


Kick-off Maand van de Ontmoeting: Kom Ontmoet & Beweeg!



Maand van de Ontmoeting 2023

 **Zondag 1 oktober 2023 van 13:00 tot 16:00 uur**
Afgelopen

 **MHV Evergreen**
Dr. Albert Schweitzerdreef 431, Maassluis

Op zondag 1 oktober, van 13.00 tot 16.00 uur, nodigen we jou uit om deel te nemen aan een uniek evenement bij MHV Evergreen. Samen met diverse sport- en denksportverenigingen uit Maassluis bieden we een scala aan beweeg- en sportmomenten, boeiende workshops en verrijkende clinics – er is voor ieder wat wils, en nog beter, alle activiteiten zijn helemaal gratis! Je kunt nieuwe mensen ontmoeten en verschillende activiteiten kunt uitproberen.

En dat is nog niet alles! Voor degenen die de dag graag gezellig afsluiten, bieden we een lekkere maaltijd aan. Hier kun je onder het genot van heerlijk eten en goed gezelschap de dag in stijl afsluiten. Dit is op eigen kosten en vereist voorafgaande aanmelding.

Datum: Zondag 1 oktober

Tijd: 13.00 – 16.00 uur (inloop vanaf 12.30 uur)

Locatie: MHV Evergreen

Walking Basketball is van de partij! ?

De spelregels van Walking Basketball zijn nagenoeg hetzelfde als bij het normale basketball. Belangrijkste verschillen zijn: Er mag niet gerend of gesprongen worden, er mag geen fysiek contact worden gemaakt en dit is speciaal voor de 55-plussers.

De training begint met een warming-up. Daarna diverse oefeningen: passen, dribbelen, schieten en dan wordt het spel gespeeld. Tenslotte nog een cooling down.

De trainingen zijn wekelijks op woensdag van 19:00 – 20:00 uur in de sportzaal aan de Haydnlaan

Walking Football ??

Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Dat bewijst deze voetbalvorm waarbij in wandeltempo op een kwart veld gespeeld wordt. Walking Football houdt in dat er tijdens een partijje niet wordt gerend. Er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen.

Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football.

Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal blijven genieten. Bovendien kun je bewijzen dat je je voetbalstreken nog niet bent verlerd. Daarnaast is het een uitgelezen mogelijkheid om betrokken te raken bij een vereniging.

Recreantenhockey

De kick-off is een mooie gelegenheid voor informatie over beweeg- en sportmogelijkheden voor 50-plussers. Het Recreantenhockey van MHV Evergreen is een van de deelnemers. Naast informatie, wordt er ook gehockeyd, waaraan iedereen die dat wil mee kan doen. Je kunt daardoor zelf ondervinden wat Recreantenhockey is.

Lighthockey ?

Lighthockey wordt gespeeld op een kunstgrasveld met een grotere, luchtgevulde bal en aangepaste regels, waardoor iedereen kan meedoen, ongeacht ervaring. Plezier staat voorop, en na het spel genieten we van een 'sociaal kopje koffie'. Tijdens de Maand van de Ontmoeting kun je gratis kennismaken. Elke dinsdagochtend van 10 tot 11 uur is Lighthockey dé activiteit voor 50-plussers bij Evergreen in Maassluis. Sluit je na de kick-off aan bij deze gezellige groep en blijf actief!

