Service van Envida

Magazine voor leden
januari 2017

Uw spieren in conditie

Gaat u mee naar de musical Soldaat van Oranje?
-
Leren leven in het hier en nu
-
Brandveilig wonen

Inhoud

Uw spieren in conditie 3

Samen naar de film 5

Badkledingdag Thermae 2000 5

Leven in het hier en nu 6

Korting op zorgverzekering 7

Geld terug bij online bestedingen 8

Een schoon en fris matras 8

Workshops 9

Haarverzorging 9

Een professionele fotosessie in uw eigen huis of op locatie 10

Donatie ouderenfonds 11

Facebook en nieuwsbrief 11

Brandpreventie 12

Hulp bij opruimen 13

Dagtrip 14

Puzzel 15

Tips Thuiszorgwinkel 16

Voorwoord

Het nieuwe jaar is nog maar pas bezig. De aanloop naar de jaarwisseling was voor velen een goed moment om even terug te kijken. We zijn weliswaar tevreden met ons leven, maar er is altijd wel wat te verbeteren. Dat is vaak de reden waarom we goede voornemens maken. De bekendste zijn: stoppen met roken, een dieet gaan volgen om extra kilo's kwijt te raken, meer tijd doorbrengen met familie en vrienden, meer sporten, eindelijk die cursus gaan volgen, ontstressen enzovoorts.

Het voornemen om 'meer te gaan bewegen' mag heel breed uitgelegd worden: de een gaat fanatiek aan de slag met een op hem/haar afgestemd programma in de fitnessschool, de ander houdt het bij wandelen. Het maakt echter niet zoveel uit hoe fanatiek u bent. Veel belangijker is het dat u ervan doordrongen bent dat meer bewegen goed voor het behoud van uw spiermassa is.

Wie minder stress wil hebben in zijn leven, heeft baat bij een cursus Mindfulness. Als lid van Service van Envida ontvangt u een fikse korting. U houdt ook geld over als u via onze 'bespaarsite' artikelen koopt. Onze leden krijgen vanaf nu automatisch geld terug bij online bestedingen bij meer dan 3.000 webshops, zoals Wehkamp, Booking.com, Zalando en Zooplus. Hoe dat precies werkt, leest u in deze uitgave.

Brand in huis. U moet er niet aan denken. Jos Loijens, specialist brandpreventie bij Brandweer Zuid-Limburg en Officier van Dienst in het district Maastricht, geeft advies over de verschillende manieren waarop u brand in uw woning kunt voorkomen.

Bent u al naar de musical Soldaat van Oranje geweest? Nog niet? Dan heeft u nu de laatste kans, want in samenwerking met Lindetours organiseren wij op 12 maart een dagtrip naar de TheaterHangaar in Katwijk waar deze prachtige musical wordt opgevoerd.

Ik wens u veel leesplezier!

Harry Heykens
Manager Service van Envida

Colofon

Redactieadres
Service van Envida
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
Tel. 043 - 369 06 10
E-mail: service@envida.nl

Postadres
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
Telefoon
043 - 369 06 10
E-mail
service@envida.nl
Website
www.servicevanenvida.nl

Aan dit blad werkten mee
Team Service van Envida, Pascal Panis *tekst*, Michel Campfens Photography en RP*fotografie*, Advance Communications *vormgeving*, Zuiderlicht *concept* en Senefelder *drukwerk*.

Zo houdt u uw spieren in conditie

Hangend voor de tv, zittend achter de pc, liggend op de bank. In de wintermaanden zijn veel mensen heel wat minder actief dan in de rest van het jaar. Dat heeft enerzijds te maken met de steeds vroeger invallende duisternis en anderzijds met de kou, wind, regen en sneeuw. Uw spieren merken dat al snel. Bij aanhoudende inactiviteit raken ze in een soort winterslaap, met mogelijke gezondheidsproblemen tot gevolg. Hoe kunt u uw spieren wakker en in conditie houden?

