

thuis!

ALTIJD IN BEWEGING
OPLAGE 21.500
JULI 2025 | NR.3



‘Ik eet graag Hollandse pot, zuurkool en bietjes zijn favoriet’, vertelt mevrouw Vermeulen. ‘Maar bami en spaghetti vind ik ook erg lekker hoor. De keuze is enorm, vooral in de winter met al die lekkere stampotjes’.

Mevrouw Vermeulen uit Lisse (89 jaar)

Mevrouw Vermeulen is inmiddels 89 jaar en maakt sinds een jaar naar volle tevredenheid gebruik van de maaltijd aan huisservice van Apetito. Vroeger kookte ze graag maar ze kan nu niet meer zo lang staan en daarom is Apetito een uitkomst. ‘Bestellen doe ik altijd bij de chauffeur, dan vul ik op een lijst in waar ik op dat moment trek in heb. Wanneer hij de maaltijden komt brengen zet hij ze altijd even voor me in de vriezer, vaak maken we ook nog een praatje. En die enkele keer dat er iets niet goed is kan ik bellen met de klantenservice van Apetito en dan lossen zij het op. Goed geregeld toch!’. De kinderen van mevrouw Vermeulen helpen haar waar ze kunnen. ‘Maar zij hebben het ook druk’, vertelt ze. ‘Doordat ik de maaltijden aan huis heb hoeven ze zich daar in ieder geval geen zorgen over te maken. Mijn zus heeft ze ook, zij vertelde mij hoe makkelijk en lekker het was. Toen ben ik het gewoon gaan proberen en het bevalt me prima’, gaat mevrouw verder.

Met de feestdagen eet ze vaak gezellig bij de kinderen, ze heeft er vier plus zes kleinkinderen en inmiddels zeventien achterkleinkinderen!

“

Ik kies gewoon wat ik lekker vind

”

Elke dag gaat mevrouw wel even naar buiten met de rollator voor een paar boodschappjes en een praatje. Vroeger puzzelde ze graag, nu luistert ze luisterboeken en ze weet aardig haar weg te vinden op de tablet. Ook heeft ze dit jaar, als echte inwoner van Lisse, naar het Bloemencorso gekeken. ‘Wel op televisie hoor, die drukte langs de weg vind ik niet meer zo fijn, maar het was weer prachtig. En ’s avonds een lekkere maaltijd van Apetito, heerlijk!’.

Wil je ook een keer de maaltijden van Apetito proeven en het gemak ervaren? Kennismaken kan voordelig met het proefpakket. Daarmee krijgt u vier maaltijden voor **€ 19,95**.

Bel ons via **071-409 3333** of kijk op **marente.nl/diensten**.



Kort Nieuws

Gratis workshop Stoelyoga

Wil je soepel en ontspannen blijven, maar vind je een gewone yogales te intensief? Stoelyoga is de perfecte oplossing! Deze laagdrempelige yogavorm biedt zachte oefeningen die je gewoon zittend op een stoel kunt doen. Ideaal voor iedereen die zijn flexibiliteit, kracht en ontspanning wil verbeteren, ongeacht leeftijd of conditie. Tijdens stoelyoga leer je je houding te verbeteren en stress te verminderen met eenvoudige bewegingen en ademhalingstechnieken. Doe mee en voel je fitter, energiever en meer in balans!



Geen ervaring nodig – iedereen kan meedoen!

Docent Lisanne maakt er een prettige stoelyogaflow van op ontspannen muziek. Ze begeleidt je stap voor stap, zodat je je comfortabel voelt en volledig kunt genieten van de voordelen van deze vorm van yoga. Of je nu wat ouder bent en aan je spierkracht wilt werken of nog gewoon fit en op zoek naar een moment van rust, stoelyoga biedt het allemaal.

Informatie en aanmelden

Kijk op **marente.nl/cursussen** of bel met **071-409 3223**. De gratis workshop is op dinsdag 2 september van 9.30-10.30 uur in 't Poelhuys in Lisse. Bij voldoende animo start daar twee weken later de cursus.

