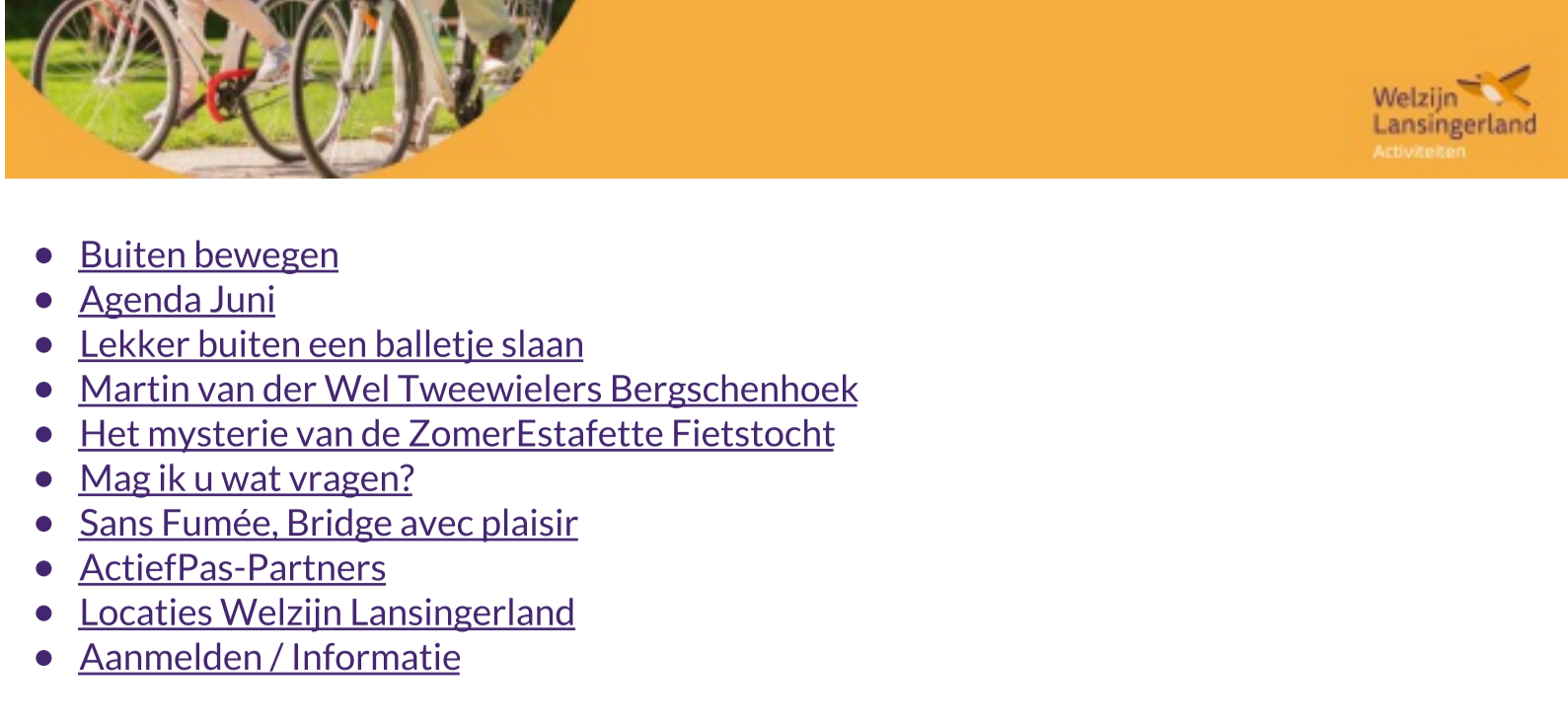


Beste ActiefPashouder,

Hierbij ontvangt u de Actief-Brief voor de maand juni. Er staan weer een hoop leuke activiteiten en aanbiedingen in.

