Voordelen van de Marente ledenpas

- Gezellig samen eropuit met een fietstocht mee, naar een kerstdiner of barbecue van Marente
- Fit blijven met Marente Hiphop, Marente Danst en Yoga 50+
- Korting op uw zorgpremie en ander extra ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid
- Drie keer per jaar het magazine Thuis! met mooie verhalen en leuke acties
- Deel uitmaken van de leukste club van de Duin- en Bollenstreek!

Heeft u vragen over het lidmaatschap? Of heeft u ideeën of wensen?
Neem dan contact op met Linda, Jeannet of Evelien via **071 409 3223** of **ledenservice@marente.nl**

Wij helpen u graag verder!

V.l.n.r.: Linda Houwaard, Jeannet van Duijn en Evelien Loose.

PUZZELPRIJZEN

1e prijs

Uitstapje naar keuze t.w.v. **€ 40,-**

2e prijs

Rituals cadeaubon t.w.v. **€ 25,-**

3e prijs

Boekenbon t.w.v. **€ 15,-**

PUZZEL

Als u alle woorden in deze woordzoeker heeft gevonden, vormen de letters die niet zijn gebruikt de oplossing. De te zoeken woorden kunnen zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven zijn, alsmede horizontaal, verticaal of diagonaal. Dezelfde letters kunnen meerdere keren gebruikt worden.

ACTIE
BEWEGEN
BLOEDDRUK
CHECK
CHOLESTEROL
CLUB
CONTROLE
CURSUS
DIENSTEN
ELKAAR
EROPUIT
FEESTJE
FITBIT
GENEZEN
GEZELLIG
GEZONDHEID
KERSTDINER
KORTING
LID
LIDMAATSCHAP
MAGAZINE
MARENTE
MOOI
NIEUWSBRIEF
ONDERZOEK
PARAPLU
PREVENTIE
PRIJS
RONDVAART
SLIM
TRAININGEN
VERPLEEGKUNDIGE
VERZEKERING
VITAMINE
VOORDEEL
VOORDELIG
VOORKOMEN
WAARDEBON
WORKSHOPS
YOGA
ZORG

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

woordzoekerfabriek.nl

OPLOSSING:

Stuur de oplossing met uw adresgegevens vóór **7 december 2020** naar:

Marente Afdeling Ledenservice, Postbus 55, 2215 ZH Voorhout
U kunt de oplossing ook mailen naar: **thuis@marente.nl**.

Kom bij de club!

Word lid van Marente voor € 10,-*

De eerste 100 nieuwe leden ontvangen een leuke Marente paraplu of handige afvalscheidingstassen. Bovendien verloten we onder de nieuwe leden vier **Fitbit Charge 4 – activity trackers ter waarde van € 139,-!**

Deze actie loopt t/m 7 december 2020. Het aanmeldingsformulier is ook online beschikbaar: **marente.nl/actie**

Gegevens nieuw lid:

Naam en voorletters: Geb. datum: ☐ Man ☐ Vrouw

Telefoon: E-mail:

Adres: Postcode: Plaats:

IBAN:

T.n.v.:

Doorlopende SEPA-machtiging: Door ondertekening van deze machtiging geeft u toestemming aan Stichting Marente en aan uw bank om het lidmaatschapsgeld jaarlijks van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving, kunt u deze binnen acht weken laten terugboeken. Neem hiervoor contact op met uw eigen bank.

Handtekening voor akkoord automatische incasso:

Stuur de volledig ingevulde aanmelding in een envelop (zonder postzegel) naar:

Marente Ledenservice
Antwoordnummer 14031
2220 VB Katwijk

*Het lidmaatschap loopt tot 31 december 2021 en wordt daarna automatisch verlengd en omgezet in een regulier jaarabonnement van € 24,95 (bij betaling met automatische incasso). U kunt eenvoudig opzeggen door contact op te nemen met Ledenservice Marente via **071 409 32 23**.

Al meer dan 100 jaar de persoonlijke zorgverlener in de Duin- en Bollenstreek.

Marente

Met ruim 22.500 leden kunnen we als collectief veel aanbiedingen doen én kosten besparen.

Kom bij de club!

