

thuisActief

Cursus- en voordeelbijlage

mei 2011

2



ActiVite Ledenorganisatie biedt u veel voordeel!

Waarom lid worden van de Ledenorganisatie?

Met het oog op uw gezondheid, welzijn en comfort biedt ActiVite Ledenorganisatie u een uitgebreid pakket met servicediensten aan huis, aantrekkelijke kortingen op ons cursusaanbod en bij diverse aanbieders in de regio.

Iedereen kan lid worden, ook als u geen gebruik maakt van onze hulp of zorg.

Het lidmaatschap geldt per huishouden. Dit betekent dat ook uw gezinsleden bijvoorbeeld met korting kunnen deelnemen aan cursussen of kunnen sporten bij verschillende sportscholen in de regio. Ons cursusaanbod is zeer gevarieerd, van een cursus Reanimatie tot een cursus Spetterend afvallen. In deze bijlage vindt u het complete overzicht tot eind 2011. Ook krijgt u als lid korting in een aantal thuiszorgwinkels van Vegro Verpleegartikelen en korting op uw zorgverzekering van

Zorg en Zekerheid, maar ook bij diverse musea, Hortus Botanicus in Leiden, Space Expo in Noordwijk en op doelgroeplessen in de zwembaden De Hoorn in Alphen aan den Rijn en De Does in Leiderdorp. Een overzicht van alle kortingspartners vindt u in deze bijlage. De kosten van uw lidmaatschap (€ 18,00) heeft u dus al snel weer terugverdiend!

Als lid krijgt u meerdere keren per jaar het ledenblad Thuis Actief. Dit magazine staat vol met informatie over gezondheid en welzijn en bevat diverse interessante kortingsbonnen.

Informatie en/of aanmelden

Het complete aanbod van de Ledenorganisatie vindt u terug op www.activite.nl. Wilt u zich aanmelden, gebruik dan de bon achterin deze folder of ga naar het aanmeldingsformulier op www.activite.nl.

Aanmelden via www.welzijnegezondheid.activite.nl en klik op Cursussen

Cursus	Startdatum	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Babymassage (4 bijeenkomsten)	8 juni, 23 september, 23 november	9.30 - 11.00 uur	Leiden	89,50	109,50
	26 augustus, 28 oktober		Alphen aan den Rijn		
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte (4 bijeenkomsten)	6 september, 22 november	19.30 - 22.00 uur	Leiderdorp	149,50 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)	175,00 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)
	13 oktober		Alphen aan den Rijn		
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte herhalingsles (1 bijeenkomst)	3 oktober, 24 november	19.00 - 22.00 uur	Alphen aan den Rijn	42,50 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)	57,50 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)
	15 juni, 15 september, 31 oktober		Leiderdorp		
E-learning: Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte			theorie: online	84,50 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)	89,50 (toeslag NIKTA-certificaat €15,00)
			praktijk: verschillende locaties		
Ik (w) eet het beter! Voor kinderen met overgewicht van 8-12 jaar (8 bijeenkomsten)	Najaar		Leiden, Leiderdorp en Roelofarendsveen	18,00	18,00
Individuele babymassage (2 bijeenkomsten aan huis)	in overleg met de docent		Aan huis	179,00	205,00
Lekker Actief! Voor kinderen met overgewicht van 12-18 jaar (8 bijeenkomsten)	Najaar		Leiderdorp	60,00	60,00
Opvoedcursus volgens Gordon (10 bijeenkomsten incl. cursusboeken)	29 september	19.45 - 22.45 uur	Leiderdorp	187,50 (340,00*)	215,00 (395,00*)
Postnatale gymnastiek, Fit na de bevalling (6 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in de hele regio. Zie voor alle data www.activite.nl			65,00	85,00
Zwangerschapsgymnastiek (8 bijeenkomsten inclusief één partneravond)	Verschillende startdata in de hele regio. Zie voor alle data www.activite.nl			99,50 **	125,00 **
Zwangerschapsyoga (11 bijeenkomsten inclusief 2 partneravonden en 1 avond met de baby)	Verschillende startdata. Zie voor alle data www.activite.nl		Alphen aan den Rijn en Leiden	139,00	165,00

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud. *Echtparenprijs. ** Afhankelijk van uw woonplaats worden deze kosten (deels) vergoed. Vraag naar de voorwaarden.

