



Historische Vereniging 'den Berchsen hoeck'

OKTOBER 2025

“ N i e u w s b r i e f ”

VITALITEITSDAGEN

Op 15 en 20 oktober organiseert Lansingerland Beweegt twee Vitaliteitsdagen: waarbij 55+'ers uit Lansingerland via verschillende testen ontdekken hoe fit en zelfstandig zij kunnen blijven in het dagelijks leven. Zie de flyer met informatie op de volgende bladzijde.

BAKKIE DOEN ? WELKOM IN 'ONTMOET'

Op de eerste woensdag van de maand houdt onze vereniging een zogenaamd spreekuur. Maak daar als lid eens gebruik van en kom gezellig een bakkie en een praatje doen tussen 14.00 en 16.00 uur. Als je iets hebt voor het archief is dat natuurlijk extra welkom.
Adres: De Stander, Wilhelminastraat 1a, Bergschenhoek.

DE KRUIN 68

In de week vanaf 20 oktober wordt De Kruin weer bezorgd bij de adressen in Lansingerland en op de post gedaan voor de adressen daarbuiten.
Let op dat het aanmeldingsformulier voor de Thema-avond van 22 november er los bij is gevoegd.

TIJDREIS DOOR BERGSCHENHOEK

De animatiefilm die geproduceerd is door de heer Roelf van Til is nu te zien via de website van de Historische Vereniging. Hij heeft, gebruik makend van de nieuwste AI-technieken, een schitterend filmpje gemonteerd over Bergschenhoek door de tijd heen.
Als je de film nog niet hebt gezien en het zou eventueel niet lukken via de site, op zaterdag 24 januari 2026 vertonen we hem weer in de ontmoetingsruimte van De Smitshoek.

Benieuwd hoe het met uw gezondheid gaat? Kom naar de Vitaliteitsdag en laat het testen! Ontdek hoe het ervoor staat met uw cholesterol, glucose, bloeddruk, balans en meer. Al uw resultaten worden overzichtelijk vastgelegd op uw persoonlijke scorekaart.

Daarnaast kunt u informatie inwinnen bij diverse experts op het gebied van welzijn, voeding, sport en beweging. Het wordt een gezellige en informatieve dag, met volop gelegenheid om onder het genot van een kopje koffie of thee vragen te stellen en nieuwe inzichten op te doen.

Doe mee en ontdek hoe u fit en zelfstandig kunt blijven in het dagelijks leven!



**Deelname
is GRATIS!**

*Aanmelden
is verplicht*

**Zien we u op een van
de onderstaande dagen?**

15 oktober 2025

Hockeyvereniging HBR
Het Hoge Land 31, Berkel en Rodenrijs

20 oktober 2025

Sporthal Lijsterlaan
Lijsterlaan 8, Bleiswijk

U kunt zich aanmelden
voor één van onderstaande
tijdsblokken:

Blok 1 **10:00 - 12:00 uur**

Blok 2 **12:00 - 14:00 uur**

Blok 3 **14:00 - 16:00 uur**



**LANSINGERLAND
BEWEEGT**

**Wilt u meer
informatie of wilt u
zich aanmelden?**

Ga dan snel naar
**[www.lansingerlandbeweegt.nl/
vitaliteitsdagen](http://www.lansingerlandbeweegt.nl/vitaliteitsdagen)**

Liever persoonlijk contact?
Bel: 06-42 48 40 86 of mail:
info@lansingerlandbeweegt.nl

Aanmelden kan ook
gemakkelijk en snel met
de SBC app.

