

thuis!

ALTIJD IN BEWEGING
OPLAGE 24.500
APRIL 2026 | NR.2

Langer actief thuis: zelf doen waar het kan

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen: voor veel mensen is dat een grote wens. Met Langer actief thuis helpt de wijkverpleging cliënten om die zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden. Wijkverpleegkundigen Sandra de Jonge en Chantal Filippo vertellen hoe advies- en preventiegesprekken daarbij een belangrijke rol spelen.

Meer dan alleen zorg

“Bij langer actief thuis kijken we echt naar de mens achter de zorgvraag,” vertellen Sandra en Chantal. “Niet alleen naar het lichamelijke, maar ook naar het sociale en mentale welzijn.”

Een vraag lijkt soms heel praktisch, zoals hulp bij het douchen. “Maar als je doorvraagt, blijkt dat iemand vooral bang is om te vallen, of zich eenzaam voelt. Dan ligt de oplossing niet per se in zorg, maar bijvoorbeeld in een hulpmiddel, een kleine aanpassing in huis of ondersteuning vanuit het sociaal wijkteam.”

Voor wie is het advies- en preventiegesprek?

De Verpleegkundig advies- en preventiegesprekken zijn bedoeld voor mensen die nog geen thuiszorg ontvangen, maar wel merken dat dagelijkse handelingen lastiger worden. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig, al kunnen zij je er wel wat over vertellen. “We kijken samen: waar loopt iemand tegenaan, wat is de verwachting voor de toekomst en wat is nodig om zo lang mogelijk jezelf te kunnen blijven in je eigen huis?”

Vooruitdenken geeft rust

Tijdens de gesprekken staan instructie, aanleren en vooruitdenken centraal. Zeker bij ernstige aandoeningen, zoals COPD of kanker, helpt het om wensen en behoeften op tijd te bespreken. “Dat geeft veel rust,” legt Sandra uit. “Voor de cliënt, maar ook voor de familie. De moeilijke onderwerpen zijn al besproken, waardoor naasten zich later kunnen richten op wat echt belangrijk is.” Ook bij kleinere vragen kan een gesprek veel opleveren. Zo belde een cliënt met vragen over steunkousen. Met een eenvoudig hulpmiddel en duidelijke uitleg was het probleem snel opgelost. “Dat soort snelle, praktische oplossingen maken echt verschil.”

Zelfredzaamheid versterkt het zelfvertrouwen

Zelfredzaamheid staat centraal, maar dat betekent niet dat mensen er alleen voor staan. “Juist door goede begeleiding groeit het zelfvertrouwen,” zeggen de



“

We nemen geen dingen over die mensen nog zelf kunnen, maar we laten ze ook niet aan hun lot over.

”

wijkverpleegkundigen. “Zorg nodig hebben doet iets met je eigenwaarde. Als je merkt dat je dingen zelf kunt blijven doen, voel je je sterker.” Belangrijk is ook dat zorg altijd weer kan worden opgestart. “Nu lukt het zelf, en als het later niet meer gaat, passen we de zorg gewoon aan. Die geruststelling helpt enorm.”

Preventie loont

Door deze manier van werken kunnen mensen soms een jaar of langer zonder thuiszorg. Dat is prettig voor de cliënt én zorgt ervoor dat de thuiszorg ruimte houdt voor acute hulpvragen. Goede uitleg maakt daarbij het verschil. “Als mensen begrijpen waarom en hoe ze iets moeten

doen, bijvoorbeeld bij inhalatiemedicatie, gaat het vaak veel beter.”

Samen werken aan één doel

In Katwijk loopt een pilot Langer actief thuis, waarbij wijkverpleging, fysiotherapie en ergotherapie nauw samenwerken. Vanuit één zorgplan werken alle betrokken zorgverleners aan doelen die de cliënt zelf belangrijk vindt. “Zoals weer kunnen koken of veilig naar buiten gaan. Met kleine aanpassingen lukt dat vaak sneller dan mensen denken.”

Wanneer aanvragen?

Merk je dat dingen niet meer lukken, of dat je activiteiten vermijdt uit angst of onzekerheid? Bijvoorbeeld na een val of ziekte? Dan kan een advies- en preventiegesprek helpen. Neem contact op via **071-409 3333** met onze Klantenservice, onder vermelding van advies- en preventiegesprek. Zij helpen je graag verder.

Spot onze corso-auto en win een zweefvlucht voor 2!

Zaterdag 18 april rijdt Marente weer mee in het Bloemencorso van de Bollenstreek met een prachtig versierde Ledenclub-auto. Kom gezellig kijken en zwaaien naar onze collega's en hou je camera paraat. Met jouw foto van onze prachtig versierde auto maak je kans op een zweefvlucht voor 2 personen. Meedoen is simpel:

- Maak een foto tijdens het corso op 18 april of tijdens de opbouwdagen van 15 t/m 17 april
- Deel je foto op social media met #ledenclubmarente
- Tag #marente en de vriend(in) die je wil verrassen met een vlucht boven de Bollenstreek.



