

thuis!

ALTIJD IN BEWEGING
OPLAGE 24.500
JULI 2026 | NR.3

“Ik voelde de kracht in mezelf”

Zelfverdedigingstraining geeft ouderen meer vertrouwen en minder angst

Steeds meer ouderen willen zich zekerder voelen als ze alleen op pad zijn. De cursus zelfverdediging van Marente helpt daarbij – niet door kracht, maar door houding, bewustzijn en vertrouwen. Cursist Jolande Eradus (67) en docent Kees van der Plas (60) zien wat dat in de praktijk oplevert: minder angst, meer regie.



Voor Marente-lid Jolande Eradus (67) begon de cursus zelfverdediging voor ouderen zonder al te veel verwachtingen. “Ik ben er open ingestapt,” vertelt ze. “Maar ik had niet gedacht dat het zó leuk en leerzaam zou zijn.”

Jolande woont alleen en wat afgelegen. Na een lange periode van herstel na covid besloot ze haar leven weer actief op te pakken. Ze ging sporten, maar merkte ook dat ze zich 's avonds soms onzeker voelde. “Op straat kon het best spannend zijn.”

“Ik voelde de kracht in mezelf en was niet meer bang.”

Jolande Eradus

Al in de eerste les veranderde haar gevoel. “We begonnen met een kennismakingsrondje, dat maakte dat je er ontspannen in ging. Er was veel gezelligheid.” Tegelijk werd er serieus geoefend. “Je krijgt duidelijke uitleg en

gaat daarna zelf aan de slag. Dat maakt het heel praktisch.”

Volgens docent Kees van der Plas draait de cursus dan ook niet om kracht, maar om bewustzijn en techniek. “Veel mensen denken bij zelfverdediging aan vechten, maar dat is hier niet het uitgangspunt,” legt hij uit. “We werken met simpele handelingen en een sterke houding. Als je uitstraalt ‘ik kan wat’, ben je al minder kwetsbaar.”

Die houding maakte voor Jolande direct verschil. “Je leert: schouders recht, mensen aankijken, desnoods gedag zeggen. Je straalt uit dat je niet bang bent.” Het zijn juist die kleine veranderingen die grote impact hebben, bevestigt Kees. “Ouderen krijgen veel informatie over onveiligheid via media, dat maakt onzeker. In de cursus leren ze hoe ze daarmee om kunnen gaan – zowel fysiek als mentaal.”

“

Als je uitstraalt ‘ik kan wat’, ben je al minder kwetsbaar.

Kees van der Plas

”

Het effect bleef bij Jolande niet beperkt tot de les. “Ik ben rustiger geworden, ook in het verkeer. Minder snel geïrriteerd.” Het moment waarop alles samenkwam, staat haar nog helder bij. “Ik was 's avonds naar het theater geweest. Het was laat toen ik met het OV terug naar Leiden ging en daarna naar huis fietste. Vroeger had ik dat spannend gevonden, maar nu dacht ik: ik kan dit. Ik voelde de kracht in mezelf en was niet meer bang.”

Volgens Kees is die groei herkenbaar. “Bij binnenkomst zijn mensen vaak onzeker: kan ik dit wel? Maar al snel zie je dat ze opener worden, meer vragen stellen en zekerder in hun houding staan. Dat is het mooiste resultaat.”



De cursus is toegankelijk voor iedereen, benadrukt hij. “We stemmen het niveau af op wat mensen aankunnen. Het is niet zwaar, niemand wordt op de grond gewerkt. Het gaat om technieken die iedereen kan leren.”

Voor Jolande is het duidelijk wat de cursus haar heeft gebracht. “Niet alleen

meer zelfvertrouwen, maar ook leuke contacten. Met een paar mensen heb ik nog steeds contact.” Haar advies aan anderen is simpel: “Niet twijfelen, gewoon doen. Je gaat het leuk vinden.”

Kees glimlacht: “Als cursisten met meer vertrouwen de deur uitgaan, dan is mijn doel bereikt.”

tips

- Loop rechtop, met je schouders naar achteren
- Maak oogcontact en groet als dat goed voelt
- Blijf rustig, maar alert
- Vertrouw op je gevoel: voelt iets niet goed, neem afstand
- Durf duidelijk te reageren en hulp in te schakelen





Er hebben zich drie nieuwe sportscholen bij ons aangesloten!



