

thuis!

Marente

ALTIJD IN BEWEGING
OPLAGE 21.500
APRIL 2025 | NR.2

Bewegen met plezier!



Samen werken aan je vitaliteit en gezondheid is veel leuker en effectiever dan alleen. Zo dacht Herman Wielens er in 2010 ook over en richtte de eerste Vitality Club voor 55-plussers in Nederland op. Inmiddels zijn er al zo'n 60 laagdrempelige clubs actief in heel het land en dat worden er alleen maar meer. Verpleegkundige Els Schopman uit Denekamp is actief betrokken bij het uitrollen van dit landelijke project.

“Het gaat om het samen doen en samen bewegen. De clubs worden daarom ook allemaal geleid door mensen die het leuk vinden om te bewegen en dat graag overbrengen aan anderen. Uiteraard wordt elke beginnende club bij de start begeleid maar uiteindelijk worden ze allemaal zelfsturend”, legt Els uit. Na het zien van een item over de beweegclubs bij het programma Radar was de interesse bij Els gewekt en ging zij op onderzoek uit hoe deze clubs werkten en opgezet konden worden. Ze kwam terecht bij de Leyden Academy die in Leiden al diverse clubs naar het concept van Wielens had opgezet. Met een handleiding en hulp van haar eigen sportschool was binnen twee maanden de eerste club in Denekamp een feit met 30 deelnemers in de leeftijd van 49 tot 89 jaar. Els vertelt trots: “Het samen bewegen zorgt naast het gezondheidsaspect ook voor een dagstructuur en sociale cohesie. Er ontstaan hechte vriendschappen, deelnemers gaan ook andere activiteiten samen ondernemen zoals wandelen en fietsen. Er is zelfs een aantal relaties uit ontstaan”.

Het is ‘Nederland in beweging’ maar dan buiten

“Op dit moment is er al een flink aantal clubs actief in de regio, onder andere in Sassenheim, Valkenburg, Katwijk, Oegstgeest en Leiden. In het voorjaar starten nieuwe clubs in Voorhout, Lisse, Warmond, Hillegom, Rijnsburg, Leiden Merenwijk en Voorschoten. Het is eigenlijk het populaire programma ‘Nederland in beweging’ maar dan buiten. En altijd in de buurt van een locatie waar je na afloop gezellig een koffietje kan drinken samen en van het toilet gebruik kan maken”, zegt Els. Wil je meebewegen of zelfs helpen met de opstart van de nieuwe clubs dan kun je contact opnemen met Els via info@vitality-club.nl. Wil je meedoen bij een bestaande club, kijk dan op marente.nl/beweegclub voor een club in jouw buurt.



Kort Nieuws

Ledenservice in het bloemencorso!

Elk jaar rijdt Marente mee in het Bloemencorso van de Bollenstreek en deze keer zelfs met een speciale Ledenservice auto. Wil je ook zien met wat voor geweldig leuke en kleurrijke wagen we dit jaar meerijden? Kom dan gezellig kijken en onze collega's aanmoedigen.

Op vrijdagavond 11 april rijdt het verlichte bloemencorso door Noordwijkerhout en op zaterdag 12 april door de hele Bollenstreek naar Haarlem. De exacte route kan je vinden op bloemencorso-bollenstreek.nl/programma. Je kunt ook komen kijken naar hoe onze en de andere wagens worden opgemaakt tijdens de opbouwdagen. Speciaal voor Marente leden is er een datum gepland, met rondleiding. Op donderdag 10 april ben je om 10.00 uur welkom, de rondleiding is dan van 10.15-10.45 uur. Je ontvangt een leuke korting op de toegangsprijs. Normaal is deze € 12,- p.p. maar ben je lid van Marente dan kost de entree inclusief de rondleiding € 10,00 p.p. Aanmelden is wel nodig zodat je naam op de gastenlijst komt, dit kan via booking@bloemencorso.info. Vergeet niet door te geven dat je lid van Marente bent en doe je aanmelding voor 8 april. Betalen kan bij de kassa met pin of contant, je entreebewijs is de hele dag geldig.

Spot onze auto en win een zweefvlucht!

