

ActiVite

Magazine voor onze leden



Laura

**WE GAAN
WEER MEER
BEWEGEN**

Doe je mee?

Uniek

Fransca

Linsey

Chris

“DE THUISBEHANDELING ONTZORGT EN GEEFT MIJ RUST”

De mogelijkheid om thuis chemotherapie te krijgen. Het is een unieke samenwerking tussen het ziekenhuis en ActiVite. Een thuisbehandeling die voor veel cliënten van grote toegevoegde waarde is. Fransca Tetteroo kan hierover meepraten: “Het is voor mij heel fijn om in mijn eigen omgeving de behandeling te krijgen. We hoeven de deur niet uit, daardoor ervaren mijn omgeving en ik minder spanning. We hebben inmiddels een vertrouwensband opgebouwd met Linsey, onze gespecialiseerde verpleegkundige. Ze handelt professioneel, straalt rust uit en zorgt voor ontspanning en gezelligheid tijdens de behandeling. Zo'n vast gezicht is prettig en heeft ook mijn voorkeur. Als je in een soortgelijke situatie zit als ik, maak dan als het kan gebruik van de mogelijkheden die ActiVite met thuisbehandelingen biedt. Mijn ervaring is dat het veel rust geeft en ontzorgt.”

In deze editie

De zorg van de toekomst. Daar zijn we bij ActiVite dagelijks mee bezig. En niet alleen wij: het is een belangrijk landelijk thema. We nemen je in deze editie mee in de wereld van passende zorg en laten een aantal mooie voorbeelden uit de praktijk zien.

ACTIVITE-LIDMAATSCHAP

Wil je ook het ActiVite-lidmaatschap aanvragen of juist opzeggen? Neem contact op met ActiVite ledenorganisatie via (071) 516 14 15, Ledenorganisatie@ActiVite.nl of ActiVite.nl/lidwoorden. Opzeggen kan jaarlijks voor 1 november. Het lidmaatschap kost in 2024 € 25,50 bij automatische incasso (€ 28,50 bij factuur).



Check en volg ons ook online

Facebook @ActiViteZorg
Instagram @werkenbij.ActiVite
YouTube @ActiViteZorgt
LinkedIn @ActiVite

Of kijk op ActiVite.nl



Dit magazine van ActiVite is CO₂-neutraal en plasticvrij geproduceerd. **Redactie** Chantal Mieremet, Judith Kaspers, Het Woordatelier **Vormgeving** deWereldvanIM.nl **Drukwerk** De Bink **Fotografie** Maarten de Groot, Pexels, Pro-Fit, Rokki Fotografie, Shutterstock, Unsplash **Adverteren of vragen aan de redactie?** Stuur een mail naar Ledenorganisatie@ActiVite.nl. ©2024 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van ActiVite. ActiVite sluit iedere aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden in artikelen, nieuwsberichten, inserts of [partner] advertenties en mogelijke gevolgen daarvan uit. ActiVite houdt zich aan de verplichtingen die voortvloeien uit de Algemene Verordening Gegevensbescherming.

- 6 **Nieuws:** korte berichten van ActiVite en haar partners
- 8 **Zorg van de toekomst:** "Zorg is niet altijd dé oplossing"
- 10 **Drie vragen aan:** Trinette, verpleegkundige in de wijk
- 13 **Cursussen** van ActiVite
- 15 **Agenda:** alle cursussen, workshops en lessen op een rij

- 18 **Speciaal voor leden:** een mooie rondvaart over de Linge
- 19 **Stel je vraag** aan ActiVite
- 21 **Column van Tanja:** "Een robot? Het moet toch niet gekker worden"
- 22 **Geselecteerd:** 10x je eigen woon- en leefgeluk creëren
- 24 **ActiVite en cliënt:** "Een win-winsituatie voor iedereen"

- 26 **Korting voor leden:** diensten uitgelicht
- 27 **Puzzel mee** en win!
- 29 **Voor leden:** sporten in de buitenlucht
- 31 **Onze zorg:** Youcef over zijn werk in de wijk

Nieuws!



Cursusweek Beter Thuis met Dementie “een groot cadeau”

Vanuit het Expertisecentrum Dementie organiseert ActiVite ‘Beter Thuis met Dementie.’ Dit is een bijzondere vakantiecursusweek met een programma over het omgaan met dementie. We organiseren dit speciaal voor stellen van wie een van de partners onlangs de diagnose dementie heeft gekregen. Benieuwd naar de ervaringen? In deze video laten we zien hoe het is om met je partner deel te nemen aan de cursusweek.



Al 200 cliënten krijgen het Volledig Pakket Thuis (VPT) via ActiVite

Deze week kreeg de 200e cliënt een Volledig Pakket Thuis (VPT) via ActiVite. Met een VPT kunnen cliënten met een Wlz-indicatie langer thuis blijven wonen, omdat hiermee een breed aanbod van zorg voor hen beschikbaar wordt. Een VPT is altijd maatwerk, zo krijgt iedere cliënt passende zorg thuis. Eén zorgorganisatie houdt daarbij de regie, inmiddels is dat dus al bij 200 cliënten ActiVite.

Unieke aanbieding voor leden

Beterlopenwinkel heeft een exclusieve aanbieding voor je. De sandalen Jess & Gabby zijn de best verkochte voetbedsandalen van 2023 en kun je nu met 15% korting in de winkel kopen op vertoon van je ledenpas.



Welk cijfer geef je onze organisatie?

7,5

Welk cijfer geef je onze medewerkers?

8,1

Tevreden cliënten in ActiVite verpleeghuizen

Elk jaar vragen we de cliënten met een chronische lichamelijke aandoening in de verpleeghuizen en de vertegenwoordigers van de cliënten met een psychische aandoening (zoals dementie) hoe zij de zorg van ActiVite waarderen. Eind 2023 heeft onderzoeksbureau Facit de interviews gehouden.

Cliënten merken dat de werkdruk hoog is en er niet altijd voldoende personeel is. Toch waarderen ze de kwaliteit van de zorg en de medewerkers als goed. Een mooie opsteker voor alle zorgprofessionals in de verpleeghuizen die zich elke dag weer inzetten voor de bewoners.

Van de opmerkingen die de cliënten hebben gemaakt kunnen we leren om de zorg nog beter te maken.

Nieuwe samenwerkingspartner voor hulp bij nalatenschap

We verwelkomen Klaas Zondervan, bekend van het televisieprogramma ‘De Erfgenaam’ op RTL4, als nieuwe betrouwbare partner van ActiVite. Met zijn bedrijf [Executeur.nl](https://www.executeur.nl) kun je terecht als je op zoek bent naar een executeur voor benoeming in je testament of hulp nodig hebt bij nalatenschap.

