

Ervaringen delen met andere mantelzorgers

Op weg naar goed gewicht

ActiVite AgnesStaete - nieuw en toch vertrouwd

Korting bij Madurodam, Olmenhorst
en Mystery golf



Voorwoord

In dit nummer van Thuis Actief vragen we uw speciale aandacht voor de mantelzorg. Misschien kent u zelf in uw omgeving ook iemand die zorg geeft aan zijn of haar ouder, partner, kind of buur. Of misschien doet u dat zelf wel. Mantelzorg worden overkomt je, het is immers niemands keuze dat een bekende of geliefde je zorg nodig heeft. Mantelzorg is ook onmisbaar; daarom laten we u in deze Thuis Actief kennis maken met mantelzorgers, de vol-doening die zij eruit halen en de problemen die ze tegenkomen.

Op het moment dat ik dit schrijf zijn de schoolvakanties net aangebroken. Voor velen een datum om naartoe te werken als ze een paar kilo's willen kwijtraken. U weet vast dat de diëtisten van ActiVite diverse cursussen en spreekuren hebben die daarbij helpen. Veel minder bekend is dat ook mensen met verschillende chronische ziektes baat hebben bij de adviezen van een diëtist. Natuurlijk als je diabetes hebt. Maar wist u dat iemand met COPD veel meer energie nodig heeft en daarom soms moet eten alsof er voor de marathon getraind wordt? Of dat de wond genezing

sneller verloopt of de opname duur in het ziekenhuis korter is wanneer iemand in een goede voedings-toestand verkeerd. De diëtist helpt. Meer hierover leest u in het interview met Leonie Goezinnen en Kim Russ, twee van onze diëtisten.

In juni hebben we ons nieuwe woon-servicecentrum in Roelofarendsveen, Hof van Alkemade, geopend. Hierover las u in ons vorige nummer. Inmiddels zijn alle appartementen bewoond en de activiteiten van start gegaan. In september vindt alweer een officiële opening plaats. Ditmaal gaat het om ActiVite AgnesStaete, het woonservicecentrum in het nieuwe complex aan de Herenstraat in Voorhout. Teammanager Ineke Poot vertelt over AgnesStaete en de verhuizing van haar bewoners.

De fotowedstrijd die we in de vorige editie uitschreven heeft hartverwarmende taferelen opgeleverd van vele generaties. De mooiste ziet u in dit nummer. Ik wens u veel lees- en kijkplezier,

Jacqueline Bruggink
Controller Marketing & Communicatie

Colofon

Thuis Actief is een uitgave van ActiVite

Redactie

Redactieraad Thuis Actief

Redactionele bijdrage

Pluma tekst (Gerben Stolk)

Fotografie

De leden, Bert Hoogeveen, Buro Toob

Concept en vormgeving

Tik Design
Buro Toob

Druk

Drukkerij Sinteur

Wilt u iets uit deze uitgave overnemen, neemt u dan eerst contact op met de redactie.

Lidmaatschap

Met het oog op uw gezondheid, welzijn en comfort biedt de ActiVite Ledenorganisatie u een steeds wisselend aanvullend pakket van cursussen, service-diensten en diverse kortingen. Het lidmaatschap geldt per huishouden en wordt automatisch verlengd voor het nieuwe jaar, tenzij u schriftelijk opzegt voor 1 november. De kosten van het lidmaatschap voor het jaar 2010 bedragen € 18,- (betaling per automatische incasso).

ActiVite Ledenorganisatie

T (071) 516 14 15

E ledenorganisatie@activite.nl

I www.activite.nl

- 2 Voorwoord
- 2 Colofon
- 3 Meerdere generaties in het zonnetje
- 3 Stuur ons uw favoriete (kerst) recept
- 4 Ondersteuning aan ondersteuners
- 6 Foto's leggen vast dat wat wij niet willen vergeten
- 6 Kom zelf appels plukken!
- 7 Ontspanning voor lichaam en geest
- 7 Madurodam, wat Nederland zo typisch maakt!
- 8 Meer duidelijkheid en meer zelfvertrouwen
- 9 Cursusoverzicht
- 10 Het wordt een workshopnajaar!
- 12 Op weg naar goed gewicht
- 13 ActiVite AgnesStaete nieuw en toch vertrouwd
- 14 Kruiswoordpuzzel
- 14 stAG-Nieuws
- 15 Kortingsbonnen

Uitslag fotowedstrijd

Meerdere generaties in het zonnetje

Joke Metselaar- Haverkamp stuurde ons vol trots een foto van haar Meiden-Familie!

Hier een foto van vier generaties allemaal meiden. Oma met dochter, dochter met dochter en dochter met dochters. Dit is dus een foto van 4, let wel 4 generaties. Als je dat ergens tegen komt hoor ik het graag? Ook de oudste, dus oma en opa zijn dit jaar 60 jaar getrouwd. En jawel, ook de familie Blauw en de familie Buningh stuurden ons vol trots een foto van vier generaties. Heel bijzonder. Uiteindelijk verkozen we de foto van de familie Metselaar tot winnaar van deze fotowedstrijd. Zij sieren dus onze cover en kregen een cursuskortingsbon ter waarde van € 25,00. Een eervolle vermelding is er voor opa 'Wim Goossens' uit Leiden. Zijn foto samen met kleinzoon willen we u niet onthouden.



Joke Metselaar-Haverkamp



Wim Goossens

Receptenwedstrijd

Stuur ons uw favoriete (kerst) recept

Als u dit leest is het augustus en lijkt de decembermaand nog heel ver weg. De redactie van Thuis Actief denkt echter al voorruit en is al bezig met de voorbereidingen van het decembernummer. Heeft u een favoriet recept dat u vaak met kerst maakt en dat altijd in de smaak valt? Wij zijn benieuwd naar uw 'topper'!

Stuur ons uw favoriete kerstrecept en aan de hand van uw inzendingen stellen wij een heerlijk kerstmenu samen. Uiteraard publiceren we dat in het decembernummer. Dus zowel voorgerechten als hoofdgerechten en desserts zijn van harte welkom.

Stuur uw recept voor 15 oktober naar ledenorganisatie@activite.nl

of per post naar:
ActiVite Ledenorganisatie
Postbus 149
2350 AC Leiderdorp

De winnaars ontvangen een dinerbon voor twee personen in restaurant De Vrienden in Alphen aan den Rijn of in restaurant De Lepelaar in Leiden.



