

ActiVite

Magazine voor onze leden



Joy

Corrie

ZORGEN
DOEN
WE MET
ELKAAR

Samen in de wijk

Samen



Roelie

HIEPERDEPIEP

Er zijn tompoezen, hazelnoottaartjes en chocoladebollen. Koffie en thee natuurlijk, en voor wie wil met opgeklopte melk. Een uurtje geleden heeft Michelle, een van de activiteitenbegeleidsters, de slingers opgehangen. Iedereen in een grote kring en dan wordt er gezongen, van in de gloria. De jarige in het midden: Roelie, ze wordt 94 vandaag! Ze straalt. Een jaar erbij. Wat een cadeautje.

In deze editie

Zorgen doen we met elkaar, staat er op de cover. Daarmee bedoelen we, dat we het samen doen. Wij van ActiVite, de mantelzorgers, jullie zélf. Samen in de wijk. Zo zorgen we er met z'n allen voor, dat iedereen zich goed voelt. En kijken we naar elkaar om.

LIDMAATSCHAP ACTIVITE

Wil je ook lid worden van ActiVite? Neem contact op met ActiVite Ledenorganisatie via (071) 516 14 15, Ledenorganisatie@ActiVite.nl of ActiVite.nl/lidworden. 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, Suzanne Sandberg, Michèle Hartevelt **Vormgeving** deWereldvanIM.nl **Drukwerk** De Bink **Fotografie** Maarten de Groot, iStockphoto, Rokki Fotografie, 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: In Lief & Leedstraten kijken bewoners naar elkaar om

10 Drie vragen aan: Yvonne, Beter lopen specialist

11 Onze zorg: Joy over haar werk in de wijk

13 Cursussen van ActiVite

15 Agenda: alle cursussen, workshops en lessen op een rij

16 Dansen is voor iedereen

19 Stel je vraag aan ActiVite

20 Speciaal voor leden: drie dagtochten met ledenkorting

21 Column van Tanja: "Met al die collega's kunnen we zoveel meer!"

22 Geselecteerd: 10x voor elkaar of gezellig met elkaar

24 ActiVite en cliënt: casemanager dementie Anouk

27 Speciaal voor leden: Hortus botanicus

28 Korting voor leden

29 Puzzel mee en win!

31 Opvallend: "Met Atlas heb ik altijd een praatje"

Nieuws!



Verpleeghuis Noorderbrink pilotlocatie voor logeerszorg in de regio

In februari is de regionale pilot 'Logeerszorg ZHN ter ondersteuning van mantelzorgers' van start gegaan. Door gebruik te maken van logeerszorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Vroegtijdige, structurele mantelzorgondersteuning kan overbelasting voorkomen, het langer zelfstandig wonen bevorderen en een beroep op zwaardere zorg uitstellen. Logeerszorg ZHN is bedoeld voor thuiswonende ouderen in de regio Zuid-Holland Noord die een intensieve zorgvraag hebben, met specifieke aandacht voor mensen met dementie. Het is daarbij niet belangrijk of zij al zorg thuis krijgen of zijn aangesloten bij een zorgorganisatie.

We starten met vier bedden op pilotlocatie Noorderbrink in Alphen aan den Rijn. Deze locatie biedt de ideale kans om praktijkervaring op te doen, een realistisch beeld te vormen van de vraag naar logeerszorg, te leren van de eerste ervaringen en op basis daarvan het concept door te ontwikkelen. Het is de bedoeling om op basis van de uitkomsten van de pilot uiteindelijk ook bedden op andere locaties in de regio beschikbaar te stellen.

Meer informatie vind je op logeerszorgzhn.nl.



Zorghotel De Kim en Scarabee bundelen krachten

Zorghotel De Kim en Scarabee, een inloophuis voor mensen die getroffen zijn door kanker, hebben een unieke samenwerking aangekondigd. Dit partnerschap belooft kankerpatiënten, hun naasten en nabestaanden een nieuwe vorm van ondersteuning.

Zorghotel De Kim biedt niet alleen zorg op maat, maar ook aanvullende zorg, zoals acupunctuur en ademcoaching. De unieke locatie van het hotel, te midden van de rustgevende natuur van een kuuroord, speelt een cruciale rol in het herstelproces van patiënten. Scarabee, bekend als een veilige haven, biedt emotionele en praktische steun.

Samen richten ze zich op een geïntegreerd zorgpakket dat niet alleen de patiënten helpt maar ook verlichting brengt voor mantelzorgers. Dit samenwerkingsverband is een stap naar een zorgaanpak waarbij het welzijn van patiënten en hun verzorgers centraal staat.

Nieuw bij ActiVite: zumbalessen



Woon je in de buurt van Zoeterwoude en ben je gek op dansen? Meld je dan aan voor de zumbalessen. Een manier van bewegen waar je met een grote glimlach de zaal weer uit komt lopen. Aanmelden voor zumbalessen in september kan via ActiVite.nl/zumba.

Binnenkijken bij Rietveld!

Verpleeghuis Rietveld in Alphen aan den Rijn is een locatie speciaal voor mensen met dementie. In dit 'dorp' staan negentien huizen voor kleinschalige zorg. We laten je graag zien hoe we passende zorg bieden aan de bewoners van Rietveld via deze video: ActiVite.nl/rietveld.

Video zien? Scan deze QR-code



Terugblik: creatief met chocolade

In maart organiseerden we speciaal voor onze leden de chocoladeworkshop paaseieren maken samen met Cacao van Jou. Het werd een erg gezellige, leerzame én smakelijke avond. De foto's spreken voor zich...



Ontmoetingscentrum Zijldijk opent eigen atelier

Ontmoetingscentrum Zijldijk in Leiderdorp heeft haar faciliteiten uitgebreid. Deze locatie voor dagbesteding voor mensen met dementie stond al bekend om haar grote tuin en de mogelijkheden daarin. Sinds april kun je er niet alleen terecht voor een gezellige dag tussen het groen, het biedt clubleden nu ook de mogelijkheid om hun creativiteit kwijt te kunnen in schilderen, tekenen en beeldhouwen. In Alphen aan den Rijn bestaat al een soortgelijk Ontmoetingscentrum [De Dagwacht], het is een populaire plek voor creatievelingen.



ActiFiets voor wijkteams

Onze collega's in de wijk maken nogal wat kilometers. Meestal op de fiets, want dat is sneller en duurzamer...maar soms ook behoorlijk pittig! Juist voor die momenten hebben de wijkteams deze maand elektrische fietsen gekregen, prachtig gestyled in de ActiVite kleuren en MVO-geproduceerd door Brandbikes. Voor een ontspannen momentje onderweg van de ene naar de andere cliënt!



