



programma
najaar 2025

LANG LEVE... NOORD!

sport, cultuur en leuke
buurtactiviteiten

**Kom ontmoeten, ontdekken en
meedoen in Den Bosch Noord!**

Lang Leve is een initiatief van Farent, Huis73 en 'S-PORT

LANG LEVE... NOORD!

Ontmoeten, ontdekken en meedoen in het najaar van 2025

Fijn dat je er bent!

Tijdens de kennismakingsdag op 13 september heb je kunnen proeven van wat Lang Leve... Noord! allemaal te bieden heeft. Met trots presenteren we je dit programmaboekje vol leuke, inspirerende en gezellige activiteiten voor 55-plussers in Den Bosch Noord.

Let op: de activiteitenkalender in dit boekje is geldig van 13 september t/m eind december 2025.

Of je nu graag creatief bezig bent, houdt van muziek, zin hebt in beweging of gewoon op zoek bent naar een leuk koffiemomentje met buurtgenoten: in dit boekje vind je voor ieder wat wils. Denk aan een kijkje achter de schermen bij het stadsarchief, een middag kaarten maken, samen zingen in een koor, meespelen in een orkest, yoga of pilates en nog veel meer.

Lang Leve... Noord! draait om verbinden, ontdekken en actief meedoen. Op jouw manier, in jouw buurt. Dus blader rustig door, kies wat bij je past en doe mee. Alleen of samen met anderen: je bent van harte welkom!

Spelregels

In dit kennismakingsboekje vind je een overzicht van activiteiten voor 55-plussers. Iedere keer als je deelneemt, spaar je zegels (zie laatste bladzijde boekje). Veel activiteiten zijn gratis. Staat er niets vermeld, dan is het vrije inloop. Anders graag vooraf aanmelden via de genoemde contactgegevens. De sterretjes (*) geven aan hoe vaak je gratis mee kunt doen per activiteit. Wanneer er geen sterretje staat, is er geen limiet.

Veel plezier!

Colofon

Organisatie: Anita Putters en Daan van Dongen (Farent), Matti van den Elzen en Hilde Berentschot ('S-PORT) en Margot Derks, Jane van de Lest en Inez van Gulick (Huis73)

Vormgeving: Lieke Witlox (Huis73)

Foto's door Fotoburo Olaf Smit

Bijdragen van alle deelnemende organisaties en bewoners van Noord

Achter Lang Leve... Noord! staat het bredere initiatief Lang Leve...! Dit is een project dat sinds 2020 staat voor ontmoeten en (blijven) meedoen, voor, door en met Bossche 55-plussers. Samen met de wijk organiseren en creëren we ontmoetingen, met behulp van cultuur en sport. Lang Leve...! Voor een actieve, betrokken en verbonden generatie.

We werken samen met buurtverenigingen en lokale sport- en cultuurorganisaties om een breed en toegankelijk aanbod neer te zetten. Zo krijgt iedere 55-plusser in 's-Hertogenbosch de kans om kunst, cultuur en beweging te beleven: dichtbij huis, samen met anderen.

HART IN BEWEGING**

Beweeg je fit

Voor (ex-) hartpatiënten i.s.m. de Landelijke Stichting Hart in Beweging. Voor uithoudingsvermogen, spierkracht, snelheid, coördinatie en lenigheid.

Hele periode | ma 11:15 - 12:15 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

PILATES**

Beweeg je fit

Pilates is een milde bewegingsmethode gericht op de buik, bekken en lage ruggebied.

Hele periode | ma 11:00 - 12:00 uur | Instructie lokaal, Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

SPORT EN BEWEGEN**

Beweeg je fit

Werk onder deskundige begeleiding aan spierversterking en uithoudingsvermogen.

Hele periode | ma 9:00 - 10:00 of 10:00 - 11:00 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

VOLLEYBAL**

Beweeg je fit

Volleybal is een leuke attractieve teamsport, zeker geschikt voor senioren.

Hele periode | ma 14:30 - 16:00 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

YOGA**

Beweeg je fit

Deze vorm van yoga richt zich op lichaamshouding, adem, ontspanning en geestelijke rust.

Hele periode | ma 14:00- 15:00 of 15:00 - 16:00 uur | Instructie lokaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

YOGA*

YogaMeriam

De lessen bestaan uit fysieke oefeningen ondersteund door de adem en een afronding met lange ontspanning.

Hele periode | ma 9:15 - 10:15 uur | BBS De Hambaken, het Wiesel 1 | aanmelden: yogameriam@ziggo.nl, 06-12875734

CLUB VITAAL**

Sportacademie van Gent

Conditie Vitaal is een nieuwe, low-impact groepsles op muziek uit de jaren 70-80.