**Graag uw extra aandacht voor het onderstaande bericht:**

Wegens het overlijden van ons zeer gewaarde vrijwilliger Jan Sieben gaat de filmmiddag in Ontmoet! in Bergschenhoek as zondag 26 mei niet door. Jan heeft altijd met veel plezier de filmmiddag verzorgd. Gelukkig kunnen we samen met vrijwilligers dat wat Jan heeft opgebouwd voortzetten en de senioren uit Lansingerland 1x per maand op zondagmiddag een filmmiddag aanbieden in Ontmoet! Een middag waarbij mensen samen een film kunnen kijken en nieuwe contacten met elkaar op kunnen doen. Op zondag 30 juni kunt u weer genieten van een film samen met leeftijdgenoten en na afloop een drankje drinken.



# Actief-Brief



- [Buiten bewegen](#)
- [Agenda Juni](#)
- [Lekker buiten een balletje slaan](#)
- [Martin van der Wel Tweewielers Bergschenhoek](#)
- [Het mysterie van de ZomerEstafette Fietstocht](#)
- [Mag ik u wat vragen?](#)
- [Sans Fumée, Bridge avec plaisir](#)
- [ActiefPas-Partners](#)
- [Locaties Welzijn Lansingerland](#)
- [Aanmelden / Informatie](#)

## Buiten bewegen



Een frisse bries, een warme zon, ik wil toch even van mijn balkon...

En dan is het heerlijk om buiten te gaan bewegen. Deze maand hierom wat extra aandacht voor actief naar buiten gaan met de Actiefpas. Met plezier en veilig op de fiets of lekker een balletje slaan op de baan. En we bieden u een sneak-preview naar een nieuwe activiteit in komend najaar: een leuke Bridge cursus. Verder zouden we nog graag van u wat weten en hebben wij een kleine poll. U leest het allemaal terug in onze nieuwsbrief van juni!

[Op onze activiteiten pagina kunt u al ons aanbod vinden!](#)

## Agenda Juni

### Vitaal Bewegen

Data: maandag 3, 10 en 17 en 24 juni  
Tijd: 14:00 - 15:00 uur  
Locatie: De Leeuwerik  
Prijs: €0,50 korting  
Aanmelden: via [deblauwezone@gmail.com](mailto:deblauwezone@gmail.com)  
of 06 - 46 54 82 72

### Samen eten en Gezelligheid

[\(uitgebrede lunch\)](#)  
Datum: donderdag 6, 13, 20 en 27 juni  
Tijd: 12:00 - 14:00 uur  
Locatie: Ontmoet!  
Prijs: €7,90 (=25% korting)  
Aanmelden: tot en met de dinsdag vooraf via Welzijn 010 - 522 55 45

### Dineren bij Hoekse Vis en Zeebanket

Datum: maandag 3 juni  
Tijd: 17:30 - 18:30 uur (inloop vanaf 17:00)  
Locatie: Vlashoek 8, 2661 LM Bergschenhoek  
Prijs: €12,50 (=25% korting op het 2 gangen verrassingsmenu)  
Aanmelden: tot 7 dagen vooraf via [restaurant@hoeksevis.nl](mailto:restaurant@hoeksevis.nl)  
of 010 - 522 24 34

### Dineren bij Hoekse Vis en Zeebanket

Datum: maandag 17 juni  
Tijd: 17:30 - 18:30 uur (inloop vanaf 17:00)  
Locatie: Vlashoek 8, 2661 LM Bergschenhoek  
Prijs: €16,50 (= 25% korting op het 2 gangen luxe verrassingsmenu)  
Aanmelden: tot 7 dagen vooraf via [restaurant@hoeksevis.nl](mailto:restaurant@hoeksevis.nl) of 010 - 522 24 34

### Vitaal Bewegen

Data: dinsdag 4, 11, 18, 25 juni  
Tijd: 13:00 - 14:00 uur  
Locatie: Ontmoet!  
Prijs: €0,50 korting  
Aanmelden: via [deblauwezone@gmail.com](mailto:deblauwezone@gmail.com)  
of 06 - 46 54 82 72

### ZomerEstafette 55+ (groepsfietstocht inclusief lunch en consumpties)

Data: donderdag 27 juni  
Tijd: 9:30 - 16:30 uur  
Locatie: start Ontmoet! Finish de Leeuwerik  
Prijs: €12,75 (normaal €15,-)  
Aanmelden: via de [button](#) bij de activiteit op [www.welzijnlansingerland.nl](http://www.welzijnlansingerland.nl)

