

Ik meld mij aan als lid van de Ledenorganisatie

Gegevens van personen behorend tot hetzelfde huishouden:

Naam: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_ Geslacht: M/V  
 \_\_\_\_\_ M/V  
 \_\_\_\_\_ M/V  
 \_\_\_\_\_ M/V  
 \_\_\_\_\_ M/V

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Activite Ledenorganisatie om jaarlijks de verschuldigde contributie af te schrijven van de volgende bank/girorekening:

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

t.n.v. \_\_\_\_\_ te \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

*U kunt deze antwoordkaart afsnijpen en in een envelop zonder postzegel versturen.*

## Activite

Ik meld mij aan voor de volgende cursus

Naam cursus \_\_\_\_\_  
 Startdatum \_\_\_\_\_  
 Plaats \_\_\_\_\_  
 Kosten: € \_\_\_\_\_

Geeft u zich op voor een zwangerschapskursus, vul dan hier uw verwachte uitgerkende datum in: \_\_\_\_\_

Is dit u eerste kind?  Ja  Nee, mijn \_\_\_\_\_

Ik ben lid van de Ledenorganisatie.

Mijn lidnummer is \_\_\_\_\_

Ik betaal de cursusprijs voor Leden.

Ik ben geen lid van de Ledenorganisatie.

Ik betaal de cursusprijs voor niet-leden.

Ik word lid van de Ledenorganisatie en heb ook het bovenste gedeelte van deze antwoordstrook ingevuld.

Ik betaal de cursusprijs voor Leden.

Ondergetekende verleent hierbij eenmalig machtiging aan Activite om het cursusbedrag twee weken voor aanvang van de cursus automatisch af te schrijven van bank-/girorekening\*:

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

t.n.v. \_\_\_\_\_ te \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

\* U kunt uw inschrijving tot twee weken voor aanvang van de cursus kosteloos annuleren, daarna wordt het volledige bedrag in rekening gebracht.

*U kunt deze antwoordkaart afsnijpen en in een envelop zonder postzegel versturen.*

# thuisActief

Cursus- en voordeelbijlage

mei 2010



### Wilt u Lid worden?

Gebruik dan de bon of het aanmeldingsformulier op [www.activite.nl](http://www.activite.nl)

### Wilt u een cursus volgen?

Gebruik dan de bon of het cursusaanmeldingsformulier op [www.cursus.activite.nl](http://www.cursus.activite.nl)

### Wilt u een afspraak met een dienstverlener?

Bel naar de Ledenorganisatie (071) 516 14 15 of vul het formulier in op [www.dienstenaanhuus.activite.nl](http://www.dienstenaanhuus.activite.nl)

### Wilt u voordeel met uw ledenpas?

Toon uw pas bij de kassa van de kortingspartners. Kijk op [www.kortingsleden.activite.nl](http://www.kortingsleden.activite.nl) voor de voorwaarden.

### Activite Ledenorganisatie

**T** (071) 516 14 15  
**E** [ledenorganisatie@activite.nl](mailto:ledenorganisatie@activite.nl)  
**I** [www.activite.nl](http://www.activite.nl)



## De Ledenorganisatie van Activite biedt u veel voordeel!

### Waarom lid worden van de Ledenorganisatie?

Met het oog op uw gezondheid, welzijn en comfort biedt de Ledenorganisatie van Activite 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 sportclubs 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 2010. Ook krijgt u als lid korting in de diverse thuiszorgwinkels van Vegro Verpleegartikelen en korting op uw ziektekostenpolis van Zorg en Zekerheid, maar

ook bij diverse musea in Leiden, SnowWorld in Zoetermeer en Space Expo in Noordwijk en op de doelgroepen in de zwembaden De Hoorn in Alphen aan den Rijn, De Zijl in Leiden en De Does in Leiderdorp. Een overzicht van alle kortingspartners vindt u in deze bijlage. Uw lidmaatschapskosten (€ 18,- in 2010) heeft u dus zo weer terugverdiend!

Als lid krijgt u daarnaast 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](http://www.activite.nl). Wilt u zich aanmelden, gebruik dan de bon achterin deze folder of ga naar het aanmeldingsformulier op [www.activite.nl](http://www.activite.nl).