November 2020

Nathalie Kok (43):

“Voorkomen is beter dan genezen”

Wie een ongezond gewicht heeft, weet dat meestal wel. Andere waarden die iets zeggen over iemands gezondheid, zoals bloeddruk, bloedsuiker- en cholesterolgehalte, liggen er minder dik bovenop.

Voor Nathalie Kok (43) reden om zich aan te melden voor de GeZZond Check, een soort gezondheids-apk die bestaat uit een beknopt lichamelijk onderzoek en een vragenlijst. “Omdat ik een aanvullende verzekering heb bij Zorg en Zekerheid, kan ik dit onderzoek eens per twee jaar gratis laten uitvoeren”, vertelt ze. “Dat heb ik laatst voor de tweede keer gedaan. Ook nu was alles in orde. Ik had ook geen klachten, maar dit was toch een verademing: door de corona-crisis heb ik afscheid moeten nemen van mijn werk in de horeca. Gelukkig heb ik een nieuwe baan gevonden maar je weet nooit wat die stress met je doet. Ik heb ook handige tips gekregen, bijvoorbeeld over het effect van ademhaling op je gezondheid. Ik kan weer even vooruit!”

GeZZond tips

Drie tips van verpleegkundige Annemarie Kloos om de GeZZond Check met glans te doorstaan:

- Vanaf je 30e verliezen je botten langzaam sterkte. De beste manier om botontkalking tegen te gaan, is door bewegingsvormen die je botten belasten. Zoals dansen, wandelen en krachttrainingsoefeningen zoals opdrukken.
- Ook vitamine D3 is goed voor stevige botten. Die stof bouw je op door zonlicht mee te pikken. Voor vrouwen boven de 50 kan extra vitamine D3 slikken geen kwaad; doordat de oestrogeenspiegel daalt, neemt hun huid minder goed zonlicht op.
- Je (slechte) cholesterol verlagen? Eet minder verzadigde vetten. Die zitten bijvoorbeeld in vet vlees, snacks, koek en chocola. Havermout helpt juist om cholesterol af te breken.

Aanvragen GeZZond Check

Heeft u interesse? Maak een afspraak via **071 409 32 23**. Bent u niet bij Z&Z verzekerd, maar wel lid van Marente, dan kost de check € 75,-.

Word lid van Marente voor € 10,-*

& pak tot 7% collectieve korting op uw aanvullende verzekering bij Zorg en Zekerheid. De eerste 100 nieuwe leden ontvangen een leuke paraplu of handige afvalscheidingstassen en alle nieuwe leden maken kans op een Fitbit Charge 4!

» Kijk op pagina 4.

*Voor u ligt de ‘Kom bij de club!’ krant. Ontdek de voordelen van de leukste club van de Duin- en Bollenstreek. Wilt u meer informatie over een lidmaatschap van Marente? Bel met Linda, Jeannet of Evelien via **071 409 32 23**. Ze zijn op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur.*

Doe vooral moeite!

De coronacrisis heeft het belang van bewegen alleen maar onderstreept. Reden te meer om uit je stoel te komen. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder geeft handige beweegtips. > Lees er meer over op pagina 2.

Samen eropuit

Hopelijk mogen we er in het voorjaar weer op uit! Natuurlijk houden we hierbij de laatste RIVM-richtlijnen aan.

☆ Kijk op pagina 3 voor drie gezellige uitjes die we hebben gepland.

OOK IN DEZE UITGAVE:

2. » Erik Scherder: **Doe vooral moeite** » Swingend **fit blijven** » Helga van Leur: **wolken lezen** » Marente Hiphop **nooit te oud om te bewegen**
3. » Lid worden **loont** » Uitstapjes! **Gaat u mee?**
4. » Voordelen **Marente ledenpas** » Puzzel mee: maak kans op **mooie prijzen** » Aanmeldbon **Ja, ik word lid!**

Doe vooral moeite

5 tips van Erik Scherder

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder zet zich al jaren in om Nederland in beweging te krijgen. De coronacrisis heeft het belang van bewegen alleen maar onderstreept: “Er is steeds meer bewijs dat lichamelijke oefening je afweersysteem versterkt. Reden te meer om uit je stoel te komen.” Hoe maak je daar een gewoonte van?

TIP 1

U hoeft niet te sporten om te bewegen. Gewoon actief bezig zijn in en rond het huis, bijvoorbeeld met ramen lappen, stofzuigen of tuinieren telt ook.