Opvallend de wijken in met nieuwe werkkleding

Zorg die bij je past, is ook werkkleding die bij je past. En nu zijn ze er: de nieuwe ActiVite-uniformen! Eind januari kregen de eerste wijkteams hun nieuwe werkkleding. Dat werd een klein feestje met al die blije gezichten! Krijg je zorg thuis van ActiVite, dan kun je ze binnenkort zelf bewonderen.



Nieuw magazine voor onze leden

Misschien is het je opgevallen, misschien nog niet: het magazine heeft een nieuw uiterlijk, meer pagina's én een nieuwe naam. We nemen afscheid van de naam ‘Thuis & Actief’, voortaan heet het magazine gewoon ‘ActiVite magazine’. We willen jou – als lid van ActiVite – hiermee meer waardevolle informatie bieden over ActiVite,



ontwikkelingen in de zorg en actuele thema's die horen bij ouder worden. Aan jouw lidmaatschap verandert er verder helemaal niets: je kunt nog steeds bij ons terecht voor cursussen, workshops, diensten en kortingen.



“BEHANDELEN ZIT NOG STERK INGEBAKKEN IN ONS ZORGSYSTEEM, DAT MOETEN WE LOSLATEN”

“ZORG IS NIET ALTIJD DÉ OPLOSSING. DAT IS ANDERS DENKEN”

Hoogleraar over passende zorg

Tijn Kool is hoogleraar Passende Zorg aan de Radboud Universiteit/Radboudumc. Wat is passende zorg en wat kunnen we daarvan verwachten?

“Bij passende zorg ga je met je arts of andere zorgverlener in gesprek over welke zorg bij jónu past. Wat kan er eventueel anders? Daar samen met je zorgverlener keuzes in maken, dat is passende zorg. We hebben vaak hoge verwachtingen van de zorg. We zijn eraan gewend geraakt dat alles maar kan. Maar met de huidige bevolkingsgroei en tekorten aan personeel loopt de zorg over een aantal jaar gegarandeerd vast. Dus we zullen iets moeten veranderen. Dat begint met het besef dat zorg niet altijd dé oplossing is. Vaak zijn er goede andere mogelijkheden. Neem bijvoorbeeld thuiswonende ouderen die last hebben van depressies. Zij krijgen regelmatig antidepressiva voorgeschreven, maar in de praktijk blijkt dat activerende begeleiding (leren omgaan met een aandoening of beperking) vaak effectiever is dan die pillen. Je komt vaker onder de mensen en je gaat meer bewegen. Daardoor ga je je lekkerder voelen en heb je geen of minder medicatie meer nodig.”

Wel of niet doen

“Soms is passende zorg ook: niets doen. Bepaalde wonden genezen bijvoorbeeld beter zonder verband eromheen. Maar omdat we gewend zijn om wonden te verbinden, gebeurt het vaak toch. Wat we nogal eens vergeten, is dat zorg soms zelfs schadelijk kan zijn. Zo is een operatie ondergaan per definitie schadelijk. Dat geldt zeker voor mensen die ouder zijn dan 85 jaar. Als iemand van die leeftijd

met een slechte gezondheid na een operatie op de IC belandt, dan is de kans klein dat deze persoon daarna nog langer dan 3 maanden leeft. Daarom is het belangrijk om met je zorgverlener te bespreken of er andere mogelijkheden zijn dan een operatie of behandeling. Na een goede voorlichting ziet maar liefst de helft van de kwetsbare ouderen met een gebroken heup af van een operatie. Betrouwbare informatie is belangrijk om goede keuzes te maken.”

Verbeter de wereld, begin bij jezelf

“Passende zorg wordt wel eens afgedaan als een bezuinigingsmaatregel, maar dat is het niet. Passende zorg is niet per se goedkoper. Je zet de beschikbare zorg alleen anders in. En dat is noodzakelijk, als we de zorg ook in de toekomst toegankelijk willen houden voor iedereen. ‘Behandelen’ zit nog sterk ingebakken in ons zorgsysteem. Dat moeten we loslaten. Beter is om te praten over: wat zijn je wensen rond zorg? Wat voor behandeling wil je nog aan het einde van je leven? Als je deze vraag stelt, dan blijkt dat mensen maar zelden kiezen voor eindeloos doorbehandelen. Van ‘standaard behandelen’ naar passende zorg vraagt om een gedragsverandering van iedereen. Kijk bijvoorbeeld voordat je een afspraak maakt bij de huisarts eerst op thuisarts.nl. Het kan zomaar zijn dat je daar al het antwoord op je vraag vindt. En heb je een gesprek met je wijkverpleegkundige, de huisarts of de specialist, vraag dan zelf welke andere mogelijkheden er zijn. Zo krijg je uiteindelijk zorg die beter aansluit bij jouw eigen behoeften. Hierover het gesprek aangaan en samen met je zorgverlener keuzes maken, dát is passende zorg!”

Passende zorg verlenen is een landelijk thema waar ActiVite zich ook actief voor inzet. We kijken naar de mogelijkheden van de cliënt, maken gebruik van nieuwe technologieën en werken samen met de sociale omgeving. Ondersteuning met zorg die bij je past: voor jong en oud, voor thuiswonend en niet-thuiswonend.

TRINETTE FAASSEN

Verpleegkundige in de wijk

Trinette gaat niet alleen bij cliënten langs, ze doet ook gezondheidschecks waarmee ze mensen inzicht geeft in hun gezondheid. Nieuwsgierig als we zijn, stelden we haar daar drie vragen over.

1 Een gezondheidscheck, wat houdt dat in?
Het is een laagdrempelige manier om eens te kijken hoe gezond je bent, lichamelijk, mentaal en sociaal. Je kunt met deze gezondheidscheck in een vroeg stadium problemen signaleren. Zoals de gevolgen van een te hoge bloeddruk, een afwijkende bloedsuiker of een te hoog cholesterolgehalte. Het is een gratis consult (1x per 2 jaar) voor alle aanvullend verzekerden van Zorg en Zekerheid. Maar ook als je daar niet verzekerd bent, ben je van harte welkom om binnen te lopen. Tip van mij: check dan wel bij je verzekeraar of je in aanmerking komt voor een (gedeeltelijke) vergoeding. Veel gezondheidsproblemen kun je niet vanaf de buitenkant zien, daar moet ik dan echt een paar testen voor doen. Misschien zie je er op het eerste gezicht kerngezond uit, maar

blijkt uit de controle dat bepaalde uitslagen niet helemaal in orde zijn. Die problemen zie ik toch vaak bij mannen met een beginnend buikje. Ben jij dus zo'n man, kom dan eens langs. Je wilt liever voorkomen dan genezen, toch?