## De volgende cursussen starten binnenkort

Cursus	Startdatum 2010	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Babymassage (3 bijeenkomsten)	4 juni, 1 oktober, 26 november	09.30 - 11.30 uur	Alphen aan den Rijn	69,50	89,50
	16 juni, 3 september, 27 oktober		Leiden		
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte (4 bijeenkomsten)	9 september	19.30 - 22.00 uur	Leiderdorp	139,50	165,00
	15 september, 18 november		Alphen aan den Rijn		
	27 oktober		Leiden		
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte herhalingsles (1 bijeenkomst)	23 juni	19.30 - 22.30 uur	Leiderdorp	37,50	47,50
	23 september		Leiden		
	13 oktober, 11 november		Alphen aan den Rijn		
E-learning: Eerste hulp aan kinderen en zorg bij ziekte			theorie: online	72,50	74,95
			praktijk: verschillende lokaties		
Hoera de baby is er?! (4 bijeenkomsten)	6 oktober	10.00 - 12.00 uur	Leimuideren	12,50	12,50
	27 oktober		Benthuizen	(15,00*)	(15,00*)
Ik (w) eet het beter! voor kinderen met overgewicht van 8-12 jaar (9 bijeenkomsten)	najaar		Leiden, Roelofarendsveen	18,00	18,00
Individuele babymassage (2 bijeenkomsten aan huis)	in overleg met de docent		Aan huis	155,00	180,00
Lekker Actief! Voor tieners met overgewicht van 12-18 jaar	najaar		Leiderdorp		
Opvoedcursus volgens Gordon (10 bijeenkomsten incl. cursusboeken)	23 september	19.45 - 22.45 uur	Leiderdorp	157,50 (300*)	185,00 (345*)
Peuter in zicht (4 bijeenkomsten)	1 juni	20.00 - 22.00 uur	Leiden	12,50	12,50
	22 september		Leiderdorp	(15,00*)	(15,00*)
Peutermanieren (1 bijeenkomst)	10 juni, 23 augustus	19.30 - 21.00 uur	Leiden	gratis	gratis
	14 september		Leiderdorp		
Postnatale gymnastiek, Fit na de bevalling (6 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in het hele werkgebied. zie voor alle data <a href="http://www.cursus.activite.nl">www.cursus.activite.nl</a>			60,00	80,00
Yoga voor kinderen (7 bijeenkomsten)	25 september	10.00 - 10.45 uur	Leiden	50,00	70,00
Zwangerschapsgymnastiek (8 bijeenkomsten inclusief partneravond)	Verschillende startdata in het hele werkgebied			Zie <a href="http://www.cursus.activite.nl">www.cursus.activite.nl</a>	
Zwangerschapsyoga (11 bijeenkomsten inclusief 2 partneravonden en 1 avond met de baby)	zie voor alle startdata <a href="http://www.cursus.activite.nl">www.cursus.activite.nl</a>		Alphen aan den Rijn	135,00	160,00
			Leiden		

## De volgende cursussen starten binnenkort

Cursus	Startdatum 2010	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Als botten en spieren protesteren (3 bijeenkomsten)	Start bij voldoende aanmeldingen op diverse locaties. Bel naar (071) 516 14 15			69,50	89,50
Dansen is voor iedereen! (10 bijeenkomsten)	21 september	09.30 - 11.00 uur	Leiden	65,00	85,00
	24 september	14.00 - 15.30 uur	Alphen aan den Rijn		
	28 september	14.30 - 16.00 uur	Sassenheim		
Dansen is voor iedereen! Voor gevorderden (10 bijeenkomsten)	21 september	10.00 - 11.30 uur	Leiden		
	24 september	14.30 - 16.00 uur	Alphen aan den Rijn		
In balans, cursus valpreventie (4 bijeenkomsten)	Start bij voldoende aanmeldingen op diverse locaties. Bel naar (071) 516 14 15			85,00	105,00
Prikkels voor uw brein; Leren omgaan met vergeetachtigheid (4 bijeenkomsten)	Start bij voldoende aanmeldingen op diverse locaties. Bel naar (071) 516 14 15			57,50	77,50
Spetterend afvallen (10 bijeenkomsten)	6 oktober	19.00 - 20.30 uur	Leiderdorp	179,00	205,00
	7 oktober (voor de leeftijd 60+)	08.45 - 10.30 uur	Leiderdorp		
Tai Chi (5 bijeenkomsten)	28 mei	15.30 - 16.45 uur	Alphen aan den Rijn	43,75	55,00
Tai Chi (10 bijeenkomsten)	10 september	15.30 - 16.45 uur	Alphen aan den Rijn	87,50	110,00
Yoga 50+ (10 bijeenkomsten)	24 september	09.30 - 10.45 uur	Leiden	99,00 (te voldoen in 2 termijnen van € 49,50)	119,00 (te voldoen in 2 termijnen van € 59,50)
	24 september	09.00 - 10.45 uur	Alphen aan den Rijn		
	24 september	10.30 - 11.45 uur	Alphen aan den Rijn		