Hele periode | ma 13:30 - 14:30 uur | Donksedreef 224 | aanmelden: info@vangent-sport.nl

KIJKJE IN ARCHIEF ORTHEN

Heemkundekring De Orthense Schaar

Inloopmoment met mogelijkheid door het archief van Orthen te bladeren.

Hele periode | iedere eerste maandag van de maand 20:00 - 22:00 uur | Kelder van 't Fort

INLOOESPREEKUUR

DIGITAALPLEIN

Huis73

Hulp bij vragen over de Nederlandse taal, over omgaan met de digitale wereld en cursussen digitale basisvaardigheden.

Hele periode | ma & wo 10:30 - 13:30 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

DWARSFLUIT*

Fluit & Zo

Proefles dwarsfluit bij Renske van der Heijden.

Hele periode | ma t/m do, tijd in overleg | De Baken 48 | aanmelden: renske.vanderheijden@gmail.com, 06-11187785

FITNESS VOOR OUDEREN**

Sportacademie van Gent

Verschillende muziekstijlen zorgen voor een vorm van bewegen, waarbij spieroefeningen gecombineerd worden met low impactbewegingen.

Hele periode | ma 13:30 uur, di 9:30 uur, do 13:30 uur | Donksedreef 224 | aanmelden: info@vangent-sport.nl

ZUMBA**

Beweeg je fit

Zumba is een combinatie van dans en fitness. Tijdens de sessie wordt je hele lichaam getraind.

Hele periode | ma 18:30 - 19:30 uur of di 16:00 - 17:00 uur | Instructie lokaal, Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

YOGA*

Sermin Boekhoven

Door de yoga-oefeningen worden spieren sterker, wordt de geest ontspannen en wordt het lichaam leniger.

Hele periode | ma 19:00 uur, do 11:15 uur | BBS HDR, Ploossche Hof 85

OPEN INLOOP BIJ DE KLEPEL

Open inloop met leuk programma.

Hele periode | ma & wo 12:30 - 16:30 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

TAI CHI/QI GONG****

Chinees bewegingsleer die zich richt op het verbeteren van de gezondheid en het welzijn door middel van langzame, vloeiende bewegingen, ademhalingstechnieken en concentratie.

Hele periode | ma 9:30 - 10:30 uur of wo 10:00 - 11:00 uur | BBS HDR, Ploossche Hof 85 | aanmelden: taichi@voor-mekaar.nl





GYM 65+***

Beweeg u fit! Door 'S-PORT

Beweegles gericht op beweeglijkheid en balans.

Hele periode | di 13:15 - 14:15 uur | Serviceflat Ortduynen | aanmelden: Matti.vandenElzen@s-hertogenbosch.nl

GO CLUB****

Denksport in de categorie schaken; strategisch bordspel met gezelligheid en sociaal aspect bij de club.

Hele periode | di 20:00- 21:00 uur | Kantine van Volkstuinvereniging Pastoor Barten, Herven 70

SENIORENORKEST DA CAPO

Open repetitie: het seniorenorkest bestaat uit zo'n 44 leden, zowel mannen als vrouwen.

Hele periode | di 14:00- 16:00 uur | Nico Schuurmanshuis | aanmelden: da.capo.db86@gmail.com, 06-55102965

MUZIEKCAFÉ

Speel je ook een muziekinstrument? Kom dan naar het muziekcafé en speel een deuntje mee.

Hele periode | di 19:30 - 22:00 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

CONCERT CURIEUS

Voor kinderen (0-6 jr) en hun opa, oma, ouder of verzorger

Muziek- en dansvoorstelling waarbij de spelers improviseren. Improvisatie is de taal die het jonge kind uitstekend verstaat.

Di 21 okt | 10:45 - 11:45 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111 | aanmelden: contact@concertcurieus.nl

ZUMBA**

Danssa

Zumba is een combinatie van dans en fitness. Lekker bewegen op de ritmische klanken van Zuid-Amerikaanse muziek.

Hele periode | di 15:00 - 16:00 uur of vr 13:00 - 14:00 uur | Sporthal Sportpark Noord, Het Wiesel 2 | aanmelden: danssa073@gmail.com, 06-83274542

LIJNDANSEN 65+***

Beweeg u fit! Door 'S-PORT

Lijndansen is een dansvorm waarbij een groep mensen in rijen of lijnen danst, waarbij iedereen dezelfde bewegingen tegelijkertijd uitvoert.