Aanmelden via www.welzijnegezondheid.activite.nl en klik op Cursussen

Cursus	Startdatum	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Als botten en spieren protesteren (3 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in de hele regio. Kijk voor alle informatie op www.activite.nl			69,50	89,50
Dansen is voor iedereen! (10 bijeenkomsten)	20 september	09.30 - 11.00 uur	Leiden	69,00	89,00
	23 september	14.00 - 15.30 uur	Alphen aan den Rijn		
Dansen is voor iedereen! Voor gevorderden (10 bijeenkomsten)	20 september	10.00 - 11.30 uur	Leiden	69,00	89,00
	23 september	14.30 - 16.00 uur	Alphen aan den Rijn		



In balans, cursus valpreventie (4 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in de hele regio. Kijk voor alle informatie op www.activite.nl			88,00	108,00
Prikkels voor uw brein; Lereren omgaan met vergeetachtigheid (4 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in de hele regio. Kijk voor alle informatie op www.activite.nl			59,00	79,00
Spetterend afvallen! Voor 60-plussers (10 bijeenkomsten en 3 maanden aquasportpas)	Najaar		Leiderdorp	199,50	225,00
Yoga 50+ (15 bijeenkomsten)	2 september	09.30 - 10.45 uur	Leiden	157,50 (te voldoen in 3 termijnen van € 52,50)	195,00 (te voldoen in 3 termijnen van € 65,00)
	2 september	09.00 - 10.15 uur	Alphen aan den Rijn		
	2 september	10.30 - 11.45 uur	Alphen aan den Rijn		

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud.

Aanmelden via www.welzijngezondheid.activite.nl en klik op Cursussen

Cursus	Startdatum	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Assertiviteitstraining volgens Gordon <i>(10 bijeenkomsten, inclusief cursusboeken)</i>	27 september	19.45 - 22.45 uur	Leiderdorp	225,00	250,00
Mantelzorg - Zorgen voor een ander: Tips en Trucs	25 juni, 23 juli	10.00 - 15.00 uur	Leiderdorp	45,00*	55,00*
Mantelzorg en werk - Combineren kun je leren! <i>(3 bijeenkomsten)</i>	15 september	19.30 - 21.30 uur	Leiden	Kosten op aanvraag*	Kosten op aanvraag*
Minicursus - Beter Slapen kan je leren <i>(1 bijeenkomst)</i>	22 juni 2011	19.30 - 22.00 uur	Leiderdorp	45,00	55,00
Ontspannen met yoga <i>(10 bijeenkomsten)</i>	29 september	19.15 - 20.30 uur	Leiden	109,00	134,00
	29 september	20.30 - 21.45 uur	Alphen aan den Rijn		
Op weg naar een gezonde leefstijl <i>Voor volwassenen met overgewicht (5 groepsbijeenkomsten en 3 maanden lang 2x per week trainen)</i>	Najaar		Alphen aan den Rijn, Leiden, Leiderdorp, Nieuwkoop, Roelofarendsveen	Kosten op aanvraag	Kosten op aanvraag
Reanimatie & AED <i>(1 bijeenkomst)</i>	24 mei, 27 september, 17 november	19.00 - 22.00 uur	Leiderdorp	45,00	60,00
	15 juni, 13 september, 10 oktober, 7 december		Alphen aan den Rijn		
Reanimatie & AED - herhalingsles <i>(1 bijeenkomst)</i>	17 mei, 20 september, 29 september, 12 oktober, 12 december	20.00 - 22.00 uur	Alphen aan den Rijn	29,50	44,50
	21 juni		Leiden		
	14 november		Leiderdorp		
Rookvrij! Ook jij?	6 september	19.30 - 21.00 uur	Leiderdorp	Afhankelijk van zorgverzekering	Afhankelijk van zorgverzekering
	3 november		Alphen aan den Rijn		
T'ai Chi <i>(10 bijeenkomsten)</i>	23 september	15.30 - 16.45 uur	Alphen aan den Rijn	95,00	120,00
Voetreflexmassage basiscursus <i>(3 bijeenkomsten)</i>	22 september	19.00 - 21.30 uur	Alphen aan den Rijn	87,50	107,50
	26 september		Noordwijkerhout		
	7 november		Leiderdorp		
Workshop Kleuradvies <i>(1 bijeenkomst)</i>	25 juni	10.00 - 12.00 uur 13.00 - 15.00 uur	Leiderdorp	33,50	43,50
Workshop Stijladvies <i>(1 bijeenkomst)</i>	28 mei	10.00 - 12.00 uur	Alphen aan den Rijn	39,50	49,50
	28 mei	13.00 - 15.00 uur	Alphen aan den Rijn		
Workshop Zomerfotografie <i>(1 bijeenkomst)</i>	9 juni	19.30 - 22.00 uur	Leiderdorp	17,50	27,50