'Ervaringen delen met andere mantelzorgers'

Ondersteuning aan ondersteuners

Annemarie trekt wekelijks een dag uit om haar alleenstaande moeder gezelschap te kunnen houden en Natascha besteedt bijna voortdurend aandacht aan haar dochter die een autistische stoornis heeft. Beiden zijn mantelzorgers. Beiden doen ook hun voordeel met ondersteuning van ActiVite.

1 op de 10 mensen in Nederland is mantelzorgers. Zij zorgen voor hun partner, kind, ouder of buurman of -vrouw. Dat kan zwaar zijn, zeker wanneer de zorg gecombineerd wordt met een baan of een eigen gezin. Bureau Informele Zorg van ActiVite organiseert onder meer cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Deelnemers wisselen bijvoorbeeld ervaringen en ideeën uit met elkaar. Dit geeft het gevoel dat je er niet enige bent die problemen heeft en met vragen zit.

Post nalopen

Annemarie (49) kwam onlangs tot de conclusie dat ook zij mantelzorgers is. Zij vertelt: "Zeven maanden geleden is mijn vader overleden en werd mijn moeder weduwe. Zij woont in De Bilt en ik in Leiden. Met de trein is dat een reis van anderhalf uur. Ik heb me onmiddellijk voorgenomen: ik ga mijn moeder niet alleen dagelijks twee keer bellen om onder meer de eenzaamheid tegen te gaan, maar ik bezoek haar ook één keer per week. Ik houd haar gezelschap, loop de post na en we doen samen boodschappen. Verder buig ik me over de administratie, zoals belastingzaken."

Annemarie doet het met veel liefde, maar alles bij elkaar is ze er wekelijks minstens zeven uur aan kwijt. "Dat betekent dus dat ik een mantelzorgers ben gewor-

den. Toen ik me dat realiseerde, besloot ik mijn licht op te steken bij ActiVite. Ik had behoefte aan praktische tips en aan contact met andere mantelzorgers. Je moet weten dat twintig uur per week werk en een huishouden met twee thuiswonende zoons heb. Hoe pakken anderen dat aan? Dit voorjaar heb ik meegedaan aan de cursus 'Combineren kun je leren', een cursus speciaal voor werkende mantelzorgers."

Geen zorgen

Wat heeft Annemarie geleerd? "Heel belangrijk: dat je je geen zorgen moet maken over de toekomst. Het loopt vaak toch anders dan je had gedacht. Verder moet je er weleens bij stilstaan tijd te nemen voor jezelf en ook iets te mogen verlangen van de ander. Het hoeft bijvoorbeeld niet verkeerd te zijn aan mijn moeder te vragen, of zij zelf een instantie belt om bepaalde administratieve gegevens op te vragen. Daartoe is zij nog prima in staat."

In juni deed Annemarie bovendien mee aan een workshopdag met de titel 'Zorgen voor een ander: een dag vol praktische tips en trucs'. Zij zegt: "In gesprekken met andere mantelzorgers kom je herkenbare dingen tegen. Dan vertelt iemand ook de zorg voor haar moeder te hebben en dat die onlangs haar heup heeft gebroken. Dan besef je: mijn moeder en ik zouden in de toekomst voor dezelfde situatie kunnen komen te staan. Hoe zouden wij daar dan het best mee kunnen omgaan?"

Tips

Natascha (35) uit Alphen aan den Rijn noemt dezelfde voordelen. Zij zegt: "Ik ga naar bijeenkomsten van mantelzorgers. Vooral mantelzorgers die net als ik de zorg hebben over een kind met een autistische stoornis. Ik heb nu al het gevoel: ik sta er niet alleen voor. Anderen hebben met een soortgelijke situatie te maken en kunnen tips geven. Dat geeft mij steun. Celina, de 9-jarige dochter van Natascha, heeft het Syndroom van Asperger. Het meisje is bovenmatig intelligent, maar maakt niet of nauwelijks contact met anderen, kijkt iemand niet in de ogen aan en heeft moeten leren door haar vader en moeder te worden geknuffeld. Natascha, die een baan heeft van 24 uur in de week, vertelt dat ze best een zware taak heeft.

Niet alleen...

Als mantelzorgers staat u er niet alleen voor. Ondersteunt u bijvoorbeeld uw vader of moeder, maar heeft u niet de tijd hem of haar naar de kapper te brengen? ActiVite biedt vele diensten aan huis. Denk ook aan maaltijden, kleding en een pedicure. Kijk op www.dienstenaanhuis.activite.nl



“Ik ben eigenlijk de hele dag bezig Celina structuur te bieden. Als ik bijvoorbeeld niet haar kleding in de juiste volgorde leg en rustig vertel dat ze zich moet aankleden, blijft ze in haar pyjama zitten. Of ze zou niet eten. Daar komt bij dat Celina de dingen anders ziet dan wij. Ze ervaart bijvoorbeeld geen verschil tussen lachen en uitlachen. Als zij iets als negatief of angstig ervaart, en dat gebeurt vaak, probeer ik dat voor haar om te buigen naar iets positiefs.”

Zinnen verzetten

Celina ziet eruit als andere meisjes, maar haar gedrag is anders. Dikwijls blijken mensen moeite te hebben met die combinatie en tonen zij onbegrip. Natascha: “Ik heb me vooral voor de bijeenkomsten aangemeld om dat allemaal eens van me af te praten. Het is fijn mensen om je heen te hebben die vanuit eigen ervaring weten wat jij bedoelt. Verder heb ik pasgeleden meegedaan aan een ochtend ‘keramiek schilderen voor mantelzorgers’. Gewoon eens even je zinnen verzetten. Ik heb de hele ochtend aan niets anders gedacht dan aan mijn schilderij. Dat was echt een verlichting.”

Heeft u vragen? U kunt contact opnemen met één van de mantelzorgconsulenten voor informatie, advies of

Nuttige avonden

Grenzen stellen. Dementie en rechtsbescherming. Het zijn twee voorbeelden van zogeheten jasserieavonden die ActiVite organiseert voor mantelzorgers. Er zijn gastsprekers, u kunt vragen stellen en ervaringen uitwisselen en vaak is er ook muziek.

Kijk op www.activite.nl/Agenda

een persoonlijk gesprek. Bereikbaar op het rechtstreekse telefoonnummer 071 5161445 of per e-mail mantelzorg@activite.nl

Wilt u net als Annemarie en Natasja een cursus voor mantelzorgers volgen? Na de zomer starten de nieuwe cursussen. Meer informatie vindt u op de website van ActiVite www.acitvite.nl voor een cursus bij u in de buurt.