Zie je onze prachtig versierde auto tijdens het Bloemencorso van de Bollenstreek of tijdens de opbouwdagen? Maak een foto, deel hem op je socials met #ledenclubmarente, tag @marente en een vriend die je wilt verrassen met een zweefvlucht boven de Bollenstreek. Wie weet winnen jullie samen een onvergetelijke ervaring! Geen socials? Stuur je foto dan naar ledenservice@marente.nl zodat wij hem kunnen delen.

Iedereen kan meedoen elke week is anders



Anja Versteegen, deelnemer van het eerste uur in Sassenheim, is heel enthousiast over de Vitality Club: “Het buiten bewegen, samen met anderen maakt deze activiteit zo leuk. Elke week doen we weer andere oefeningen en iedereen kan aansluiten. Je doet lekker mee op je eigen tempo en naar je eigen kunnen. Ook het sociale aspect van een club als dit is geweldig, samen nog een kopje koffie doen en napraten, heerlijk!”.

Anja is ook één van de oprichters van de club in het Park Rusthoff en doet elke week met veel plezier mee. Ook meedoen? Je bent welkom op maandag en donderdag van 10.00-11.00 uur, aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.

SPOT
onze prachtig
versierde
auto!

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:

Gezondheid en verzorging

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

Wonen

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

Financieel

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

Kortingen

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



5,50 waardebon

Taartenpost.nl waardebon t.w.v. 5,50

Wie verras je met een lekker stukje taart? Gebakken volgens oma's traditioneel recept en gemaakt met verse ingrediënten. De taarten worden direct na het bakken vers verpakt en verzonden. Zo geniet je van een ambachtelijke traktatie. Maak iemand (of jezelf) blij met Oma's Brievenbus Appeltaart of ander lekkers.

Marente E-deal:

je betaalt geen 17,50 maar 12,00 per taart



27% korting

Madurodam

Beleef samen met je (klein)kinderen de mooiste avonturen in Madurodam. In dit park komt Nederland tot leven in miniatuur en met grote, interactieve attracties. Een dag vol ontdekken, spelen en genieten voor jong en oud.

Marente E-deal:

je betaalt geen €24,50 maar €18,00 per persoon.



GRATIS

Readly 2 maanden

Geniet van onbeperkt toegang tot meer dan 7.500 nationale en internationale tijdschriften, waaronder Quest, National Geographic en Voque. Allemaal gemakkelijk in één app die op meerdere telefoons en tablets gebruikt kan worden.

Marente E-deal:

je ontvang nu 2 maanden gratis op een nieuw abonnement. Het abonnement is maandelijks op te zeggen.



19% korting

Ouwehands Dierenpark

Ontmoet Lang Yue, het enige reuzenpandajong in Nederland. Bewonder de koala's, sta neus aan neus met de ijsberen of ga op avontuur bij de gorilla's. Bekijk de prachtige dieren van heel dichtbij en leer door middel van leuke opdrachten meer over hun leefgebied.

Marente E-deal:

je betaalt geen €30,50 maar €25,00 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.



Aetrex fitheidsschoen met ondersteunend voetbed

- Nu met extra korting voor leden van Marente
- Laat je voet 3D scannen op de Aetrex digitale scanner
- In diverse uitvoeringen voor dames en heren



15% KORTING VOOR LEDEN MARENTE



Exclusief voor Marente leden

Sublime matras van 899,- voor 449,-*

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 31 juli 2025. Niet in combinatie met andere acties.

Wat appetito met mij doet

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

Voordeelactie: 7 maaltijden voor de prijs van 4!

Actiecode: 102-MARENTE03A25

Actievoorwaarden: www.apetito.nl/7voor4/

Elke dag een lach

Cursussen & trainingen

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

Eropuit OVERZICHT

Spaar stickers
voor korting op
uitstapjes.

VOL
=
VOL



Marente Hiphop cursus (Mogelijkheid tot instromen)

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

Leden: per les: € 10,50
Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	11 april	12
Oegstgeest	11 april	12
Lisse	14 april	12
Sassenheim	14 april	12



Happy Dance

Bij Happy Dance draait alles om dansplezier, vitaliteit en het maken van nieuwe vriendschappen. Onder begeleiding van onze enthousiaste dansdocent Lianne leef je je uit op moderne muziek en leer je de leukste dansmoves. Goed voor je conditie, spieren én balans.