Fit met Zorg is een uniek totaalcentrum waar reguliere en aanvullende disciplines op het gebied van sport en zorg samenwerken aan uw gezondheid en herstel. Wanneer je meer wilt bewegen op een niet belastende manier, moet revalideren of een oplossing zoekt voor je klachten, bij Fit met Zorg staat een team van professionals voor je klaar. Leden van Marente mogen een maand gratis sporten om alles uit te proberen. Bovendien krijg je een gratis intake en fittest.

Meer informatie over deze en de andere sportscholen in ons aanbod vind je op marente.nl/kortingen.

GRATIS NA DE FILM 4 BITTERBALLEN
BIJ AANKOOP VAN
EEN BIOSCOOPKAARTJE



FLORALIS
New 2020 & 2021

FLORALISPLEIN 69 LISSE RESERVEER VIA 0252 83 03 93 OF ONLINE
Real L.L.c. anders welton, geding bij 20-09-2020



Doe de (gratis) GeZZond Check

Maak nu een afspraak via marente.nl/check of bel **071 409 3223**

Wist je dat?

Met Mijn Ledenservice kun je aantonen dat je lid van Marente bent. Sinds januari 2025 geeft Ledenservice geen ledenpassen meer uit maar bij sommige kortingspartners moet je wel laten zien dat je lid bent.

Hoe doe je dat?

Door een account aan te maken in Mijn Ledenservice, zo kan je altijd en overal op je telefoon laten zien dat je bij de club hoort! Voor meer informatie: **marente.nl/mijnledenservice**



10 % KORTING 
Voor leden Marende

Alleen geldig op vertoon van de coupon

Niet geldig i.c.m. andere acties/kortingen

Eén coupon per tafel/rekening

Geldig van ma t/m vrij 09:00 -16:00

Langs Berg en Dal -
Langeveldlerlaan 22
2204 BD Noordwijk zh
0252 37 24 74



**BETER
LOPEN**
WINKEL



aetrex



**AETREX SLIPPER BIJ
VOETKLACHTEN**

NU MET
20% KORTING
 VOOR MARENTE
 LEDEN PRIJS
€69,95



WAARDEBON

Speciaal voor leden van Marente

KOFFIE + PETIT FOUR €5.⁵⁰

Keuze uit koffie, thee of cappuccino. Laat deze waardebon zien in één van de bakkercafés van Bakker van Maanen. Kijk voor alle locaties op bakkervanmaanen.nl. Geldig t/m 31-12-2026.

BAKKER VAN MAANEN

Cursussen & trainingen

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



Leden: € 145,-

Niet-leden € 175,-

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	12 augustus	6



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	Datum	Aantal lessen
Sassenheim	15 juli	12
Katwijk	16/18 sept.	12
Oegstgeest	16 sept.	12
Voorschoten	15/16 sept.	12



Leden: per les: € 11,-

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

Yoga

(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	1 sept.	14



Leden: € 7,50

Niet-leden € 15,-

Hoe verzorg ik iemand thuis?

Leer je naaste thuis helpen bij in en uit bed komen, opstaan uit een stoel, douchen, aankleden en lopen. Ontdek hoe diverse hulpmiddelen je daarbij kunnen helpen.

Plaats	Datum
Lisse	3 sept.

GOED omgaan met dementie

Geruistellen Oogcontact Even meedenken en Dankjewel. Leer dementie herkennen en iemand op de juiste manier helpen.

Plaats	Datum
Voorhout	9 sept.



GRATIS voor leden

Niet-leden € 15,-



Leden: € 70,-

Niet-leden € 100,-

Cursus Zelfverdediging

Ontwikkel meer zelfvertrouwen en een groter gevoel van veiligheid, zowel op straat als thuis. Ontdek hoe sterk en weerbaar je eigenlijk bent.

Plaats	Datum	Aantal lessen
Katwijk	11 sept.	6



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	Datum	Aantal lessen
Lisse	15 sept.	12



Leden: € 140,-

Niet-leden € 170,-

Marente Golft (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	Datum	Aantal lessen
Noordwijk	16 sept.	6



Leden: € 110,-

Niet-leden € 140,-

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

Eropuit AGENDA



Spaar stickers
voor korting op
uitstapjes.

VOL
=
VOL

Fietstocht

Woensdag 8 juli | 10.00-16.00 uur | Oegstgeest | € 15,-

Gezellig fietsen door de Bollenstreek met als startpunt Marente locatie Van Wijckerslooth in Oegstgeest. We zorgen voor een kopje koffie met wat lekkers voor de start, een lunchpakketje voor onderweg en een verfrissend ijsje en een drankje na afloop. De tocht is tussen de 40 en 50 kilometer lang. Fiets gezellig mee door onze mooie regio!