Weten of u mantelzorgert bent? Doe de test op www.activite.nl/Bent-u-mantelzorgert-1085

Nieuwe kortingspartner

Foto's leggen vast dat wat wij niet willen vergeten

Het zijn herinneringen waar we naar terug willen kijken, die we opnieuw willen beleven of ervaren.

Een grote of kleinere kring van dierbare/ belangrijke mensen om ons heen, maakt ons rijk. Dit zijn ook de mensen die we graag op de foto zien, in privé-sfeer, maar natuurlijk ook meer geposeerd. Vanaf nu kunt u als lid dat met korting laten doen bij YouDID fotografie.

YOUDID fotografie staat voor mens en emotie. Zij fotografeert het groeiende kind in de buik van de aanstaande moeder, legt het intense geluk tijdens een bruiloft vast, maakt stoere familieportretten en nog veel meer! Kortom YOUDID fotografeert uniek - ongedwongen - zoals je bent.

Op de foto moet u uzelf herkennen. Die ongedwongen sfeer creëert zij binnen de studio te Alphen aan den Rijn of op locatie.

Met uw lidmaatschap van Activite krijgt u 10% korting op uw fotoreportage.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
E: Judith@youdid.nl
T: 06-131 575 15
I: www.youdid.nl



Kom zelf appels plukken!

In de boomgaarden van Landgoed de Olmenhorst in Lisserbroek is het in de herfstmaanden gezellig druk tijdens de zelfpluk. Je kunt biologische appels en peren plukken zoveel je wilt en daarnaast genieten van vele extra activiteiten als appelpannenkoeken bakken, Tijl Uilenspiegel boogschieten, appels persen, workshops volgen en met de huifkar het landgoed doorkruisen. Met een tas ga je de boomgaarden in en na het plukken

reken je per kilo af bij de 'plukkraam'. Een leuke, smakelijke en leerzame dag voor zowel ouderen als kinderen. De zelfpluk start op zaterdag 18 september met de Landelijke Appelplukdag en duurt tot en met 31 oktober. Voor meer informatie over de zelfpluk of je eigen appelboom verwijzen we naar de website www.olmenhorst.nl.

Kijk voor een leuke kortingsbon op pagina 15/16.

Ontspanning voor lichaam en geest

We leven in een hectische wereld waarbij we elke dag rennen en vliegen. Om dit vol te kunnen houden is het belangrijk regelmatig te ontspannen. Dat kan op veel verschillende manieren. U kunt bijvoorbeeld gaan sporten in de sportschool of een bezoek brengen aan de sauna, maar ook een cursus Ontspannen met Yoga kan u helpen.

Carla Huisman volgde afgelopen jaar de cursus Ontspannen met yoga. Hoe waren haar ervaringen?

“Ik was nieuwsgierig of het wat voor mij was; de cursus is 10 lessen dus een goede mogelijkheid om te snuffelen. Ook had ik wel eens problemen om in te slapen en wilde dit via de ontspanningsoefeningen die je leert proberen op te lossen. Het was beslist niet zweverig, waar ik bang voor was. De docente was een fijne prettige vrouw. Vooral de ontspanningsoefening na de yoga-oefeningen was heerlijk. Je lijf wordt er echt soepel van, de stijfheid verdwijnt. Het is echt even een uurtje voor jezelf. Ik kan de oefeningen nu goed gebruiken om makkelijker en ontspannen te gaan slapen. Ik zou het iedereen aanraden!”

De cursus Ontspannen met yoga start dit najaar op 23 september in Alphen aan den Rijn en in Leiden. De cursus bestaat uit 10 lessen van 5 kwartier. Als lid betaalt u € 99,00, niet leden betalen € 119,00.

Yoga 50+

Deze cursus is speciaal voor de 50-plusser die op zijn/haar eigen niveau door middel van yoga de spieren soepel wil houden of maken. Deze cursus is geschikt voor zowel de beginnende als de meer gevorderde yogabeoefenaar.

Korting

Als lid krijgt u korting bij verschillende sportscholen in de regio. Ook krijgt u korting bij Elysium; Centre for Well-being in Bleiswijk. Kijk op www.kortingleden.activite.nl voor meer details.

Madurodam, wat Nederland zo typisch maakt!

Al bijna 60 jaar is de wereldberoemde miniatuurstad Madurodam de kleinste stad van Nederland. Hier zie je in vogelvlucht wat Nederland zo typisch Nederland maakt. Grachten, polders en molens, maar ook de moderne havens en kantoorgebouwen en de stormvloedkering die Nederland droog houdt. Alles is exact nagebouwd, precies 25 keer kleiner dan in het echt. Dit najaar kunt u genieten van Pluk in Madurodam en Madurodam by Light.

Pluk in Madurodam 19 mei t/m 5 september

Kom naar Madurodam en beleef zelf de avonturen van Pluk. Kom tekenen bij Aagje en mevrouw Helderder, stampen in de kamer van de Stampertjes of spelen op het strand van Egwijk aan Zee.

Madurodam by Light

Madurodam in het donker! In de schoolvakanties brengt de kleinste stad van Nederland een spectaculair schouwspel ten tonele: Madurodam by Light. Alle techniek zit verborgen

in de dijken rondom de miniatuurstad en onder de grond. Met video- en laserprojectie, computergestuurd licht en gekleurde fonteinen wordt het stadje na zonsondergang omgetoverd tot een waar openlucht-spektakel. 's Avonds laat komt het verhaal van Hansje Brinker en zijn gevecht tegen het water tot leven. Lukt het hem om Nederland voor een watersnoodramp te behoeden? Voor meer informatie kunt u kijken op www.madurodam.nl Gebruik ook de kortingsbon achterop deze Thuis Actief!

Cursus uitgelicht

Meer duidelijkheid en meer zelfvertrouwen

Zekerder en effectiever omgaan met je kinderen. Tegenover familieleden, vrienden en collega's beter duidelijk maken wat je wel en niet wilt. ActiVite biedt twee nuttige cursussen die zijn gebaseerd op de ideeën van de Amerikaanse psycholoog Thomas Gordon.

"Ik vind het niet fijn als er wordt gerookt in mijn huis. Toch liet ik het vroeger toe. Ik was niet duidelijk genoeg tegenover vrienden en kennissen. Zij profiteerden van de ruimte die ik daarmee bood. Nu heb ik geleerd vriendelijk en helder te zeggen: Ik wil niet dat hier wordt gerookt, want ik vind het vies."

Dat vertelt Diny Wouters.

De 61-jarige inwonster van Alphen aan den Rijn volgde bij ActiVite een assertiviteitstraining volgens de leer van Thomas Gordon. De methode gaat ervan uit dat iedereen zichzelf

kan zijn en zijn verantwoordelijkheid neemt, daarbij rekening houdend met de ander.