2 Komen er wel eens opvallende resultaten uit de gezondheidscheck?
Jazeker! Veel mensen hebben het idee dat ze gezond leven, maar als we dan bijvoorbeeld de BMI (lengte, leeftijd en gewicht) berekenen dan blijkt dat niet in orde te zijn. Dat zorgt nog wel eens voor grote verbazing. Onlangs kwam er een meneer langs met zo'n hoge bloeddruk, dat ik dringend heb geadviseerd om dezelfde dag nog de huisarts te bellen. Maar het gaat niet alleen om dingen als bloeddruk hoor, ik bespreek allerlei dingen. Van hulp in huis, eenzaamheid en alcoholproblemen tot een wondje op een been en incontinentie. Als verpleegkundige in de wijk ben ik zeer breed opgeleid.

3 Is er een situatie die je is bijgebleven tijdens een controle?
Nou, het is niet zozeer een situatie van één persoon, maar eigenlijk iets wat bijna iedereen doet: je adem inhouden wanneer ik je buikomvang meet. Daar moet ik altijd wel om lachen. Heel typisch dat we op het moment suprême toch proberen een paar centimeter er vanaf te smokkelen. Verder is het voor mij het meest waardevol als ik iemand écht heb kunnen helpen. Doordat ik die ene meneer heb weten te motiveren tot een gezondere levensstijl, of die ene mevrouw die weinig andere mensen om zich heen had wat minder eenzaam heb gekregen. Met die mevrouw besprak ik wat een leuke en gezellige activiteit is om meer onder de mensen te komen. Dans- of yogalessen bleken interessant voor haar te zijn, maar ook het buurthuis. Ik kijk echt naar wat er bij iemand past.

Ook een check doen? Ga naar [ActiVite.nl/gezondheidscheck](https://www.activite.nl/gezondheidscheck) voor meer informatie.



Kies jij ook voor een baan in de zorg?

Maak de switch!

Ja! Jij bent er zo eentje. Een mensenmens. Iemand die écht klaarstaat, wanneer anderen je nodig hebben. Je voelt je verbonden met de mensen om je heen. En maakt graag het verschil in het leven van een ander. Van jou krijgen we nooit genoeg! Maak jij de switch? Via de ActiVite Academie kun je leren en direct werken in de praktijk. Je krijgt een contract, een salaris, je opleiding wordt betaald en je leert een nieuw, betekenisvol beroep door te dóen! Heb je je BBL-diploma gehaald, dan krijg je bij ons gegarandeerd een baan als Helpende of Verzorgende IG. Vol afwisseling en nog méér ontwikkelingsmogelijkheden. Of je nou starter bent, een carrièreswitch wilt maken of doorgroeien in de zorg.

Kom erbij! Kijk op werkenbij.ActiVite.nl

Ook de mantelzorg kan soms wat hulp gebruiken



In Nederland zijn ongeveer vijf miljoen mantelzorgers. Zij zorgen voor een familielid of iemand in de buurt die niet volledig voor zichzelf kan zorgen. De rol van mantelzorg is zwaar, zeker in combinatie met een baan, gezin en andere verplichtingen. Gelukkig is er voor de mantelzorg een aantal mogelijkheden die de zorgtaak lichter maken.

Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar helpt bij het regelen van zaken op het gebied van welzijn, financiën, zorg, werk en wonen. De mantelzorgmakelaar weet precies welke andere instanties er zijn en welke instanties in de buurt de gewenste zorg bieden. Ook is de mantelzorgmakelaar op de hoogte van de verschillende (zorg)wetten en de bijbehorende vergoedingen voor de zorgbehoevende of voor de mantelzorg.

Vervangende mantelzorg

Vervangende mantelzorg biedt ondersteuning wanneer een mantelzorg even op adem wil komen of vanwege eigen werk, gezin of sociale leven tijdelijk geen zorg kan verlenen. Een vervangende mantelzorg neemt tijdelijk alle taken van de mantelzorg.

Cursus

De online cursus 'Zorg voor wie je lief is!' van ActiVite helpt bij het vervullen van de rol als mantelzorg. In deze cursus worden nuttige adviezen en tips gegeven. Er zijn 5 modules: Persoonlijke verzorging, Mobiliteit, Medicijngebruik, Vergoedingen en Voeding en vocht.

Vergoedingen

Op zorgzekerheid.nl/vergoedingenzoeker staan de voorwaarden voor vergoeding van de mantelzorgmakelaar, vervangende mantelzorg en voor de mantelzorgcursus.

Ledenvoordeel bij Zorg en Zekerheid

- Vergoedingen voor Mantelzorgmakelaar en Vervangende Mantelzorg in de AV-Plus en AV-Top.
- Vergoeding voor preventieve cursussen zoals Mantelzorg in veel aanvullende verzekeringen (50% vergoeding tot maximaal €115,- of 75% vergoeding tot maximaal €150,- per jaar).
- Doe op mantelzorgtest.nl de test en krijg antwoord op de vraag of u voldoende tijd voor uzelf overhoudt.
- 1x per twee jaar de GeZZond Check volledig vergoed voor aanvullend verzekeren (m.u.v. AV-GeZZin Compact, AV-Gemak Regio en AV-Gemak).

Ook kunt u makkelijk declareren en betalen via onze handige app. Kijk voor meer informatie op zorgzekerheid.nl/ledenservice of bel 071 5 825 825 (ma t/m vrij, 08.00 - 18.00 uur).



We hebben veel leuke, leerzame en nuttige activiteiten waar jij als lid bij ActiVite met korting aan kunt meedoen. Wat denk je van deze opties?

Workshop

Chocoladepaasei: voor de creatieve chocoladeliefhebbers



Nieuw

De Paasdagen komen eraan, dus speciaal voor onze chocoholics organiseren we een workshop paaseieren maken. Je leert van chocolatier Walter hoe je de vloeibare chocolade in een speciale eierschaal kunt gieten en daar vervolgens een prachtig versierd paasei van kunt maken. Walter heeft veel kennis in huis en leert je tijdens de workshop handige trucs om tot een prachtig resultaat te komen. Net zoals met koken is tussendoor proeven natuurlijk erg belangrijk. Wij spreken uit ervaring: daar krijg je genoeg kans voor! Schrijf je in en we garanderen je een smakelijke en heel gezellige avond.