Binnenkort: je eigen online account

We maken het je graag wat makkelijker. Binnenkort kun je in een eigen, persoonlijk account zelf dingen regelen. Denk aan het aanpassen van je gegevens, het aanmelden voor activiteiten en het betalen via iDEAL. Natuurlijk blijft persoonlijke hulp gewoon mogelijk, als het niet lukt helpen we je graag. Meer informatie volgt binnenkort – we nemen je stap voor stap mee.

Voorzorgcirkels: samen sterker in de buurt

Met de voorzorgcirkels blazen we ouderwetse burenhulp nieuw leven in. Voor elkaar zorgen klinkt logisch en eenvoudig, maar om hulp vragen is voor velen vaak een drempel. Toch is het steeds vaker nodig, want het aantal ouderen in Nederland neemt toe. De voorzorgcirkels zijn kleine netwerken van buurtbewoners – vaak ouderen – die elkaar helpen bij dagelijkse taken en sociale ondersteuning. Het idee is even eenvoudig als krachtig: samen boodschappen doen, een klusje in huis oppakken, of gewoon een luisterend oor bieden. Dat kleine beetje aandacht kan het verschil maken.

Voorzorgcirkels draaien niet om professionele zorg maar om menselijkheid: omkijken naar elkaar, zorgzaamheid. De voordelen zijn groot. Sociale samenhang wordt versterkt, eenzaamheid vermindert en het gevoel van vertrouwen en veiligheid groeit. Mantelzorgers worden ontlast en mensen kunnen langer zelfstandig blijven wonen. Ook een voorzorgcirkel opzetten in jouw buurt? Kijk eens op **sociom.nl/aanbod** of stuur een mail naar **voorzorgcirkels@sociom.nl**. Informeer ook eens bij de welzijnsorganisatie in je woonplaats.

Diensten aan huis en kortingen

Heb je behoefte aan achterwacht bij alarmering? Of iemand die thuis je zicht controleert, je haar knipt of maaltijden verzorgt? Of misschien wil je juist wat besparen op je sportschool of zorgverzekering. Leden van Marente profiteren van veel voordeel, handig!

Kijk voor meer informatie op marente.nl/diensten of marente.nl/kortingen. Zo is het lidmaatschap van slechts € 26,75 per jaar snel terugverdiend!



Marente

E-deals

Korting tot wel 70%



Ontdek, beleef, geniet en bespaar met **Marente E-deals**

Voor het Marente E-deals platform zijn ook de komende maanden weer fantastische aanbiedingen geselecteerd. Een greep uit het aanbod:



28% korting

Familiepark Drievliet

Op zoek naar een ideaal uitstapje met je (klein)kinderen? Drievliet biedt volop vermaak voor jong en oud. Stap in een spannende achtbaan, spetter in de waterattracties, geniet van het uitzicht vanuit het luchtballonnenrad of ontdek de kinderattracties en speeltuinen.

Marente E-deal:

je betaalt geen 32,50 maar 23,50 per persoon



50% korting

City Game: Leiden, Den Haag of Delft

Beleef een verrassende ontdekkingstocht met het interactieve spel Secrets of Ontdekkingsspel. Wandel door het sfeervolle, historische centrum en ontdek bijzondere plekje's en verborgen verhalen. Leuk om samen met familie of vrienden de stad op een nieuwe manier te verkennen.

Marente E-deal:

je betaalt geen €19,50,- maar €10,00.



56% korting

hotelovernachting voor 2 personen

Even helemaal eruit? Geniet samen van een nachtje weg in een van de sfeervolle 3-sterren Fletcher hotels. Met meer dan 20 locaties door heel Nederland is er altijd wel een plek die bij jullie past

Marente E-deal:

je betaalt geen €89,90 maar €40,-



37% korting

Dagentree Elysium

Midden in het groen bij Bleiswijk ligt wellnessresort Elysium – een oase van rust. Ontsnap aan de dagelijkse drukte en ontspan in sfeervolle sauna's, warme baden en serene relaxruimtes. Van de Marrakech sauna tot het 1001-nachtbad, alles staat in het teken van totale ontspanning.