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud. \*Echtparenprijs

## De volgende cursussen starten binnenkort

Cursus	Startdatum 2010	Tijd	Plaats	Ledenprijs (€)	Niet-ledenprijs (€)
Assertiviteitstraining volgens Gordon (10 bijeenkomsten inclusief cursusboeken)	28 september	19.45 - 22.45 uur	Leiderdorp	185,00	210,00
Leren masseren (10 bijeenkomsten)	28 september	19.30 - 21.30 uur	Leiderdorp	137,50	165,00
Mantelzorg en werk: Combineren kun je leren! (3 bijeenkomsten)	29 september	19.30 - 21.30 uur	Alphen aan den Rijn	Gratis	Gratis
Mantelzorg: Omgaan met de veranderende situatie (3 bijeenkomsten)	19 november	10.00 - 12.00 uur	Leiderdorp	Gratis	Gratis
Ontspannen met yoga (10 bijeenkomsten)	23 september	19.15 - 20.30 uur	Leiden	99,00	119,00
	23 september	20.30 - 21.45 uur	Alphen aan den Rijn		
Op weg naar een gezonde leefstijl - voor volwassenen met overgewicht (5 groepsbijeenkomsten en 3 maanden lang 2x per week trainen)	Start najaar 2010 bij voldoende aanmeldingen op verschillende locaties		Leiden, Leiderdorp, Roelofarendsveen, Alphen aan den Rijn, Nieuwkoop	op aanvraag	op aanvraag
Reanimatie (2 bijeenkomsten)	9 juni, 6 september, 8 november	20.00 - 22.30 uur	Alphen aan den Rijn	35,00	50,00
	29 september		Leiderdorp		
Reanimatie Herhalingsles (1 bijeenkomst)	21 juni, 8 september, 10 november	20.00 - 22.30 uur	Alphen aan den Rijn	17,50	25,00
	22 september		Leiderdorp		
Spetterend afvallen (10 bijeenkomsten)	6 oktober	19.00 - 20.30 uur	Leiderdorp	179,00	205,00
	7 oktober (voor de leeftijd 60+)	08.45 - 10.30 uur	Leiderdorp		
Voetreflexmassage basis cursus (3 bijeenkomsten)	27 september	19.00 - 21.30 uur	Sassenheim	75,00	95,00
	1 november		Leiderdorp		
Workshop Financiën de baas; alles halen uit je inkomen	27 mei	19.00 - 22.30 uur	Leiderdorp	7,50	12,50
Workshop Djembé (1 bijeenkomst)	29 mei, 18 september	13.00 - 14.30 uur of	Leiderdorp	19,50	24,50
		15.00 - 16.30 uur			
Workshop Nek- en Schoudermassage (1 bijeenkomst)	17 juni	19.30 - 21.30 uur	Leiderdorp	13,50	18,50
Workshop Zomerfotografie (1 bijeenkomst)	23 juni	19.30 - 22.00 uur	Leiderdorp	12,50	17,50
Zorgen voor een zieke (3 bijeenkomsten)	Start bij voldoende aanmeldingen op diverse locaties. Bel naar (071) 516 14 15			40,00	60,00

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud. \*Echtparenprijs

## Voordeel met de ledenpas. Kijk voor de voorwaarden op [www.kortingleden.activite.nl](http://www.kortingleden.activite.nl)

### HEALTH & BEAUTY

#### Apotheek Voorhout

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

#### Beterlopenwinkel

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

#### Care for Women

(071) 528 08 40 (Leiden) en (071) 402 45 85 (Bollenstreek)

#### 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  
Koningin Emmakade 197, Den Haag, (070) 364 90 31

#### De Mensen Apotheek

Hoofdstraat 303 A, 2171 BG Sassenheim  
(0252) 228 777

#### De Tuinen in Leiden

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

#### Elysium; Centre for Well-being

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

#### Gezondheidscontrole voor iedereen boven 18 jaar

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

#### 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 14313

Kijk voor de exacte kortingen op [www.kortingleden.activite.nl](http://www.kortingleden.activite.nl)

#### Vegro Thuiszorgwinkel

Van Vollenhovenkade 75, Leiden / Simon Smitweg 10, Leiderdorp /  
Euromarkt 15, Alphen a/d Rijn. (0800) 288 77 66

#### Wilcare Afslank- en Zwangerschapsmassage

Sluis 17, 2376 AS Nieuwe Wetering  
(06) 239 186 68

### CURSUSSEN

#### Cursus Beter slapen kun je leren

(071) 513 98 68

#### GGD Hollands Midden - Cursus Stoppen met roken

(071) 516 33 33 of opgave via [www.cursus.activite.nl](http://www.cursus.activite.nl)