Meer info over de actie, de opbouwdagen en de route vind je op marente.nl/corso

Veel succes.



Beweeg gezellig mee!

Kom naar de Vitality Club in jouw buurt en blijf actief samen met andere buurtbewoners (55+). Wekelijks werk je aan je conditie, spierkracht, balans en coördinatie. Na afloop is er natuurlijk tijd om gezellig na te praten met een kopje koffie of thee. Goed nieuws: dit voorjaar willen we ook een Vitality Club in Noordwijkhout starten. We houden je op de hoogte via marente.nl/beweegclub.

Diensten aan huis & 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!



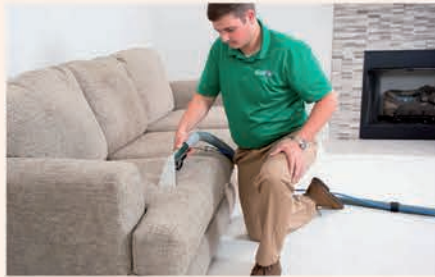
Gezondheid en verzorging



Zorgen voor je ogen was nog nooit zo makkelijk én voordelig! Onze opticien brengt oogzorg gewoon bij je thuis.

- Alarmering
- Audicien
- Kapper
- Maaltijden
- Mondzorg
- Opticien
- Pedicure
- Pruiken
- Schoonheidsspecialiste

Wonen



Houd je huis fris met de snelle en effectieve tapijt- en meubelreinigings-service. Chem Dry zorgt ervoor!

- Hovenier
- Klussendienst
- Tapijt- en meubelreiniging
- Trapliften
- Verhuizen
- Woningaanpassingen

Financieel



Heb jij je belastingaangifte al gedaan? Of je toeslagen aangevraagd? Onze Belastinghulp helpt je er graag bij!

- Administrateur
- Belastinghulp
- Nalatenschap
- Notaris

Kortingen



Krijg vandaag inzicht in je gezondheid met de (gratis) GeZZond Check. Onze verpleegkundigen checken je algehele gezondheid. Maak direct een afspraak!

- GeZZond Check
- Orthopedie en steunzolen
- Rijbewijskeuringsarts
- Schoenen en podologie
- Sportscholen
- Taxivervoer
- Themadiners
- Thuiszorgwinkels
- Wellness
- Zilveren Kruis
- Zorg en Zekerheid
- Zwembaden

Meer voordeel in de buurt

Hier vind je elk kwartaal mooie kortingen bij lokale ondernemers, speciaal voor onze leden. Zo blijft voordeel dichtbij en versterken we samen onze gemeenschap. Houd de aanbiedingen op deze pagina en onze website in de gaten.

Wat apetito met mij doet

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

Bestel een proefpakket voor € 19,95 en krijg een gratis puzzelboek!

Actiecode: 403-MARENTE4P26
Actievoorwaarden:
apetito-shop.nl/proefpakket Elke dag een lach

apetito

van de Brillen

Voorjaarsaanbieding

Mei & April

Gratis optie meekleurende-glazen of Zonneclip op maat*

Ontdek het gemak van onze professionele opticien bij u thuis

06 83 33 75 67 info@vandebrillen.nl vandebrillen.nl

Ledenaanbieding Aadjes Passie

Ontvang bij aanmelding voor balkon- of tuinonderhoud tien éénjarige plantjes voor slechts €10,- i.p.v. € 19,50

BETER LOPEN WINKEL

aetrex

15% KORTING VOOR MARENTE LEDEN

AETREX GABBY SANDAAL ter waarde van €139,95

Exclusief voor Marente leden

15% korting op het gehele BBrain assortiment

De producten van BBrain vergroten de zelfstandigheid van senioren en mensen met dementie.

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

Vegro

*Deze actie is geldig t/m 3 mei 2026. Niet in combinatie met andere acties.

Nieuw! Zelfverdediging

Voel jij je soms ook onzeker of onveilig? Daar gaan wij je bij helpen! De cursus Zelfverdediging zorgt voor meer kracht, zekerheid en weerbaarheid. We besteden aandacht aan veilig over straat gaan, veilig pinnen en ongewenst bezoek. En we leren je makkelijke manieren om jezelf te beschermen.

Interesse? marente.nl/zelfverdediging

Cursussen & trainingen

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



Leden: € 7,50

Niet-leden € 15,-

Hoe verzorg ik iemand thuis?

Wil jij een naaste zo goed mogelijk helpen als hij/zij minder mobiel wordt? Onze zorgprofessionals geven praktische tips en laten de juiste hulpmiddelen zien.