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud. *Gratis voor inwoners van de gemeenten Kaag en Braassem, Leiden en Leiderdorp.

CURSUSSEN

Centrum Beter Slapen

(071) 513 98 68

De ComputerCoach

Complete computertraining gewoon bij u thuis!
06 339 042 84

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding

Zwartemeerlaan 44, 2317 LV Leiden
(071) 521 28 12

TypeTopia; de spannendste typecursus van het omniversum

Cursus blindtypen voor kinderen, actiecode opvragen
via de Ledenorganisatie: (071) 516 14 15
of via www.activite.nl

ER OP UIT

Archeon

Archeonlaan 1, 2408 ZB Alphen aan den Rijn
(0172) 44 77 44

Hortus Botanicus

Rapenburg 73, 2311 GJ Leiden
(071) 527 52 31

Museum Naturalis

Darwinweg 2, 2332 CR Leiden
(071) 568 76 00

Rijksmuseum van Oudheden

Rapenburg 28, 2311 EV Leiden
(071) 516 31 64

SieboldHuis

Rapenburg 19, 2311 GE Leiden
(071) 512 55 39

Space Expo

Keplerlaan 3, 2201 AZ Noordwijk
(071) 364 64 89

GEMAK IN EN OM HET HUIS

De (Groene) Taxi

Leiden en omgeving: Taxi Wielkens
(071) 589 05 03

Greebe's - Administrateur aan huis

Homeruslaan 15, 2341 AL Oegstgeest
(071) 517 25 80

*Kijk voor de exacte kortingen op
www leden.activite.nl*

Professionele Alarmopvolging

Kijk voor meer informatie of om u aan te melden op
www.zorgthuis.activite.nl en klik op Zorg en Hulp.

Professional Organizer; Me schoonzus

Loevestein 32, 2403 JA Alphen aan den Rijn
06 538 047 17

UTS Van der Geest Verhuizingen

Zuiderweg 80, 2289 BR Rijswijk
(070) 399 42 41

HEALTH & BEAUTY

Apotheek Voorhout

Herenstraat 128, 2215 KL Voorhout
(0252) 21 66 80

Beterlopenwinkel

Splinterlaan 158, 2352 SM Leiderdorp
(071) 542 27 65

Elysium; Centre for Well-being

Kooilaan 1, 2665 KR Bleiswijk
(010) 524 11 66

de Gebittenwinkel Leiden, Warmond en Den Haag

Kenauweg 18, 2331 BB Leiden, (071) 576 68 77
Herenweg 77, 2361 EJ Warmond, (071) 301 28 25
Koninging Emmakade 197, 2518 Den Haag, (070) 364 90 31