“ALS JE ELKAAR BETER KENT,
WEET JE ELKAAR OOK BETER
TE VINDEN ALS ER IETS IS”

IN LIEF & LEED- STRATEN KIJKEN BEWONERS NAAR ELKAAR OM

Samen zijn we de straat

'Lief & Leedstraten' zijn ontstaan in Rotterdam en inmiddels zijn er 2445 door heel Nederland. Extra aandacht voor elkaar, daar gaat het om in deze straten.

Meedoen en gezien worden

Roy van Schie is Sociaal Makelaar bij Welzijn Noordwijk, een gemeente die al 16 Lief & Leedstraten telt. “Dit zijn straten waar bewoners net even meer naar elkaar omkijken. Komt bijvoorbeeld iemand thuis na een verblijf in het ziekenhuis, dan gaat een buur langs met een bloemetje. In een Lief & Leedstraat in Noordwijkerhout woont een mevrouw die enorm begaan is met haar burens. Ze is super creatief en elke feestdag grijpt ze aan om iets leuks te maken voor haar straatgenoten. Zo pakt elke straat het weer anders aan. Elke Lief & Leedstraat heeft een of meerdere zogeheten gangmakers. Die beheren het Lief & Leedpotje waar de bloemetjes en presentjes uit betaald worden. Dat potje wordt gevuld door Welzijn Noordwijk, de gemeente, de woningcorporatie en/of de bewoners zelf. De gangmakers zijn voor mij belangrijke oren en ogen in een straat. Als een gangmaker zich zorgen maakt over een buurman of buurvrouw, dan kunnen ze mij bellen. Bijvoorbeeld als iemand vereenzaamt. Dan ga ik of één van mijn collega's eens langs om een praatje te maken en te kijken hoe we diegene kunnen helpen. Door samen te werken zorgen we ervoor dat iedereen het gevoel heeft erbij te horen en mee te kunnen doen. Het mooie aan de Lief & Leedstraten vind ik om te zien wat extra aandacht met mensen doet:

de blijdschap als er iemand aan de deur komt, dat mensen zich gezien voelen. Een Lief & Leedstraat ben je met elkaar, samen ben je de straat!”

Zo doen ze dat op het Bonnikeplein

Het Bonnikeplein in Noordwijk is zo'n Lief & Leedstraat. Monique van den Berg is er een van de zes gangmakers. “Ik maak altijd een praatje met iedereen die ik tegenkom in ons appartementencomplex. Even kletsen, vragen hoe het gaat. Laatst had een mevrouw haar arm gebroken. Dan vraag ik ook of het thuis lukt allemaal. Als gangmakers gaan we langs bij mensen die ziek zijn en brengen dan een plantje of wat lekkers. Mensen vinden het leuk om te merken dat je aan ze denkt. Met Pasen hebben we bij alle 65 woningen in het appartementencomplex een zelfgemaakt gipsen hangertje met wat chocolade eitjes bezorgd. En in december hebben we een oliebolendag georganiseerd. Gewoon buiten voor het gebouw met partytenten, koffie, thee en natuurlijk olieballen! Die dag werd goed bezocht. Burendag kon afgelopen jaar helaas niet doorgaan vanwege de regen, maar dit jaar proberen we het zeker opnieuw. We hebben ook een WhatsAppgroep met elkaar. Mensen weten dat zij mij dag en nacht kunnen bellen als er iets is. Dat is voor sommige burens belangrijk en geruststellend. Ik kan het iedereen aanraden om een Lief & Leedstraat te beginnen. Als je elkaar beter kent, weet je elkaar ook beter te vinden als er iets is. Naar elkaar omkijken, er voor elkaar zijn in een straat is fijn. Op sommige plekken kan dat echt nog wel wat beter.”

Maak van jouw straat ook een Lief & Leedstraat! Kijk op liefleedstraat.nl voor meer informatie. Woon je in de gemeente Noordwijk? Dan helpt Roy van Schie je graag verder: roy.vanschie@welzijnnoordwijk.nl.

YVONNE SLUITERS-DE VRIES

Beter lopen specialist

Yvonne werkt als beter lopen specialist in de Beterlopenwinkel. Werk dat veel verder gaat dan 'gewoon schoenen verkopen'. Met haar kennis vindt ze de perfecte schoenenmatch voor jouw voeten.

1 Wat doet een beter lopen specialist?
Nou, je kunt jezelf niet zomaar een 'beter lopen specialist' noemen. Daar gaat een opleiding aan vooraf. Die opleiding heb ik gedaan en ik ken nu alle botjes van knie tot teen. Ik ben bijvoorbeeld ook getraind om de verschillende standen van een enkel te herkennen en ik weet veel van medische aandoeningen aan de voet. Wanneer je bij ons in de winkel komt, dan nemen we de tijd voor je en gaan we op zoek naar de perfecte schoen voor jouw voeten. Dat doen we door eerst een 3D-scan te maken van je voeten. Daarna meten we ze nog eens handmatig op en doen we een voetonderzoek. We geven loopadvies en als het nodig is, dan overleggen we ook met een podotherapeut.

Daar hebben we heel korte lijntjes mee. Ik wil namelijk dat je de

winkel uitloopt met leuke schoenen, die goed zijn voor je voeten en eventuele klachten wegnemen.

2 Wat maakt jouw baan uniek?
Ik voel me geen schoenenverkoper, maar eerder een verlengstuk van de zorg. Ik ontmoet mensen die bijna niet meer kunnen lopen, maar na aankoop van onze schoenen weer stukjes kunnen wandelen. Of een mevrouw die met haar oude schoenen en medische aandoening een groot risico liep om te vallen. Ik hielp haar aan de juiste schoen, waardoor ze weer veilig op pad kon. Maar ook een meneer die ervan overtuigd was dat hij maat 42 had, maar na onze metingen bleek dat maat 45,5 te zijn. Meneer viel bijna van zijn stoel van verbazing. Die grotere maat bleek véél fijner te zitten, hij kon zijn tenen weer strekken! En vergis je trouwens niet in de grote groep wandelaars: ook zij weten de winkel te vinden zodat zij op avontuur kunnen met goede wandelschoenen. Mijn advies en luisterend oor kan het comfort van mensen echt verbeteren, dat vind ik heel uniek aan mijn werk.

3 Welk advies wil je meegeven aan de lezer?
We helpen jong en oud aan de juiste schoen. Daar hoef je geen probleemvoeten voor te hebben hoor. Mocht je wel klachten hebben, aan bijvoorbeeld je voeten of rug, dan raad ik je aan eens in de winkel langs te komen. Denk vooral niet dat er geen oplossing is. We zijn ons er vaak niet bewust dat we op de verkeerde schoenen lopen. En met je klachten 'leren leven' is al helemaal niet nodig. Dat is iets wat ik wel heb geleerd in de afgelopen jaren.