Hele periode | di 12:30 - 13:30 uur | BBS HDR, Ploossche Hof 85 | aanmelden: Matti.vandenElzen@s-hertogenbosch.nl

BEWEGEN OP MUZIEK**

Beweeg je fit

Verbeter je conditie, coördinatie en spieren door beweging op muziek.

Hele periode | di & do 10:00 - 11:00 uur of 11:00 - 12:00 uur | Instructie lokaal, Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

WANDELEN**

Beweeg je fit

Wandelen is lopen voor je plezier of voor de sport en (bijna) iedereen kan hier aan meedoen.

Hele periode | di & do 9:00 - 12:00 uur | Parkeerplaats bij Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

YOGA**

Sportacademie van Gent

Yoga is een groepsfitnessprogramma gebaseerd op oosterse ontspannings oefeningen uit de Yoga en Tai Chi.

Hele periode | di 20:30 uur, vr 9:30 uur | Donksedreef 224 | aanmelden: info@vangent-sport.nl

TAFELTENNIS

TTV Never Despair

De grootste tafeltennisvereniging van Den Bosch. Voor alle niveaus zijn er trainingen op maat en volop speelmogelijkheden.

Hele periode | di 9:00 - 11:00 uur (vrije inloop), wo 21:00 - 22:00 uur (training) | Eerste Rompert 9 | aanmelden: info@neverdespair.nl

BADMINTON**

Beweeg je fit

Badminton

Hele periode | wo 9:00 - 10:30 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

SAN SALVATOR KOFFIE-OCHTEND

Inloop koffie-ochtend

Hele periode | elke 1e en 3e wo vd maand 10:00 - 11:30 uur | Ordune, Schaarhuispad 131

AFASIEKHOOR

Hoeveel moeite spreken ook kost: u kunt vast wel zingen, neuriën, of desnoods alleen maar de maat meeslaan. Maar u kunt meedoen.

Hele periode | wo 19:30 - 20:30 uur | BrabantZorg, Noorderkroon, Manis Krijgmanshof 71 | aanmelden: afasiekoordenbosch@gmail.com, 06-23945814

SENIORENORKEST MCC

Open repetitie: de vereniging speelt populaire nummers uit de oude doos, welke worden begeleid door een zanger.

Hele periode | wo 9:30 - 11:30 uur | Nico Schuurmanshuis | aanmelden: secretaris.mcc@gmail.com

CREATIEF KAARTEN MAKEN SAS

Creatief kaarten maken.

Hele periode | wo 9:30 - 11:30 uur | BBS De Hambaken, het Wiesel 1 | aanmelden: pos.b@telfort.nl

GYM 65+***

Beweeg u fit! Door 'S-PORT

Bewegles gericht op beweeglijkheid en balans.

Hele periode | wo 10:00 - 11:00 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: Matti.vandenElzen@s-hertogenbosch.nl

PICKLEBALL**

Beweeg je fit

Pickleball is een combinatiesport van badminton, tafeltennis en tennis.

Hele periode | wo 10:30 - 12:00 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

HERZOGENWÄLDER BLASMUSIC

Open repetitie: het repertoire loopt uiteen van originele Egerländer en Tjechisch naar Stemmingmuziek.

Hele periode | wo 20:00 - 22:00 uur | Nico Schuurmanshuis | aanmelden: herzogenwalder.blasmusik1@gmail.com

KERSTVERHAAL

Kom genieten van een kerstverhaal met kerstmuziek. Mede mogelijk gemaakt door het Buurtcomité, de Orthense Harmonie en het Nico Schuurmanshuis.

Wo 24 dec 19:00 - 20:00 uur | Nico Schuurmanshuis

REPAIRCAFÉ

Neem je kapotte apparaten mee en laat ze repareren.

Hele periode | wo 12:30 - 16:30 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111 | kosten: eventuele onderdelen die in overleg worden aangeschaft

DIGITAALPLEIN

Huis73

Informatieve workshop of lezing over een digitaal onderwerp (bv internetbankieren).

Hele periode | iedere laatste wo vd maand 13:30 - 16:00 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111 | aanmelden: digitaalpunt@huis73.nl

SALSA**

Danssa

In deze workshop leer je op een ontspannen en gezellige manier de basispassen van de salsa en leuke variaties en figuren.

Hele periode | do 13:30 - 14:30 uur | Sporthal Sportpark Noord, Het Wiesel 2 | aanmelden: danssa073@gmail.com, 06-83274542

WANDELGROEP BBS HDR

3,5 km wandelen zonder hulpmiddelen.
do 25 sep, do 23 okt, do 20 nov, 10:00 uur (9:50 uur verzamelen) | BBS HDR, Ploossche Hof 85



SINGI UNLIMITED*

Open repetitie: Singi Unlimited is een koor bestaande uit een twintigtal enthousiaste zangers en muzikanten, onder leiding van dirigent Ad Arens.