Gezondheidscontrole voor iedereen boven 18 jaar

Voor meer informatie of om u aan te melden, bel (071) 516 13 18 of
e-mail naar: gezondheidscontrole@activite.nl

Haarhuis Van Tongeren

Breestraat 32 -36, 2311 CS Leiden, (071) 512 52 12
Dijkmanschans 198, 2728 GK Zoetermeer, (079) 331 29 93

Hoorstudio Strating

Wilhelminalaan 6, 2405 ED Alphen aan den Rijn, (0172) 47 42 42
Sterrenlaan 172, 2402 BC Alphen aan den Rijn, (0172) 50 18 22

Huib van Mossel Hoortoestellen

Laan van Berendrecht 158, 2352 VM Leiderdorp, (071) 580 95 80



HEALTH & BEAUTY

de Mensen Apotheek

Hoofdstraat 303 A, 2171 BG Sassenheim
(0252) 22 87 77

Overgangsconsulent

Janny Ledeboer, (071) 528 08 40

Registerpodoloog

De heer W.J. van Zijp
06 120 283 19

Schoonenberg Hoorcomfort

Alle winkels in het werkgebied, 0900 600 70 08

The Best Image Wellness & Image coaching

Bertus van Akenlaan 36, 2251 RC Voorschoten
(071) 515 28 48 of 06 515 143 13

de Tuinen in Leiden

Haarlemmerstraat 150, 2312 GE Leiden
(071) 514 57 41

Vegro Thuiszorgwinkel

Leiden: Van Vollenhovenkade 25 / Leiderdorp: Simon Smitweg 8 /
Alphen aan den Rijn: Euromarkt 15
0800 288 77 66 (gratis nummer)

Wilcare

Sluis 17, 2376 AS Nieuwe Wetering
06 239 186 68



KORTING OP UW ZORGVERZEKERAAR

Zorg en Zekerheid

Postbus 400, 2300 AK Leiden
Zie de website voor adressen verzekeringswinkels
(071) 582 58 25, www.zorgenzekerheid.nl

*Kijk voor de exacte kortingen op
www leden.activite.nl*

SPORTSCHOLEN EN NORDIC WALKING

Actief & Gezond, Fitness en fysiotherapie

Zweilandlaan 4, 2334 CS Leiden
(071) 517 62 04

FlexiFitness Leiderdorp

De Bloemerd 1 B, 2353 BZ Leiderdorp
(071) 589 45 72

Fysio-Medsport

Dobbedreef 1B, 2331 BW Leiden
(071) 528 17 48

Gewoon Fitness

Hoofdstraat 187-189
2406 GH Alphen aan den Rijn

Nordic Walking

Alphen aan den Rijn en omgeving
Opgave via ActiVite: (071) 516 14 15 of www.activite.nl

Orange Wellness Club

Kalkhovenweg 52, 2401 LK Alphen aan den Rijn
(0172) 468 060

VrouwFit

Herengracht 8, 2312 LD Leiden
(071) 514 24 25

UITVAART EN OVERIG

ASL Afwikkelings Service Leiden Woningontruiming

Breestraat 141, 2311 CM Leiden
(071) 514 72 69, 06 120 337 89

Susanne Brom Uitvaartzorg

Debussyhof 3, 2215 SM Voorhout
06 362 229 73

Uitvaartverzorging Janson & Bolland

Levendaal 103, 2311 JG Leiden
(071) 512 21 12

Woningontruiming C.V.S

Jacoba van Beierenlaan 63, 2353 DT Leiderdorp
(071) 589 55 42

Youdid fotografie

Judith Demoed
06 131 575 15

ZWEMBADEN

Zwembad De Does

Amaliaplein 40, 2351 PV Leiderdorp
(071) 541 04 81

Zwem- en Recreatiebad De Hoorn

Van Foreestlaan 4, 2404 HC Alphen aan den Rijn
(0172) 418 700

NB: Kortingen worden gegeven op vertoon van een geldige ledenpas en kunnen niet met terugwerkende kracht gegeven worden.

