IN DEZE EDITIE:

De zomer komt er weer aan, Zoet! IJs&Chocolade, ZomerEstafette, Elysium/ Bewellness, Qigong, de Alle ActiefPas Partners een Sticker en De Agenda van Mei!

Lees snel verder!

De Actief-Brief

3e editie mei 2023

De Actief-Brief is dé maandelijkse nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van alle activiteiten aangeboden met de ActiefPas.
Hierin vindt u weetjes & nieuwsberichten omtrent de ActiefPas en een agenda met het maandelijks aanbod en nieuwe activiteiten.

Welzijn Lansingerland
Activiteiten

De Actief-Brief

Mei 2023

De Zomer komt er weer aan

De lente heeft nét haar neus laten zien, dus hoe bedoelt u; de zomer komt er weer aan?! Maar graag willen wij u in deze editie al even een voorproefje geven van een tweetal activiteiten waaraan u deel zou kunnen nemen. Want na die lange druilerige winter is een vooruitzicht op de zoete beloftes van de zomer en leuke activiteiten toch zeker welkom!

Nieuwe ActiefPas Partner : Zoet! IJs & Chocolade in Berkel en Rodenrijs

Sinds kort behoort deze heerlijke ijs en chocolade ondernemer tot de ActiefPas-Partners. Onze ActiefPashouders krijgen op vertoon van hun ActiefPas 1x per dag bij aanschaf van een ijsje, het tweede bolletje gratis. Dat wordt smullen!
Locatie: Centrumpassage 7, 2651 JP Berkel en Rodenrijs
Contactgegevens: 010 – 511 38 78,
info@zoet-ijs-chocolade.nl
www.zoet-ijs-chocolade.nl
Voor een overzicht van al onze partners en aanbiedingen check de website.

Vooruitblik: de ZomerEstafette

Het is wat vroeg maar met veel plezier mogen wij u alvast laten weten dat ook deze zomer de ZomerEstafette weer zal worden gehouden. Als oudgediende weet u wellicht al van de hoed en de rand, maar voor de nieuwkomers onder ons laten wij u graag weten wat dat nu eigenlijk voor een leuke activiteit is.

Heel kort door de bocht: het is een fietstocht langs de meest unieke plekken van Lansingerland. Deze tocht wordt georganiseerd door Welzijn Lansingerland en een aantal vrijwilligers.
Tijdens deze dag kun je in gezelschap van andere deelnemers al fietsend genieten van al het moois dat Lansingerland te bieden heeft. Er wordt gefietst met een snelheid van ongeveer 17 km/uur. De totale tocht is ongeveer 50 kilometer verdeeld over de ochtend en de middag. Een heerlijke lunch op een mooie locatie hoort erbij.

Belangrijk: Zorg dat uw fiets in orde is! En zet de datum van dinsdag 22 augustus alvast in uw agenda!

Welzijn Lansingerland
Activiteiten

Agenda Mei

Agenda Mei

't Eethoekje (3 gangen warme maaltijd)
Data: woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 mei
Tijd: 12.00 - 14.00 uur
Locatie: De Leeuwerik
Prijs: €7,90 (=25% korting)
Aanmelden: 8 dagen vooraf via Rina de Bakker 010-5216588

Vitaal Bewegen
Data: maandag 1, 8, 15 en 22 mei
Tijd: 14.00-15.00 uur
Locatie: De Leeuwerik
Prijs: €1,00 korting
Aanmelden: deblauwezone@gmail.com of 06-46548272

Dineren bij Hoeckse Vis en Zeebanket (2 gangen verassingsmenu)
Datum: maandag 1 mei
Tijd: 17.30 - 18.30
Locatie: Vlashoek 8, 2661 LM Bergschenhoek
Prijs: 25% korting op het 2 gangen verassingsmenu
Aanmelden: uiterlijk zondag voor de activiteit restaurant@hoecksevis.nl of 010-5222434

Vitaal Bewegen
Data: dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 mei
Tijd: 13.00 - 14.00 uur
Locatie: Ontmoet!
Prijs: €1,00 korting
Aanmelden: deblauwezone@gmail.com of 06-46548272

Samen eten en Gezelligheid (uitgebreide lunch)
Data: dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 mei
Tijd: 12.00 - 14.00u
Locatie: Ontmoet!
Prijs: €7,90 (=25% korting)

Dansavond
Datum: zaterdag 13 mei
Tijd: 20.00 - 24.00u
Locatie: De Leeuwerik
Prijs: €5,00 (normaal €6,00)
Aanmelden: vandenberg.otto@gmail.com of 06-17566778

Dansen met je armen
Data: vrijdag 12, 19 en 26 mei
Tijd: 13.30-15.00 uur
Locatie: Ontmoet!
Kosten: € 25,- (normaal € 30,00) voor 9 lessen
Aanmelden: info@jaysplace.nl 06-41858842