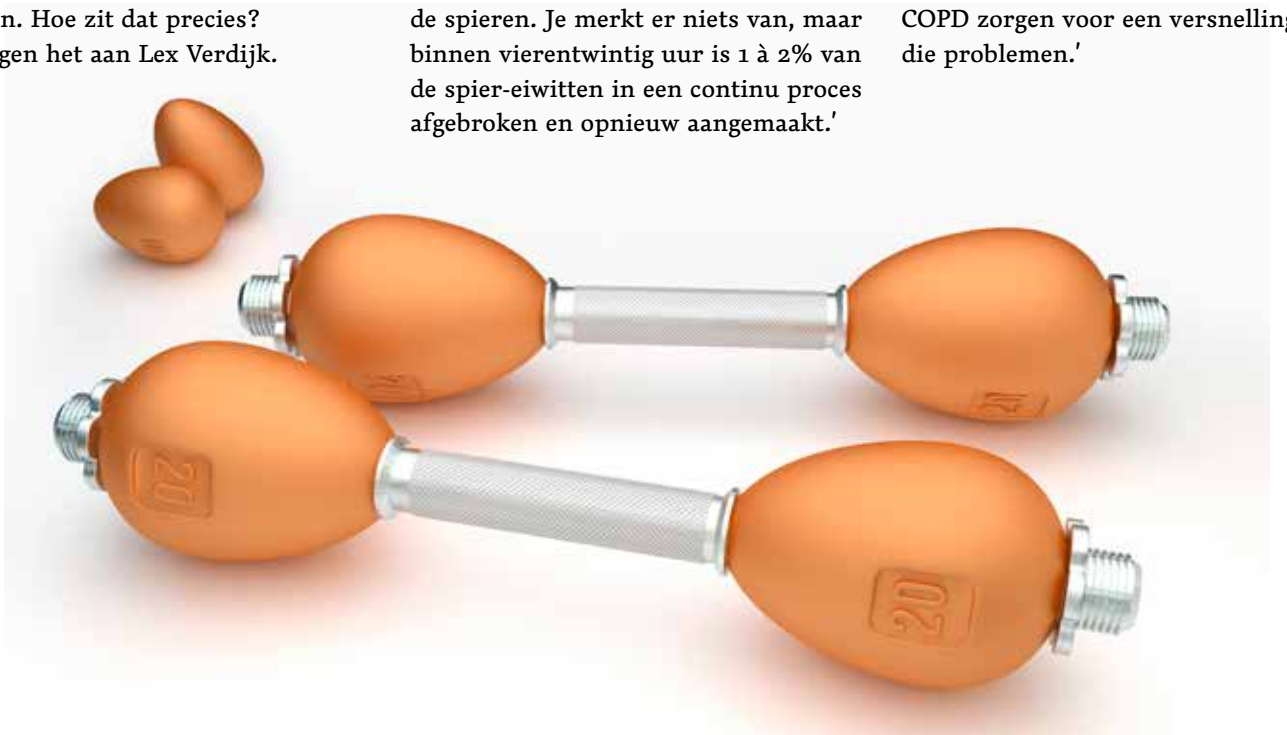
Eiwitten zijn belangrijk voor uw spieren. Dat leest u zo meteen. Maak in deze periode daarom eens een pastasalade met zalm, chili con carne of een quiche met champignons. En wat voldoende beweging betreft: als u zit, verbruikt u maar een derde van de energie die nodig is om bewegingloos (!) rechtop te staan. Kom daarom in actie. Dat kan ook in huis. Misschien is het tijd om de zolder eens op te ruimen of aan de slag te gaan om die ene slaapkamer eindelijk eens opnieuw te verven of te behangen. Gezond eten en voldoende bewegen. Hoe zit dat precies?
We vragen het aan Lex Verdijk.

Eiwitten

Dr. Lex Verdijk is docent aan de Universiteit Maastricht. Daarnaast doet hij onderzoek naar de invloed van voeding en beweging op de spiermassa en spierfunctie. 'Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van spieren. Je haalt ze uit je voeding. Eiwitten komen onder andere voor in vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en noten. In de maag en darmen worden ze afgebroken tot aminozuren. Door opname in het bloed zorgen de aminozuren voor de bouw van nieuwe eiwitten. In het bloed zelf, in de organen, maar ook in de spieren. Je merkt er niets van, maar binnen vierentwintig uur is 1 à 2% van de spier-eiwitten in een continu proces afgebroken en opnieuw aangemaakt.'

Na je vijftigste...

'Een gezonde, eiwitrijke voeding is dus belangrijk om je spieren in conditie te houden. Tussen je vijfentwintigste en dertigste levensjaar is er sprake van een optimale verhouding tussen spiermassa en spierfunctie. Als je de vijftig bent gepasseerd, verlies je de daaropvolgende tien jaar 5-10% aan massa en functie en in de volgende tien jaar nog meer. Na hun zeventigste krijgen de meeste mensen die relatief gezond zijn pas echt te maken met bewegingsproblemen. Vóór die tijd kunnen bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, overgewicht en COPD zorgen voor een versnelling van die problemen.'