### 't Eethoekje (3 gangen warme maaltijd)

Data: woensdag 5, 12, 19 en 26 juni  
Tijd: 12:00 - 14:00 uur  
Locatie: De Leeuwerik  
Prijs: €7,90 (=25% korting)  
Aanmelden: 8 dagen vooraf via Rina de Bakker 010 - 521 65 88 en vanaf 6 juni bij Coby Bree 010 - 511 25 06

### Filmmiddag 55+

Datum: zondag 30 juni  
Tijd: 13:30 - 16:00 uur (inloop vanaf 13:00 uur)  
Locatie: Ontmoet!  
Prijs: Geen kosten voor ActiefPashouders. (= € 2,00 korting)

### Soul Dance (cursus van 10 lessen)

Data: woensdag 5, 12, 19 en 26 juni  
Tijd: 13.30 - 14.30 uur beginner - medium  
Tijd: 14:30 - 15:30 uur medium - medium +  
Datum: zondag 2, 9, 16 en 23 juni  
Tijd: 10:30 - 11:30 uur  
Locatie: Cultuurfabriek, Groeneweg 49, 2661 AL Bergschenhoek  
Prijs: € 40,- (normaal € 45,00) voor 10 lessen  
Aanmelden: [info@jaysplace.nl](mailto:info@jaysplace.nl) 06 - 41 85 88 42

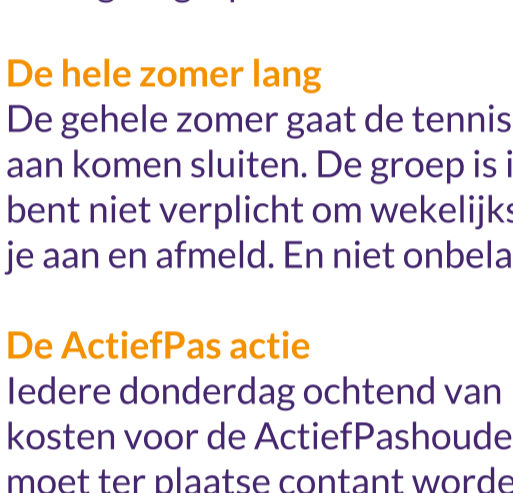
### Aanmelden of meer informatie:

Tenzij anders aangegeven: stuur een mail naar [activiteiten@welzijnlansingerland.nl](mailto:activiteiten@welzijnlansingerland.nl) of bel naar 010-522 55 45  
\* Tijden, data en kortingen kunnen wijzigen, check altijd eerst de site voor actuele informatie.  
[www.welzijnlansingerland.nl](http://www.welzijnlansingerland.nl)

### Tennis 60+

Datum: donderdag 6, 13, 20 en 27 juni  
Tijd: 10:00 - 11:00 uur  
Locatie: Sportvereniging TOGB, Het Hogeland 23, Berkel en Rodenrijs  
Prijs: € 4,00 (= € 1,00 korting) 1e keer is gratis  
Aanmelden: via [peetenlet@hotmail.com](mailto:peetenlet@hotmail.com)

## Lekker buiten een balletje slaan



Bij de goedlachse Letty is het altijd gezellig op de baan. En vooral nu het weer steeds mooier wordt is het sportief genieten bij TOGB.

### Gezellig en sportief

Letty is vorig jaar speciaal voor de actieve 60+er een tennisles gestart. Iedere donderdag ochtend geeft zij een makkelijk instapbare tennisles waarbij er niet alleen lekker gewerkt wordt, maar ook de sfeer heel goed is. Ook na de les is er nog even een gezellig koffie-drink-moment waar de deelnemers goed gebruik van maken.

### Toegankelijk tennissen

Het mooie van deze lessen is dat je met weinig conditie al in kan stappen. Letty houdt het heel simpel: kun je fietsen en lopen, dan kan je al starten met de les. Ook is ervaring met tennis niet nodig. Ze leert je snel de kneepjes zodat je toch al een balletje kunt slaan. Verder is al het materiaal al aanwezig en heb je zelf alleen een sportieve outfit nodig en sportschoenen. Er wordt op kunstgras gespeeld.