#### GGZ preventiecursussen voor ouderen

(071) 890 76 00

#### Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding

Zwartemeerlaan 44, 2317 LV Leiden

#### Rednose Computertrainingen voor senioren

Schipholweg 66e, 2316 XE Leiden  
(071)523 63 33

#### TypeTopia; de spannendste typecursus van het omniversum

Cursus blindtypen voor kinderen. Actiecode opvragen: (071) 516 14 15 of ga naar [www.kortingleden.activite.nl](http://www.kortingleden.activite.nl)

### ER OP UIT

#### Archeon

Archeonlaan 1, 2408 ZB Alphen aan den Rijn  
(0172) 447 744

#### Museum Boerhaave

Lange St. Agnietenstraat 10, 2312 WC Leiden  
(071) 566 27 09

#### Museum Naturalis

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



#### Rijksmuseum van Oudheden

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

## Rijksmuseum voor Volkenkunde

Steenstraat 1, 2312 BS Leiden  
(071) 516 88 00

## SieboldHuis

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

## Snowworld

Buytenparklaan 30, 2717 AX Zoetermeer  
(079) 320 22 02

## Space Expo

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

## De (Groene) Taxi

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

## Taxi Visscher

Bollenstreek en rest van het werkgebied  
(06) 421 489 80

## 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



## Zwembad De Zijl

Paramaribostraat 66, 2315 VK Leiden  
(071) 522 07 80

## SPORTSCHOLEN EN NORDIC WALKING

### Actief & Gezond, Fitness

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

### Felter Health & Sport Centre

De Bloemerd 1B, 2353 BZ Leiderdorp

### 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 (06) 486 169 90

### Orange Wellness Club

Kalkhovenweg 52, 2401 LK Alphen aan den Rijn  
0172-468060

### VrouwFit

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

## GEMAK IN EN OM HET HUIS

### ASL Afwikkelings Service Leiden

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

## De Finale; advies voor de laatste levensfase

(071) 573 06 79

## Greebe's Administrateur aan huis

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

## Professionele Alarmopvolging

Opgave via afdeling Professionele Alarmopvolging  
van ActiVite: (071) 516 14 15

## Professional Organizer; Me schoonzus

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

## Thuis Educatie - schriftelijke cursussen

(0341) 438 580

## UTS Van der Geest Verhuizingen

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

## Woningontruiming C.V.S

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

## KORTING OP UW ZORGVERZEKERAAR

### Zorg en Zekerheid

Postbus 400, 2300 AK Leiderdorp  
Zie de website voor adressen verzekeringswinkels  
(071) 582 58 25, [www.zorgenzekerheid.nl](http://www.zorgenzekerheid.nl)

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

Kijk voor de exacte kortingen op  
[www.kortingleden.activite.nl](http://www.kortingleden.activite.nl)

## Diensten aan huis. Kijk voor de voorwaarden op [www.dienstenaanhuis.activite.nl](http://www.dienstenaanhuis.activite.nl)

Dienst		Prijs
Audicien	Nieuw	Gratis huisbezoek en advies
Fietsreparaties	Nieuw	36,00 per uur, bandplakken: € 13,50 / bandmontage: € 15,75 *
Hondenuitlaat		Prijsindicatie: € 9,00 per keer (alleen in Alphen aan den Rijn)
Kapper		Knippen: € 18,50, zie website voor overige tarieven
Kleding		10% korting op eerste aankoop en een presentje bij vervolgafspraken
Klusteam		€ 35,00 per uur. Minimale afname: half uur (€ 17,50)
Maaltijdservice Apetito		10% korting op alle soepen, hoofdmaaltijden en desserts
Opticien		15% korting op aanschaf van bril en glazen
PC-hulp aan huis		€ 35,00 per uur.
Pedicure		€ 25,00 per behandeling.
Rijbewijskeuring		(voor 70+) € 25,00
Schoenen aan huis		10% korting op schoenen
Schoonheidsspecialist		€ 49,50 voor een complete gezichtsverzorging
Stoelmassage		€ 22,50 per behandeling.
Tapijt- en meubelreiniging		10% korting op alle tarieven + gratis vlekkenblusser en doekje
Voetreflexzonetherapie		Per behandeling: € 38,50 (aan huis) € 36,00 (in praktijk)
Was- en strijkservice		10% korting op alle tarieven

\* Alleen beschikbaar in Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest, Voorschoten, Warmond en Zoeterwoude.

Kijk voor alle voorwaarden op de website:  
[www.dienstenaanhuis.activite.nl](http://www.dienstenaanhuis.activite.nl).

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



afzender NAAM M/V

---

GEBOORTEDATUM

---

ADRES

---

POSTCODE

---

ADRES

---

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

---

ADRES

---

TELEFOON OVERDAG

---

E-MAIL

---

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