Leden: per les: € 10,-
Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Voorhout	7 mei	12



Omgaan met de tablet

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

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	12 mei	4

Leden: € 65,-
Niet-leden € 95,-



Marente Golf

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

Plaats	Datum	Aantal lessen
Noordwijk	14 mei	6

Leden: € 115,-
Niet-leden € 145,-



Lezing levenstestament

Hoe werkt dit en wat kan het nut zijn van zo'n levenstestament? Wat zijn de voordelen, risico's en alternatieve mogelijkheden?

Plaats	Datum	Aantal lessen
Voorhout	15 mei	1

Leden: € 7,50
Niet-leden € 15,-



Beter Slapen

Ontdek hoe je beter kunt slapen. Je krijgt niet alleen inzicht in slaapproblemen maar ook praktische handvatten, ontspanningsoefeningen en andere tips.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	21 mei	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
Katwijk	25 juni / 26 juni / 27 juni	12
Sassenheim	25 juni	12
Oegstgeest	25 juni	12
Voorschoten	24 juni / 25 juni	12



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

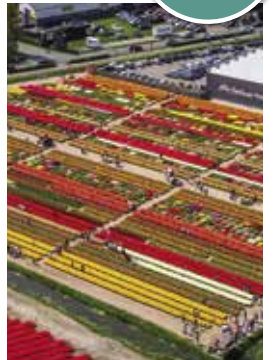
Leden: per les: € 10,50
Niet-leden betalen
€ 30,- meer per cursus.



Tulip Experience

donderdag 24 april | 10.00-13.30 uur | Noordwijkerhout | € 35,-

Je komt op eigen gelegenheid, maar we gaan deze kleurrijke dag wel samen beleven. Na aankomst drinken we eerst koffie/thee met daarbij een heerlijke 'tulpenkoek'. Vervolgens start de rondleiding met interessante weetjes en uiteraard kun je je eigen bosje tulpen plukken. We sluiten af met een lunch waarna je vrij bent om nog eens rustig door de experience te lopen. Vergeet dan vooral de showtuin, de bioscoop en de streekmarkt niet! Parkeren is gratis.



Filmmiddag

woensdag 14 mei | 13.00-16.00 uur | Lisse | € 17,50

We gaan weer met zijn allen naar de film in Floralis! Dit keer, in het kader van 80 jaar bevrijding, draaien we The Great Escaper. Deze film, met in de hoofdrol Michael Caine, vertelt het waargebeurde verhaal van de Britse veteraan Bernard Jordan die op 89-jarige leeftijd ontglipte uit het verzorgingshuis om de 70e herinneringsdag van D-Day in Normandië bij te wonen.

Kom je ook? Gezellig! We ontvangen je met koffie en cake en zorgen voor een hapje en een drankje na afloop.



Dagtocht Avifauna

maandag 26 mei | 9.00-16.30 uur | Voorhout/Alphen aan de Rijn | € 62,50

We vertrekken met de Van der Valk bus vanaf het parkeerterrein bij het station Voorhout en worden bij Vogelpark Avifauna ontvangen met koffie en gebak. Ontdek het park, bekijk de vogeldemonstraties en het voeren van de pinguïns, de pelikanen en de halfapen. Om 13.00 uur lunchen we gezellig met zijn allen waarna je nog heerlijk door het park kunt struinen. Om 15.30 uur staat de bus weer klaar om je terug naar Voorhout te brengen. Parkeren bij het station is gratis.



Ledenbarbecue

woensdag 11 juni | 17.00-20.00 uur | Noordwijk | € 27,50

Een avond vol gezelligheid en smaak! Het mooiste vlees, de lekkerste spiesjes en heerlijke salades, sauzen en stokbrood staan voor je klaar. Dat wordt genieten in de tuin van locatie Jeroen. Je wordt ontvangen met een drankje en een glimlach.



Fietstocht

donderdag 26 juni | 10.00-16.00 uur | Sassenheim | € 12,50

Gezellig fietsen door de Bollenstreek met als startpunt het clubhuis van jeu de boules vereniging De Vaste Voet in Sassenheim. We zorgen voor een kopje koffie met wat lekkers voor de start, een lunchpakketje voor onderweg en een verfrissend drankje met een nootje na afloop. De tocht is tussen de 40 en 50 kilometer lang.