Plaats

Lisse

Datum

4 maart



Leden: per les: € 11,-

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

Stoelyoga

Blijf soepel en ontspannen met deze rustige en toegankelijke vorm van yoga. De oefeningen kun je gewoon zittend op een stoel doen.

Plaats

Voorhout

Noordwijkerhout

Lisse

Sassenheim

Lisse

Datum

8 april

10 april

21 april

22 april

24 april

Aantal lessen

1 introductieles

1 introductieles

12

12

12

Gratis

Gratis



Leden: € 7,50

Niet-leden € 15,-

Beter slapen

We helpen je beter te slapen door niet alleen inzicht in slaapproblemen te geven maar ook praktische handvatten, ontspanningsoefeningen en andere tips.

Plaats

Voorhout

Datum

15 april

Aantal lessen

1



Leden: € 140,-

Niet-leden € 170,-

Marente Golf (Introductie cursus)

Leer van een golfprofessional alle basisvaardigheden, van swing tot de put, de chip en de pitch, allemaal in kleine groepen met persoonlijke aandacht.

Plaats

Noordwijk

Datum

22 april

Aantal lessen

6



Leden: per les: € 11,-

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

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.

Plaats

Voorhout

Noordwijkerhout

Datum

22 april

24 april

Aantal lessen

12

12



Leden: € 7,50

Niet-leden € 15,-

Lezing(levens)testament

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

Plaats

Voorhout

Datum

7 mei

Aantal lessen

1



Leden: € 95,-

Niet-leden € 125,-

Acteerplezier

Op een ongedwongen manier oefen je met emoties, stemgebruik, het benutten van de ruimte en eenvoudige tekst op meerdere manieren te spelen.

Plaats

Katwijk

Datum

22 april

6 mei

Aantal lessen

1 introductieles

6

Gratis



Leden: per les: € 13,50

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

Medische training voor ouderen (Mogelijkheid tot instromen)

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

Plaats

Katwijk

Oegstgeest

Voorschoten

Datum

24 juni

26 juni

24 juni

23 juni

24 juni

Aantal lessen

12

12

12

12

12



✓ Vergoeding Zorg en Zekerheid

Eropuit AGENDA



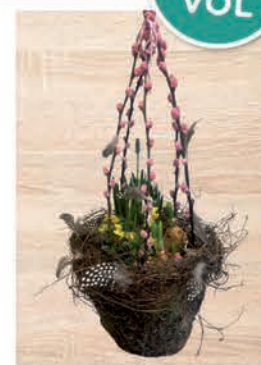
Spaar stickers
voor korting op
uitstapjes.

VOL
=
VOL

Lenteworkshop met lunch bij Intratuin

Donderdag 23 april | 11.00-13.30 uur | Lisse | € 32,50

Zin om het voorjaar in huis te halen met een zelfgemaakt lentestuk? Noteer dan onze inspirerende workshop vol gezelligheid in je agenda. Creativiteit, groen en een heerlijk lunch: allemaal op één ochtend. Je gaat samen met de stylisten van Intratuin aan de slag en maakt je eigen unieke lentestuk met verschillende materialen. We sluiten de workshop af met een heerlijke lunch. Geniet van huisgemaakte soep met een ovenverse kaasstengel, zachte broodjes en koffie of thee.



Filmmiddag met hapjesbuffet

Woensdag 13 mei | 12.30-17.00 uur | Lisse | € 27,50

De film vertelt het verhaal van Maarten, die hoort dat zijn vader ongeneeslijk ziek is. Hoewel hun relatie moeizaam is, besluit hij zijn vader mee te nemen naar de Champagnestreek. Kleine, onverwachte momenten brengen hen dicht bij elkaar. Met mooie rollen van Leo Alkemade en Huub Stapel. We ontvangen je met een heerlijk soepje in ons restaurant, gevolgd door het eerste deel van de film. In de pauze serveren we een saté met friet en een drankje. Na de tweede helft sluiten we af met een grand dessert.



Bezoek en rondrit Stoomtreinmuseum

Donderdag 21 mei | 13.30-17.00 uur | Valkenburg | € 22,50

Ontdek, kijk, ruik en geniet van de sfeer van vroeger. Hier heeft de tijd stil gestaan! De 100 jaar oude stoomlocomotief met haar houten rijtuigen staat al op je te wachten. We bezoeken ook het museum waar je een prachtige rondleiding krijgt van de gepassioneerde vrijwilligers daar. Uiteraard ontvangen we je met koffie en gebak! Ga je mee terug in de tijd?