### De hele zomer lang

De gehele zomer gaat de tennisles door. Dus als je van lekker buiten in het zonnetje houdt kun je aan komen sluiten. De groep is inmiddels 13 personen groot en er kunnen altijd meer spelers bij. Je bent niet verplicht om wekelijks te komen, dus het is wat meer vrijblijvend, wel is het prettig als je er aan en meldt. En niet onbelangrijk om te weten: bij slecht weer gaat het tennissen niet door.

### De ActiefPas actie

Iedere donderdag ochtend van 10.00 - 11.00 uur kunt u terecht bij de tennisvereniging TOGB. De kosten voor de ActiefPashouder zijn €4,00 per keer inclusief één consumptie (€1,00 korting). Dit moet ter plaatse contant worden afgerekend. Meer informatie of aanmelden kan via: [peetenlet@hotmail.com](mailto:peetenlet@hotmail.com).

## Martin van der Wel Tweewielers Bergschenhoek



Zijn passie voor fietsen brengt hij haarfijn op u over. Vooral met de heerlijk uitgestippelde proefrit. Waar je niet alleen aan de fiets, maar ook van een lekker bakkie mag proeven.

### Een bekend gezicht in het dorp

Martin zit al vele jaren met zijn mooie zaak op het dorp in Bergschenhoek. In de oude groentewinkel, wellicht weet u het nog. Hij heeft een leuk aanbod van nieuwe en tweedehands fietsen. Van de e-bike, hybride tot en met de lage instap fiets. Maar ook kunt u hier fietsen huren. De keuze is enorm. En

Martin vindt het belangrijk om met u te kijken naar welke fiets nu daadwerkelijk bij u past. Ook kunt u uw fiets hier laten onderhouden of repareren. Erg prettig; u kunt dus voor het totaalpakket hier terecht.

### E-bike ehh sorry?

De E-bike, ofwel de elektrische fiets, maakt steeds meer haar opmars in Nederland. En niet alleen onder de ouderen onder ons, ook de jongeren maken er graag gebruik van. Maar goed, wat is dat nu eigenlijk. De elektrische fiets biedt trapondersteuning zodat u met een stuk minder moeite een stuk harder/ verder kunt fietsen. Ideaal bij knie-klachten of toch een wat verminderde conditie. Lekker fietsen blijft zodoende goed toegankelijk!

### Wie niet probeert...

Het mooie is dat Martin door zijn jarenlange ervaring zelf op de fiets en als ondernemer prima weet dat de ervaring pas echt leert of zo'n fiets bij je past. Persoonlijk was ik ook enorm verrast de eerste keer dat ik op een E-bike stapte, met hoeveel gemak ik het plezier in fietsen hervatte. Dat maakt dat Martin een mooie fietstocht heeft uitgezet waar u uw proefronde kunt doen. Letterlijk, want niet alleen van de fiets wordt geproefd, ook kunt u onderweg een lekker bakje koffie of thee krijgen.

### Veiligheid is ook belangrijk

De laatste jaren wordt er steeds meer bekend over letsel bij fietsers die vallen. Op de snorbrommer is inmiddels een helm ook verplicht maar fietsers vergeten hun kwetsbaarheid in het verkeer wel eens. Juist om hierin te voorzien wordt de korting van de ActiefPashouder waarbij hij een aanzienlijke korting geeft op mooie fietshelmen.

### De ActiefPas actie

Speciaal voor de ActiefPashouders krijgt u 25% korting op de fietshelm BBB Condor of 10% korting op overige fietshelmen. U kunt hiervoor terecht bij: Martin van der Wel Tweewielers, Dorpsstraat 74-75, 2661 CE Bergschenhoek. Of u kunt contact opnemen via 010 - 52 14 183, [info@vanderweltweewielers.nl](mailto:info@vanderweltweewielers.nl), [www.vanderweltweewielers.nl](http://www.vanderweltweewielers.nl). [De gegevens vind u ook terug op onze site.](#)

## Het mysterie van de ZomerEstafette Fietstocht



De spanning stijgt, de datum van ZomerEstafette komt dichterbij, maar de route blijft gehuld in een zweem van geheimzinnigheid.

### 27 juni is het zo ver

We hebben u al eerder geïnformeerd over de ZomerEstafette van dit jaar. Maar 27 juni is het dan eindelijk zo ver. De fietstocht door Lansingerland gaat dan weer vroeg van start en het belooft weer een prachtige dag te gaan worden.