Goed om te weten

- > Datum: dinsdag 19 maart, 19.00 – 21.30 uur
- > Locatie: Leiderdorp
- > Prijs: € 39,95 incl. drankjes (niet-leden € 45)

Basiccursus

Reanimatie en gebruik AED: nuttig voor jong én oud



Toen we hoorden dat in 70% van de gevallen een hartstilstand plaatsvindt in een thuisituatie, stonden we even verrast te kijken. Dat betekent namelijk dat het vaak om een ouder, partner of kind gaat. Voor ons des te meer reden om de reanimatiecursus nog eens extra te promoten, want je wilt toch weten wat je moet doen als je dierbare een hartstilstand krijgt? Als je binnen 6 minuten met reanimeren start, is de overlevingskans het grootst. Tijdens de cursus krijg je een stukje theorie en daarna mag je oefenen op een speciale reanimatiepop en aan de slag met de AED.

Goed om te weten

- > Datum: Woensdag 27 maart, 19.00 – 22.00 uur
- > Locatie: Alphen a/d Rijn
- > Prijs: € 59 (niet-leden € 79)

Training

Stoppen met roken: samen door de moeilijke eerste weken



Je hebt het je misschien al meerdere keren voorgenomen: dit is mijn laatste sigaret, hierna stop ik écht. Je houdt het misschien even vol, toch is de verleiding blijkt toch steeds weer te groot. Maar waarom zou je het alleen doen, als wij je ook kunnen helpen? Via ActiVite kun je je namelijk aanmelden voor een groepstraining stoppen met roken. Dat is niet alleen een goede stok achter de deur, we hebben al vaak gehoord dat het ook nog eens heel gezellig is en je herkenbare verhalen met elkaar deelt. Inschrijven dus en dan écht stoppen met roken.

Goed om te weten

- > Datum: dinsdag 9 april t/m 28 mei, 19.30 – 21.00 uur
- > Locatie: Leiderdorp
- > Prijs: vergoed door de verzekeraar



Wil je meer informatie over een van deze cursussen? Ga naar cursusbij.ActiVite.nl. Meld je direct aan via (071) 516 14 15 of mail naar Ledenorganisatie@ActiVite.nl.

Zin in
een andere
cursus? →

Lessen

Balans en beweging: krijg tips hoe je vallen kunt voorkomen



Wat wiebelig op de benen? Daar kun je wat aan doen, namelijk door je conditie, evenwicht en houding te trainen. We kunnen je daarbij helpen met de lessen balans en beweging. Monique, onze docente en expert op dit gebied, helpt je in 4 lessen van 1,5 uur om steviger op eigen benen te staan. Er zijn ook nog andere factoren die ervoor kunnen zorgen dat je beter in balans bent, zoals goede schoenen, voeding, medicatie en verlichting. Ook die aspecten neemt Monique met je door. Samen doen we er alles aan om te voorkomen dat je valt!

Goed om te weten

- > Datum: 27 maart t/m 17 april, 14.00 – 15.30 uur
- > Locatie: Leiderdorp
- > Prijs: € 70 (niet-leden € 90), inclusief oefenband en oefenboekje



Wil je meer informatie over deze cursus? Ga naar cursusbij.ActiVite.nl.
Meld je direct aan via (071) 516 14 15 of mail naar Ledenorganisatie@ActiVite.nl.

Zin in
een andere
cursus? →

Leden hebben een streepje voor: ze krijgen korting op cursussen, workshops en diensten.
Geen lid? Ook dan kun je meedoen met een cursus of workshop, je ontvangt alleen geen ledenkorting.

	Startdatum/vaste dag	Activiteit	Locatie	
Alphen aan den Rijn	18 maart	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	19 maart	Veilig op pad met rolstoel of rollator	Alphen aan den Rijn	
	27 maart	Reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	15 april	Veilig op pad met rolstoel of rollator	Alphen aan den Rijn	
	● 19 april	Yoga 50+	Alphen aan den Rijn	
	10 juni	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	25 juni	Reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	● 30 augustus	Yoga 50+	Alphen aan den Rijn	
	3 en 30 september + 9 oktober	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	24 oktober	Reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	Interesselijst*	Balans en Beweging (valpreventie)	Alphen aan den Rijn	
	●	Woensdag + vrijdag	Bewust Bewegen voor 55+	Alphen aan den Rijn
	●	Woensdag	(On)bewust bewegen 50+	Alphen aan den Rijn
●	Vrijdag (t/m mei)	Dansen is voor iedereen	Alphen aan den Rijn	
Leiden & Leiderdorp	19 maart	Workshop Paaseieren van chocolade maken	Leiderdorp	
	27 maart	Cursus Balans en Beweging (valpreventie)	Leiderdorp	
	● 2 en 5 april	Yoga 50+	Leiden	
	9 april	Rookvrij? Ook jij!	Leiderdorp	
	22 april	Reanimatie en gebruik AED	Leiderdorp	
	25 april	Veilig op pad met rolstoel of rollator	Leiderdorp	
	20 juni	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Leiderdorp	
	● 27 en 30 augustus	Yoga 50+	Leiden	
	22 oktober + 14 november	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Leiderdorp	
	●	Maandag t/m donderdag	Meer Bewegen voor Ouderen	Leiderdorp
Lisse	●	Woensdag (t/m juni)	Door Inspanning, Ontspanning	Lisse
	●	Woensdag + donderdag (t/m juni)	Meer Bewegen voor Ouderen	Lisse
	●	Woensdag (t/m juni)	Meer Bewegen voor Ouderen Extra	Lisse
Overige locaties	9 april	Boottocht over de Linge - Valk Vakanties	De Betuwe	
	22 april	Veilig op pad met rolstoel of rollator	Sassenheim	
	25 september	Boottocht door de Biesbosch - Valk Vakanties	De Biesbosch	
	●	Dinsdag	Bewust Bewegen voor 55+	Online
	●	Dinsdag	Bewust Bewegen voor 55+	Ter Aar
	●	Donderdag (t/m april)	Dansen is voor iedereen	Zoeterwoude Rijndijk
	●	Zondag	Nordic Walking lessen	Zoetermeer
	●	Elke maand nieuwe colleges	Online collegereeks voor 55+	Online
	●	Elke maand nieuwe cursussen	Rookvrij? Ook jij!	Online

● Het hele jaar ● Later instromen mogelijk *Start bij voldoende aanmeldingen
Heb je vragen? Mail ons via Ledenorganisatie@ActiVite.nl of bel (071) 516 14 15.