Marente E-deal:

je betaalt geen €46,50 maar €29,50 per persoon.

Profiteer ook van de deals! Ga snel naar marente.nl/e-deals, log in en ontdek het volledige aanbod.

Tip: Geef een ticket of product cadeau! De aankopen staan niet op naam.

Op Marente E-deals vind je de specificaties en de voorwaarden voor onze E-deals overzichtelijk bij elkaar. Bij wijzigingen passen wij de E-deals direct aan. Kijk voor actuele informatie op marente.nl/e-deals.

Gezondheid en verzorging

- Alarmering
 - Audicien
 - Kapper
 - Maaltijden
 - Mondzorg
 - Opticien
 - Pedicure
 - Pruiken
 - Schoonheidsspecialiste
- snelle hulp bij noodgevallen
 - alle mogelijkheden voor een hoortoestel
 - onze ervaren kappers staan voor je klaar
 - vriesvers of koelvers, gewoon bij je thuis
 - een gezonde mond is belangrijk voor je algehele welzijn
 - zorg(t) goed voor je ogen
 - professionele voetverzorging
 - je zelfverzekerdheid terug na haarverlies
 - heerlijke gezichtsbehandelingen naar wens

Wonen

- Hovenier
 - Klussendienst
 - Tapijt- en meubelreiniging
 - Trapliften
 - Verhuizen
 - Woningaanpassingen
- het hele jaar door een mooie tuin of balkon
 - grote of kleine klussen, alles is mogelijk
 - een fris huis door tapijtreiniging
 - langer comfortabel in je eigen huis
 - laat je ontzorgen en verhuis zonder stress
 - langer zelfstanding in je eigen huis

Financieel

- Belastinghulp
 - Nalatenschap
 - Notaris
- je belastingzaken snel en deskundig geregeld
 - hulp bij de afwikkeling van nalatenschappen
 - persoonlijk advies over erfrecht, schenkingen en testament

Kortingen

- GeZZond Check
 - Orthopedie en steunzolen
 - Rijbewijskeuringsarts
 - Schoenen en podologie
 - Sportscholen
 - Taxivervoer
 - Themadiners
 - Thuiszorgwinkels
 - Wellness
 - Zilveren Kruis
 - Zorg en Zekerheid
 - Zwembaden
- betrouwbaar beeld van je gezondheid
 - lopen zonder pijn
 - veilig op de weg
 - prettig lopen begint bij de juiste schoenen
 - blijf fit en gezond
 - voordelig naar je uitstapje
 - lekker dineren bij Marente
 - voor o.a. gratis krukken en 10% korting
 - tijd om te ontspannen
 - met het pakket 'Extra aanvullend Thuiszorg'
 - haal meer uit je zorgverzekering
 - samen zwemmen bij diverse baden in de regio

Wat appetito met mij doet

10% korting op vervolgbestellingen. Bel Marente ledenservice 071-4093333

7 heerlijke zomermaaltijden voor de prijs van 5!

Actiecode: **101-MARENTE7525**

Actievoorwaarden: www.apetito.nl/actievoorwaarden-seizoensdoos/ Elke dag een lach

apetito

Nu met gratis holle vezel kussen

50% korting op het Sublime matras*

Vegro jouw zorgwinkel

Kom langs voor een gratis slaapadvies in onze zorgwinkels Lisse en Katwijk.

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. Samen zorgen we ervoor

* Deze actie is geldig t/m 30 september 2025. Niet in combinatie met andere acties.

DE VITALITY CLUBS ZIJN GESTART!