Aanmelden of meer informatie:

Tenzij anders aangegeven: stuur een mail naar activiteiten@welzijnlansingerland.nl of bel naar 010-522 55 45
Wilt u meer informatie over de ActiefPas, aanmelden als partner van de ActiefPas of meer weten over de aanbiedingen, kijk dan gauw op onze website www.welzijnlansingerland.nl/activiteiten/ Het aanbod wordt steeds aangevuld en uitgebreid

** Tijden, data en kortingen kunnen wijzigingen, check altijd eerste de site voor actuele informatie.*

Welzijn Lansingerland
Activiteiten

Vervolg agenda en Locacties

Vervolg agenda Mei

Filmmiddag 'Murder Mystery 2'
Datum: zondag 21 mei (deze keer niet de laatste zondag van de maand)
Tijd: 13.30-16.30
Locatie: Ontmoet!
Prijs: gratis (normaal €2,00)

Soul Dance 55+
Data: zondag 14 en 21 mei
Tijd: 10.30 - 12.00 uur
Locatie: Cultuurfabriek, Groeneweg 49, 2661 AL Bergschenhoek
Prijs: €25,00 (normaal €35,00) voor 10 lessen
Aanmelden: info@jaysplace.nl 06-41858842

Cursus: Lang Leve Kunst
Data: vrijdag 26 mei
Tijd: 9.00 - 12.00 uur
Locatie: Bibliotheek Oostland, locatie 't Web in Bleiswijk
Prijs: €106,00 (normaal €120,00) voor 8 lessen
Aanmelden: https://www.bibliotheekoostland.nl/agenda/kunstkijkdocent-yvonne-peschier.html

Aanmelden of meer informatie

Voordat u gaat deelnemen aan een van onze activiteiten is het een goed idee om even te controleren of deze doorgaat. Of dat u zich aan moet melden. Dat kan via onze website maar ook door deze QR code te scannen:

Adressen Locaties binnen Welzijn Lansingerland

Een aantal van onze activiteiten vinden plaats op de locaties van Welzijn Lansingerland. Om deze niet steeds in de agenda te herhalen vindt u hier de adressen:
Ontmoet! Wilhelminastraat 1a, 2661 ET Bergschenhoek
De Leeuwerik Leeuwerikstraat 2, 2665 VH Bleiswijk
Hergerborch Raadhuislaan 7, 2651 DA Berkel en Rodenrijs

Welzijn Lansingerland
Activiteiten

Partner Uitgelicht: Elysium / Bewellness

Partner uitgelicht: Elysium / Bewellness

Elysium is een wellnessresort in Bleiswijk met talloze ontspannende sauna's en baden, gelegen nabij de drukke en levendige randstad.

ELYSIUM

A BEWELLNESS DELUXE RESORT

Wellnessresort Elysium een paradijs? Ja echt!

Bij Elysium is een dagje sauna meer dan even relaxen. Ontdek de Laguna watervallen of laat je verrassen door het pas gerenoveerde binnen zwembad; een ware beleving! Verder kun je (tegen betaling) gebruik maken van het restaurant en een groot aantal behandelingen. Op deze manier kunt u de wellness beleving helemaal aanpassen aan uw eigen budget en wensen.

Saunabezoek, goed voor lichaam en geest

Een saunabezoek kan helend werken voor lichaam en geest. De gehele ontspanning, de warme baden en sauna's, de mooie relaxruimtes, de infrarood sauna's. Volgens een aantal onderzoeken zou een regelmatig saunabezoek zorgen voor een betere weerstand, verbetering van de bloedsomloop en de aanmaak van antistoffen. Verder heeft het een reinigende werking voor huid en haar, werkt het herstellend na een workout en bevordert het de nachtrust.

Voor de eerste keer naar de sauna?

Mocht u nog niet eerder in een sauna zijn geweest is het wel goed om even na te gaan of een saunabezoek bij u past. Bijvoorbeeld bij hart- en vaatziektes is het goed om vooraf even voor de zekerheid met uw arts te overleggen. Of wellicht vindt u een badkleding dag prettiger dan volledig in natura in de sauna te zitten. Maar ook kunt u zich afvragen hoe een saunabezoek er dan uit zou kunnen zien. Hiervoor kunt u altijd ook vooraf even de site raadplegen www.elysium.nl.

30% korting op dagentree

ActiefPashouders krijgen maar liefst 30% korting op de dagentree van het Elysium Bleiswijk. De reservering dient vooraf gemaakt te worden via de speciale webpagina www.elysium.nl/actiefpas u laat uw ActiefPas zien bij de kassa. Wellnessresort Elysium vindt u aan de Kooilaan 1, 2665 KR Bleiswijk.

Welzijn Lansingerland Activiteiten

Zomer activiteit Quigong en Sticker

Zomeractiviteit uitgelicht: Qigong

Qigong

(chi kung) is een meer dan 4000 jaar oude Chinese methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden.