Jeu de Boules toernooi

donderdag 3 juli | 10.00-13.00 uur | Katwijk | € 19,50

We hebben er weer zin in! Het Marente Jeu de Boules toernooi wordt dit jaar gehouden in Katwijk. Kom meespelen, voor de winnaar is er een leuke prijs. We starten met koffie en wat lekkers en de speluitleg, daarna spelen we drie rondes van 30 minuten. Na alle inspanning sluiten we af met een heerlijke lunch met broodjes, beleg, kroketjes en melk of een sapje.



Ga je mee? Meld je aan!

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.

APRIL
BARBECUE
BELASTINGHULP
BLOESEM
GROEIEN
HYACINT
INTRATUIN
JAARGETIJD
JULI
JUNI
KROKUSSEN
LAMMETJES
LEDENAANBOD
LEDENVOORDEEL

LENTEBLOEM
LENTEBRIES
MAALTIJDEN
MARENTE
NARCISSEN
NATUUR
PAASBRUNCH
PEDICURE
PRIJSWINNAAR
THEMADINERS
TRAPLIFTEN
TULPEN
VOORJAAR

Stuur de oplossing met je adresgegevens
vóór 28 mei 2025 naar:
Ledenservice Marente
Postbus 55
2215 ZH Voorhout

Je kunt de oplossing ook mailen naar:
thuis@marente.nl

De winnaars van de januari puzzel
hebben inmiddels bericht ontvangen.

H	Y	A	C	I	N	T	E	U	C	E	B	R	A	B	
E	T	N	E	R	A	M	A	A	L	T	I	J	D	E	N
T	U	L	I	N	T	R	A	T	U	I	N	L	I	P	
E	M	E	O	L	B	E	T	N	E	L	E	E	E	T	
H	C	N	U	R	B	S	A	A	P	D	S	D	H	R	
X	T	P	E	D	I	C	U	R	E	E	I	J	E	N	A
K	R	O	K	U	S	S	E	N	J	T	M	N	A	A	
R	A	A	J	R	O	O	V	T	E	A	E	A	R	N	
U	P	P	U	P	E	O	E	G	D	I	S	A	C	N	
U	L	R	L	R	O	M	R	I	E	N	E	N	I	I	
T	I	I	I	R	M	A	N	O	J	E	O	B	S	W	
A	F	L	D	A	A	E	R	U	I	P	L	O	S	S	
N	T	E	L	J	R	G	N	E	N	L	B	D	E	I	
B	E	L	A	S	T	I	N	G	H	U	L	P	N	R	
L	N	C	E	S	E	I	R	B	E	T	N	E	L	P	

Oplossing

COLOFON

Thuis! is het ledenblad van Marente en
verschijnt vier keer per jaar.

Concept, vormgeving en realisatie
4allprints

Hoofd- en eindredactie en
bladmanagement
Sascha van Tilburg

Redactie
Arien van Egmond, Evelien Loose,
Yvonne Oosterholt

Fotografie
Michel ter Wolbeek, Sven van der Vlugt

Informatie over de inhoud van Thuis!
Mail naar redactie@marente.nl

Druk
Drukkerij Quantes, oplage 21.500

Beëindigen lidmaatschap
Telefonisch via 071 409 3223,
bereikbaar van maandag t/m vrijdag
van 8.30-12.00 uur. Opzeggen kan
jaarlijks tot 1 december.

1^e prijs

t.w.v.
€ 85,-



2 Hospitality Cards

Beschikbaar gesteld door: Azzurro Wellness Noordwijk

2^e prijs



Bloeddrukmeter

Beschikbaar gesteld door: Vegro

3^e prijs

klipzonnebril

t.w.v.
€ 45,-

of

t.w.v.
€ 65,-

overzetzonnebril

Beschikbaar gesteld door: Van de Brillen

4^e prijs

t.w.v.
€ 25,-



VVV cadeaukaart

Beschikbaar gesteld door: Dunamar Advies

Kom bij de club!



Word nu lid
voor €10,-
(actie geldig
tot 31 mei 2025)

Ontdek
alle voordelen

Meer tijd voor jezelf?
Sluit je aan bij Ledenservice Marente
en ontmoet nieuwe mensen in de regio!









Blijf fit

Samen eropuit

Ontdek nieuwe hobby's

Hulp bij zorg voor je naaste

Handige diensten thuis

Aantrekkelijke kortingen

Kijk op marente.nl/actie of bel 071 409 32 23.

f

ig

in

yt

04