Beweeg lekker mee! Check de locaties op marente.nl/beweegclubs

Cursussen & trainingen

Aanmelden voor een cursus?
Meld je aan via
marente.nl/cursussen of
071 409 3223.



Kookcursus 'De Oude Garde'

Voor wie niet per se een keukenprins(es) wil worden, maar toch een aardig potje wil leren koken.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Voorhout	27 augustus	6

Leden: € 135,-

Niet-leden € 165,-



Omgaan met de tablet

Leer alle ins en outs van je tablet en vergroot je wereld!

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	3 september	4

Leden: € 65,-

Niet-leden € 95,-



Yoga 50+ (mogelijkheid tot instromen)

Werk ontspannen aan je vitaliteit. Alle spieren worden getraind, waardoor je je na afloop fitter voelt dan ooit tevoren!

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	4 september	14

Leden: per les: € 10,50

Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.



Marente HipHop cursus (Mogelijkheid tot instromen)

Ervaar het plezier van het dansen op geweldige beats en werk tegelijkertijd aan je balans en kracht.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Lisse	8 september	12
Sassenheim	8 september	12
Katwijk	12 september	12
Oegstgeest	12 september	12

Leden: per les: € 10,50

Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.



Inspiratieavond uitvaartwensen

Welke keuzes komen er lang in de week tussen het overlijden en de begrafenis of crematie? En welke mogelijkheden zijn er? Laat je informeren en inspireren.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Oegstgeest	16 september	1

Leden: € 7,50

Niet-leden € 15,-



Medische training voor ouderen (Mogelijkheid tot instromen)

Voorkom valpartijen en blijf zelfstandig. Train je kracht, balans en conditie en verbeter je vitaliteit!

Plaats	Datum	Aantal lessen
Voorschoten	16 - 17 september	12
Sassenheim	17 september	12
Oegstgeest	17 september	12
Katwijk	17 - 18 - 19 september	12

Leden: per les: € 13,50

Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.



Happy Dance

Bij Happy Dance draait het om plezier, vitaliteit en nieuwe vriendschappen. Onder leiding van dansdocent Lianne dans je op moderne muziek en werk je aan conditie, spieren en balans.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Noordwijkerhout	12 september	12
Voorhout	17 september	12

Leden: per les: € 10,-

Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.



Marente Golft

Leer golfen, haal je baanpermissie en speel zelfstandig op bijna alle golfbanen in het land.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Noordwijk	24 sept	6

Leden: € 115,-

Niet-leden € 145,-



Marente Danst

Blijf fit met Marente Danst! Leer een unieke mix van dansstijlen, waaronder salsa, samba, chachacha, hiphop, jazz en moderne dans.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Noordwijk	30 sept	10

Leden: € 110,-

Niet-leden € 140,-

Vergoeding Zorg en Zekerheid

Eropuit OVERZICHT



Spaar stickers
voor korting op
uitstapjes.

VOL
=
VOL

Footgolf met hamburgermenu

Maandag 28 juli | 14.00-18.00 uur | Noordwijk | € 25,-

Deze middag staat in het teken van sport en gezelligheid. Na koffie met iets lekkers en een korte uitleg, gaan we samen Footgolfen: een leuk teamsportspel waarbij je de bal in zo min mogelijk schoten in de hole probeert te krijgen. Footgolf Plein 6 biedt twaalf mooie banen op woonzorgpark Willem van den Bergh. We sluiten af met een diner van burgers, salade en friet, inclusief één drankje. Overige drankjes zijn op eigen kosten.



Rondleiding en fietstocht Marinevliegkamp Valkenburg

donderdag 7 augustus | 12.30-17.15 uur | Valkenburg | € 15,-

Je wordt ontvangen met koffie en wat lekkers, hierna splitsen we op in twee groepen. Groep 1 krijgt eerst de rondleiding in het museum terwijl groep 2 eerst gaat fietsen, daarna draaien we dat om. De rondleiding in het museum vertelt het verhaal van 67 jaar vliegveld Valkenburg. Over de Duitse inval, de gloriejaren en de sluiting in 2006. De fietstocht (14 km) rond het vliegveld wordt begeleid door een gids. Zo kom je meer te weten over de strijd in 1940, de voedseldroppingen in 1945 en het marinevliegkamp.