Leden van ActiVite ontvangen 10% korting op een paar schoenen bij de Beterlopenwinkel. Kijk voor meer informatie op ActiVite.nl/beterlopenwinkel.



“THUIS HEBBEN
MENSEN ECHT
NOG REGIE
OP WAT ZE
WEL EN NIET
WILLEN”

Joy [25] is wijkverpleegkundige: “Werk in de zorg is gigantisch leuk. Ik ben echt een mensenmens, ik hou ervan om in gesprek te zijn met mensen. En al pratend ben ik meteen van waarde voor die ander. Want soms ben ik de enige die ze zien op een dag. Dat ik in de wijk werk, vind ik fijn. Ik zou niet anders willen! Mensen krijgen zorg op een plek waar ze het liefste zijn: thuis. Dat is toch mooi? En ook die glimlach aan het eind van de dag, die is het beste.”





“Met mijn rollator ga ik er lekker op uit”

Ingrid (82) is lid bij ActiVite en verteld met een grote glimlach over haar passie.

“Jarenlang maakten mijn man en ik verre reizen. Zo zijn we in Indonesië, Laos en Vietnam geweest. We namen mooie wandelroutes om te genieten van de prachtige flora en fauna. Zo is mijn passie voor wandelen ontstaan.

Ik ben daarom veel op pad, heerlijk in de buitenlucht. Ook nu ik wat minder goed ter been ben, blijf ik mobiel dankzij mijn rollator. Zo houd ik de regie in handen.”

Sinds het overlijden van mijn man ben ik minder reislustig en blijf ik liever wat dichterbij huis. Maar, ik ga er nog steeds veel op uit. In Nederland heb je ook veel mooie plekken waar je je kunt omringen door de natuur.

Het is belangrijk om actief te blijven en niet te veel afhankelijk te worden van anderen. Dat houdt je hart en je hoofd gezond. Je moet zorgen dat je fit blijft, leuke dingen blijft ondernemen.

Bespaar tot
25%
op alles wat rolt*

Voordelig vooruit

Koop jouw hulpmiddelen online via vegro.nl, in de zorgwinkel of via de adviseur aan huis. Kijk voor een zorgwinkel bij jou in de buurt op vegro.nl/winkels

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou.

Tel niet de dagen, zorg dat de dagen tellen

Bij Vegro denken we niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. We luisteren, denken mee en adviseren. Omdat niets zo persoonlijk is als zorg. Jouw kwaliteit van leven verbeteren is onze missie. Voor iedereen, in elke fase van het leven.

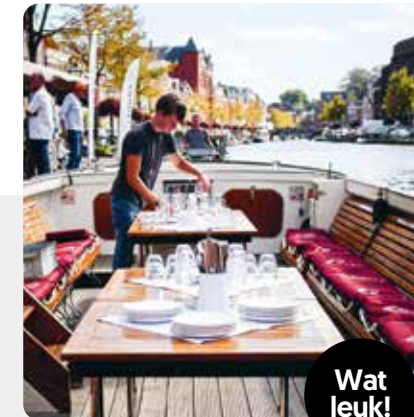
Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. Samen zorgen we ervoor

* Deze actie is geldig maandag 29 april tot en zondag 30 juni. De kortingen gelden op het verkoopassortiment van alle scootmobielen, rollators, rolstoelen en fietsen. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen en op uitleen- en verhuurproducten. Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.

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?

Uitstapje

Rondvaart en lunch: in het prachtige Leiden



Wat leuk!

Een fantastische rondvaart door Leiden, waarbij je de stad op een heel andere manier ervaart! Naast het varen ga je ook lekker eten, want ook dat is bij dit uitje inbegrepen. Programma: het verzamelpunt is bij Brasserie De Poort, waar je wordt ontvangen met koffie en gebak. Vervolgens stap je aan boord van De Welvaart (rolstoeltoegankelijk) van de Leidse Rederij, deze vertrekt om 12:00 uur richting de nieuwste parel: Brasserie Polderfabriek. Daar staat een heerlijke lunch voor je klaar! We verwachten rond 15:30 uur weer terug te zijn bij Brasserie De Poort.

Goed om te weten

- > Datum: maandag 5 augustus, 11.00 – 15.30 uur
- > Opstappen: bij Brasserie De Poort
- > Prijs: € 30 (niet-leden € 47,50)

Workshop

Handmassage: voor ontspanning en pijnlijke handen



Onze handen moeten hard werken en kunnen daardoor soms ook pijnlijk zijn. Een handmassage kan dan verzachtend werken. Het is daarnaast ook nog eens heel ontspannend en geeft nieuwe energie. Deze workshop is een cadeautje voor je naasten én jezelf. Een cursist vertelt over de effecten van een handmassage: “Ik werk heel veel met mijn handen, daardoor voelen ze soms stram aan. Na een handmassage van 10 minuten voelden mijn vingers en polsen al veel soepeler aan.” Geef je op voor deze gezellige en leerzame workshop

Goed om te weten

- > Datum: zaterdag 26 oktober, 10.00 – 12.30 uur
- > Locatie: Leiderdorp
- > Prijs: € 37 (niet-leden € 49)

Online college

Taalwetenschap: taalverandering door de eeuwen heen



Je gebruikt het elke dag en meestal gaat dat helemaal vanzelf: taal. Maar, wat gebeurt er eigenlijk echt wanneer je spreekt (en dus taal gebruikt)? Taal kan sterke emoties oproepen. Door het soort woorden, verbasterde woorden (uit het Engels bijvoorbeeld) of door foutief gebruik van taal. Denk aan: ‘hun hebben’ of ‘ouder als jij’. Oef! In dit online college duik je samen met docent Hester in taalverandering door de eeuwen heen. Hoe heeft het Nederlands zich gevormd tot wat het nu is? En welke ontwikkelingen in de taal zitten er nog aan te komen? Leuk en leerzaam!

Goed om te weten

- > Datum: 18 en 25 juni, 19.00 – 20.00 uur
- > Online: ActiVite.nl/colleges
- > Prijs: € 9,75



Wil je meer informatie over een van deze activiteiten? 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? →

Thema-avond

Beter slapen: doorbreek de vicieuze cirkel met de juiste tips en trucs



Slaap je licht en word je van elk geluid of iedere beweging wakker? Heb je moeite met in slaap komen en lig je te draaien in je bed? Of val je wel snel in slaap, maar word je veelal rond dezelfde tijd wakker? Wat je slaapproblematiek ook is, goed slapen kun je (opnieuw) leren. Tijdens deze thema-avond 'Goed slapen kun je leren' krijg je informatie en tips om jouw slaapproblemen aan te pakken. Een eerdere deelnemer vertelt over haar ervaring: "Ik heb geleerd wat ik kan doen om tot rust te komen, waardoor ik nu beter in slaap kan komen en van een goede nachtrust kan genieten. Wat een heerlijkheid is dat."