Actief

YOGA: IS VOOR IEDEREEN, ONGEACHT LEEFTIJD EN LENIGHEID

“Had ik dit maar 25 jaar eerder gedaan”, is volgens onze yogadocente Laura een veelgehoorde uitspraak bij deelnemers na hun eerste yogales. Raadt Laura dan iedereen aan om yoga te doen? “Ja, dat doe ik zeker. Je brengt je aandacht naar je lichaam in plaats van naar je hoofd, daar vind je rust en ontspanning. Bewust bezig zijn met je ademhaling en je lichaam kan onwennig zijn. Geef jezelf de tijd, want je gaat vaak pas na een aantal lessen voelen wat het met je doet. Ik hoor vaak dat bepaalde lichamelijke klachten verminderen of zelfs verdwijnen. En het doet ook wat met je zelfvertrouwen, doordat je je balans en spierkracht verbetert. Bewust bezig zijn met jezelf is niet zweverig. Als je het mij vraagt is in je hoofd zitten juist veel zweveriger.”

Laura

Wat zie je? Docente Laura in haar yogaruimte in Leiden. Op de achtergrond drie trouwe yogi's, die zo dapper waren om mee te doen aan de fotosessie.

Ga je mee met deze rondvaarttocht?



MOOIE RONDVAART OVER DE LINGE

Geniet van prachtige oer-Hollandse landschappen die aan je voorbij glijden als je aan boord bent op de rondvaartboot. De Betuwe is in alle jaargetijden mooi, maar vooral in het voorjaar kun je genieten van de mooie en fleurige bloesem in alle kleuren.

Over de rondvaart

In Leerdam ga je aan boord van de rondvaartboot De Kroon van Leerdam voor een drie uur durende rondvaart over de Linge. Tijdens de rondvaart krijg je een heerlijk lunchbuffet bestaande uit een uitgebreid broodassortiment, salade en diverse soorten zoet en hartig beleg.

Datum

> Dinsdag 9 april 2024

Op- en uitstapplaatsen en tijden

- > 09.15 – 15.45 uur, Leiderdorp
Opstapplaats: ActiVite verpleeghuis De Ommedijk
- > 09.45 – 15.15 uur, Alphen aan den Rijn
Opstapplaats: Van der Valk Hotel Avifauna

Kosten per persoon

- > Prijs: leden € 75 p.p. (niet-leden € 85 p.p.)
- > Reserveringskosten: € 5 p.p.

Voor meer informatie en reserveren bel je met (0172) 469 696. De dagtocht is rolstoeltoegankelijk.

Ook profiteren van deze korting?
Word lid via [ActiVite.nl/lidwoorden](https://www.activite.nl/lidwoorden).



VEILIG OP PAD MET ROLSTOEL EN ROLLATOR

Ben je mantelzorger en begeleid je iemand die gebruikmaakt van een rolstoel of rollator? Schrijf je dan in voor deze workshop en ontvang tips en rijregels om diegene zo goed mogelijk te ondersteunen op een uitstapje.

- > Ledenprijs € 19 (niet-leden € 29)
- > Ga naar [ActiVite.nl/veiligoppad](https://www.activite.nl/veiligoppad) voor de data, tijden en locaties.



Veilig en gezond de weg op met RijbewijskeuringsArts.nl

VOOR HET VERLENGEN VAN UW RIJBEWIJS EN MEDISCHE KEURINGEN

Ledenprijs vanaf € 47,50 (niet-leden € 62,50)
LAAGSTE PRIJSGARANTIE!

Maak direct een afspraak bij het team van dokter Robert Sadiq:
085-0180 800 / afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl
Of boek online via onze website
Al onze artsen zijn aangesloten bij ZorgDomein.



Wat kunnen we voor je doen? Stel je vraag over onze zorg via mail of telefonisch, wij zoeken het uit en geven antwoord.

Vraag 1

Lid worden:

Ik kan op de website niet vinden vanaf welke leeftijd ik lid kan worden bij ActiVite. Is er een minimale leeftijd?



Judith Kaspers,
medewerker ledenorganisatie:

We hebben geen minimale of maximale leeftijd waarop je lid kunt worden bij ActiVite. We hebben zo'n breed aanbod cursussen en diensten, dat we van mening zijn dat er voor iedere levensfase wel iets voor je tussen zit. Bij Avifauna krijg je bijvoorbeeld via ons korting, dat is leuk voor kinderen en volwassenen. En ook de EHBO- of reanimatiecursussen zijn voor jong en oud interessant. We merken ook dat veel mensen lid worden als ze zorghulp-middelen van Vegro nodig hebben, bijvoorbeeld loopkrukken. Die kun je op vertoon van je ActiVite-pas 13 weken gratis lenen.

Meer weten?

Kijk op [ActiVite.nl/ledenorganisatie](https://www.activite.nl/ledenorganisatie) om meer te lezen over het lidmaatschap.

Vraag 2

Medicatie:

Ik raak soms het overzicht kwijt wanneer ik welke medicatie moet innemen. Kan ik hier begeleiding bij krijgen via ActiVite?



Maaïke den Heijer,
manager innovatie en e-health:

De Medido is hier een heel handige oplossing voor. Het is een apparaat dat ervoor zorgt dat je op de juiste tijden de juiste medicatie krijgt. De verpleegkundige stelt de Medido in en vult deze met jouw medicatie. Op de ingestelde tijd gaat er een alarm af, waarna je op een knop moet drukken. Het medicijn komt dan uit het apparaat. Druk je niet op de knop als het medicijn moet worden ingenomen, dan krijgt de verpleegkundige hiervan een melding. Je bent hierdoor niet afhankelijk van de zorg en kunt de regie over je eigen leven behouden.

Meer weten?

Kijk op [ActiVite.nl/medido](https://www.activite.nl/medido) om meer te lezen over de medicatiedispenser.

Vraag 3

Hulp in huis:

Het lukt mij lichamelijk niet meer om mijn huishouden bij te houden. Kan ActiVite mij hierin ondersteunen?



Jessica van Leenen,
manager Hulp bij het Huishouden:

Wij kunnen helpen, maar kijk ook eens of familieleden, vrienden of burens kunnen bijspringen. Als je via ActiVite huishoudelijke hulp nodig hebt, dan heb je een Wmo-indicatie vanuit de gemeente nodig. Op de website van de gemeente staat hoe je dat kunt aanvragen. Zodra je de indicatie hebt, brengt de gemeente ons daarvan op de hoogte. Je hoeft daar dus niets voor te doen. Wij nemen contact met je op om een huisbezoek in te plannen. We bespreken dan de mogelijkheden die wij kunnen aanbieden met het oog op het behouden van de eigen regie.

Meer weten?

Kijk op [ActiVite.nl/huishouden](https://www.activite.nl/huishouden) om meer te lezen over hulp bij het huishouden.



Heb je een vraag over onze zorg, of over zorg in het algemeen? Mail deze naar Ledenorganisatie@ActiVite.nl of geef je vraag door via (071) 516 14 15. Het team van de Ledenorganisatie staan voor je klaar!