Communicatietrainer en coach Leni Huiden vat samen: "Wie ben ik, wat wil ik en hoe breng ik het duidelijk over? Daar draait het om in zowel de opvoedcursus als de assertiviteitstraining die ik verzorg."

Aardig

Deelnemster Diny vertelt: "Ik was zo'n persoon die graag aardig wilde worden gevonden. Daarom zei ik altijd 'ja' als mij iets werd gevraagd. Daardoor kreeg ik een heel vol programma en had ik weinig tijd voor mezelf. Nu zeg ik bij een verzoek: 'Ik wil er even over nadenken'. Als ik vervolgens besluit het niet te doen, vertel ik dat vriendelijk en leg ik uit waarom ik ervan afzie." Er veranderde meer voor Diny. "Ik droeg altijd de problemen van anderen op mijn schouders en kon er soms zelfs niet van slapen. Nu zeg ik tegen mezelf: 'Het is mijn probleem niet en ik kan niet meer doen dan ernaar luisteren wanneer bijvoorbeeld een vriendin erover vertelt'. Dat heeft me rust gegeven in mijn hoofd."

Oefeningen

Leni verzorgt de opvoedcursus en de assertiviteitstraining beide in het voor- en het najaar. Dat gebeurt op de hoofdkantoor van ActiVite in Leiderdorp. Er is een theoretisch gedeelte en deelnemers krijgen oefeningen mee naar huis. Bij de volgende sessie wordt besproken, hoe het is gegaan, of de andere

Opvoeden volgens Gordon cursus start 23 september in Leiden. De Assertiviteitstraining volgens Gordon start 28 september in Leiden. U kunt zich voor beide cursussen aanmelden via het aanmeldingsformulier op www.cursus.activite.nl

aanpak wel of niet is gelukt en wat daarvan de reden is. Bij beide is sprake van tien bijeenkomsten. Leni: "De opvoedcursus is bedoeld voor ouders van kinderen tot acht-tien jaar. Ook hier benadrukken we het belang van duidelijkheid. Een voorbeeld? Iedereen kent wel de situatie waarin hij behoefte heeft aan rust en zijn kind aan het rennen of gillen is. Zeg dan niet: 'Doe niet zo vervelend'. Dat is niet duidelijk genoeg. Je hebt een betere kans van slagen met: 'Ik wil graag lezen, en dat lukt niet wanneer jij zo rondrent en lawaai maakt'. Op die manier voelt het kind zich niet aangevallen en ontstaat er net als bij jou zelf geen spanning. Door jouw manier van omgaan met de situatie, bepaal je in belangrijke mate hoe je kind reageert.'

Veilig

Diny: "Dankzij de training ben ik me meer zelfverzekerd gaan voelen. Eerst keek ik trouwens een beetje op tegen die cursus, maar Leni kan heel goed luisteren en creëert een veilige leeromgeving."



De volgende cursussen starten binnenkort

Cursus	Startdatum 2010	Plaats	Ledenprijs (niet-leden) in €	
Als botten en spieren protesteren (3 bijeenkomsten)	26 oktober	Alphen aan den Rijn	69,50	(89,50)
Assertiviteitstraining volgens Gordon (10 bijeenkomsten inclusief cursusboeken)	28 september	Leiderdorp	185,00	(210,00)
Babymassage (3 bijeenkomsten)	3 september	Leiden	69,50	(89,50)
	1 oktober	Alphen aan den Rijn		
	27 oktober	Leiden		
	26 november	Alphen aan den Rijn		
Dansen is voor iedereen! (10 bijeenkomsten)	21 september	Leiden	65,00	(85,00)
	24 september	Alphen aan den Rijn		
	28 september	Sassenheim		
Dansen is voor iedereen! Voor gevorderden (10 bijeenkomsten)	21 september	Leiden	65,00	(85,00)
	24 september	Alphen aan den Rijn		
	28 september	Sassenheim		
Een meerling is meer!?	9 november	Leiderdorp	gratis	(gratis)
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte (4 bijeenkomsten)	9 september	Leiderdorp	139,50	(165,00)
	15 september	Alphen aan den Rijn	Toeslag Nikta certificaat €11,00	
	27 oktober	Leiden		
	18 november	Alphen aan den Rijn		
Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte herhalingsles (1 bijeenkomst)	23 september	Leiden	37,50	(47,50)
	13 oktober	Alphen aan den Rijn	Toeslag Nikta certificaat €11,00	
	11 november	Alphen aan den Rijn		
E-learning: Eerste hulp aan kinderen en de zorg bij ziekte	theorie: online		72,50	(74,95)
	praktijk: verschillende locaties		Toeslag Nikta certificaat €11,00	
Hoera de baby is er?! (4 bijeenkomsten)	6 oktober	Leimuiden	12,50	(12,50)
	20 oktober	Benthuizen	15,00 echtparenprijs	(15,00 echtparenprijs)
In balans, cursus valpreventie (4 bijeenkomsten)	Op verschillende locaties in de regio Bel voor meer informatie naar (071) 516 14 15		85,00	(105,00)
Individuele babymassage (2 bijeenkomsten aan huis)	in overleg met de docent	Aan huis	155,00	(180,00)
Ik (w)eeet het beter, kindercursus	26 oktober	Roelofarendsveen	18,00	(18,00)
	27 oktober	Leiden Zuid West		
	28 oktober	Leiden Noord		
Lekker actief, tienercursus	oktober	Leiderdorp		
Leren masseren (10 bijeenkomsten)	28 september	Leiderdorp	137,50	(165,00)
Mantelzorg en werk: Combineren kun je leren! (3 bijeenkomsten)	29 september	Alphen aan den Rijn	gratis	(gratis)
Mantelzorg: Omgaan met de veranderende situatie (3 bijeenkomsten)	19 november	Leiderdorp	gratis	(gratis)
Ontspannen met yoga (10 bijeenkomsten)	23 september	Leiden	99,00	(119,00)
	23 september	Alphen aan den Rijn		
Opvoedcursus volgens Gordon (10 bijeenkomsten incl. cursusboeken)	23 september	Leiderdorp	157,50	(185,00)
			300,00 echtparenprijs	(345,00 echtparenprijs)
Op weg naar een gezonde leefstijl	14 september	Alphen aan den Rijn	Op aanvraag	(Op aanvraag)
	21 september	Leiderdorp		
	28 september	Roelofarendsveen		
	7 oktober	Merenwijk, Leiden		
Postnatale gymnastiek, Fit na de bevalling (6 bijeenkomsten)	Verschillende startdata in het hele werkgebied zie voor alle data www.cursus.activite.nl		60,00	(80,00)