Boerenverstand

Als gezonde voeding zo belangrijk is om het beste uit je spieren te halen: wat is dan gezonde voeding? Lex: 'Door de wisselende en elkaar tegensprekende berichtgeving over voeding zie je soms inderdaad door de bomen het bos niet meer. Wie het hardst roept in de media wordt gehoord. Daarom raad ik mensen aan om zich te richten op eiwitrijke producten zonder daarbij te overdrijven. Vertrouw op je boerenverstand, om het zo maar eens uit te drukken. Dan kom je al een heel eind. Je kunt een trendy en kant-en-klare eiwitshake kopen, maar een bordje kwark, een extra eitje of een flinke portie noten zijn uitstekende alternatieven.'

Effect van bewegen

Wie zich uitsluitend concentreert op de inname van eiwitten, bewijst zijn spiermassa en spierfunctie geen al te grote dienst. De eiwitten hopen zich dan alleen maar op en worden – net als een teveel aan koolhydraten – omgezet in vetten. Beweging is daarom ook van cruciaal belang om zo lang mogelijk te kunnen genieten van goed werkende spieren. Elke vorm van beweging is daarbij meegenomen. Maar om echt effect te behalen, moet je je lichaam een beetje uitdagen. Lex: 'Krachttraining is duidelijk het meest effectief, omdat je daarmee je spieren een sterke prikkel toedient. Als je alleen maar rustig wandelt, werk je niet aan extra spieropbouw. Dat doe je wel al meer als je bijvoorbeeld vaker en in een ietwat verhoogd bewegingstempo de trap neemt.'

'Hoe eerder je begint, hoe beter!'

Spierverlies beperken

Bij inactiviteit treedt al snel spierverlies op. Neem iemand die zijn been heeft gebroken. Dan kun je al na een week een vinger leggen tussen het been en het gips. Lex: 'Ook op het gebied van spierverlies valt nog winst te behalen. Zo is het nog geen standaardprocedure dat patiënten vóór bepaalde operaties een trainingsprogramma volgen om spierverlies na de operatie te voorkomen en daardoor het herstelproces te versnellen. En in het overgrote deel van de ziekenhuizen krijgen patiënten hun maaltijd nog altijd op bed geserveerd. Ook niet-bedlegerige patiënten.'

Nooit te laat

'Het is aan iedereen zelf om te bepalen op welke manier hij in beweging wil zijn. De ene persoon voelt zich prima thuis in de sportschool, iemand anders weer helemaal niet. Het gaat erom dat je echt plezier hebt in een bewegingsactiviteit. Anders houd je het ook niet vol en dat is uiteindelijk wel de bedoeling. Zowel op het gebied van voeding als beweging moet je bereid zijn om een structurele aanpassing in je levensstijl door te voeren als je langdurig goed voor je spieren wilt zorgen. Daar ben je overigens nooit te laat mee. Ook na je zeventigste kun je bewegingsproblemen verminderen door je spieren regelmatig te trainen.

Actie voor het ontbijt

'Ten slotte: als je om je spieren geeft, wees dan actief voordat je aan een maaltijd begint, zelfs al voor het ontbijt. Dat maakt je spieren extra ontvankelijk voor de voedingsstoffen die je inneemt, waaronder eiwitten. Zorg dat je ongeveer 25-30 gram eiwitten inneemt bij het ontbijt, de lunch en het avondeten. Een goede verdeling over de dag bevordert een goede verwerking.'

'Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van spieren...'

Samen naar de film

Wegens succes organiseert Service van Envida in samenwerking met Euroscoop Maastricht wederom een gezellige ochtend in de bioscoop.

Zaterdag 18 februari: Lion

Deuren open vanaf 09.00 uur De film start om 10.00 uur.

Lion vertelt het waargebeurde verhaal van de Indiase jongen Saroo Brierley. Als 5-jarig jongetje komt hij per ongeluk terecht op een trein die hem duizenden kilometers door India voert; ver weg van zijn thuis en familie. De kleine Saroo heeft geen idee waar hij is of waar hij vandaan komt. Na wekenlang in zijn eentje te overleven in de ruige straten van Calcutta wordt de jongen opgenomen in een weeshuis en uiteindelijk geadopteerd door een Australisch echtpaar. Door een samenloop van omstandigheden gaat Saroo op zijn 30ste op zoek naar de plek waar hij jaren geleden zijn familie kwijtraakte. Slechts gewapend met Google Earth en zijn vroegste jeugdherinneringen bekijkt hij elke avond urenlang de spoorlijnen die naar Calcutta leiden, totdat hij na een jaar dat ene station denkt te herkennen. Hij vertrekt naar India in de hoop zijn familie terug te vinden.