TIP 2

Maak elke dag een wandeling, liefst steeds een andere. Hoe minder u op de automatische piloot doet, hoe beter voor de hersenen. De wandelapp Ommetje kan daarbij helpen: u gaat met vrienden, familie of met de rest van Nederland een wandeluitdaging aan. Dat voelt als samen wandelen en motiveert om in beweging te blijven.

Marente Danst

Swingend fit blijven

Na het succes van Marente Hiphop zijn in Noordwijk danscursussen opgezet voor 60-plussers: **Marente Danst!** De cursus wordt gegeven door Jorien Boot in haar dansschool in de De Ruyterstraat, en is bedoeld voor mensen die in beweging willen blijven maar in een rustiger tempo en zonder al te moeilijke pasjes.

Jorien heeft er zin in. “Uit onderzoek blijkt dat dansen de meest effectieve vorm van beweging is om ouderdomsverschijnselen tegen te gaan. Het houdt je lichamelijk en mentaal fit. Ik ben daarom in 2019 gestart met cursussen voor 60-plussers, als een leuke manier om actief te blijven, met leeftijdsgenoten onder elkaar. Er was meteen veel animo voor.”

Mix van dansstijlen

Tijdens de cursus komt een brede mix aan dansstijlen voorbij. Jorien: “Denk aan Latijns-Amerikaanse dansen zoals de samba, salsa, chachacha en merengue, maar ook aan hiphop, jazz en moderne dans. We gaan vooral ‘freestyle’ dansen, individueel. Het is dus geen stijldanscursus waarbij je in paren danst. Zo kan iedereen op elk niveau meedoen. Ook doen we oefeningen om specifieke spiergroepen te trainen. Een mooi totaalpakket dus.”

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 10 lessen op dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur en van 11.00 tot 12.00 uur, en start op 19 januari 2021. De kosten zijn € 95,- voor leden van Marente en € 125,- voor niet-leden, inclusief kopje koffie of thee na afloop van elke les. Zorg en Zekerheid vergoedt de kosten geheel of gedeeltelijk, afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Wilt u meer informatie of u meteen aanmelden? Neem dan contact op met de Ledenservice van Marente op **071 409 32 23** of **marente.nl/marente-danst**.

Over Jorien Boot

Jorien (36 jaar) nam ruim 10 jaar geleden de dans- en balletschool over van John en Gemma de Boer, welbekende namen in Noordwijk. Als kind kreeg ze zelf nog les van Gemma, die de passie op haar overbracht. Na haar opleiding Docent Dans deed ze internationale ervaring op in New York. Nu geeft ze les aan veel Noordwijkse kinderen, jongeren en volwassenen, onder wie ook steeds meer ouderen.

Helga van Leur:

“In deze periode neem ik de tijd om een fikse wandeling te maken, steeds in een andere wijk om elke keer nieuwe ontdekkingen te doen. Daarna ben ik veel productiever. Uiteraard lees ik eerst de wolken voordat ik mijn wandelschoenen aantrek. Vooral veranderingen zijn daarbij van belang: als stapelwolken steeds dikker worden en daarboven komt nog een laag binnen die van melkwit naar mat donkergrijs verkleurt, pak dan je regenjas maar.” Lees in de januari editie van het magazine van Marente het volledige interview met Helga van Leur.

Fotografie: Marloes Bosch

Marente Hiphop

Nooit te oud om te bewegen

Van bouncen tot sidesteps en van schoudershakes tot moonwalks. In de Marente Hiphop cursus komen de hipste dansmoves voorbij. Een eigentijdse manier om actief te blijven en meteen balans- en krachtoefeningen te doen. De kennismakingslessen bij Marente waren zo’n succes dat de cursus Marente Hiphop nu vast onderdeel is van het cursusaanbod.

Mevrouw Wiegerink meldde zich samen met een vriendin aan. “Ik ben graag sportief bezig en vind het heerlijk om te bewegen op muziek”, vertelt ze. “Een tijdje heb ik aan linedancing gedaan, maar daarbij kreeg ik last van mijn knie. Hiphop is weer eens wat anders. Ik vind het erg leuk. Het is wat rustiger dan linedancen en de bewegingen zijn niet al te moeilijk of zwaar. Tegelijkertijd is het best pittig: ik voel de volgende dag wél dat ik iets gedaan heb.”