Goed om te weten

- > Datum: woensdag 26 juni, 19.30 – 21.30 uur
- > Locatie: Leiderdorp
- > Prijs: € 29,50 (niet-leden € 39,50)



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	10 juni + 3 en 30 september	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	25 juni + 24 oktober	Reanimatie en gebruik AED	Alphen aan den Rijn	
	● 30 augustus	Yoga 50+	Alphen aan den Rijn	
	● 20 september	Danslessen (niveau beginner tot gevorderd)	Alphen aan den Rijn	
	Interesselijst*	Balans en Beweging (valpreventie)	Alphen aan den Rijn	
	● Woensdag	Bewust Bewegen voor 55+	Alphen aan den Rijn	
	● Woensdag	(On)bewust bewegen 50+	Alphen aan den Rijn	
	● Vrijdag	Bewust Bewegen voor 55+	Alphen aan den Rijn	
	Leiden & Leiderdorp	20 juni + 22 oktober	Herhaling reanimatie en gebruik AED	Leiderdorp
		26 juni	Cursus goed slapen kun je leren	Leiderdorp
5 augustus		Rondvaart en lunch bij Brasserie Polderfabriek	Leiden, Leiderdorp	
20 augustus		Cursus stoppen met roken	Leiderdorp	
● 27 en 30 augustus		Yoga 50+	Leiden	
19 september		Reanimatie en gebruik AED	Leiderdorp	
19 november		Workshop chocoladeletter maken	Leiderdorp	
Interesselijst*		Balans en Beweging (valpreventie)	Leiderdorp	
● Maandag		Meer Bewegen voor Ouderen	Leiderdorp	
● Dinsdag		Meer Bewegen voor Ouderen	Leiderdorp	
Lisse	● 4 september	Door Inspanning, Ontspanning	Lisse	
	● 4 en 5 september	Meer Bewegen voor Ouderen	Lisse	
	● 4 september	Meer Bewegen voor Ouderen Extra	Lisse	
Overige locaties	18 en 25 juni	Taalverandering door de eeuwen heen	Online	
	4 juli	Dagtocht over de Vecht	Breukelen, Nieuwesluis, Maarssen	
	19 augustus	Rondvaart Amsterdamse grachten	Amsterdam	
	● 19 september	Danslessen (niveau beginner tot gevorderd)	Zoeterwoude Rijndijk	
	● 24 september	Nieuw! Zumbalessen	Zoeterwoude Rijndijk	
	25 september	Rondvaart door de Biesbosch	De Brabantse Biesbosch	
	● Dinsdag	Bewust Bewegen voor 55+	Online	
	● Dinsdag	Bewust Bewegen voor 55+	Ter Aar	
	● Zondag	Nordic Walking lessen	Zoetermeer	
	● Elke maand nieuwe colleges	Online collegereeks voor 55+	Online	
	● Elke maand nieuwe cursussen	Rookvrij? Ook jij!	Online	
	● Online starten wanneer je wilt	Mantelzorgcursus	Online	
● Online starten wanneer je wilt	EHBO bij volwassenen of bij kinderen	Online en 1 praktijkmoment		

● 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

Yvonne

DANSEN IS VOOR IEDEREEN

Yvonne Schrijver is dansjuf in hart en nieren: "De mensen komen hier voor veel meer dan 'de quick step'. Het is echt een plek waar ze zichzelf kunnen zijn. De pauzes zijn belangrijk, ze blijven maar kletsen, lachen, maken afspraken om samen te gaan eten. Heerlijk vind ik dat. En dat er daarna weer wordt gedanst, het is vooral leuk, want niks moet. Kun je je arm niet meer omhoog krijgen, dan maak je toch gewoon een solodraai? Ik kijk vooral naar wat wél kan. Hoort bij het ouder worden."

Wat zie je? Deelnemers van de cursus 'Dansen is voor iedereen'. Doe ook mee in Alphen aan den Rijn of Zoeterwoude-Rijndijk!



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

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

Zorgvraag:

Ik wil thuis zorg krijgen, en hoorde iets over een 'Volledig Pakket Thuis'. Wat is dat precies?



Marlies den Butter,
projectleider Zorgbeleid:

Heb je een Wlz-indicatie voor een verpleeghuis? Dan kun je er ook voor kiezen om thuis te blijven wonen met intensieve zorg via een VPT. Je krijgt sowieso een maaltijdvergoeding en via een speciaal alarm kun je ons altijd bereiken in geval van nood. Een VPT is zorg op maat: samen met je wijkverpleegkundige of casemanager bespreek je welke zorg en ondersteuning je van ons nodig hebt. Denk aan hulp bij het huishouden, verzorging, verpleging, dagbesteding of extra mantelzorg. Voor het VPT betaal je een eigen bijdrage aan het CAK. Hoeveel dat is, hangt af van je inkomen en vermogen.

Meer weten?

Kijk op ActiVite.nl/vpt om meer te lezen over zorg op maat.

Vraag 2

Hulpmiddelen:

Ik heb een gebroken been, kunnen jullie dan iets voor mij betekenen?



Ida van der Meij,
medewerker Ledenorganisatie:

Vroeger kreeg je, als je bijvoorbeeld je been brak, krukken of een looprek. Sinds enige tijd wordt dit niet meer vergoed door de zorgverzekeraar en moet je de hulpmiddelen zelf huren of kopen. Als je lid bent van ActiVite, kun je zónder kosten gebruik maken van het mobiliteitspakket: op vertoon van je ledenpas kun je maximaal 13 weken gratis krukken, een rollator of een looprek lenen. Je kunt hiervoor terecht bij de thuiszorgwinkels van Vegro. Wil je spullen van Vegro kópen, dan kan dat natuurlijk ook en krijg je op vertoon van je ledenpas 10% korting op het assortiment in de thuiszorgwinkels in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp.

Meer weten?

Kijk op ActiVite.nl/vegro.

Vraag 3

Diensten:

Mijn zoontje is thuis na lange tijd in het ziekenhuis, en ik vroeg me af: is thuiszorg alleen voor ouderen?



Ruth van Esch,
regiomanager ActiVite:

Nee hoor, helemaal niet. Zorg kan nodig zijn vanwege ziekte of een lichamelijke beperking. Dat kan iedereen overkomen, en is niet afhankelijk van leeftijd. Ook jonge mensen kunnen zorg nodig hebben. ActiVite biedt deze. Voor thuiszorg is geen verwijzing nodig van een huisarts of medisch specialist. Je kunt zelf contact opnemen met ons. Het kan wel zo zijn dat de zorgverzekeraar van tevoren toestemming moet geven. Thuiszorg wordt gegeven door verpleegkundigen, verzorgenden en helpenden. Wie de zorg geeft hangt af van de zorgbehoefte. De verpleegkundige bekijkt welke zorg nodig is en kijkt wie de zorg moet leveren.