vervolg cursusoverzicht

Cursus	Startdatum 2010	Plaats	Ledenprijs (niet-leden) in €	
Peuter inzicht (4 bijeenkomsten)	22 september	Leiderdorp	12,50	(12,50)
	3 november	koudekerk	15,00 echtparenprijs	(15,00 echtparenprijs)
Peutermanieren (1 bijeenkomst)	23 augustus	Leiden	gratis	(gratis)
	14 september	Leiderdorp		
	14 oktober	Leiden		
	3 november	Ter Aar		
	10 november	Zoeterwoude		
	10 november	Leimuiden		
	13 december	Leiden		
Prickels voor uw brein; Leren omgaan met vergeetachtigheid (4 bijeenkomsten)	Op verschillende locaties in de regio Bel voor meer informatie naar (071) 516 14 15		57,50	(77,50)
Reanimatie (2 bijeenkomsten)	6 september	Alphen aan den Rijn	35,00	(50,00)
	29 september	Leiderdorp		
	8 november	Alphen aan den Rijn		
Reanimatie Herhalingsles (1 bijeenkomst)	8 september	Alphen aan den Rijn	17,50	(25,00)
	22 september	Leiderdorp		
	10 november	Alphen aan den Rijn		
Spetterend afvallen (10 bijeenkomsten)	6 oktober	Leiderdorp	179,00	(205,00)
Spetterend afvallen voor 60-plussers (10 bijeenkomsten)	7 oktober	Leiderdorp	179,00	(205,00)
Tai Chi (10 bijeenkomsten)	10 september	Alphen aan den Rijn	87,50	(110,00)
Voetreflexmassage basiscursus (3 bijeenkomsten)	27 september	Sassenheim	75,00	(95,00)
	1 november	Leiderdorp		
Workshop Dansen is voor iedereen (1 bijeenkomst)	14 september	Roelofarendsveen	5,00	(9,50)
Workshop Djembe (1 bijeenkomst)	18 september	Leiderdorp	19,50	(24,50)
	9 oktober	Leiderdorp		
Workshop Kennismaken met massage (1 bijeenkomst)	18 november	Leiderdorp	15,00	(20,00)
Workshop Kleuradvies (1 bijeenkomst)	18 september	Leiderdorp	29,50	(39,50)
	25 september	Roelofarendsveen		
Workshop Yoga 50+ (1 bijeenkomst)	13 september	Roelofarendsveen	7,50	(12,50)
Yoga voor kinderen (7 bijeenkomsten)	25 september	Leiden	50,00	(70,00)
Yoga 50+ (10 bijeenkomsten)	24 september	Leiden	99,00 (te voldoen in 2 termijnen van € 49,50)	(119,00 (te voldoen in 2 termijnen van € 59,50))
	24 september	Alphen aan den Rijn		
	24 september	Alphen aan den Rijn		
Zorgen voor een zieke (3 bijeenkomsten)	4 oktober	Roelofarendsveen	40,00	(60,00)
	20 oktober	Leiderdorp		
Zwangerschapsgymnastiek (8 bijeenkomsten inclusief één partneravond)	Verschillende startdata in het hele werkgebied zie voor alle data en prijzen www.cursus.activite.nl		De prijs is afhankelijk van de gemeente waar u woont	
Zwangerschapsyoga (11 bijeenkomsten inclusief 2 partneravonden en 1 avond met de baby)	zie voor alle data www.cursus.activite.nl	Alphen aan den Rijn	135,00	(160,00)
		Leiden		

NB: cursusdata en prijzen zijn onder voorbehoud

Wilt u de losse cursus- en voordeelbijlage ontvangen, met het cursusaanbod voor een half jaar op een rijtje? Meldt het ons via ledenorganisatie@activite.nl. Wij sturen u de bijlage graag toe.

Het wordt een workshopnajaar!

Workshop Kennismaken met massage

Wilt u in één avond kennismaken met de basistechnieken van massage? In 2½ uur leert u in deze workshop de beginselen. Een leuke manier om het geven van een massage uit te proberen en te leren waar u op moet letten. Wanneer u echt enthousiast raakt kunt u vervolgens de cursus Leren masseren volgen die veel dieper op de theorie en de praktijk ingaat.

Datum: Donderdag
18 november
Tijd: 18.30 – 22.00 uur
Locatie: Leiderdorp
Kosten: € 15,00 voor leden en
€ 20,00 voor niet-leden

Workshop Yoga 50+

Yoga is gezond voor lichaam en geest. U leert bewuster om te gaan met uw ademhaling en uw houding. Bij de oefeningen (zowel staand als liggend) wordt veel aandacht besteed aan ontspanning. Prestatie speelt geen enkele rol; u werkt dus op uw eigen niveau. Wilt u een keertje kennismaken, kom dan langs bij deze workshop.

Datum: Maandag 13 september
Tijd: 13.30 – 15.00 uur
Locatie: Roelofarendsveen
Kosten: € 7,50 voor leden en
€ 12,50 voor niet-leden

Workshop Kleuradvies

Welke kleur staat me wel en welke kleur niet? Tijdens deze 2 uur durende workshop krijgen de deelnemers na een algemene inleiding ieder een persoonlijke kleurenanalyse. Op basis van het com-cardsysteem met de regenboogkragen krijgt u advies over de kleuren die het best harmoniëren met uw persoonlijke pigmentcombinatie en uitstraling. Ook wordt er gekeken hoe u deze kleuren het best kunt combineren; bijvoorbeeld met veel met contrast of juist ton-sur-ton. Na afloop van deze workshop gaat u vol inspiratie naar huis met uw persoonlijke com-card en een schat aan adviezen.

Datum: Zaterdag 18 september
Tijd: 10.00 – 12.00 uur en
13.00 – 15.00 uur
Locatie: Leiderdorp
Datum: Zaterdag 25 september
Tijd: 10.00 – 12.00
Locatie: Roelofarendsveen
Kosten: € 29,50 voor leden en
€ 39,50 voor niet-leden
inclusief com-card.



Workshop Dansen is voor iedereen

Dansen is een leuke manier om aan uw lichaamsconditie te werken. Het is gezond voor lichaam en geest. U legt onwillekeurig heel wat meters af en uw geest blijft lenig, omdat u de verschillende variaties in de soorten dansen leert onthouden. Bovendien is het een makkelijke manier om contacten te leggen. Tijdens de workshop maakt u kennis met verschillende danspassen, zoals bijvoorbeeld de Quickstep, de Engelse Wals, de Tango, de Jive en de Cha-cha-cha. U kunt zich alleen of met z'n tweeën opgeven voor de workshop.