Hersengymnastiek en lichaamsbeweging in één

Ook mevrouw Blaauw heeft de smaak te pakken. “Als tiener ging ik al naar dansles”, zegt ze. “En nog loop ik weleens te huppelen door de kamer. Dus die kennismakingsworkshop wilde ik graag meemaken. En ik vond het geweldig. Je moest er flink je hersens bij houden om al die passen en bewegingen op het juiste moment en in de juiste volgorde uit te voeren. Het is eigenlijk hersengymnastiek en lichaamsbeweging in één.”

Iets voor u?

Vanaf 15 januari 2021 gaat in Katwijk en Oegstgeest de cursus van start en een paar dagen later in Sassenheim en Lisse (vanaf 18 januari). Overal bestaat de cursus uit 12 lessen van een uur. Goed voor uw conditie, spieren en evenwicht. Dansdocent Esli Westmaas: “De cursus is voor alle 60-plussers die plezier hebben in lekker dansen en bewegen. Hiphop heeft alles: het is een vernieuwende, brede dansstijl waar iedereen z’n eigen vorm in kan vinden. Je blijft er geestelijk en lichamelijk vitaal bij. En het is nog gezellig ook.”

Dansdocent Esli Westmaas

De kosten zijn voor leden € 110,- voor niet-leden € 140,-. Voor meer informatie of inschrijving kunt u bellen met de Ledenservice via **071 409 32 23**, of kijk op **marente.nl/marente-hiphop**.

Zo komt ook ú in beweging

TIP 3
De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Dit betekent voor iedereen iets anders: de één fietst makkelijk 25 kilometer per uur terwijl een ander al buiten adem de trap op komt. Waar het om gaat, is moeite doen. En bent u na een halfuur doorstappen nog niet moe? Wandel dan vooral verder.

TIP 4
Uren achtereen zitten heeft echt negatieve effecten op de gezondheid, zelfs als u ook regelmatig sport. Kom daarom minstens elk uur uit uw stoel om even rond te lopen.

TIP 5
Doe regelmatig kleine oefeningen die uw spieren versterken, zoals flesjes water tillen of zonder stoel in zithouding gaan zitten (squats). En train uw balans bijvoorbeeld door tijdens het tanden-poetsen op één been te staan.

Sascha van Tilburg

Van uitstapjes tot cursussen en vakanties: ledenvoordeel is overal

Ruim 22.500 gezinnen in en rondom de Bollenstreek en Leiden zijn lid van Marente. “De leukste club om bij te horen”, zegt Sascha van Tilburg van de Ledenservice. Samen met haar collega’s zet ze zich dagelijks in om zelfstandig thuis wonen voor leden zo lang mogelijk zo aangenaam mogelijk te maken. Hoeveel voordeel wilt u hebben? Drie topacties voor instappers.

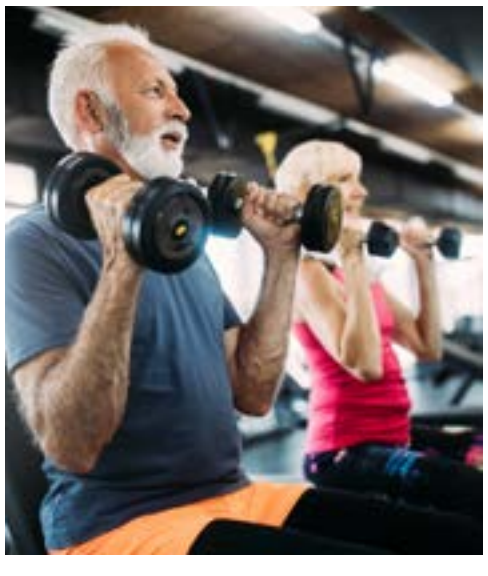
Verdien meer dan € 100,- op uw zorgverzekering

Bij Zorg en Zekerheid krijgt u als lid van Marente 2% korting op uw basisverzekering en tot wel 7% op aanvullende pakketten – met onder andere ruime vergoedingen voor fysiotherapie en vervangende mantelzorg. Dat scheelt bij elkaar al snel € 100,- per jaar. En omdat het Marente-lidmaatschap een gezinslidmaatschap is, gelden deze kortingen voor uw hele huishouden. Zo valt uw premievoordeel nog hoger uit. En dat is niet alles, want veel cursussen die Marente organiseert, zoals Marente Danst en Marente Hiphop, maar bijvoorbeeld ook Valpreventie en Stoppen met Roken, krijgen verzekerden bij Zorg en Zekerheid geheel of gedeeltelijk vergoed. En niet te vergeten de GeZZond Check. Want Zorg en Zekerheid weet dat voorkomen beter is dan genezen en handelt daar ook naar. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op **marente.nl/gezzondcheck**

Verpleegkundige Lucy van Oostrum voert de GeZZond Check uit bij het echtpaar Zuijderduijn.

