**Samen een tikkie fitter worden?**

Op maandagochtend 30 september om 10.00 uur verzorgt oud-olympisch bokskampioen **Arnold Vanderlyde** de warming-up en een boksclinic tijdens de kick-off van Actief & Ontmoeten (voorheen de Actieve Huiskamer) bij Hockeyclub ’s-Hertogenbosch aan de Oosterplasweg. Senioren van 55 jaar en ouder zijn van harte welkom om mee te bewegen, anderen te ontmoeten, een (kaart)spel te spelen en samen te lunchen. Deelname inclusief koffie en lunch, is gratis. Meer informatie en inschrijven via Nicole Cuijpers: nicolecuijpers@farent.nl.

**Programma 30 september:**

 • 10.00 uur: Inloop met koffie

 • 10.30 uur: Opening

 • 10.45 uur: Warming-up met Arnold Vanderlyde

 • 11.30 uur: Diverse (sport)activiteiten o.l.v. Arnold en Bossche hockeytoppers

 • 12.15 uur: Uitgebreide lunch

 • 13.00 uur: Smart Floor valpreventie, bordspellen, wandelen

• 15.00 uur: Afsluiting

**Elke maandag en voor iedereen!**

Actief & Ontmoeten vindt iedere maandag tussen 10.00 uur en 15.00 uur plaats bij Hockeyclub ’s-Hertogenbosch aan de Oosterplasweg. Iedereen is welkom om mee te doen met activiteiten georganiseerd door vrijwilligers, Farent en Hockeyclub ‘s-Hertogenbosch. Wekelijks staan diverse oefeningen, (walking) hockey, padel, jeu de boules, sjoelen en (kaart)spelletjes op het programma. Bossche senioren van 55 jaar en ouder worden uitgedaagd om, onder professionele begeleiding, binnen hun mogelijkheden te bewegen en fitter te worden. Daarnaast speelt het sociale aspect een grote rol; samenkomen, ontmoeten en genieten van een gezamenlijke, gezonde lunch. Bij slecht weer gaat Actief & Ontmoeten gewoon door; dan maken we gebruik van het binnenveldje.

**Gratis deelname**

Meld je aan voor de kick-off van Actief & Ontmoeten op 30 september via: nicolecuijpers@farent.nl.

Dit initiatief van Farent, in samenwerking met Hockeyclub ’s-Hertogenbosch, wordt mede mogelijk gemaakt door Rabobank, het Nationaal Ouderenfonds, ’S-PORT en het BrabantSport Fonds.

Bijlagen:

* Flyer.
* 2 foto’s te gebruiken bij dit artikel o.v.v. fotograaf Olaf Smit