Datum: Dinsdag 14 september
Tijd: 14.00 – 15.30 uur
Locatie: Roelofarendsveen
Kosten: € 5,00 voor leden en
€ 9,50 voor niet-leden

Workshop Djembe

Wegens groot succes zijn er dit najaar nieuwe workshops Djembé georganiseerd. Deze Afrikaanse trommel staat centraal in deze workshop. Geniet van het ritme en leer van een ervaren Djembé-docent meer over dit bijzondere instrument. Speel alleen samen met anderen de verschillende ritmes.

Datum: Zaterdag 18 september en
zaterdag 19 oktober
Tijd: 13.00 – 14.30 uur en
15.00 – 16.30 uur
Locatie: Leiderdorp
Kosten: € 19,50 voor leden en
€ 24,50 voor niet-leden

Een dagje meelopen met... diëtisten Leonie Goezinnen-Notenboom en Kim Russ-Van Drunen

Op weg naar goed gewicht

Mensen die te zwaar of juist te licht zijn. Kinderen die kampen met een allergie als gevolg van bepaald eten of volwassenen die op zoek zijn naar voedingsadviezen omdat ze een marathon willen lopen. De diëtisten Leonie Goezinnen-Notenboom en Kim Russ-Van Drunen zijn cliënten van ActiVite op vele manieren van dienst.

Kim Russ-Van Drunen verheugt zich al een beetje op donderdag 7 oktober. Dan gaat om vier uur 's middags in de Leiderdorpse sporthal De Bloemerd een gloednieuwe cursus van start die zij heeft ontwikkeld. "Het is bedoeld voor pubers van dertien tot achttien met overgewicht", zegt ze. "Eerst praten een maatschappelijk verzorger en ik met de deelnemers over voeding. De ene keer gaat het over gezonde traktaties en de andere keer bijvoorbeeld over hoe je omgaat met tussendoortjes. Daarna staat er een uur sporten op het programma onder leiding van een deskundige van Flexi Fitness. Er zijn acht van die bijeenkomsten. We hopen dat iedereen aan het eind gezonder eet, meer beweegt en voortaan ook in staat is die instelling vast te houden."

Allergische reactie

Kim en haar collega Leonie zijn beiden diëtist. Ze houden spreekuur bij huisartsen, waar bijvoorbeeld mensen komen die hun gewicht wensen te veranderen of die willen weten welke voeding een allergische reactie veroorzaakt bij hun kind. De twee gaan ook op bezoek bij wie niet of moeizaam de deur uitkan, bijvoorbeeld iemand die net is ontslagen uit het ziekenhuis en voedingadvies nodig heeft om aan te komen. "Maar we bieden op aanvraag ook voorlichting", zegt Leonie. "Dan geven we bijvoorbeeld op een kinderdagverblijf

Gezonde leefstijl

In samenwerking met fysiotherapiepraktijken verzorgen diëtisten van ActiVite het programma 'Op weg naar een gezonde leefstijl'. Het is gericht op mensen met ernstig overgewicht, dus met een BMI boven de dertig, die voorheen zonder succes een dieet hebben gevolgd.

tips over verantwoorde voeding aan ouders. Verder vind je bij ActiVite heel wat cursussen om af te vallen."

Zwemmen

Vanaf donderdag 7 oktober verzorgt Leonie bijvoorbeeld 'Spetterend afvallen' voor zestigplussers. "Dat doe ik in zwembad De Does in Leiderdorp. We beginnen met een theoretisch gedeelte over gezond eten en daarna gaan de deelnemers een uur zwemmen onder toezicht van een zwemleraar. Wat ik ze bijbreng? Basiskennis over de schijf van vijf, dus over wat je aan voeding nodig hebt op een dag, maar ook aandacht voor het lezen van verpakkingen. Wat zijn goede en minder goede ingrediënten? Belangrijk is ook dat je weet wat je wel en niet eet. Stel, jij houdt van hartigheid. Dan sla je tijdens een verjaardag een gebakje af en beperk je je tot de hartige hapjes. 'Spetterend afvallen' wordt ook aangeboden voor 18- tot 60-jarigen."

Kinderen

Er is ook aandacht voor kinderen die flink te zwaar zijn of dat dreigen te worden. In vele gemeenten tekent ActiVite voor de cursus 'Ik (w)eeet het beter'. Kinderen uit groep zes tot en met acht krijgen acht keer een voedingsles van drie kwartier en gaan sporten onder begeleiding. Kim: "Een diëtist geeft adviezen om lekker maar zeker ook verantwoord te eten. Er is ook een sportleraar bij, terwijl ouders kunnen worden geholpen door een opvoedkundige die tips geeft bij het begeleiden van het kind."

Aanmelden

Meer details en alle startdata van de cursussen vindt u op www.cursus.activite.nl. Tevens kunt u zich daar via het aanmeldformulier direct aanmelden voor één van de cursussen.



ActiVite AgnesStaete nieuw en toch vertrouwd

Een fraaie combinatie van vertrouwd en nieuw in Voorhout. Ruim vijftig senioren hebben in juni hun intrek genomen in het kersverse woonservicecentrum ActiVite AgnesStaete. In het nieuwe complex zijn voorzieningen verbeterd en aangepast aan de eisen van deze tijd.

“We vinden het geweldig. We genieten van de ruimte, de lichte appartementen en de fluitende vogeltjes. Natuurlijk, de verhuizing was even pittig, maar het resultaat mag er zijn.” Dat zeiden deze zomer twee bewoners van ActiVite AgnesStaete. Hun enthousiasme is tekenend voor het oordeel van de bewoners over het nieuwe woonservicecentrum.

Ineke Poot teammanager zegt: “Na vier jaar wonen senioren uit de voormalige ActiVite Agnes weer in het centrum van het dorp. Nu de tijdelijke onderkomens aan de Ravellaan en de Boekenburglaan zijn verlaten, verkeren zij weer middenin de tierigheid van Voorhout. Zo heerlijk om naar winkelende publiek in de Herenstraat te kijken en midden in het centrum van Voorhout te wonen.”