“Door Vegro heb ik weer mijn zelfstandigheid terug”



Voor veel mensen is het belangrijk om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven, met of zonder hulpmiddel

Bij Vegro denken we niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Ons zorghulpmiddel is het middel, niet het doel. Wij controleren het hulpmiddel of adviseren wat het beste past bij de wensen of behoeften.

Samen zorgen we ervoor dat je zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven. Bovendien ontvangen leden van ActiVite bij vertoon van de ledenpas **10% korting** in de Vegro winkel.

Waar kun je ons vinden?

Vegro Zorgwinkel Alphen a/d Rijn
Euromarkt 1

Vegro Zorgwinkel Leiden
Kopermolen 3

Vegro Zorgwinkel Leiderdorp
Simon Smitweg 10



In samenwerking met **ActiVite**

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

“EEN ROBOT? HET MOET TOCH NIET GEKKER WORDEN”

Tanja Fransen-Hendriks



Als mantelzorgmakelaar bij Tom in de Buurt zoekt Tanja naar verbinding in de breedste zin van het woord. Met ons deelt ze haar ervaringen.

“Heb je al vernomen dat jouw baan in de toekomst wordt overgenomen door een robot? Het moet toch niet gekker worden.” Ik ben bij Niek op bezoek, een cliënt op leeftijd waar ik al lange tijd over de vloer kom. Ik kijk Niek aan en vertel dat ik er wel eens van gehoord heb. “Ik heb de robot nog nooit in het echt aan het werk gezien, maar gebruikers zijn wel enthousiast.” Digitalisering in de zorg is voor mij geen bedreiging, het is juist hard nodig. Door bepaalde onderdelen in de zorg te digitaliseren, kunnen we de zorgdruk verlagen en nog steeds goede zorg verlenen. Bijvoorbeeld met de Medido, een apparaat dat je eraan herinnert om je medicatie in te nemen. Of beeldzorg, waarbij je niet fysiek bezoek krijgt, maar via een tablet contact hebt met een verpleegkundige. Het is misschien anders dan vroeger, maar het werkt net zo goed.

“Nou,” zegt Niek, “ik ben blij dat ik mijn zorg live in huis heb en we tijdens de zorg ook een gezellig praatje kunnen maken. Want ik weet niet of ik digitaal net zo’n gezellig gesprek kan voeren als nu live met jou.” Niek is gesteld op de bezoeken aan huis, dus ik kan me voorstellen dat hij nog sceptisch is. Tegelijkertijd groeit de bevolking en omdat de welvaart goed is, worden de mensen ouder. Eerlijk gezegd maak ik me wel eens zorgen. Niet zozeer over de invulling van de zorg, want daar vinden we steeds meer technische hulpmiddelen voor, maar wel over de

individualisering van de maatschappij. Ik weet nog dat de deur bij mijn opa en oma's altijd open stond. De sociale controle was groot en er was eigenlijk nooit gedonder. Als buurvrouw Truus een dag niet gezien was, ging iemand even langs om een kop koffie te drinken of soep te brengen. Ik zeg niet dat vroeger alles beter was, maar de deur stond wel altijd open. Dat zie je nu niet veel meer. Niek knikt bevestigend. “Maar Tanja, je zegt het zelf: het is niet meer zoals vroeger. Iedereen is meer op zichzelf gericht. Met die digitalisering en robots werk je dat toch alleen maar meer in de hand?”

Ik denk daar even over na. We mogen in mijn ogen best wat meer naar elkaar omkijken en indien nodig een handje helpen. En dat gebeurt ook wel hoor, want het aantal mantelzorgers stijgt nog ieder jaar. Alleen die mantelzorgers kunnen soms ook wel wat hulp gebruiken. Daarom ben ik ook zo blij met initiatieven als de robotkat, die gezelschap biedt aan mensen met dementie. Of met personenalarmering waarmee je met één druk op de knop hulp kan inschakelen in geval van nood.

Ja, de wereld verandert, maar dat heeft niet alleen negatieve kanten. Mijn toekomstdroom is dat we elkaar blijven helpen en lief zijn voor elkaar – met ondersteuning van de digitale wereld.

EXECUTEUR . NL



rt(4) DE ERFGENAAM



Executeur.nl wikkelt uw nalatenschap af precies zoals u dat wenst.

De spelregels van het erfrecht zijn complex. Wij ontzorgen uw nabestaanden in moeilijke tijden.

- Benoeming in testamenten en levenstestamenten
- Deskundige afwikkeling en advies

Neem contact op met Klaas Zondervan:
info@executeur.nl of **085 - 060 42 43**

Klaas Zondervan

www.executeur.nl



Geselecteerd

Het voorjaar zorgt voor de nodige kriebels. Vaak uit zich dat in flink opruimen, een grote schoonmaak, aanpassingen in het interieur, meer groen in huis, een actievere leefstijl en meer naar buiten. Al deze dingen dragen bij aan meer woon- en leefgeluk. En dat juichen wij alleen maar toe. Deze tien ideeën geven je alvast wat inspiratie.

Ik wens jou...

Een bijzonder cadeau voor een jarige is niet zomaar gevonden. Wij hebben nu het perfecte cadeau: een boom die met je meegroeit, zoals de elegante magnolia of de hoopgevende Ginkgo Biloba. De wensboom wordt per post verstuurd naar de ontvanger. Welke boom geef jij? Boom vanaf € 22,95 + porto € 6,95 [geefeenboompje.nl].



Opgeruimd staat netjes

Iedereen wordt blij van een opgeruimd huis. Bewaar daarom al je elastiekjes, nietjes, pennen, linten, cartridges, sticky notes, postzegels, pasjes, usb-stekkers en opladers, batterijen, losse schroeven, bonnetjes, knopen, muntgeld, paperclips en punaises in een handig kastje als deze. Allit VarioPlus opbergkast, bxhxd: 300x565x140mm, € 83,99 [conrad.nl].



Doe het zelf: sfeer in huis

Bind je favoriete gedroogde bloemen als een mooi boeketje bij elkaar met touw, knip de stelen recht af, plaats ze onder een stolp en geniet ervan.

Sensorhulp

Deze prullenbak ziet wanneer je iets wilt weggooien. StangVollby Nausta 58 liter, € 89,95 [bol.com].



Een krachtig duo

Wij worden elke dag blij van deze krachtpatzers. De ontvetter zorgt voor een schone keuken en voor schone ramen en spiegels gebruik je de ruitenspray. Dasty, vanaf € 2,99 [wibra.nl].