Meer weten?

Kijk op ActiVite.nl/zorg-nodig.



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!



BETER LOPEN WINKEL
Van zijn
Leiderdorp

DEZE ZOMER LOOP JE ZORGELOOS EN COMFORTABEL MET ONZE AETREX SANDALEN EN SLIPPERS. DE OPLOSSING VOOR UW VOETKLACHTEN.

Aetrex combineert stijl met ongekende ondersteuning dankzij de ingebouwde ondersteunende voetbedden. Met deze sandalen en slippers ervaar je meer steun en stabiliteit wat een rechte lichaamshouding bevordert.

De sandalen en slippers zijn uitgerust met stimulerende afwikkeling en dempende eigenschappen die hiel- en voorvoetklachten effectief ontlasten.

Maak deze zomer de stap naar een gezondere, gelukkigere versie van jezelf met Aetrex sandalen en slippers.

Ontdek nu de ultieme balans tussen functionaliteit en modieuze flair, alleen bij Aetrex!

Kom langs bij ons in de winkel en laat je adviseren door onze Gezond Lopen Adviseurs en Specialisten.

**BIJ BETERLOPENWINKEL
10% KORTING LEDEN ACTIVITE**

BETERLOPENWINKEL
Splinterlaan 158, Leiderdorp, 071 - 542 2765

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag 09.30 - 17.30 uur
Zaterdag 09.00 - 17.00 uur

WWW.BETERLOPENWINKEL.NL
WWW.BETERLOPENWEBWINKEL.NL

DRIE DAGTOCHTEN MET LEDENKORTING



Donderdag

4 juli 2024

Leden € 75 p.p.

Niet-leden € 85 p.p.

Mooie dagtocht over de Vecht

Vertrek voor een drie uur durende rondvaart over de Vecht met de M.P.S. Silvercloud. We varen langs het mooiste stuk van de Vecht: de Heren Vecht. De route gaat richting Breukelen en Nieuwersluis. We passeren pittoreske dorpjes en de kapitein vertelt allerlei interessante feiten over de bezienswaardigheden langs de mooie Vecht. Na afloop leggen we weer aan bij de kade in Maarssen, waar de kapitein afscheid van ons neemt. Aan boord wordt een heerlijke bootlunch geserveerd.

Begin- en eindtijden:

- > Alphen aan den Rijn: 09.30 - 16.30 uur
- > Leiderdorp: 10.00 - 16.00 uur

Goed om te weten:

- > De dagtocht is rolstoeltoegankelijk
- > Reserveringskosten: € 5 p.p.



Wat leuk!

Maandag

19 augustus 2024

Leden € 62,50 p.p.

Niet-leden € 72,50 p.p.

Rondvaart door de Amsterdamse grachten

Tijdens deze twee uur durende boottocht vaar je langs diverse hoogtepunten van de binnenstad. We varen o.a. langs het Anne Frankhuis, de Westerkerk, de Magere Brug en de vele woonboten. De kapitein loodst je met echte Amsterdamse humor door de Amsterdamse grachten. We maken een tussenstop bij één van de bekendste patatzaken van Amsterdam: 'Oma's Friet'. Geniet van een puntzak versgebakken patat met mayonaise, 2 bitterballen en een drankje (water, cola, fanta, bier, wijn).

Begin- en eindtijden:

- > Alphen aan den Rijn: 11.15 - 17.30 uur
- > Leiderdorp: 12.00 - 17.00 uur

Goed om te weten:

- > De dagtocht is **niet** rolstoeltoegankelijk
- > Reserveringskosten: € 5 p.p.



Prachtige rondvaart door de Biesbosch

Al varend door het prachtige Nationaal Park de Brabantse Biesbosch, dat wil je toch ook? Vanuit de opstapplaatsen in Leiderdorp en Alphen aan den Rijn rijden we naar Drimmelen, waar je aan boord stapt van de rondvaartboot voor een twee uur durende rondvaart door de Biesbosch. Tijdens de rondvaart wordt een uitgebreide lunch geserveerd. Het wordt een heerlijke dag. Ga mee en geniet ervan!

Begin- en eindtijden:

- > Alphen aan den Rijn: 10.15 - 15.30 uur
- > Leiderdorp: 09.45 - 16.00 uur

Goed om te weten:

- > De dagtocht is rolstoeltoegankelijk
- > Reserveringskosten: € 5 p.p.

Voor meer informatie en reserveren bel je met [0172] 469 696.

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



“MET AL DIE COLLEGA'S KUNNEN WE ZOVEEL MEER!”

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.

Ik stap van mijn fiets en bel zingend aan bij Niek. Op dat moment zit een liedje van de band De Dijk in mijn hoofd en net als Niek de deur opendoet, zing ik: “Ik kan het niet alleen”. Lachend vraagt Niek mij of hij mij kan helpen, als ik het niet alleen kan. Ad rem zeg ik: ‘Ja, met een tweede stem.’ Maar dat gaat Niek iets te ver.

Eenmaal binnen zijn we weer iets serieuzer en komt Niek terug op de vraag of ik echt anderen nodig heb. Ik vertel hem dat ik maar een hele kleine schakel ben binnen onze grote organisatie. Het mooie hieraan is dat ik niet alles hoeft te weten, maar dat ik op de hoogte moet zijn met wie of wat ik mijn client in contact moet brengen als ik denk dat iemand dat nodig heeft.

Niek trekt zijn wenkbrauwen omhoog en ik zie hem denken. Ik geef een voorbeeld. ‘Stel dat jij een wond hebt die niet goed heelt. Dan komt er een wondverpleegkundige bij je langs die je kan helpen. Of stel dat je zou gaan dementeren. Onze casemanagers dementie kunnen jou daarbij ondersteunen. Die weten alles van de ziekte af en ook welke wegen je kunt bewandelen op zo'n moment. Bijvoorbeeld door je te introduceren

bij een van onze ontmoetingscentra. Daar heb ik collega's die voor een zinvolle en leuke dagbesteding zorgen. Dat is ook fijn voor jouw mantelzorg die dan even ontlast wordt.’ Niek is er stil van. Ik vertel hem dat we ook een specialistenteam hebben dat bestaat uit verpleegkundigen die ervoor zorgen dat cliënten specifieke medische zorg krijgen zonder dat zij hiervoor de deur uit hoeven. En oh ja, dat mijn collega's in de wijk ook voor me klaar staan als ik in geval van nood langer bij een cliënt moet blijven. Dan nemen zij de volgende cliënt van mij over of komen mij helpen. ‘Zo werken we allemaal met elkaar samen’, besluit ik.

