

Samen is leuker!

Kom in beweging van 30 september tot en met 7 oktober tijdens de Week tegen Eenzaamheid. In de gemeente 's-Hertogenbosch kunt u deelnemen aan allerlei activiteiten.

Meld u aan voor de activiteit. Vanwege corona is er een maximum aantal bezoekers. Bij iedere activiteit wordt er rekening gehouden met de RIVM-richtlijnen.

Wandeling en tapas proeverij.

Organisatie:
Ontmoetingscafé De Biechten en Biechten Actieve Senioren (B.A.S.)
Wanneer en waar:
Donderdag 30 september van 14.00 - 16.00 uur, SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, Rosmalen
Bijdrage: € 6,-
Meld u aan via: Margreet van Dijl-Glas info@basdebiechten.nl, tel. 06 - 37 55 22 46

Cursus 'Meer contact online'. Leer en ontdek hoe je gemakkelijker contact maakt.

Organisatie:
Humanitas 's-Hertogenbosch
Wanneer en waar:
30 september tot en met 7 oktober, online
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Jacqueline Vermeulen meercontact.db@humanitas.nl, tel. 06 - 24 70 03 93

De Vrijwillige Thuishulp gaat de wijk in. De Vrijwillige Thuishulp biedt praktische ondersteuning en gezelschap aan bewoners die dit nodig hebben.

Organisatie:
Farent
Wanneer en waar:
Donderdag 30 september van 15.00 - 17.00 uur, gele schoolbus, Lagemorgenlaan, 's-Hertogenbosch
Meld u aan via: Manigeh Molaparast manigehmolaparast@farent.nl, tel. 06 - 46 76 81 03

Feestelijke herstart Anna's Repair: de plek voor gratis kleine reparaties, gezelligheid en een luisterend oor.

Organisatie:
Annakerk
Wanneer en waar:
Vrijdag 1 oktober van 13.00 - 16.00 uur, Annakerk, Boschmeersingel 26, 's-Hertogenbosch
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: annasrepair@gmail.com

Dance along parties. Elkaar ontmoeten en samen dansen voor 65+.

Organisatie:
Theatergezelschap Minoux
Wanneer en waar:
Vrijdag 1 oktober van 11.30 - 13.30 uur, Buurthuis Deuteran, Baksveldstraat 112, 's-Hertogenbosch

Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: info@minoux.nl

Proefles 'Switch2Move' voor 65+ met geheugenproblemen. Muziek en beweging worden op een unieke manier gecombineerd, waardoor mentale vaardigheden als denken en geheugen worden getraind.

Organisatie:
Switch2Move
Wanneer en waar:
Vrijdag 1 oktober van 10.00 - 11.30 uur, Buurthuis Deuteran, Baksveldstraat 112, 's-Hertogenbosch. Vrijdag 1 oktober van 13.00 - 15.00 uur, Foyer Sporthal Zuid, Platostraat 2, 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Meta de Zeeuw andrew@switch2move.nl, tel. 06 - 46 55 43 95

Ontmoet en beweeg: kom bewegen voor uw flat en leer anderen kennen onder het genot van een kop koffie of thee.

Organisatie:
'S-PORT, Farent, Tennisvereniging De Schutskamp en Zayaz
Wanneer en waar:
Vrijdag 1 en vrijdag 8 oktober van 11.00 - 12.00 uur, bij de 3 flats achter de Helftheuvelpassage (grasveld achter van Abeelen APK Garage), 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Dewi van Maaren d.vanmaaren@s-hertogenbosch.nl, tel. 06 - 22 51 19 29

Zingen verbindt. Kom kijken, luisteren en meedoen met de koorrepetitie.

Organisatie:
Barbershopkoor Duketown Ladies
Wanneer en waar:
Maandag 4 oktober van 20.00 - 22.15 uur, Dieze College, Bilderdijkstraat 20, 's-Hertogenbosch
Bijdrage: Deelname is gratis.
Wel graag een eigen kop meenemen voor koffie of thee.
Meld u aan via: Marti Hegt secretariaat@duketownladies.nl, tel. 06 - 22 03 14 28

Actieve Huiskamer voor ouderen: beweegactiviteiten, koffie, thee en een lekkere lunch.

