



Vereniging 50Plus Heilig Landstichting

e-mail: kbo.hls3@gmail.com

Nieuwsbrief oktober 2026

Lezing 15 oktober, 14.00 uur in de Bosduivel.

Vincent Cantrijn, "Wildernisavonturen, met vrienden naar afgelegen streken in Alaska, Lapland en Nepal."

Jaren op rij gaat Vincent met zijn vaste wildernisvrienden te voet of met de kano naar afgelegen streken in Alaska, Lapland en Nepal.

Vincent zal uitleggen hoe hij pas op latere leeftijd tot dit soort avonturen is gekomen en die zijn leven enorm verrijkt hebben. Met beeld en verhaal neemt hij ons mee op reis.

IN BALANS (Valpreventie)

"Blijf stevig op de been – doe gratis de Meten = Weten-test!"

Een val kan grote gevolgen hebben, maar het risico is vaak te verkleinen. Daarom organiseert onze Vereniging voor haar leden twee gratis testmiddagen Meten = Weten.

Wanneer? Maandag 26 oktober en 2 november, tussen 13.00 en 17.00 uur

Waar? De Bosduivel, H. Landstichting

Tijdens deze middag krijgt u met eenvoudige testen, waaronder de Smartfloor en kracht- en balanstesten, inzicht in uw gezondheid en valrisico. Vrijwilligers, een fysiotherapeut en een beweegadviseur bespreken de resultaten direct met u.

Blijkt uit de test dat een valpreventietraining u kan helpen? Dan kunt u deelnemen aan In Balans: een erkend programma van 10 weken, met twee bijeenkomsten per week. U werkt aan meer kracht, een beter evenwicht en meer vertrouwen in het bewegen.

Deelname aan de test is gratis, maar aanmelden is verplicht. Na uw aanmelding ontvangt u uw persoonlijke testtijd.

Aanmelden of meer informatie

 marian@inbewegingsport.nl,  06 – 13260571

Testen en meten **Grote Zaal!**

- Maandag 19 oktober van 13.00 tot 17.00 uur
- Maandag 26 oktober van 13.00 tot 17.00 uur

Eerst drie lessen (voorlichting en bewegen)

- Maandag 9 november van 15.00 tot 16.30 uur
- Maandag 16 november van 15.00 tot 16.30 uur
- Maandag 23 november van 15.00 tot 16.30 uur

Vervolglessen (maandagen, 15.00- 16.00 uur)

- 30 november
- 7, 14, en 21 december
- 4, 11, 18 en 25 januari
- 1 februari

Lessen op donderdag (15.00–16.00 uur)

- 3, 10 en 17 december
- 7, 14, 21 en 28 januari
- 4 februari

SENIORENBIOS CINE TWINS MALDEN

Dinsdag 29 september 14.45 uur.

“Vita va Così”, Waargebeurd verhaal over een eenvoudige Sardijnse herder die als enige weigert zijn land te verkopen aan een rijke projectontwikkelaar die er een luxe resort wil bouwen.

Dinsdag 13 oktober 14.30 uur.

“Home”, “Home” schetst de harde realiteit van een uiteengespatte emigratiedroom. Het gezin heeft moeite zich aan te passen aan het nieuwe land, de nieuwe taal, cultuur en manier van leven. Willen ze hier wel blijven?

Dinsdag 27 oktober 14.30 en 14.45 uur.

“Primavera”, Italiaans kostuumdrama dat verhaalt over de ontmoeting tussen de jonge, getalenteerde weesvioliste Cecilia en de bekende componist Antonio Vivaldi in het 18e-eeuwse Venetië.

Let op: telefonisch reserveren. TEL: 024-6221346

Op vertoon van uw KBO pas of met uw lidmaatschapsnummer, dat u op de factuur vindt, kunt u tegen een gereduceerd tarief van 9 euro naar de film.

En dan nog even dit:

Zoals velen van u ongetwijfeld hebben gemerkt hebben wij veel problemen gehad met de mailverwerking/versturing. Grote mailbestanden zoals nieuwsbrieven kunnen niet meer zomaar verstuurd worden. Dit heeft alles te maken met spam en veiligheid op het web. Daar werd en wordt nog steeds hard aan gewerkt, in samenwerking met een Computerstudent. Excuses voor het ongemak. Ik hoop op uw begrip **én..** dat een en ander binnenkort verholpen is.

Tot ziens, Elly, Mariëtte, George en Gusta

Secretariaat: 06-23194637