Diensten aan huis. Kijk voor de voorwaarden op www leden.activite.nl

Voor iedereen

Audicien	Gratis huisbezoek en advies.
Fietsreparaties	€ 36,00 per uur. Prijsindicaties: bandplakken € 13,50 / bandmontage € 15,75. Alleen in Leiden, Leiderdorp, Zoeterwoude, Oegstgeest, Voorschoten en Warmond.
Hovenier	€ 35,00 per uur. Advies, ontwerp, aanleg, en onderhoud.
Kapper	Knippen: € 19,00, Knippen kinderen tot 13 jaar: € 12,50, Knippen en föhnen: € 25,00, Knippen en watergolven: € 28,00, Föhnen: € 17,50, Watergolven: € 19,00, Permanent: € 59,00
Kleding	10% korting op eerste aankopen en een presentje bij vervolgaankopen. Huisbezoek en advies is gratis.
Klusteam	€ 35,00 per uur. Minimale afname is een half uur à € 17,50. Voor de diverse werkzaamheden zie www.activite.nl of bel met de Ledenorganisatie
Maaltijdservice Apetito	10% korting op alle soepen, hoofdmaaltijden en desserts.
Opticien	15% korting op aanschaf van bril en glazen. Oogmeting, advies en afstellen van bril zijn gratis.
PC-hulp	€ 35,00 per uur.
Pedicure	€ 26,00 per behandeling, risicovoet (diabetes/reumavoet): € 27,50 per behandeling
Rijbewijskeuring *	Voor 70+ : € 25,00 inclusief BTW Voor medibus of touringcarchauffeurs: € 65,00 exclusief BTW Voor beroepschauffeurs tot 70 jaar: € 60,00 inclusief BTW
Schoenen	10% korting op bedrag dat besteed wordt aan schoenen.
Schoonheidsspecialist	€ 49,50 voor een complete gezichtsverzorging bestaande uit: huidreiniging, peeling, onzuiverheden verwijderen, epilieren, masker en gezichtsmassage.
Stoelmassage	€ 22,50 per behandeling.
Tapijt- en meubelreiniging	10% korting op alle tarieven en een gratis vlekkenblusser en doekje. De basisprijs is € 6,25/m ² met een minimumprijs van € 137,50.
Voetreflexzonetherapie	€ 40,00 per behandeling aan huis; € 38,00 per behandeling in de Thuiszorgwinkels of in de praktijk in Alphen aan den Rijn.
Was- en strijkservice	10% korting op alle tarieven bij minimale afname van 1x per maand een was; minimum factuurbedrag: € 22,50.

Bel voor een afspraak met een dienstverlener naar de Ledenorganisatie: (071) 516 14 15 of vul het aanmeldformulier in op www leden.activite.nl

* Deze dienst wordt niet aan huis aangeboden, maar uitsluitend op locatie in Leiden / Alphen aan den Rijn op afspraak.

afzender

NAAM M/V

GEBOORTEDATUM

ADRES

POSTCODE

PLAATS

TELEFOON OVERDAG

E-MAIL

Stuur deze antwoordkaart in een envelop zonder postzegel naar:
ActiVite
Ledenorganisatie
Antwoordnummer 10815
2350 VB Leiderdorp

afzender

NAAM M/V

GEBOORTEDATUM

ADRES

POSTCODE

PLAATS

TELEFOON OVERDAG

E-MAIL

Stuur deze antwoordkaart in een envelop zonder postzegel naar:
ActiVite
Ledenorganisatie
Antwoordnummer 10815
2350 VB Leiderdorp

