zwemdiploma	11.00 - 12.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21 Vaals	Ja, uiterlijk donderdagochtend 30 september via 043 306 83 15
Baantjes trekken	Iedereen met zwemdiploma	11.00 - 12.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21 Vaals	Ja, uiterlijk donderdagochtend 30 september via 043 306 83 15
Opening Week tegen Eenzaamheid	Iedereen	17.30 - 19.30 uur	Zaal Obelisk, Prins Willem Alexanderplein 1, Vaals	Nee, niet nodig
Café avond	Vanaf 16 jaar	Vanaf 20.00 uur	Jongerencentrum Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals	Nee, niet nodig

Vrijdag 1 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Pilates	Iedereen	9.00 - 10.00 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Ja, uiterlijk 28 september via 06 51 92 57 09 of hannelorefitenfun@live.nl
Vitaal 50+ gymnastiek	Vanaf 50 jaar	10.30 - 11.30 uur	De Koel, ingang via Pastorijweg, Vijlen	Nee, niet nodig
Gezellig samen zijn voor ouderen	Vanaf 65 jaar	13.30 - 15.30 uur	D'r Schurberig, Pater Gelissenstraat 40c, Vijlen	Nee, niet nodig
Turnen kleuters	Vanaf 4 jaar	17.00 - 18.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Bijeenkomst Vaals Verbindt	Iedereen	17.00 - 21.00 uur	Vols Location, Prins Willem Alexanderplein 1, Vaals	Ja, via info@vaalsverbindt.eu
Turnen jeugd	Vanaf 6 jaar	18.00 - 19.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Social Friday: eten, Pubquiz en Tafelgames	Van 12 tot 25 jaar	18.00 - 22.00 uur	Jongerencentrum Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals	Nee, niet nodig
Sport en Spel 40+ badminton	Vanaf 40 jaar	18.30 - 19.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl

Zaterdag 2 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Bergboerengolf	Vanaf 4 jaar	13.00 - 17.00 uur	Paradijsvogels, Cottessen 12, Vijlen	Ja, uiterlijk 28 september via info@paradijsvogels.nl
Mergelcarving workshop	Vanaf 4 jaar	13.00 - 17.00 uur	Paradijsvogels, Cottessen 12, Vijlen	Ja, uiterlijk 28 september via info@paradijsvogels.nl
Café avond	Vanaf 16 jaar	Vanaf 20.00 uur	Jongerencentrum Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals	Nee, niet nodig

Zondag 3 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Bergboerengolf	Vanaf 4 jaar	13.00 - 17.00 uur	Paradijsvogels, Cottessen 12, Vijlen	Ja, uiterlijk 28 september via info@paradijsvogels.nl
Mergelcarving workshop	Vanaf 4 jaar	13.00 - 17.00 uur	Paradijsvogels, Cottessen 12, Vijlen	Ja, uiterlijk 28 september via info@paradijsvogels.nl
Kunst en Koffie	Iedereen	13.00 - 17.00 uur	Beemderlaangebouw, Beemderlaan 8, Vaals	Nee, niet nodig
Bomen in Vaals: workshops	Iedereen en speciaal jeugd	13.00 - 17.00 uur	Koningin Julianaplein, Vaals	Nee, niet nodig
Bomenexcursie in het groene hart van Vaals	Iedereen	13.00 - 17.00 uur	Start vanaf Koningin Julianaplein, Vaals	Nee, niet nodig

Maandag 4 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Pilates	Iedereen	9.00 - 10.00 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Ja, uiterlijk 28 september via 06 51 92 57 09 of hannelorefitenfun@live.nl
Wandelen	Vanaf 70 jaar	10.30 - 11.30 uur	Zorgcentrum Langedael, Bloemendalstraat 148, Vaals	Ja, uiterlijk 23 september via 043 308 99 99 of esther.jelsma@sevagram.nl
Sjoelen	Vanaf 70 jaar	10.30 - 11.30 uur	Zorgcentrum Langedael, Bloemendalstraat 148, Vaals	Ja, uiterlijk 23 september via 043 308 99 99 of esther.jelsma@sevagram.nl
Vitaal 50+ gymnastiek	Vanaf 50 jaar	10.30 - 11.30 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Nee, niet nodig
Nordic Talking, ontmoeten tijdens Nordic Walking	Iedereen	11.00 - 12.30 uur	Parkeerplaats het Hijgend Hert, Harles 23 Vijlen	Ja, uiterlijk 2 oktober via info@renespierts.nl of 06 24 35 92 93
Meer bewegen voor ouderen: gymnastiek	Vanaf 65 jaar	11.45 - 12.45 uur	D'r Mitter, Bloemendalstraat 44, Vaals	Ja, uiterlijk 28 september via 06 51 92 57 09 of bij D'r Mitter
Gezellig samen zijn voor ouderen	Vanaf 65 jaar	13.30 - 15.30 uur	't Heemet, Clarissenstraat 2, Vaals	Nee, niet nodig
Samen Koken, Samen eten	Iedereen	14.00 - 18.00 uur	De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals	Ja, uiterlijk 1 oktober via 043 306 85 68 of info@vaals.nl
Turnen peuters	Vanaf 2 jaar	16.00 - 17.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Turnen kleuters	Vanaf 4 jaar	17.00 - 18.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Turnen jeugd	Vanaf 6 jaar	18.00 - 19.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl

Dinsdag 5 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Ontmoeting en Koffie	Iedereen	10.00 - 14.00	Ruilwinkel Vaals, Kerkstraat 46, Vaals	Ja, via 06 28 74 49 47 of info@ruilwinkelvaals.nl
Meer Bewegen voor Ouderen	Vanaf 70 jaar	10.30 - 11.30	Zorgcentrum Langedael, Bloemendalstraat 148, Vaals	Ja, uiterlijk 23 september via 043 308 99 99 of esther.jelsma@sevagram.nl
Gezellig samen zijn voor ouderen	Vanaf 65 jaar	13.30 - 15.30 uur	't Heemet, Clarissenstraat 2, Vaals	Nee, niet nodig
Vitaal 50+ Tai Chi	Vanaf 50 jaar	13.30 - 14.30 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Ja, uiterlijk 1 oktober via 043 306 85 68 of info@vaals.nl
Vitaal 50+ Yoga	Vanaf 50 jaar	13.30 - 14.30 uur	Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen	Nee, niet nodig
Nostalgische middag met oude foto's, muziek en soep	Iedereen	13.45 - 17.00 uur	Zaal Obelisk, Prins Willem Alexanderplein 1, Vaals	Ja, tot 24 september via 043 306 22 53 of marjoreuter@hotmail.com
Chronisch Vitaal	Vanaf 18 jaar met een chronische beperking	14.00 -15.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan, Vaals	Ja, tot 29 september via 043 306 85 68 of info@vaals.nl
Vitaal 50+ Yoga	Vanaf 50 jaar	14.45 - 15.45 uur	Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen	Nee, niet nodig
Chronisch Vitaal	Vanaf 18 jaar met een chronische beprking	15.00 -16.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan, Vaals	Ja, tot 29 september via 043 306 85 68 of info@vaals.nl
Vitaal 50+ Yoga	Vanaf 50 jaar	16.15 - 17.15 uur	Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen	Nee, niet nodig
“Eenzaam, maar niet alleen”, interactieve beleving	Vrouwen vanaf 18 jaar	19.30 - 21.30 uur	Restaurant Suisse, Maastrichterlaan 63, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via zijactiefvaals@gmail.com
Aqua jogging	Iedereen met zwemdiploma	20.00 - 21.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals	Ja, uiterlijk dinsdagmiddag 5 oktober via 043 306 83 15
Baantjes trekken	Iedereen met zwemdiploma	20.00 - 21.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals	Ja, uiterlijk dinsdagmiddag 5 oktober via 043 306 83 15

Woensdag 6 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Sport en Spel 40+	Vanaf 40 jaar	10.00 - 11.00 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Taalcafé	Vanaf 18 jaar	10.30 - 12.30 uur	Bibliotheek Vaals, Sint Jozefplein 51, Vaals	Ja, uiterlijk 28 september via 043 308 01 10 of taalcafevaals@gmail.com
Samen eten (3 gangen menu)	Iedereen	12.00- 14.00 uur	Kornuiten van Koraal, Rijksweg 120, Lemiers	Ja, uiterlijk 30 september via 06 13 73 56 10 (woensdag t/m zondag) of kornuiten@koraal.nl
Ontmoeting en Koffie	Iedereen	12.00 - 16.00 uur	Ruilwinkel Vaals, Kerkstraat 46 Vaals,	Ja, via 06 28 74 49 47 of info@ruilwinkelvaals.nl
Gezellig samen zijn voor ouderen	Vanaf 65 jaar	13.30 - 15.30 uur	D'r Schurberig, Pater Gelissenstraat 40c, Vijlen	Nee, niet nodig
Sport Mix Club	Van 4 t/m 6 jaar	13.45 - 14.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Nee, niet nodig
Sport Mix Club	Van 7 t/m 9 jaar	14.30 - 15.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Nee, niet nodig
Sport Mix Club	Van 10 t/m 13 jaar	15.30 - 16.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Nee, niet nodig
Sport en Spel 40+	Vanaf 40 jaar	18.30 - 19.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Chillavond: spelletjes, karaoke en muziek	Van 10 t/m 15 jaar	18.30 - 20.30 uur	Jongerencentrum Fraiche Sneeuwberglaan 1b, Vaals	Nee, niet nodig

Donderdag 7 oktober

Activiteit	Doelgroep	Tijdstip	Locatie	Aanmelden
Creativiteit en Koffie	Vrouwen	10.00 - 12.00 uur	Beemderlaan gebouw, Beemderlaan 8, Vaals	Nee, niet nodig
Ontmoeting en Koffie	Iedereen	10.00 - 14.00 uur	Ruilwinkel Vaals, Kerkstraat 46, Vaals	Ja, via 06 28 74 49 47 of info@ruilwinkelvaals.nl
Aqua jogging	Iedereen met zwemdiploma	11.00 - 12.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals	Ja, uiterlijk donderdagochtend 7 oktober via 043 306 83 15
Baantjes trekken	Iedereen met zwemdiploma	11.00 - 12.00 uur	Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals	Ja, uiterlijk donderdagochtend 7 oktober via 043 306 83 15
Inloop/rondleiding bieb	Vanaf 18 jaar	14.00 - 17.00 uur	Bibliotheek Vaals, St. Jozefplein 51, Vaals	Nee, niet nodig
Sport en Spel 40+	Vanaf 40 jaar	14.30 - 15.30 uur	Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals	Ja, uiterlijk 30 september via info@vtvvaals.nl
Vitaal 50+ Werelddans	Vanaf 50 jaar	14.30 - 15.30 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Nee, niet nodig
Vitaal 50+ Line Dance	Vanaf 50 jaar	15.30 - 16.30 uur	De Auw Sjoel, Lindenstraat 17, Vaals	Nee, niet nodig
Kunst en Koffie	Iedereen	19.00 - 21.00 uur	Beemderlaangebouw, Beemderlaan 8, Vaals	Nee, niet nodig



Let op: mogelijk moet je bij sommige activiteiten een coronatoegangsbewijs samen met een geldig legitimatiebewijs laten zien.