



Samen Sterk

Vitaal ouder worden

Voor wie

Voor leden en hun partners vanaf ca. 65 jaar.



Een midweek waarin sport, mind, gezonde voeding en onderling contact centraal staan. Een afwisselend programma met sportieve workouts, ontspannende activiteiten en gezond eten.

Wat ga je doen

- We bieden je deze dagen o.a. workshops op het gebied van fitness, bewegen op muziek, fiets- en wandeltrainingen. Voor de innerlijke rust staan er tijdens deze dagen mindfulness, tai chi en/of yoga op het programma. De workshops zijn gericht op het krijgen van sterke spieren en botten en het verhogen van de balans.
- Gezond eten is helemaal van nu. Maar wanneer eet je gezond? En wat doet dat voor je vitaliteit? Tijdens een van de workshops vertellen we je er alles over en leer je van een kok hoe je op eenvoudige wijze een gezonde maaltijd bereidt.
- Voldoende rustmomenten tussen de verschillende workshops.

Wat levert het op

- Je leert hoe gezond en vitaal te worden en/of blijven.
- Je hebt ontspanning, gezelligheid en plezier ervaren tijdens diverse activiteiten.
- Je hebt ontdekt wat je raakvlakken zijn met anderen en hoe je elkaar kunt steunen.
- Je bent weer opgeladen en/of gaat met nieuwe energie naar huis.

Waar



Het Nederlands Veteraneninstituut (NLVi) in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving en beschikt over 37 ruime hotelkamers. Iedere kamer heeft een eigen douche en toilet. Tijdens je verblijf kun je gebruik maken van de fitnessruimte en de sauna. Het programma wordt begeleid door trainers van het NLVi.

Wanneer

22-26 maart 2021

19-23 april 2021

13-17 september 2021

1-5 november 2021

Je arriveert op dag 1 vanaf 11.30 uur, waarna het programma start om 14.00 uur na de lunch. Je vertrekt op dag 5 na het ontbijt.

Programma (onder voorbehoud)

- maandag : 14.00 – 19.00 uur
- Dinsdag : 09.00 – 17.00 uur + vrije avond
- Woensdag : 09.00 – 21.00 uur
- Donderdag: 09.00 – 21.30 uur
- Vrijdag : uitchecken voor 10.00 uur

Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 13,- per dag per persoon. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden (4x ontbijt, 4x lunch, 4x diner) en vier overnachtingen.

Aanmelden

Je aanmelding wordt verwerkt door de Servicedesk van het NLVi. Je kunt je aanmelden, liefst uiterlijk acht weken voor aanvang van het programma. Op dat moment selecteert de Servicedesk de deelnemers aan de hand van criteria die door het bestuur van de BNMO zijn vastgesteld. Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen op de website van de BNMO (www.bnmo.nl) of het aanmeldingsformulier aan te vragen bij de receptie van het NLVi. Tel.nr: 0343-474200. Ook voor vragen kun je hier terecht.