10x
CREËER
JE EIGEN
WOON- EN
LEEFSELUK

Handig!



Topdrukte in Nederland

Door de ligging van ons land is het een gewilde bestemming voor trekvogels. In het voorjaar brengt het onder meer de gierzwaluw, blauwborst, grutto, wespendif, stern en lepelaar naar ons land. Ga de natuur in en neem je verrekijker mee!



Trainen tijdens het journaal

Om de dag 20 minuten bewegen met deze gewichten van 3 kg per stuk doet wonderen voor je lijf en energie. Dajlien, € 22,99/2 stuks [ikea.com].



Heb jij goed geslapen?

Elke dag uitgerust wakker worden draagt bij aan je geluksgevoel, maar word je dat ook? Samen met Centrum Beter Slapen organiseren wij de themabijeenkomst 'Goed slapen kun je leren'. Heb je interesse om hieraan deel te nemen? Stuur een mail naar Ledenorganisatie@ActiVite.nl en meld je aan op de wachtlijst. Ben je lid van ActiVite, dan kost het slechts € 29,50 (niet-leden € 39,50).



Om mee te nemen

Deze tas op wielen is gemaakt van gerecycled polyester en heeft een inhoud van 38 liter. Handig! Radarbulle, € 23,99 [ikea.com].



“EEN WIN-WINSITUATIE VOOR IEDEREEN”

Over beeldzorg

Petra is verpleegkundige bij ActiVite en verleent beeldzorg aan cliënten, zo ook aan Sanny. Beiden vertellen ze vanuit eigen perspectief waarom beeldzorg zo goed voor hen werkt.

Petra Hurman, beeldzorgverpleegkundige bij ActiVite

“Het is even schakelen, als je eerst zorg verleende in de wijk en dat nu vanachter je beeldscherm doet. Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met beeldzorg, dacht ik ook: zorg verlenen via de computer, hoe kan dat nou? Maar het werkt echt!” Petra geeft graag voorbeelden waarbij beeldzorg goed werkt: “Wij hebben veel cliënten met dementie die hulp nodig hebben bij hun dagstructuur. Omdat we bij beeldzorg geen reistijd hebben, kunnen we altijd op een vast tijdstip bellen. Dat is vooral handig als iemand wordt opgehaald om naar de dagbesteding te gaan, want dan moet die persoon wel aangekleed en klaar zijn. Omdat we beeldbellen, kunnen we zien of iemand zich ook daadwerkelijk heeft aangekleed. Hetzelfde geldt voor het controleren of een cliënt zijn of haar medicatie genomen heeft. Via beeldbellen kan iemand het lege medicijnzakje laten zien. Dat werkt prima. Beeldbellen is ook fijn voor cliënten die liever geen zorgverleners over de vloer willen. Of voor cliënten die niet meer thuis hoeven te blijven om

toch thuiszorg te krijgen. Zo hebben we ook Sanny in zorg die vanwege zijn diabetes eerst volledig fysieke zorg kreeg en nu alleen nog beeldzorg.”

Zorghart blijft kloppen

Petra werkte jaren als verzorgende in de wijk, tot ze tijdens haar werk een zwaar verkeersongeval kreeg. Door dit ongeluk kon zij niet terug in haar baan in de wijk. “Ik was onzeker over wat ik nog wél kon. Toen nodigde een collega mij uit om eens te komen kijken bij beeldzorg. Ik ontdekte dat ik via het scherm weer contact kon hebben met cliënten. Ik heb echt een zorghart dus voor mij was dit een uitkomst! Ik durf wel te zeggen dat het mijn herstel ten goede is gekomen dat ik terug de zorg in kon. Ik doe nu het werk dat ik al deed, alleen op een andere manier. Iemand instrueren op afstand lukt veel beter dan ik in eerste instantie dacht. Cliënten kunnen bijvoorbeeld met mijn hulp zelf een pomp aansluiten en ik controleer de aansluiting op afstand. Vanuit je ervaring in de wijk weet je via beeldzorg veel voor elkaar te boksen.”

Winst voor iedereen

“Beeldzorg is in mijn ogen een win-winsituatie: omdat wij bij beeldzorg zorg overnemen van medewerkers in de wijk, kunnen zij meer tijd besteden aan zorg waarvoor ze echt fysiek aanwezig moeten zijn. Zoals helpen bij medicatie en bij het wassen en aankleden. Het is ook winst dat mensen die - net als ik - niet meer in de wijk zorg kunnen verlenen,

“VANUIT JE ERVARING WEET JE VIA BEELDZORG VEEL VOOR ELKAAR TE BOKSEN”



via beeldzorg toch aan de slag kunnen blijven. Met alle personeelstekorten is dat hard nodig. Sommige cliënten willen zelfs alleen nog maar beeldzorg, het wordt een steeds meer vertrouwd beeld. Ik geloof dat beeldzorg in de toekomst alleen maar belangrijker wordt.”

Sanny Jol, beeldzorgcliënt bij ActiVite

“Elke ochtend sta ik om tien voor acht op. Ik leg mijn medicijnen klaar en dan word ik tussen acht uur en kwart over acht gebeld via de speciale tablet door Linda of Petra van het beeldzorgteam. Samen stemmen we dan de hoeveelheid insuline af die ik moet nemen en die spuit ik dan ter plekke terwijl zij meekijken. Zij checken ook of ik nog voldoende medicatie in huis heb. Het is net alsof er iemand bij je thuis is, alleen praten we nu via de tablet. Soms werkt mijn glucosesensor even niet goed en dan komen de metingen niet door. Bij beeldzorg is dat geen punt: de medewerker belt eerst met een andere cliënt en belt mij daarna terug. Dat is hartstikke efficiënt. Bij fysieke zorg kan dat niet. Die persoon moet dan hier blijven wachten tot de sensor weer werkt. Zonde van de tijd toch? Beeldzorg is overigens net zo gezellig als fysieke zorg. We lachen veel met elkaar.”

Uit beeld, in beeld

“Voor mij heeft beeldzorg verschillende voordelen. Het lekkere vind ik dat de medewerkers van beeldzorg altijd op dezelfde tijd bellen. Bij zorg aan huis is dat wel eens anders. Daar loopt het nog wel eens uit waardoor je moet wachten. En je hoeft er ook niet tiptop uit te zien als je gaat beeldbellen. Je trekt een T-shirt aan en klaar ben je. Sowieso vind ik dat beeldzorg veel meer privacy biedt. Ik ben jong en er blijft wel eens iemand slapen hier. Met beeldbellen blijft diegene letterlijk uit beeld en dat vind ik wel prima. Een ander groot voordeel is dat ik kan gaan en staan waar ik wil en toch zorg kan krijgen. Ik ga bijvoorbeeld regelmatig naar mijn ouders als zij op de camping staan. De tablet neem ik mee en dan gaat de zorg elke ochtend gewoon door. Ideaal.”