### Lekker van start

De dag opent met een kopje koffie en thee in Ontmoet! Dan wordt er na een praatje en warming up aanstalten gemaakt om met elkaar te gaan vertrekken. Er wordt in groepen gefietst van maximaal 20 personen en de groep wordt begeleid door een voor en achter fietser. Hierdoor kunt u de weg niet kwijt raken en ook al fietst u "alleen" u fietst altijd in een mooie groep.

### De mysterieuze route

Onder begeleiding van u met een "normale" fietssnelheid door de omgeving van het prachtige Lansingerland. De route is ca. 42 kilometer en zal in een aantal delen worden opgesplitst met de nodige pauze rustmomenten. Dit jaar is echter enige geheimzinnigheid rondom de route. Want er is een stop op een bijzondere locatie, en er wordt een deel gefietst waar u onder andere omstandigheden (nog) niet zult komen. Spannend! Want waar komt u dan terecht?

### Nog even naborrelen

Na de pauze fietst u nog 21 kilometer en de tocht eindigt rond 15:30 uur bij de Leeuwerik in Bleiswijk. Hier krijgt u nog een gezellige borrel aangeboden met een lekker hapje erbij. De middag eindigt om 16:30 uur. Samen kunt u deze mooie dag afsluiten alvorens de wegen weer scheiden.

### Veiligheid staat voorop

De route is vooraf door onze organiserende vrijwilligers uitgeprobeerd en veilig bevonden. Ook is er EHB-advies aanwezig en zijn er voldoende deelnemers en vrijwilligers die elkaar in de gaten kunnen houden. Hiernaast zal er in de morgen een korte instructie zijn over hoe met een groep te fietsen en oog houden voor elkaar. Een beetje extra aandacht voor de elektrische fiets en de heuvel op. We willen u vragen vooraf te zorgen dat uw fiets in orde is, en informeren dat deelname op eigen risico is. Wellicht maakt u vooraf nog gebruik van de actiefpas actie bij [Martin van der Wel \(korting op een helm\)](#) of een fietskeuring. Graag houden we het prettig en veilig met elkaar.

### De ActiefPas actie

Heeft u vragen of wil u informatie? Neem op werkdagen contact op met Welzijn Lansingerland op 010- 522 55 45 of stuur een e-mail [activiteiten@welzijnlansingerland.nl](mailto:activiteiten@welzijnlansingerland.nl). Voor aanmelden kunt u terecht op onze [website](#).  
Data en tijden: 27 juni, 9:30 uur - 16:30 uur  
Locatie start: Ontmoet! Wilhelmijnestraat 1a, 2661 ET Bergschenhoek  
Locatie afsluiting: De Leeuwerik, Leeuwerikstraat 2, 2665 VH Bleiswijk  
Kosten: € 12,75 voor ActiefPashouders (dit is 15% korting) inclusief koffie/ thee/ Lunch/borrel.  
[De gegevens vind u ook terug op onze site.](#)

## Mag ik u wat vragen?



Met uw hulp worden wij nog beter.

We hebben een klein onderzoek gemaakt om erachter te komen wat u nu eigenlijk van de ActiefPas vindt. En om te ontdekken wat we nog beter kunnen maken. We stellen het enorm op prijs als u onze Poll wilt invullen. Zodoende kunnen wij de ActiefPas wellicht nog beter bij u laten passen! Het zijn snel in te vullen vragen met ruimte voor uw mening, tips en tops. Hiermee kunnen wij eventueel ons aanbod nog meer afstemmen op uw wensen. [Klik hier om mee te doen.](#) Het invullen duurt ongeveer een minuut van uw tijd.

## Sans Fumée, Bridge avec plaisir



Gezelligheid staat voorop bij deze club waar u dit najaar een leuke bridgecursus kunt gaan volgen.

### Bridge, een wereldbekend kaartspel

Bridge is een kaartspel waar al heel lang bestaat. Het is een boeiend kaartspel waarbij je met een gelukkige hand en een goede partner heel lekker kunt spelen. Het heeft onuitputtelijk vele mogelijkheden en dat biedt niet alleen uitdagingen, maar ook perspectief. Slim spelen, samenwerken en goed nadenken. Een leuk en uitdagend spel.

