*Artikel Actieve Huiskamer dec 2023*

**Wil jij anderen ontmoeten én actief bezig zijn?**

Dan is de Actieve Huiskamer bij Hockeyclub ’s-Hertogenbosch iets voor jou!

**Iedere maandag van 10.00 uur tot 14.00 uur zijn senioren welkom bij Hockeyclub ’s-Hertogenbosch aan de Oosterplas. Anderen ontmoeten en samen bewegen onder professionele begeleiding van Farent. Deze ochtend wordt afgesloten met een gezonde lunch. Benieuwd? Kom langs of neem contact op met Ruud:** [**ruudvandentillart@farent.nl**](mailto:ruudvandentillart@farent.nl)**, tel: 06 21 68 90 15.**

“Nieuwe contacten opdoen, leuke gesprekken, bewegen én een gezamenlijke lunch. En dat allemaal op één ochtend, dat geeft zoveel energie!” (deelneemster Marèse)

**Bewegen doe je samen**

Deelnemers van de Actieve Huiskamer zijn senioren die anderen willen ontmoeten én binnen hun mogelijkheden willen bewegen in een inspirerende, sportieve omgeving.

De ochtend wordt afgesloten met een gezamenlijk lunch en vindt plaats op maandag van 10.00 uur tot 14.00 uur. De activiteiten vinden vooral buiten plaats, bij slecht weer is er een binnenprogramma. Naast de sportvelden en een klein binnenveldje, heeft de club padelbanen, een jeu-de-boulesbaan en kan er gewandeld worden in het park.

**Positief gezond ouder worden**

De huiskamer voor senioren is een beproefd concept van Farent en draait al vele jaren in verschillende Bossche wijken. De Actieve Huiskamer is de actievere variant van dit concept. Farent werkt nauw samen met ’S-PORT om sport en bewegen onder ouderen te stimuleren, zowel in de huiskamers, als op de steunpunten en in de wijken. Samenwerking met Hockeyclub ’s-Hertogenbosch maakt het gebruik van alle faciliteiten mogelijk, zodat bewegen en het sociale aspect samenkomen.

**Aanmelden en deelnemen**   
Belangstellenden kunnen op maandagochtend binnenlopen of zichzelf aanmelden via Farent of ‘S-PORT: [ruudvandentillart@farent.nl](mailto:ruudvandentillart@farent.nl), tel: 06 21 68 90 15.

Voor koffie, thee en lunch wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie, neem dan contact op met Yvette Hurkens, [info@yvettehurkens.nl](mailto:info@yvettehurkens.nl) of 06 28 33 14 56. Bijgevoegde foto (381, 493 zijn vrij te gebruiken ovv: foto’s: Olaf Smit