

# Actie- dag 28 april

# Lierderholthuis trapt ALS de wereld uit!

## programma

Een aantal leden van mountainbikeclub Zwakenberg uit Wijhe, waar Han Jansen lid van is, beklimmen eind mei de Mont Ventoux als Team Tineke om ALS 'de wereld uit te trappen'. Dit in het bijzonder om Tineke moreel te steunen. Ook Lierderholthuis gaat dit geweldige initiatief steunen door een sponsoractie op touw te zetten.

In samenwerking met de mountainbikeclub organiseren wij op 28 april a.s. een grote actiedag in en rondom het Dorpshuis Lierderholthuis en café d'Olde Wattering, waarbij 'samen in beweging en verbinden' centraal zal staan.

Er zullen diverse activiteiten plaats vinden waarbij jong en oud zich aan kan sluiten.

Voor deze activiteiten vragen wij eenmalig een minimale bijdrage van € 10,- per volwassene die volledig ten goede komt aan de stichting ALS. Je kunt die dag voor hetzelfde bedrag aan meerdere activiteiten mee doen.

Tijdens de gehele dag zal de muziekvereniging afwisselend hun muziek kunsten ten gehore brengen. De lunch zal door zangkoor Together muzikaal ondersteund worden. De gehele dag de koffie en thee gratis en wordt gesponsord door café d' Olde Wattering. Overige dranken zijn voor eigen rekening. Overgebleven munten komen geheel ten goede aan ALS. Ook dit wordt gesponsord door het café.

**De gehele opbrengst van deze Actiedag komt volledig ten gunste van spinningteam Team Tineke uit Wijhe.**

spelzaal	toneel	hooiberg	bso	tennisbaan	café		buiten	kerkehoek
<b>Dynamic tennis</b> 9 - 11 uur In blokken van 30 minuten, rackets en ballen zijn eventueel beschikbaar.  <b>Sportfit</b> 11 - 12 uur Onder begeleiding bewegen, pilates	<b>Spinning</b> 9 - 12 uur Doel zoveel mogelijk kilometers te maken ( wordt geregistreerd) In groepen van 4 in een blok van 1 uur fietsen Individueel in blokken van 15 minuten (graag hiervoor aanmelden)	<b>Massage</b> 9 - 12 uur Gedurende gehele dag is het mogelijk te worden gemasseerd tegen een vrijwillige bijdrage door een professionele masseur.	<b>Foto's en dia's</b> 9 - 12 uur Gedurende gehele dag zal er een foto en dia presentatie worden gegeven onder leiding van Han van Dam en Theo Keizers.	<b>Kaarten</b> 9 - 12 uur Kruisjassen, klaverjassen, rummikub	<b>Voor de jeugd</b> 9 - 12 uur o.a. pony rijden, tennissen met ballen kanon, springkussen, Wii-bewegingsspel Demonstratie drones Voor kinderen van 4 - 16 jaar		<b>Wandelen</b> 9 - 12 uur Er wordt een wandeling uitgezet van ongeveer 5 kilometer.	<b>Escaperoom</b> 9 - 12 uur In blokken van 45 minuten voor teams tot 6 personen*
<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.		<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.	<b>Lunch</b> 12 - 13 uur (graag hiervoor aanmelden) In de foyer worden broodjes en drinken in buffet vorm klaar gezet. Wij vragen hiervoor een bijdrage van €5,00 voor volwassene en €2,50 voor kinderen.
<b>Volleybal</b> 13 - 16 uur Groepen van 6 in blokken van 30 minuten (graag hiervoor aanmelden)	<b>Spinning</b> 13 - 16 uur Doel zoveel mogelijk kilometers te maken ( wordt geregistreerd) In groepen van 4 in een blok van 1 uur fietsen Individueel in blokken van 15 minuten (graag hiervoor aanmelden)	<b>Massage</b> 13 - 16 uur Gedurende gehele dag is het mogelijk te worden gemasseerd tegen een vrijwillige bijdrage door een professionele masseur.	<b>Foto's en dia's</b> 13 - 16 uur Gedurende gehele dag zal er een foto en dia presentatie worden gegeven onder leiding van Han van Dam en Theo Keizers.	<b>Tennissen</b> 13 - 16 uur Enkel of dubbelspel afhankelijk van hoeveelheid deelname in blokken van 30 minuten.  clinic onder begeleiding van een trainer.	<b>Biljarten</b> 13 - 16 uur In blokken van 30 minuten Potje biljart		<b>Wandelen</b> 13 - 16 uur Er wordt een wandeling uitgezet van ongeveer 5 kilometer.	<b>Escaperoom</b> 13 - 16 uur voor teams tot 6 personen*  * tegen een vrijwillige bijdrage. (vanaf 12 jaar)
<b>Kickboksen</b> 16 - 17.30 uur Demonstratie door Martin Eilander en Jeroen Ogink clinic onder begeleiding van een trainer.								
<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.		<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.	<b>Stamppotbuffet</b> 17.30 uur (graag hiervoor aanmelden) Hiervoor vragen wij een bijdrage van € 10,- voor volwassene en € 5,- voor kinderen.

Doe mee of kom kijken en aanmoedigen!  
Of doneer: Team Tineke uit Wijhe o.v.v. 'actie Lierderholthuis'

meld je aan per mail:  
actie.als@lierderholthuis.com  
www.lierderholthuis.com  
of bel: 06 - 27 50 59 92

**ALS**  
Stichting ALS Nederland

Wij rekenen op uw komst op zaterdag  
28 april! Zwiër Brinkhuis, Henk Meulman en  
José Middelkamp