Bezoek en fietstocht Marinevliegkamp Valkenburg

Donderdag 28 mei, 18 juni en 16 juli | 12.30-17.00 uur | Valkenburg | € 15,-

Je wordt ontvangen met koffie en wat lekkers, hierna bezoek we eerst het museum onder begeleiding van een gids. 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 ook begeleid door een enthousiaste gids. Zo kom je meer te weten over de strijd in 1940, de voedseldroppingen in 1945 en het marinevliegkamp.



Zweefvliegdagen

Vrijdag 26 juni en vrijdag 31 juli | 15.00-21.00 uur | Noordwijk | € 70,-

Altijd al willen zweefvliegen? Beleef het tijdens de Marente Meevliegdagen! Samen met de Kennemer Zweefvliegclub organiseren we opnieuw twee unieke dagen vol avontuur. Kijk hoe anderen opstijgen en ervaar zelf een onvergetelijke vlucht in een zweefvliegtuig. Wij zorgen voor koffie en thee met iets lekkers; jij neemt je goede humeur en lef mee. Bij slecht weer verplaatsen we het evenement en informeren we je op tijd. De dagen zijn verdeeld in drie blokken van twee uur. Ongeveer drie weken vooraf ontvang je jouw tijdvak. Let op: deelname is niet mogelijk als je langer bent dan 1,95 m en/of zwaarder dan 100 kg (veiligheidsvoorschriften).



Marente Fietstocht

Woensdag 8 juli | 10.00-15.30 uur | Oegstgeest | € 15,-

Gezellig fietsen door de Bollenstreek met als startpunt Van Wijckerslooth in Oegstgeest. 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, ga je ook mee?



Ga je mee? Meld je aan!

Deze uitstapjes zijn exclusief voor leden. Aanmelden is simpel via marente.nl/eropuit met een Mijn Ledenservice account. Wees er snel bij, want vol = vol. Deelnemers krijgen een spaarkaart voor korting op hun volgende uitstapje. Heb je er al één? Neem 'm mee. Nog geen kaart? Dan ontvang je die ter plekke, inclusief je eerste sticker.

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.

Zaterdag 31 oktober organiseren we het evenement dat je écht niet wilt missen! Een inspirerende dag waarop je ontdekt dat ouder worden geen last hoeft te zijn. Met de juiste kennis, ondersteuning, leuke ontmoetingen en verrassende activiteiten blijf je doen wat voor jou waardevol is. Vergroot je sociale netwerk, houd zelf de regie, laat je verrassen door alle mogelijkheden en geniet vooral van de gezelligheid.

In plaats van de gebruikelijke puzzel hebben we deze keer een leuke actie.

Los de rebus op en win!

Los de rebus op en bedenk vervolgens een ludieke, pakkende naam voor ons evenement. Een naam die mensen enthousiast maakt en nieuwsgierig laat worden om erbij te zijn. Denk aan iets positiefs, energiek, verbindend en gezellig.

Wat kun je winnen?

Eén van deze mooie prijzen plus dat we jouw naam verbinden aan ons evenement.

Meedoen? Zo doe je dat:

- Los de rebus op
- Bedenk een creatieve naam voor ons evenement
- Stuur je oplossing met je adresgegevens naar thuis@marente.nl of postbus 55, 2215 ZH Voorhout

De winnaars van de januari puzzel hebben inmiddels bericht ontvangen.



- r
- g



n = r



- u
o = i



n = ef



- u



b = v

1^e prijs



Aetrex slipper
t.w.v. € 139,⁹⁵

beschikbaar gesteld door Beter Lopen Winkel

2^e prijs



2x Hospitality Cards
t.w.v. € 88,-

beschikbaar gesteld door Azzurro

3^e prijs



Tunturi fietstrainer
t.w.v. € 36,99

beschikbaar gesteld door Vegro

4^e prijs



VVV bon
t.w.v. € 25,-

beschikbaar gesteld door Dunamar

Samen lid is leuker!

Geniet samen
van de voordelen
van het Marente
lidmaatschap.



Kom ook bij de club!

Zelf lid worden? Dat kan natuurlijk ook. Profiteer in april van de speciale corso-actie via marente.nl/actie en sluit gezellig aan!

Maak iemand lid van
Ledenservice Marente en
ontvang een waardebon van
Bakkerij Van Maanen ter waarde
van € 10,-. Geniet samen van iets
lekkers voor bij de koffie.
Het nieuwe lid betaalt € 10,-
voor een lidmaatschap tot en
met 31 december 2026
in plaats van € 26,75.



Word
Marente lid!

- ✓ Blijf fit
- ✓ Samen eropuit
- ✓ Ga op avontuur
- ✓ Ontdek nieuwe hobby's
- ✓ Hulp bij zorg voor je naaste
- ✓ Ontmoet nieuwe mensen



Meer weten of direct iemand aanmelden?
Kijk op marente.nl/lidwerftlid.
Bellen mag ook: 071 409 32 23.