‘Dat wist ik helemaal niet joh. Want ik zie alleen jou’, zegt Niek enigszins verbaasd. ‘Gelukkig maar’, zeg ik. ‘Want dat betekent dat je die zorg tot nu toe niet nodig hebt gehad.’

Dit vind ik het mooie van mijn werk. Ik kom alleen binnen bij cliënten, maar in de wijk doen we het samen. Met al die verschillende collega's kunnen we zoveel meer!

Geselecteerd

We doen veel dingen op een dag, maar sta je er wel eens bij stil wat je doet voor een ander? Of juist voor elkaar of samen? En dat kan ook voor (of met) iemand buiten je gezin zijn, zoals voor de buurvrouw of voor opa, voor de straat of voor onbekende mensen. Het is helemaal zo gek niet om elkaar weer op te zoeken. Deze tien ideeën geven je alvast wat inspiratie.

Goed idee!



Vrijdag, 19 uur: ik bel oma

Met een vast (video)belmoment in de week bied je houvast bij een ander. Dat geldt voor ouderen én jongeren. Een luisterend oor, een gesprek over alledaagse dingen en je betrokkenheid tonen is vaak voldoende. Een aanrader!

Samen delen

Boodschappen of boeken delen met de buurt kan via een buurtkast van stichting SoGoed. De kant-en-klare kast kost € 160 + € 7,35 porto (stichtingsogoed.nl).



Oranegroentensoep

Spreek met je dierbaren af om zondag bij jou te lunchen. Jij zorgt voor de soep: een flinke pan oranegroentensoep.

Voor 8 personen:

1,5 l water, 8 tomaten, 1 bos wortelen, 2 rode paprika's, 1 prei, 2 ui, 4 teentjes knoflook, 2 bouillonblokjes, scheut room.

Bereiding: snijd alle groenten grof en roerbak deze in een soeppan met een beetje olijfolie. Voeg water en bouillonblokjes toe en laat het 20 minuten op een zacht vuurtje koken. Staafmix tot een gladde massa en voeg de room toe. Afmaken met zout, peper en kerriepoeder. Bestrooi de soep met wat roomdruppels en afgebakken bladerdeegstroken.



Buurtboodschapper

Is iemand in je buurt (tijdelijk) aan huis gebonden? Doe de boodschappen voor die behoevende buur of breng het postpakketje weg. Een kleine moeite met grote impact.



Stel je voor...

Een doordeweekse dag, niet te warm of te koud en je agenda is leeg. Wat nu? Bel een rondje met je vrienden, burens, familie en ga wandelen. Mooi zijn de zandhagedisroute in Noordwijk (zuidhollandslandschap.nl) en de stilleroute in de duinen van Wassenaar (komoot.com).



Samen biologisch

Uiteraard is het mogelijk om een kleine biobox te bestellen, maar als je voor een grote biobox kiest krijg je meer groenten en fruit en ook nog extra. Dus maak je burens lekker voor dit idee en bestel die grote box, waarna je samen kiest wie wat krijgt voor die week. De biobox wordt vaak ook nog eens thuisbezorgd. Zoals de BioCombibox Medium: € 21,60 per week (minimaal 4 weken), met wekelijks 3 hoofdgroenten + 1 bijgroente + 4 soorten fruit (bioaanhuis.nl).



ActiVite

Zorg die bij je past

Wist je dat ActiVite vier nieuwe kernwaarden heeft?

Een daarvan is Samen, omdat zorgverlening een samenwerking is. Met al onze medewerkers, cliënten, bewoners, hun directe omgeving en met partners in de regio. Onze andere kernwaarden zijn Actief, Lef en Uniek. Zo krijg je altijd de zorg die bij je past.

10x
VOOR
ELKAAR OF
GEZELLIG
MET ELKAAR

We krijgen een overvolle sportzomer: kijk tv met elkaar

Niets is leuker dan samen kijken naar sport. En deze zomer komt er heel veel voorbij waar je echt voor kunt gaan zitten met familie en (sport)vrienden. Een handig sportoverzicht:

- > **Wielrennen:** Tour de France, 29-6 t/m 21-7
- > **Voetbal:** EK, 14-6 t/m 14-7
- > **Formule 1:** 23-6, 30-6, 7-7, 21-7, 28-7, 25-8
- > **Tennis:** Wimbledon, 1-7 t/m 14-7
- > **Golf:** British Open, 18-7 t/m 21-7
- > **Olympische Spelen:** 26-7 t/m 11-8
- > **Wielrennen:** Tour de France Femmes, 12-8 t/m 18-8
- > **Wielrennen:** Ronde van Spanje, 17-8 t/m 8-9
- > **Paralympische Spelen:** 28-8 t/m 8-9



Samen voor groen

Woon je in een straat met weinig groen? Adopteer een boomspiegel of perkje met de buurt en neem het groenonderhoud van de gemeente over. Er zijn initiatieven in bijna alle gemeenten. Zie de website van jouw gemeente.



Ik ben er speciaal voor jou

Het ultieme in wat je kunt doen voor een ander is vrijwilliger worden bij onze ontmoetingscentra in de regio of bij een van onze acht verzorgingshuizen. Je bent er dan echt voor onze clubleden of vaste bewoners. Dat is een liefgebaar naar de ander en een blijvend goed gevoel bij jou. Op werkenbij.ActiVite.nl vind je alle informatie en lees je hoe je kunt reageren.

ALLEEN EN TOCH SAMEN

Zorg bij dementie

Anouk Platje is casemanager dementie in Nieuwkoop. Ze ondersteunt mensen met dementie en hun naasten tijdens het hele ziekteproces. Dat doet ze zelfstandig, maar zeker niet alleen.

“Wanneer iemand de diagnose dementie krijgt, dan hebben mensen vaak veel vragen. Wat moet ik regelen? Hoe ziet het ziekteproces eruit? Wat betekent dit voor mijn partner en voor andere mantelzorgers? Moet ik me inschrijven bij een verpleeghuis? Daar praat ik over met mensen. En ik wijs mensen de weg binnen het zorglandschap. Er is veel mogelijk, maar je moet het wel weten te vinden! Wij weten waar we moeten zijn om voorzieningen te regelen. Daarin kan ik mensen echt wat uit handen nemen. Die ondersteuning geeft rust.”