Makkelijke tablet

“Beeldzorg werkt trouwens supermakkelijk. Je krijgt een tablet van Compaan en dat apparaat is al helemaal ingesteld als je 'm krijgt. Voor het beeldbellen hoeft je zelf niets te doen. Je wordt namelijk op de afgesproken tijd gebeld. Je hoeft dan alleen maar op een knop te drukken om het beeldbellen te starten, net als bij je gewone telefoon.”



apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu een dinerdoos met 7 winterse maaltijden!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 7 ervan kunt u nu proberen in een winters proefpakket voor slechts € 39,50! Normale prijs € 55,30.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Leden van ActiVite krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Ga naar apetito-shop.nl of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode: 101-ACTIVITE03A24. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 maart 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl

7 maaltijden halen, slechts 5 betalen!

www.apetito-shop.nl

Wanneer je lid bent bij ActiVite krijg je korting op handige, leuke en interessante cursussen, diensten en uitjes. Wist je bijvoorbeeld dat je met korting kunt sporten?

SPORTEN IN DE BUITENLUCHT

Bootcamp training



Wekelijks een uur lang bewegen in de buitenlucht. Dat is bootcamp training bij Pro-Fit Sports Leiderdorp. Trainers Kevin en Jeroen zetten zich vol enthousiasme in om jong en oud, fit en minder fit, in beweging te brengen. En dat lukt!

Alle spiergroepen trainen

Tijdens een bootcamp training doe je verschillende oefeningen die je (spier)kracht, conditie en uithoudingsvermogen verbeteren. Dat doe je met behulp van je eigen lichaamsgewicht, maar in de lessen gebruik je ook gewichten en elastieken. Hoe zo'n les eruitziet? In kleine groepjes volg je eerst een soort circuit van in totaal zo'n 6 tot 7 oefeningen. Daarna doe je met de hele groep een gezamenlijke oefening, voor je buikspieren bijvoorbeeld. De les begint met natuurlijk een warming-up en eindigt met een cooling-down.

Trainen op eigen niveau

Voor wie bang is zó een slechte conditie te hebben en niet mee te komen met de rest, heeft niets te vrezen. Je kunt de training zo zwaar maken als je zelf wilt: niemand kijkt er raar

van op als jij de meest makkelijke versie van de oefening doet. Bootcampen doe je voor jezelf en om aan je eigen conditie te werken. Als je wekelijks meedoet merk je al snel genoeg dat sommige oefeningen steeds makkelijker worden en je er misschien zelfs een schepje bovenop kunt doen.

Twee vliegen in één klap

In beweging blijven is goed voor je en dat geldt ook voor een frisse neus halen. Dat weet je waarschijnlijk wel, maar doe je het ook? De Hartstichting raadt aan om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Dat bewegen verlaagt de kans op hart- en vaatziekten met zo'n 20 tot 30 procent. En hoewel je het misschien niet voelt direct na het bewegen: door regelmatig te bewegen voel je je energiever. Daarnaast adviseert onder andere Thuisarts.nl om elke dag een half uur naar buiten te gaan. Je huid maakt dan vitamine D aan, wat belangrijk is voor sterke botten, tanden, spieren en je weerstand. In de buitenlucht zijn, vermindert trouwens ook stress en verbetert je humeur. Alleen maar redenen om eens een bootcamp proefles te doen!



Zin om te bootcampen? ActiVite leden ontvangen 12,5% korting op de lessen en betalen geen administratiekosten. We hebben nog meer leuke (sport)activiteiten die je met korting kunt volgen via ActiVite. Bekijk wat je nog meer kunt doen op ActiVite.nl/ledenorganisatie.



MEINDL
Shoes For Actives

GRATIS VOETEN SPREEKUR ZATERDAG EVEN WEKEN 10.00 - 12.00 uur

STEVIG GAAN EN STAAN MET MEINDL

BIJ BETERLOPENWINKEL 10% KORTING LEDEN ACTIVITE

BETERLOPENWINKEL
Splinterlaan 158, Leiderdorp
071 - 542 27 65
www.beterlopenwebwinkel.nl
www.beterlopenwinkel.nl

Openingstijden
Maandag
t/m vrijdag 09:30 - 17:30 uur
Zaterdag 09:30 - 17:00 uur
Altijd gratis parkeren

BETERLOPEN WINKEL

Podovzorg
Van Zijp Leiderdorp

vanGils
FOOTCARE

Word lid bij ActiVite en profiteer van kortingen

Voor het hele gezin

Iedereen is welkom bij ActiVite. Wij zijn er op de momenten dat je hulp nodig hebt en wanneer je gewoon zin hebt om wat gezelligs te doen. En wist je dat wanneer jij lid wordt, de rest van je huishouden ook mag meegenieten van onze aanbiedingen? Daarnaast ontvang je ook ieder kwartaal dit magazine. We brengen je daarin op de hoogte van het laatste nieuws binnen ActiVite, ontwikkelingen in de zorg en actuele thema's die horen bij ouder worden. Dat doen we met behulp van de expertise van (zorg)professionals.

Kijk op [ActiVite.nl/lidworden](https://www.activite.nl/lidworden)

Youcef



“IK LEVER EEN WAARDEVOLLE BIJDRAGE AAN HET WELZIJN VAN ANDEREN”

Wanneer we Youcef vragen waarom hij in de zorg is gaan werken begint hij te stralen: “Mijn werk als verpleegkundige in de wijk is mijn grote passie. Ik geniet van mijn werk en ik denk dat dat ook een positieve invloed heeft op degenen die ik verzorg. De waardering die ik krijg geeft mij veel voldoening en bezorgt mij een grote glimlach op mijn gezicht. Ik kan écht wat betekenen voor iemand. Ik hoop dat ik anderen kan inspireren met mijn enthousiasme, want ik heb zo'n mooi beroep!”

Veilig thuis

Het gevoel dat er hulp dichtbij is als het nodig is, geeft een zeker gevoel. Gelukkig bestaat er personenalarmering, zodat je altijd hulp kan inschakelen in geval van nood. Ook als er even niemand in de buurt is.

Kijk op [ActiVite.nl/personenalarmering](https://www.activite.nl/personenalarmering) voor meer informatie.



De volgende uitgave van ActiVite Magazine verschijnt in juni 2024. Ook dit magazine thuis ontvangen? Word lid via [ActiVite.nl/lidworden](https://www.activite.nl/lidworden).

ActiVite
Zorg die bij je past