Maaltijden maken

Ineke vervolgt: “Er zijn bij ons drie vormen van wonen en zorg. Om te beginnen het kleinschalig groepswonen voor mensen met dementie. Uit ervaring van ActiVite en uit onderzoek is bekend dat zij graag leven in een veilige, sociale en herkenbare omgeving waar wordt uitgegaan van de dingen die zij nog kunnen in plaats van de zaken waartoe zij niet meer in staat zijn. Dat heeft geleid tot twee groepswoningen voor zeven mensen en één voor acht. Je hebt daar je eigen zit- en slaapkamer, deelt een badkamer met een andere bewoner en ziet de andere mensen uit je groep in de woonkamer. Onder begeleiding maken senioren er bijvoorbeeld gezamenlijk maaltijden.”

Mooi en nieuw

Zijn de kleinschalige groepswoningen gevestigd aan de Herenstraat, de negentien zorgappartementen bevinden zich in het gebouw ernaast. Ineke: “De bewoners hier krijgen bijvoorbeeld lichamelijke verzorging en ondersteuning bij de dagelijkse activiteiten. Zij hebben mooie en nieuw gestoffeerde appartementen met twee en soms wel drie kamers. Een enorme vooruitgang.”

ActiVite AgnesStaete telt verder twaalf seniorenwoningen voor een aantal voormalige bewoners van de Ravellaan en de Boekenburglaan. Zij wonen nu weer zelfstandig en doen beroep op thuiszorg van ActiVite. Er zijn ook koopappartementen.

Ineke: “Alle bewoners van de zorgappartementen kunnen eten en elkaar ontmoeten in de gemeenschappelijke zaal. Zij zullen daarvoor een klein stukje buiten moeten lopen. Wij proberen daarvoor zoveel mogelijk vrijwilligers in te zetten om te helpen als dat nodig is.”

Wie precies wonen in welk gedeelte van ActiVite AgnesStaete? Ineke: “De kleinschalige groepswoningen en de seniorenwoningen zijn bedoeld voor mensen met zorgzwaartepakket 1, 2 of 3. Voor kleinschalig wonen komen mensen met zorgzwaartepakket 4 of 5 in aanmerking.”

Activiteiten

Elke maandag, woensdag en vrijdag tussen tien uur 's ochtends en vier uur 's middags kunnen bewoners in de gemeenschappelijke zaal activiteiten ondernemen onder deskundige begeleiding van Tineke van der Hoorn.

Teammanager Dagverzorging Joke Dijkstra vertelt: “Het is goed om regelmatig anderen te ontmoeten. Tijdens de dagactiviteiten praat je gezellig met elkaar en heb je de mogelijkheid om beweegoefeningen te doen en ook creatief bezig te zijn. Denk bijvoorbeeld aan schilderen of bloemschikken. We openen ook nadrukkelijk de deuren voor mensen die niet in ActiVite AgnesStaete wonen.”

ActiVite AgnesStaete wordt officieel en feestelijk geopend op 29 oktober 2010.



KRUISWOORDPUZZEL

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

HORIZONTAAL

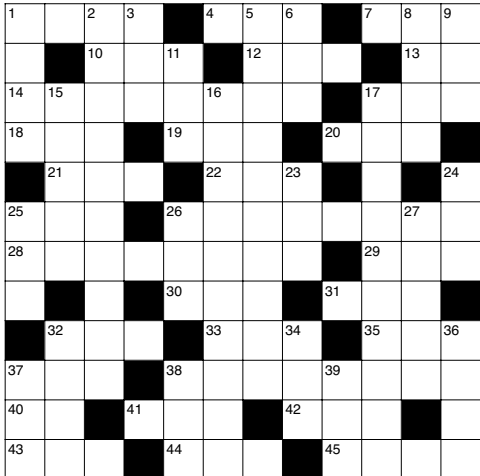
1 schaaldier, 4 ik (Lat.), 7 uitstekend strookje, 10 Verenigde Staten van Amerika (afk.), 12 zeezoogdier, 13 persoonlijk vnw., 14 rekenopgave, 17 niet nauw, 18 Internationale Arbeidsorganisatie (afk.), 19 telecommunicatiebedrijf, 20 deel v. e. vis, 21 berichtje per telefoon, 22 Rijksdienst voor het Wegverkeer (afk.), 25 buitenschoolse opvang (afk.), 26 aard, 28 niet heel, 29 nauw, 30 voegeigenschap, 31 omroepvereniging, 32 vogel, 33 gesteente, 35 kwaadaardige vrouw, 37 dierlijk product, 38 sporthemd, 40 aflopend water, 41 voor, 42 ontkennend antwoord, 43 ten opzichte van (afk.), 44 Europees ruimtevaartinstituut, 45 fabelwezen.

VERTICAAL

1 vogelhuis, 2 voertuig, 3 gekkekoeienziekte, 5 beginsel, 6 familielid, 8 edik, 9 ledikant, 11 vogel, 15 uit de tijd, 16 stilzwijgend, 17 vrucht, 23 grote platte mand, 24 slecht, 25 bij geen gehoor (afk.), 26 heks, 27 reusachtig, 32 blaasinstrument, 34 geladen atoom, 36 zelfvol-daan, 37 vaste regel, 38 voorkeur, 39 lidwoord.

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in het diagram over naar de hokjes hieronder. Indien de kruiswoordpuzzel juist is opgelost, ontstaat de oplossing.

20	22	36	17	34	30	33	18	5	27	12
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----



U kunt uw oplossing tot **15 oktober 2010** sturen naar:

Ledenorganisatie ActiVite
 Postbus 149
 2350 AC Leiderdorp
 E-mail: ledenorganisatie@activite.nl
 Stuur u uw oplossing per e-mail, vergeet dan niet uw naam en adres erbij te vermelden!

Drie goede inzendingen worden beloond met een VVV Iris cheque ter waarde van € 12,50.

De oplossing van de Sudoku puzzel in Thuis Actief mei was '911'.
 De prijswinnaars zijn:
 • Mevrouw L. van Niekerk uit Ter Aar

- Mevrouw G.G. Kaashoek uit Benthuzen
- De heer A.F. Stiefhagel uit Leiderdorp

Allen hebben hun prijs inmiddels ontvangen!

StAG- Nieuws

De Stichting Actieve Gezondheidszorg (StAG) Plassengebied organiseert op woensdag 3 november 2010 een avond over VOEDING VROEGER EN NU

Wat eten wij NU en hoe was dit vroeger? ETEN WIJ WEL ZO GEZOND?

Corrie Hoek voedingsdeskundige en diëtiste zal deze lezing verzorgen.

In de pauze zullen er hapjes geserveerd worden die hier betrekking op hebben.