Ledenbarbecue

Maandag 10 augustus | 17.00-20.00 uur | Sassenheim | € 32,50

De jaarlijkse ledenbarbecue wordt dit jaar samen met onze vrienden van Jeu de Boules vereniging de Vaste Voet in Sassenheim georganiseerd. Rond het gezellige clubhuis gaan we genieten van een heerlijke barbecue met sateetjes, hamburgers, speklapjes, worstjes en een Italiaans stukje varkensvlees. Uiteraard ontbreken de salades, het stokbrood en de sausjes niet. We sluiten af met een klapper van een toetjesbuffet. De barbecue is compleet verzorgd, inclusief 3 drankjes per persoon en koffie of thee.



Golfclinic met lunch

Woensdag 19 augustus | 10.00-13.30 uur | Noordwijk | € 45,-

Ontdek de golfer in jezelf tijdens deze speciaal voor Marente leden georganiseerde golfclinic in Noordwijk. 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 twee heerlijke broodjes, een soepje en een sapje, maken we op feestelijke wijze de beste golfer van die ochtend bekend!



Jeu de Boules Toernooi

Donderdag 27 augustus | 13.30-17.00 uur | Lisse | 15,-

We hebben er weer zin in! Het Marente Jeu de Boules toernooi wordt dit jaar voor het eerst gehouden in Lisse. Jeu de Boules vereniging Les Boules Fleuries verwelkomt ons met koffie/thee en wat lekkers. Na de speluitleg spelen we twee rondes met daartussen nog een pauze met een drankje. Voldaan na alle inspanning sluiten we af met een hapje en een drankje en is er voor de winnaar een leuke prijs. Speel je ook mee?



Kleurrijke Herfstbrunch bij Plein 6

Woensdag 23 september | 11.30-14.00 uur | Noordwijk | € 24,50

Ontmoet andere leden tijdens de Herfstbrunch in restaurant Plein 6 op het terrein van 's Heeren Loo. Geniet van een uitgebreid brunchbuffet met onder andere koffie, thee, jus d'orange, yoghurt, soep, luxe broodjes, salades, carpaccio, scrambled eggs en vers fruit. Na afloop kun je vrijblijvend samen een mooie herfstwandeling maken over het kleurrijke terrein.



Rondvaart

Woensdag 14 oktober | 10.00-17.00 uur | Leiderdorp/Amsterdam | € 57,50

Vanuit Leiderdorp reizen we naar Amsterdam voor een 1,5 uur durende rondvaart door de grachten. Daarna bezoeken we museum This is Holland, met als afsluiting een optionele vliegreis over Nederland in vogelperspectief. Op de terugweg stoppen we bij Rozen & Radijs voor koffie met gebak en een bezoek aan de tuin en kas. Neem zelf een broodje en wat te drinken mee voor op de boot. Kijk voor meer informatie over de vliegreis op thisisholland.com (ivm de veiligheidsvoorschriften). Voor dit uitstapje is het belangrijk dat je goed ter been bent.



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 spaarkaat 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.

ACCOUNT	LID
BARBECUE	MORGEN
BEWEGEN	PANNENKOEK
BIOSCOOP	RONDVAART
BRUNCH	SLIPPERS
CADEAU	SPORT
CURSUS	TERRAS
DOCENT	THUIS
EROPUIT	VLIEGEN
FESTIVAL	WANDELING
FIETSEN	ZEKERHEID
INSPIRATIE	ZIN
KOFFIE	ZOMER
KORTING	ZON

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

[illegible]

De winnaars van de april puzzel hebben inmiddels bericht ontvangen.

1^e prijs



**3x One for all cadeaukaart
t.w.v. € 50,-**

beschikbaar gesteld door Ledenservice

2^e prijs



Bookseat
t.w.v. € 39,99

beschikbaar gesteld door Vegro

COLOFON

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



3^e prijs

VIP-arrangement van
Zorg en Zekerheid
plus een basketbal.
Arrangement bestaat
uit 2 kaartjes voor een
te kiezen basketbalwedstrijd
inclusief toegang tot de
businessclub en het buffet.

**2x een VIP-arrangement
t.w.v. € 36,99**

beschikbaar gesteld door Zorg en Zekerheid

Samen lid is leuker!

Geniet samen
van de voordelen
van het Marente
lidmaatschap.



**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



Kom ook bij de club!

Zelf lid worden? Dat kan natuurlijk ook.
Ga naar **marente.nl/lid** en sluit gezellig aan!

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