Impact op het hele leven

“De gesprekken gaan niet alleen over hoe om te gaan met dementie, maar ook over zaken eromheen zoals rijvaardigheidstesten bij het CBR en het regelen van juridische zaken bij de notaris. Want dementie raakt aan het hele leven. Dat vind ik mooi en uniek aan mijn vak: het kunnen begeleiden van cliënten en hun mantelzorgers op allerlei vlakken. Dat wordt ook gewaardeerd. Laatst zei nog iemand: ik ben zo blij dat je alles in goede banen geleid hebt. Het is fijn om te merken dat mensen zich gehoord en gezien voelen.”

Veranderend gedrag

“Dementie kan heel complex zijn, ook voor de mantelzorgers. Bijvoorbeeld als je partner door dementie sterk verandert. Stel je maar eens voor dat jouw partner tien keer op een dag hetzelfde vertelt tegen je. Daar is veel geduld voor nodig. Ik snap goed dat dat geduld ook wel eens opraakt. Dan leg ik bijvoorbeeld aan mantelzorgers uit hoe ze het gespreksonderwerp kunnen veranderen zodat ze daarmee het gedrag kunnen ombuigen. Is het gedrag echt problematisch, dan kan ik onze specialist ouderengeneeskunde vragen

“WIJ WETEN WAAR WE MOETEN ZIJN OM VOORZIENINGEN TE REGELEN; DIE ONDERSTEUNING GEEFT RUST”



om mee te denken. Veel mantelzorgers voelen zich gesteund door die hulp.”

Ontlasten van mantelzorgers

“Ik hou goed in de gaten hoe het met de mantelzorgers gaat. Is het systeem rond degene met dementie nog in balans? 24/7 zorgen voor iemand met dementie kan behoorlijk zwaar zijn. Soms is daar wat lucht in nodig om de mantelzorgers te ontlasten. Dan kijk ik of dagbesteding in een van onze ontmoetingscentra een mogelijkheid is. Of dat er extra mantelzorg of logeerszorg ingeschakeld kan worden. Voor mij als casemanager is het de kunst om op tijd dingen te signaleren en ondersteuning in te zetten als dat nodig is.”

Met elkaar

“Aan de ene kant werk ik heel zelfstandig en heb ik veel verantwoordelijkheid [soms ben ik de enige zorgverlener

die bij mensen alles in de gaten houdt]. Aan de andere kant werk ik juist ook samen met veel anderen in de wijk, zoals mijn collega's in de thuiszorg, huisartsen, gemeente en de politie. Ik onderhoud bijvoorbeeld nauwe contacten met wijkverpleegkundigen en ik overleg geregeld met huisartsen over hun patiënten met dementie. Omdat ik bij de mensen thuis kom, heb ik vaak een beter beeld van hoe de situatie is. Zo'n situatie kan ook uit de hand lopen. Zoals laatst bij een mevrouw met frontotemporale dementie (FTD). Bij deze vorm van dementie is het geheugen niet eens zo slecht, maar veranderen vooral het gedrag en iemands persoonlijkheid. Hierdoor maakte deze mevrouw met zoveel mensen ruzie dat de politie eraan te pas moest komen. Dan overleg ik met de wijkagent hoe we dit het beste aan kunnen pakken. Zo werken we ieder vanuit ons eigen vakgebied samen in de wijk aan passende zorg rond dementie!”

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 verzekerden (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).



Wanneer je lid bent bij ActiVite, krijg je korting op handige, gezellige en interessante cursussen, diensten en uitjes. Dat is extra leuk!

GENIETEN IN DÉ TUIN VAN LEIDEN

De Hortus botanicus



De Hortus botanicus Leiden is de oudste botanische tuin van Nederland! De tuin is aangelegd in 1590 en is daarmee nu al ruim vier eeuwen lang hét groene hart van Leiden. Gewoon te bezoeken door publiek. Zeker op een lekkere lentedag een leuk alternatief uitstapje. Je vindt rust en inspiratie in de Hortus. Ook leuk: onderzoekers uit de hele wereld komen hiernaar toe om onderzoek te doen naar de collectie! Een bezoek aan de tuinen en kassen duurt ongeveer 2 uur.

Wat mag je verwachten?

Hortus botanicus Leiden staat dit jaar helemaal in het teken van 'geur'. Naast extra geurige planten zijn er het hele jaar door speciale activiteiten, zoals een lentegeurenwandeling, workshops parfum maken en een geurspeurtocht voor kinderen. Ook het assortiment van

de gezellige museumshop en het Hortus Grand Café zullen extra geurig zijn.

Met hoeveel mensen mag je komen?

Voor leden van ActiVite is er een korting van € 3,50 op de toegangsprijs. Deze geldt voor maximaal 4 personen per ledenpas en is geldig bij aanschaf van een Dagkaart Volwassene op hortusleiden.nl en op vertoon van een geldige ActiVite-ledenpas bij de kassa. Je kunt de korting niet gebruiken in combinatie met andere aanbiedingen en is niet inwisselbaar tegen contanten. De korting kan niet achteraf worden verrekend.

Wanneer is de Hortus open?

Kijk voor de openingstijden op hortusleiden.nl.



Zin in een bezoekje aan de Hortus botanicus? Leden van ActiVite krijgen € 3,50 korting op de toegangsprijs. Schaf je ticket online aan en gebruik de kortingscode ActiVite24.



Nieuw

Lekker sportief bij sportcentrum
VAN HOUDT

- > Geen inschrijfkosten (normaal € 25)
- > 4 gratis lessen voor volwassenen (excl. Powerplate)
- > 2 gratis lessen judo (jeugd)

Deze kleinschalige sportschool met een gezellige sfeer in Leiderdorp is een nieuwe samenwerkingspartner van ActiVite. Het is een plek voor jong en oud: naast sportlessen geven ze ook judolessen. Je kunt hier zowel een rittenkaart als abonnement kopen.

Meer informatie vind je op ActiVite.nl/sportschool



Nieuw

Terug in de tijd bij het
STOOMTREINMUSEUM

- > Gratis kop koffie of thee
- > Rolstoeltoegankelijk
- > Gratis parkeren

In Valkenburg (ZH) kun je terug in de tijd bij het stoomtreinmuseum. Rij een ritje mee met de stoomtrein en bezoek het binnen- en buitenmuseum en het museumdepot. Leden krijgen op vertoon van hun ledenpas een gratis kop koffie of thee. Kinderen raken er niet uitgekeken of gespeeld!

Meer informatie vind je op ActiVite.nl/stoomtreinmuseum

Wil je ook profiteren van deze kortingen? Word nu lid! Ga naar ActiVite.nl/lidworden.



Een gezellig dagje uit in
VOGELPARK AVIFAUNA

- > Het hele jaar 25% korting op entreetickets
- > Maximaal 5 personen per ledenpas
- > € 5 parkeerkosten

Goed nieuws! Jouw voordeel is sinds kort nog beter als lid van ActiVite: je kunt nu het hele jaar door met 25% korting Avifauna bezoeken. Wist je trouwens dat je op de pagina hiernaast kans maakt op een exclusieve Meet & Greet met de rode panda en kiwi? Doe snel mee!