Na de pauze is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Locatie en aanvang

Restaurant Parola
 Langeraarweg 37 (t.o. de R.K. Kerk)
 2461 CE Langeraar/Ter Aar.
 Aanvang 20.00 uur, de zaal is open vanaf 19.30 uur

Aanmelden

De entree is gratis, maar u wordt wel verzocht u aan te melden en dat kan tot 31 oktober 2010 bij Tini Mulders tel. (0172) 60 28 98 en Diny Persoons tel. (0172) 60 32 89 of op stagplassengebied@gmail.com



KORTINGSBON

KORTINGSBON



Op Landgoed de Olmenhorst zult u zich niet snel vervelen!

Het landgoed heeft veel te bieden; wandelroutes, verschillende workshops, ateliers en diverse winkeltjes.

De Landgoedwinkel is een uitgebreide natuurvoedingswinkel en cadeaushop, iedere dag geopend. Daarnaast organiseert het landgoed diverse seizoensevenementen.

Zoals van 18 september t/m 31 oktober de Olmenhorst Zelfpluk. Iedereen is welkom om in de boomgaard naar hartenlust eigen appels en peren te plukken en daarnaast te genieten van diverse leuke activiteiten op het landgoed.

Kijk voor meer informatie, het speciale plukschema en de tijden van de Zelfpluk op www.olmenhorst.nl



Wilt u ook profiteren van deze korting?
Kom dan met uw ledenpas en deze bon naar één van onze Thuiszorgwinkels:

- Alphen aan den Rijn, Euromarkt 15-17
- Leiden, van Vollenhovekade 75
- Leiderdorp, Simon Smitweg 10 (achter het Rijnland Ziekenhuis)

Openingstijden:

Ma. t/m vr. 09.00-17.30 uur

Za. 09.00-16.00 uur

Kijk ook op www.vegro.info of bel gratis naar 0800 – 2 88 77 66



KORTINGSBON

KORTINGSBON

Voorwaarden:

- De bon is uitsluitend geldig van 18 augustus 2010 t/m 31 oktober 2010; Madurodam is het hele jaar geopend.

18 augustus 2010 t/m 31 augustus 2010:	09.00 – 23.00 uur;
1 september 2010 t/m 31 oktober 2010:	09.00 – 18.00 uur.
- De bon is geldig voor maximaal 5 personen.
- Deze korting is alleen geldig tegen inlevering van de originele bon bij de kassa's van Madurodam, is niet geldig in combinatie met andere kortingsbonnen en acties en is niet inwisselbaar tegen contant geld.
- Voor meer informatie: www.madurodam.nl



Madurodam is het hele jaar geopend.

- 18 augustus 2010 t/m 31 augustus 2010: 09.00 – 23.00 uur;
- 1 september 2010 t/m 31 oktober 2010: 09.00 – 18.00 uur.

De kassa's van de miniatuurstad sluiten één uur eerder.

Lid werft lid bon

Ja, ik meld een nieuw lid aan!

Mijn naam is _____

Lidnummer _____

Het nieuwe lid is:

Naam _____

Adres _____

PC + woonplaats _____

Telefoon _____

Stuur deze bon voor 31 oktober 2010 op naar: ActiVite Ledenorganisatie, Antwoordnummer 10815, 2350 VB Leiderdorp (een postzegel is niet nodig).

Contactgegevens

Madurodam B.V.
George Maduroplein 1
2584 RZ Den Haag

www.madurodam.nl
info@madurodam.nl
070 – 416 24 00

Op vertoon van deze bon ontvangt u

25% korting

€ 3,65 voor volwassenen

€ 3,40 voor 65+

€ 2,65 voor kinderen van 3 t/m 11 jaar

De korting is per persoon op de individuele entreprijzen (resp. € 14,50, € 13,50 en € 10,50).

ActiVite

KORTINGSBON



KORTINGSBON

Speciale ledenkorting



Makkelijk mobiel bellen!

Deze senioren mobiele telefoon heeft een duidelijk en groot display en extra luide beltonen. Kortom, een telefoon zonder overbodige functies en makkelijk in het gebruik. Met drie grote voorkeuze toetsen, alarmknop, tril- en speakerfunctie. U kunt handsfree bellen met deze mobiel. Sms'en kan natuurlijk ook.

De Fysic FM 8500 werkt op alle aanbieders (SIM-lock vrij).

De mobiel wordt geleverd inclusief het Rabo-mobiel startpakket (twv 15 euro).



U krijgt nu met uw Ledenpas maar liefst 20 % korting op de Fysic FM 8500 mobiele telefoon. Van € 129,00 voor € 103,20

Deze actie is inclusief ledenkorting en geldt niet in combinatie met andere kortingen en acties.

Deze actie is geldig t/m 4 december 2010



Op vertoon van deze kortingsbon ontvangt u tijdens de **de Olmenhorst Zelfpluk** maar liefst **10% korting op het gehele assortiment** in de Landgoedwinkel. U kunt deze bon inleveren bij de kassa van de winkel.

Deze actie is geldig van 18 september t/m 31 oktober 2010, alleen tijdens de Zelfpluk-dagen.

Landgoed de Olmenhorst

Lisserweg 481
2165 AS Lisserbroek
0252-413165

Openingstijden

ma t/m vrij 10.00 - 18.00 uur
zat 09.00 - 17.00 uur
zon 11.00 - 17.00 uur

KORTINGSBON



Met 25% korting naar Madurodam!

Al bijna 60 jaar is de wereldberoemde miniatuurstad Madurodam de kleinste stad van Nederland. Hier zie je in vogelvlucht wat Nederland zo typisch Nederland maakt. Grachten, polders en molens, maar ook de moderne havens, kantoorgebouwen en de stormvloedkering die Nederland droog houdt. Alles is exact na gebouwd, precies 25 keer kleiner dan in het echt. Hier kun je elke dag van het jaar terecht voor een wandeling van Schiphol naar de Domtoren, van Langnek uit de Efteling naar de Euromast en meer.

Deze kortingskaart geeft recht op € 1,50 korting voor één persoon bij Tony's Mystery Golf en is geldig tot 30 september 2010

(Alleen geldig op losse entree en niet in combinatie met andere acties.)

Nieuw!!!



Tony's Mystery Golf
Vlasbaan 1
2352 AH Leiderdorp
071-5424142
www.mysterygolf.nl

**€ 1,50
Korting!!**

LID WERFT LID BON

U kent vast wel iemand die ook wil profiteren van het aantrekkelijke pakket van de Ledenorganisatie.

Werf een lid* voor de Ledenorganisatie van ActiVite en maak kans op één van de 5

VVV-bonnen ter waarde van € 10,-