### Bridgecursus voor de starter of herintreder per september

Speciaal voor degene die het briden zou willen leren of zijn/haar kennis wil ophalen start Sans Fumée een bridgecursus van 12 lessen. Hierin worden de basisprincipes uitgelegd door een ervaren bridge docent en kunt u met elkaar het geleerde in praktijk brengen. De cursus start in september en u kunt zich nu al opgeven.

### Van cursus naar lid

Wanneer u de cursus heeft gevolgd heeft u recht op uiteraard doorstromen als lid bij de vereniging. Iedere donderdag avond wordt er gespeeld. Er zijn verschillende wedstrijden waarbij u kunt deelnemen en er wordt normaliter gespeeld van 1 september tot 1 mei.

### De ActiefPas actie

Voor meer informatie of aanmelden van de cursus kunt u terecht bij Mieke Meeuwisse via 06 - 46 48 11 86 of mail naar [mb.mnl@upcm.nl](mailto:mb.mnl@upcm.nl).  
Data en tijden: donderdags van 19:30 - 22:15 uur (inloop 19:15 uur) op 19 en 26-9, 3, 10, 17, en 24-10, 7, 14, 21, en 28-11, 12 en 19 december 2024.  
Locatie: De Leeuwerik, Leeuwerikstraat 2, 2665 VH Bleiswijk  
Kosten: € 12,75 voor ActiefPashouders (dit is 15% korting) inclusief les- en koffie/thee en kopje koffie/thee tijdens de les.  
[De gegevens vind u ook terug op onze site.](#)

## 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](#)
- [Doorduyn Mode](#)
- [Fetcafé Thuis bij Tries in Bergschenhoek](#)
- [Filmmiddag 55+ in Bergschenhoek](#)
- [Fysiotherapie Lansingerland](#)
- [Health Center Lansingerland in Bergschenhoek](#)
- [Het Polderhuis B&B in Bergschenhoek](#)
- [Hoekse 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](#)
- [Marijke Mode](#)
- [Martial Fit Berkel en Rodenrijs](#)
- [Martin van der Wel Tweewielers Bergschenhoek](#)
- [Midas in Berkel en Rodenrijs](#)
- [Myl life 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](#)
- [Sportstudio Workout in Bleiswijk](#)
- ['t Eethoekje in Bleiswijk](#)
- [Theetuin de Groenzoom Berkel en Rodenrijs](#)
- [TOGB Tennis en Padel in Berkel en Rodenrijs](#)
- [Verhage Berkel Gouden Hart](#)
- [Verhage Berkel-Centrum](#)
- [Vitaal Bewegen in Bleiswijk](#)
- [Vitaal Bewegen in Bergschenhoek](#)
- [Zwembad de Windas in Bergschenhoek](#)
- [Zoet! IJs & Chocolate in Berkel en Rodenrijs](#)

## Locaties Welzijn Lansingerland

### Ontmoet!

Wilhelminastraat 1a,  
2661 ET Bergschenhoek

### De Leeuwerik

Leeuwerikstraat 2,  
2665 VH Bleiswijk

### Hergerborch

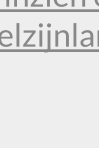
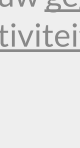
Raadhuislaan 7,  
2651 DA Berkel en Rodenrijs

## Aanmelden / Informatie

Wanneer u zich wil aanmelden voor een activiteit, contact wil hebben met de organisatie, Partner wil worden of informatie wilt, kunt u op de volgende wijze contact met ons opnemen:

Bel naar 010-522 55 45 of stuur een mail naar [activiteiten@welzijnlansingerland.nl](mailto:activiteiten@welzijnlansingerland.nl).  
Ook kunt u kijken op onze website:  
[www.welzijnlansingerland.nl/activiteiten/](http://www.welzijnlansingerland.nl/activiteiten/)

\* Tijden, data en kortingen van activiteiten kunnen wijzigen, check altijd eerst de site voor actuele informatie.



Facebook Website

Deze e-mail is verzonden naar [\[email\]](#).  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).  
U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).  
Voor een goede ontvangst voegt u [activiteiten@welzijnlansingerland.nl](mailto:activiteiten@welzijnlansingerland.nl) toe aan uw adresboek.