Organisatie:
Hockey Club 's-Hertogenbosch, 'S-PORT en Farent
Wanneer en waar:
Maandag 4 oktober van 10.00 - 14.00 uur,

Hockeyclub 's-Hertogenbosch, Oosterplasweg 35, 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: € 5,-
Meld u aan via: Rebecca van Bezooijen rebeccavanbezooijen@farent.nl, tel. 06 - 21 39 12 89

Digitale workshops van Farent. Maak kennis met onze huiskamers en de digitale workshops die we aanbieden.

Organisatie:
Farent
Wanneer en waar:
Maandag 4 oktober van 10.00 - 12.00 uur, De Epigoon, Durendael 1, 's-Hertogenbosch. Maandag 4 oktober van 10.00 - 12.00 uur, Steunpunt van Meeuwenhof, Wethouder van der Valkstraat 4, Rosmalen. Woensdag 6 oktober van 13.30 - 14.30 uur, Zuiderschans, Cesar Francklaan 2, 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Rebecca van Bezooijen rebeccavanbezooijen@farent.nl, tel. 06 - 21 39 12 89

Mindful bewegen volgens de Feldenkrais methode.

Organisatie:
Ruimte voor Mindful Bewegen en Farent
Wanneer en waar:
Maandag 4 oktober van 11.00 - 12.30 uur, huiskamer Zuiderschans, Cesar Francklaan 2, 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Karima Majaiti karimamajaiti@farent.nl, tel. 06 - 11 37 79 02
Voor meer informatie:
www.mindfulbewegen.nl

Workshop 'Meer contact live'. Leer en ontdek hoe je gemakkelijker contact maakt.

Organisatie: Humanitas 's-Hertogenbosch
Wanneer en waar:
Dinsdag 5 oktober van 14.00 - 16.00 uur, Orthen 2, 's-Hertogenbosch
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Jacqueline Vermeulen meercontact.db@humanitas.nl, tel. 06 - 24 70 03 93

Feestelijke opening informatiepunt Jumbo Zuid.

Organisatie:
Farent, bewoners Zuid en Jumbo
Wanneer en waar:
Dinsdag 5 oktober van 10.00 - 15.00 uur, Jumbo Zuid, Pettelaarseweg 375-377, 's-Hertogenbosch. Het informatiepunt is

elke dinsdag geopend van 10.00 - 15.00 uur voor ontmoeting en informatie.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Anine Vloedgraven aninevloedgraven@farent.nl, tel. 06 - 30 25 48 62

Workshop 'Positief gezond ouder worden' voor senioren tussen de 55 en 75 jaar. Samen ontdekken we hoe u actief vorm kunt geven aan deze nieuwe levensfase.

Organisatie:
Farent
Wanneer en waar:
Woensdag 6 oktober van 10.00 - 12.00 uur, SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 's-Hertogenbosch
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Moniek van Oss moniekvanoss@farent.nl, tel. 06 - 46 76 81 08

Proefles 'Beweeg u Fit!' voor 65+ met gratis vervoer. Speciaal voor inwoners van 65 jaar en ouder worden er lessen gymnastiek, yoga, lijndans en werelddans gegeven bij u in de buurt.

Mocht vervoer een belemmering voor u zijn dan kunt u in de Week tegen Eenzaamheid gebruikmaken van de Seniorenbus. Zij hebben hiervoor een beperkt aantal gratis proefritten beschikbaar.

Organisatie:
'S-PORT en de Seniorenbus
Wanneer en waar:
Er zijn ruim 50 groepen. Neem contact op met Ilvie van Schijndel of kijk op www.s-port.nl voor een groep bij u in de buurt.
Bijdrage: Deelname is gratis
Meld u aan via: Ilvie van Schijndel i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl, tel. 06 - 11 73 87 42

Kook Voor Je Buur 10-daagse.

Organisatie:
Stichting Thuisgekookt
Wanneer en waar:
24 september - 3 oktober, bij u in de buurt
Bijdrage: Maaltijd € 3,- tot € 6,-
Meld u aan via: www.thuisgekookt.nl (voor koken en afhalen)