Speciale Golfclinic

woensdag 20 augustus | 10.00-13.30 uur | Noordwijk | € 45,-

Ontdek de golfer in jezelf tijdens onze speciaal voor Marente leden georganiseerde golfclinic. De golfbaan van Golf Centrum Noordwijk is perfect voor senioren die willen kennismaken met deze sport. We beginnen om 10.00 uur met een warm welkom en een kopje koffie of thee. Daarna neemt een golfprofessional je mee in de basisprincipes van golfen voordat je zelf de baan op gaat. Tijdens de lunch, die bestaat uit een soepje, een broodje carpaccio en een broodje gezond, maken we op feestelijke wijze de beste golfer van die ochtend bekend inclusief bijbehorende prijs!



Zweefvliegdagen

vrijdag 15 - 29 augustus en 5 september | 10.00-16.00 uur | Noordwijk | € 67,50

Altijd al willen zweefvliegen? Beleef het tijdens de Marente Meevliegdagen! Samen met de Kennemer Zweefvliegclub organiseren we drie avontuurlijke dagen. Geniet van het spektakel in de lucht en maak zelf een onvergetelijke vlucht. Wij zorgen voor koffie, thee en iets lekkers – jij neemt je goede humeur mee. Bij slecht weer verplaatsen we het evenement. De dagindeling gebeurt in blokken van twee uur; je hoort zo'n drie weken van tevoren wanneer je aan de beurt bent. Let op: bij een lengte boven 1,95 m of gewicht boven 100 kg kun je helaas niet mee.



Unieke 'Palingrondvaart'

dinsdag 23 september | 10.30 uur | Leiderdorp | € 39,95

Stap aan boord van het verwarmde schip de River Dream en laat je meevoeren over de Kagerplassen. We komen met het schip op plekken waar je normaal niet kan komen. Onderweg geniet je van het uitzicht, elkaars gezelschap en een lekker bakje koffie met gebak. We maken rond 14.00 uur een tussenstop bij palingrokerij Eveleens waar je een visje kunt eten of iets lekkers mee kunt nemen voor thuis. Prijs is inclusief koffie en gebak. Overige drankjes, lunchgerechten en aankopen bij Eveleens zijn voor eigen rekening.



Ga je mee? Meld je aan!

Deze uitstapjes zijn exclusief voor leden. Aanmelden voor deze leuke uitstapjes is eenvoudig. Ga naar marente.nl/eropuit en vul het formulier in. Wacht niet te lang, want vol is vol. Een leuk extraatje voor deelnemers van de uitstapjes is onze speciale spaarkaart. Hiermee spaar je voor een aantrekkelijke korting op je volgende uitstapje. Heb je al een kaart? Super! Zorg ervoor dat je 'm niet vergeet. Nog geen kaart? Geen zorgen. Je ontvangt jouw spaarkaart ter plekke van ons, samen met de allereerste sticker. Het sparen begint meteen!

Vragen?

Mail ons op ledenservice@marente.nl of bel ons op werkdagen van 8.30 tot 12.00 uur via **071 409 3223**.

Tip: houd de website in de gaten voor het meest actuele programma.

-
- ts
nd
of
n
kmand
room

[illegible]

Beschikbaar gesteld door: Marente Ledenservice

A group of people are sitting at an outdoor cafe table. In the foreground, a man with grey hair and sunglasses is smiling, and a woman with blonde hair and sunglasses is also smiling. They are sitting at a wooden table with coffee cups and plates. In the background, other people are sitting at tables, and there is a large orange banner with the word 'Mare' on it. The setting appears to be a sunny outdoor area, possibly a beach or a park.

Word Marente lid!

- 