Optisport De Schelft: 20% korting en een gratis handdoek

Het is een rare tijd. Blijven we thuis of gaan we er op uit? Sportcomplex Optisport de Schelft in Noordwijkerhout maakt het u alvast gemakkelijk om in beweging te blijven. Want als u nu lid wordt van Marente, krijgt u bij Optisport de Schelft 20% korting op een jaarabonnement fitness, zwemmen én groepslessen. U betaalt dus geen € 41,- per maand, maar € 32,80. Voor de twijfelaars: een week gratis proefdraaien en daarna beslissen kan ook. U krijgt dan een weekpas om het heerlijke zwembad, de professionele fitnessapparaten én de spin-, trim- en andere beweeglessen eerst aan den lijve te ondervinden. Grote kans dat u daarna om bent. In dat geval krijgt u ook nog een gratis handdoek - exclusief voor Marente-leden. Al dit voordeel krijgt u eenvoudig op vertoon van uw ledenpas ter plaatse. Sla dus zo snel mogelijk toe.



Om naar uit te kijken: voordelig op vakantie in Frankrijk

Bergen, brede stranden, kastelen, sfeervolle stadjes, monumentale kerken, heerlijk eten, geweldige wijnen: Frankrijk heeft het allemaal. Voor liefhebbers van dit perfecte vakantieland biedt FranceComfort een breed aanbod aan fijne, ruime vakantiehuizen in onder andere de Dordogne, de Languedoc en de Provence. Op niet al te massale vakantieparken met veel faciliteiten. Marente-leden kunnen hier met flink voordeel van genieten: 10% korting op de huurprijs (excl. bijkomende kosten) in het hoogseizoen en 15% daarbuiten - boven op eventuele andere voordeelacties. Zoals lastminutes waar soms al 40% korting op geldt. Bovendien ontvangt u bij aankomst voor 2 personen gratis handdoeken én een flesje wijn. Het complete aanbod (tegen de reguliere tarieven) vindt u op **francecomfort.com**. De korting krijgt u door bij uw boeking uw Marente-lidnummer in te vullen. Kijk op **marente.nl/frankrijk**.

Eropuit

25 februari 2021

Winterwandeltocht met snert

Wandel mee langs de mooiste plekjes in Noordwijk en los ondertussen de puzzel op aan de hand van foto’s. De ongeveer 5 km lange tocht wordt afgesloten met een heerlijke kom snert met roggebrood bij Lunchhuis ‘Ons Thuis’, Kerkstraat 43a in Noordwijk Binnen. **» Bel voor meer informatie naar 071 409 32 23**.

1 april 2021

Paasbrunch aan zee

Samen met andere leden genieten van heerlijke gerechten met een geweldig uitzicht op strand en zee. Van luxe broodsoorten tot diverse salades en van een omelet tot bourgondische kroketten,

het kan niet op tijdens dit uitgebreide brunchbuffet bij Het Strand in Katwijk. **» Bel voor meer informatie naar 071 409 32 23**.

21 april 2021

Tour langs de bollenvelden

Onder leiding van onze vaste reisleider Willem Vogels gaan we per touringcar langs de mooiste bollenvelden in de regio. Een heerlijke lunch, verzorgd door Bernardus Sassenheim, is inbegrepen. Bij mooi weer genieten we daar ín de bollenvelden van. Vertrekpunt Bernardus Sassenheim. **» Bel voor meer informatie naar 071 409 32 23**.

Op de hoogte blijven van nieuwe activiteiten? Schrijf u dan in op onze nieuwsbrief via **marente.nl/thuisextra**.
Of like onze Facebookpagina: **www.facebook.com/marentezorg**
en volg onze Instagrampagina: **www.instagram.com/marentezorg**.