Hele periode | do 20:00 - 21:30 uur | BBS HDR, Ploossche Hof 85 | aanmelden: c.apeters@online.nl

SPELLETJESAVOND

Elke donderdag avond spelen we bordspelletjes in De Klepel, iedereen is welkom.

Hele periode | do 19:30 - 22:00 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

DYNAMIC TENNIS**

Beweeg je fit

Het lijkt een beetje op tennis. Het wordt binnen gespeeld op een badminton-veld. Ook voor beginners zeker een aanrader.

Hele periode | do 14:00 - 15:30 uur, vr 9:00 - 10:30 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

INLOOPSPREEKUR DIGITAALPUNT

Huis73

Voor hulp bij vragen over taal en digitaal.

Hele periode | do 10:00 - 12:00 uur | Noorderpoort/Samen doen, Het Wiesel 21

SENIOREN FITNESS

Vivent

Een fitnessgroep speciaal voor senioren. De groep wordt begeleid door een bewegingsagoog van Vivent.

Vr 10 okt, vr 17 okt, vr 7 nov, vr 14 nov, 15:00 - 16:00 uur | Hooghe Clock | aanmelden: 06-28156488, A.roosenboomschouten@vivent.nl

SAMEN ZINGEN

Stadslied Noord door Huis73

Speciaal voor Lang Leve...!!! is er een Bosch Stadslied gemaakt. Een groeiend lied waarin uiteindelijk alle wijken van Den Bosch worden bezongen. Zing namens jouw eigen wijk en doe mee met dit gelegenheidskoor o.l.v. Femke Wesly.
Vr 26 sept, vr 3 okt, vr 10 okt, vr 24 okt, vr 31 okt, vr 7 nov, 11:00 - 12:00 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111 | aanmelden: amateurkunst@huis73.nl

CONDITIEVERBETERING**

Beweeg je fit

Onder deskundige begeleiding wordt er gewerkt aan verbetering van de algehele conditie.

Hele periode | vr 10:30 - 11:30 uur of 11:30 - 12:30 uur | Sportzaal Hambaken, sportpark Noord | gratis | aanmelden: info@beweegjefit.nl, 06-49909833

BOOTCAMP SOCIALE SPORTSCHOOL

Een serieuze work-out met een sociale component: sporters gaan met ouderen in een rolstoel of met rollator samen op bootcamp. Rolstoelen worden als fitnessapparaten gebruikt.

di 16 sept & di 14 okt 10:45 - 11:45 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111 | aanmelden: agenda op www.socialesportschool.nl

BURENDAG: MUZIEKBINGO

In het kader van burendag is er een muziekbingo en gezellig samenzijn.

Za 27 sept 12:30 - 16:30 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

SAN SALVATOR

WEKELIJKSE VIERING

Wekelijkse viering. San Salvator is een open, oecumenische en gastvrije geloofsgemeenschap in 's-Hertogenbosch.

Hele periode | zo 10:30 uur | Dagcentrum Eygenweg

PIANOLES*

Pianisten Klein en Groot

Proefles pianospelen bij Joost Boekhoven.

Hele periode | datum en tijd in overleg | Wijk Haren | €3,95 | Aanmelden: lessen@pianisten.pro, 073-8795480

AFSLUITMOMENT LANG LEVE...!!! NOORD

Tijdens deze gezellige bijeenkomst met een koffie en een Bossche Bol maken we samen de balans op van de zegelkaart en is er een prijsuitreiking met leuke, laagdrempelige prijzen.

Vr 12 december, 10:00 - 12:00 uur | De Klepel, Hooghe Clock, Klokkenlaan 111

Spaar mee met de zegelkaart

LANG LEVE... NOORD!

Om het extra leuk te maken, kun je dit najaar zegels sparen met je eigen Lang Leve... Noord! zegelkaart.

Hieronder vind je een speciale plek om deze zegels te verzamelen. Elke keer dat je meedoet aan een activiteit, krijg je van de aanbieder een zegel. Zo kun je stap voor stap je kaart vullen.

Heb je 5 zegels of meer verzameld? Lever je halfvolle kaart (5 zegels) of volle kaart (10 zegels) dan in tijdens het afsluutmoment op vrijdag 12 december in De Klepel. Tijdens deze gezellige bijeenkomst met een koffie en een Bossche Bol maken we samen de balans op en zijn er leuke kleine prijsjes te winnen.



Naam: _____

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!

LANG
LEVE...
NOORD!