Meer informatie vind je op ActiVite.nl/avifauna



Nieuw

Gezelligheid en professionaliteit bij
BEZEMER FITNESS

- > 14 dagen gratis uitproberen
- > Geen inschrijfkosten (normaal € 50)
- > Individueel of in een groep sporten

In Alphen aan den Rijn hebben we ook een nieuwe samenwerking met een sportschool, namelijk: Bezemer Fitness. Persoonlijk, gezellig en met goede begeleiding, dat is waar ze voor staan. Met een ruim aanbod groepslessen is er voor ieder wat wils.

Meer informatie vind je op ActiVite.nl/sportschool

PUZZEL MEE
En win leuke prijzen

© SANDERS PUZZELBOEKEN

MEISJES-NAAM		ENGELS BIER	EXPEDITIE IN AFRIKA	SCHILNBAAR	SPRINGEND GEDANS	SPINNEWEB-DRAAD	AFGESTOKEN STUK GRAS	HONDERDSTE DEEL VAN DE EURO	SCHOOR-STEENZWART	MET EEN PAARDEN-SLEE RIJDEN
CURSUS	1			MELKKLIJER			KLASSIEK ZANGSPEL	3	7	
UITROEP					LICHAAMS-DEEL			GEVANGENIS		9
				VERVULDE MIST	JOODS PRAASBROOD	8		DRANK		
				BOOM			WONDVOCHT			
GELUKJIE		BUNNAAM					HONDERD GRAM	TAFELGAST		BIJWOORD
		MEEL		5						PECH
BUSHOKJIE				KOORTSWI-REND MIDDEL		TRUC				BIJARTTERM
						VOGEL				
VLIEGENDE SCHOTEL	KLAP						BIEFSTUK			PRATENDE VOGEL
	MUZEKTUON						ANKERTUW	6		
			EETREGEL					LECTORI SALUTEM (AFK.)		SNAVEL
			PAR EXEMPLE (AFK.)						EUROPEES PARLEMENT	
HOUTSOORT						2				
MEISJES-NAAM					FINANCIEEL BEGRIJ					
			10							
				HOOFD VAN EEN VROUWEN-KLOOSTER					MEKICAANSE MUNT	
										4

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk. Stuur de oplossing naar ons toe vóór **31 juli 2024**, o.v.v. je naam en adres. **Post:** ActiVite Ledenorganisatie, Postbus 149, 2350 AC Leiderdorp **Mail:** Ledenorganisatie@ActiVite.nl **Oplossing vorige puzzel:** paaseieren. Alle prijswinnaars hebben hun prijs ontvangen.



1x

Twee tickets voor Avifauna én een Meet & Greet waarbij je meeloopt met een dierenverzorger. [t.w.v. € 100]



3x

Geniet van een lekkere kop koffie en appeltaartpunt in één van de locaties van de Brasserie Groep. [t.w.v. € 15]



2x

Ga samen met iemand naar de Hortus botanicus Leiden. Je kijkt je ogen uit, het is er prachtig! [t.w.v. € 18]

**Ben je al lid
van ActiVite?
Werf een
nieuw lid...**

**EN ONTVANG EEN
VVV-CADEAUKAART
T.W.V. € 10!**



Maak jij iemand in je omgeving enthousiast ook lid te worden van

ActiVite? Scan de QR code en laat je gegevens en die van het nieuwe lid achter!

Mailen kan ook: ledenorganisatie@ActiVite.nl.

**“MET ATLAS HEB IK
ALTIJD EEN PRAATJE”**
Een vrolijk lichtpuntje



Zie je wijkverpleegkundige Matanja van Meuwen, dan is de kans groot dat je Atlas ook ziet: de golden retriever die Matanja vergezelt tijdens haar werk. Hij rent naast haar als ze van het ene adres naar het andere fietst. “Hij is het vrolijke lichtpuntje.”

Persoonlijk

Atlas crost al van kleins af aan met zijn baasje Matanja de Leidse Merenwijk door. Inmiddels is het een flinke reu die niets liever doet dan lekker buiten zijn. En dat past perfect bij Matanja's werk: “Als ik op huisbezoek ga, dan gaat Atlas mee. Hij gaat niet mee naar binnen hoor bij cliënten. Dat zou ook niet goed werken, want Atlas is echt groot. Zeker bij mensen met volle huiskamers zou hij alles omver lopen. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Daarom wacht Atlas geduldig bij mijn fiets tot ik klaar ben. Dat vindt hij prima, zolang hij maar lekker buiten kan zijn. De aanwezigheid van de hond creëert een persoonlijke sfeer en hij brengt ook iets van rust met zich mee.”

Imago

“Veel cliënten vinden het leuk als ik Atlas bij me heb. Hij is een vrolijk lichtpuntje. Cliënten kijken vaak even naar Atlas

als hij buiten ligt en vragen hoe het met hem gaat. Of ze zijn bezorgd of het wel lukt om te fietsen met een hond aan de lijn ernaast. Daardoor heb ik altijd een praatje. Inmiddels heb ik het imago van ‘die wijkverpleegkundige met die hond’. Dat merk ik ook buiten werktijd. Een keer was ik 's avonds aan het hardlopen met Atlas erbij. Onderweg kwam ik een cliënt tegen die ons meteen herkende. Toen hij Atlas riep, ging deze meteen naar hem toe. Dat was zo leuk. Vervolgens moest ik natuurlijk wel even binnenkomen voor koffie!”

Gevoelig

“Ook als ik op het steunpunt werk, gaat Atlas mee. Dat kan omdat hij een rustige hond is. Meestal ligt hij dan in de tuin daar of braaf onder de tafel. Collega's die een bakkie komen doen op het steunpunt zijn altijd enthousiast als ze hem zien. Ook dan heb je meteen een praatje met elkaar. Atlas is een hond die mensen goed aanvoelt. Komt een collega gestrest binnenrennen, dan zal hij er altijd naartoe gaan. Of collega's deze 'troost' zelf ook opmerken, weet ik niet. Maar ik zie het wel. Niet voor niets zijn golden retrievers zo goed geschikt als hulphond. Dat ik Atlas mee kan nemen in mijn werk vind ik fantastisch. Ik zou niet meer zonder hond willen!”

Betekenisvol werk

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!

Kijk op werkenbij.ActiVite.nl

De volgende uitgave van ActiVite Magazine verschijnt in september 2024. Ook dit magazine thuis ontvangen? Word lid via ActiVite.nl/lidworden.

ActiVite
Zorg die bij je past