Wilt u zich fitter, flexibeler en meer in balans voelen? En wilt u iets leuks doen in de komende zomermaanden? Doe dan mee aan onze zomercursus Qigong voor 55-plussers!

Bewegingskunst voor goede gezondheid

Qigong is een Chinese bewegingskunst die in het bijzonder gericht is op het verbeteren en in stand houden van een goede gezondheid. Het omvat bewegings- en houdingsoefeningen, oefeningen voor balans, focus en ademhaling, oefeningen met klank, meditatie en zelfmassage.

Qigong geschikt voor iedereen

De oefeningen zijn eenvoudig, vragen een geringe fysieke inspanning en zijn nauwelijks blessuregevoelig. Ze kunnen zowel staand als zittend worden uitgevoerd.
Dit maakt Qigong uitermate geschikt voor ouderen, ongeacht uw leeftijd of de mate waarin u een actief leven leidt.

Daarnaast staat in deze zomercursus ook het gezellig samenzijn centraal.

Informatie

Prijs: €12,50 per les. ActiefPashouders krijgen €1,- korting per les.
Locatie: Ontmoet! Bergschenhoek
Datum: v.a. donderdag 1 juni 2023
Tijd: 9.30 – 10.30 uur
Docent: Chi-Ling Chu van coachiling/CMAH Kungfu Lansingerland
Voor informatie en aanmelden:
https://coachiling.nl/zomercursus/
of stuur een WhatsApp naar t. 06 2625933

Alle ActiefPas Partners een Sticker

Heeft u hem al gezien? Iedere ActiefPas Partner nieuw en oud heeft van ons een mooie sticker gekregen. Hierdoor kunt u bij de voordeur al zien dat u **hier** met uw ActiefPas van een leuke aanbieding gebruik kan maken. Wij zijn er trots op!
Op de volgende pagina vindt u een mooie collage van onze partners.

Welzijn Lansingerland Activiteiten

Welzijn Lansingerland
Activiteiten

Onze ActiefPas-Partners

Onze ActiefPas-Partners

Anytime Fitness in Berkel en Rodenrijs
Aphrodite Bloemsierkunst in Bleiswijk
Artihove in Bergschenhoek
Bakkerij Oranje in Bleiswijk
Bibliotheek Oostland
Boerderij het Lansingerland in Bergschenhoek
Café ‘t Vierkantje in Berkel en Rodenrijs
Café 't Centrum in Berkel en Rodenrijs
Ciocco & Gelato in Berkel en Rodenrijs
Dansavond in Bleiswijk
De Brug Mode
De Theeroos Lunchroom in Bleiswijk
Eetcafé Thuis bij Tries in Bergschenhoek
Elysium Bleiswijk/ Bewellness in Bleiswijk
Filmmiddag in Bergschenhoek
Fysiotherapie Lansingerland
Health Center Lansingerland in Bergschenhoek
Het Polderhuis B&B in Bergschenhoek
Hoeckse Vis en Zeebanket in Bergschenhoek
Invictusgym Berkel en Rodenrijs
Jay's Place in Bergschenhoek
Jofel eten en drinken in Bleiswijk
Josh & Juuls Foodbar in Bergschenhoek
Koor LanZingt in Bergschenhoek
Martial Fit Berkel en Rodenrijs
Midas in Berkel en Rodenrijs;
MyLife in Berkel en Rodenrijs
Muller & Co in Berkel en Rodenrijs
Pizzeria Ristorante La Mamma in Berkel en Rodenrijs
Plus Koelhuis in Bergschenhoek
Restaurant de Beren in Bleiswijk
Restaurant Meerenbos in Bleiswijk
Ristorante Da Mario in Berkel en Rodenrijs
Samen Eten en Gezelligheid in Bergschenhoek
Snackbar Berkel in Berkel en Rodenrijs
Soul Dance 55+ in Bergschenhoek
Stichting Molenaars oude Tractoren Collectie in Berkel en Rodenrijs
StudiomaXX in Berkel en Rodenrijs
Sportstudio Workout in Bleijswijk
't Eethoekje in Bleiswijk
Theetuin de Groenzoom Berkel en Rodenrijs
Verhage Berkel Gouden Hart
Verhage Berkel-Centrum
Vitaal Bewegen in Bleiswijk en Bergschenhoek
Zwembad de Windas in Bergschenhoek
Zoet! IJs & Chocolade in Berkel en Rodenrijs

Kijk voor de meest actuele informatie en of partners altijd even op de website.
www.welzijnlansingerland.nl/activiteiten/

Zou u ook partner willen worden?

Neem gerust informatie op met: activiteiten@welzijnlansingerland.nl of bel naar 010-522 55 45

Welzijn Lansingerland
Activiteiten