€ 5,- inclusief koffie/thee en vlaai in de pauze

Reserveren!

U kunt uw bioscoopkaartjes reserveren bij Service van Envida, tel. 043 - 369 06 10 of via e-mail: service@envida.nl. De betaling geschiedt op vertoon van uw ledenpas direct aan de kassa van Euroscoop Maastricht. U kunt uw gereserveerde kaarten eventueel al eerder ophalen bij de bioscoop. Euroscoop Maastricht is gelegen aan de Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht. De bioscoop beschikt ook over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).

Ledendag Thermae 2000
Nu ook met badkleding!

thermae 2000
world of wellness

Het thermale water uit de drie unieke bronnen die onder Thermae 2000 verscholen liggen, hebben een heilzame werking op lichaam en geest. Dankzij deze thermale binnen- en buitenbaden, het uitgebreide saunalandschap, de massages, (beauty)behandelingen en relaxbioscoop, is Thermae 2000 de ideale plek om uw rust te vinden.

In 2017 organiseren wij twee ledendagen:

- **Woensdag 1 februari 2017.**
  Op deze dag wordt er in de sauna **géén** badkleding gedragen.
- **Dinsdag 7 februari 2017.**
  Op deze dag wordt er zowel in de zwembaden als de sauna's badkleding gedragen.

Geniet van de warmte en de heilzame werking van het thermale water op de speciale Envida dagen bij Thermae 2000. Ga naar *www.thermae.nl/envidadag* en boek uw dagentree voor € 9,50 (t.w.v € 32,50). Neem één introducé mee voor hetzelfde tarief en samen een dagje ontspannen. U kunt de gehele dag, van 09.00 23.00 uur, genieten van alle faciliteiten binnen het wellness complex.

€ 9,50 (i.p.v. € 32,50)

Schrijf u in voor een cursus mindfulness

Leren leven in het hier en nu

Mindfulness zorgt ervoor dat uw aandacht daar is waar u wilt dat die is. Dat is voor velen best moeilijk. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u graag wilt slapen, maar dat uw aandacht automatisch uitgaat naar uw piekergedachten. Op zo'n moment bent u de regie kwijt. U voelt zich overgeleverd aan uw gedachten en kunt de slaap niet vatten. Mindfulness kan u leren uit uw 'piekermolen' te stappen. Dat klinkt redelijk eenvoudig. 'Dat is het in feite ook', zegt Marianne Welie, die al tien jaar mindfulnesstrainer is. 'Iedereen kan het leren, maar wel door veel te oefenen.'

'Neem zwemmen. Dat is ook een vaardigheid die iedereen zich eigen kan maken. Net als bij mindfulness kan iemand je dan de theorie uitleggen. Doe dit met je armen en doe dat met je benen. Maar als je vervolgens meteen in het diepe wordt gegooid, zou je daar niet blij mee zijn. Daarom is – naast de bijeenkomsten – zelf oefenen heel belangrijk. Deelnemers aan een cursus mindfulness krijgen de oefeningen mee naar huis. Het is de bedoeling dat ze deze leren toepassen in de alledaagse praktijk.'

Bewustwording, acceptatie en mildheid

'Een voorbeeld van een oefening: pak je aandacht op, richt die op een willekeurig voorwerp en laat die aandacht ook daar. Denk in de tussentijd niet aan wat je later op de dag nog allemaal moet doen of aan wat je eerder op de dag misschien hebt nagelaten om te doen. Als je toch wordt afgeleid, leer je in de training hiermee om te gaan. Mindfulness neemt zijn eigen plek te midden van verwante trainingen doordat je én bewustwording én acceptatie én mildheid bij jezelf creëert.

Bewustwording zorgt ervoor dat je niet meer als een kip zonder kop door de wijde wereld rent. Acceptatie richt zich onder meer op het aanvaarden dat we niet altijd alles in de hand kunnen hebben. En dat we allemaal onze beperkingen en ongemakken hebben. Dat is ook helemaal oké. Door de oefeningen consequent uit te voeren kom je tot mildheid en neem je jezelf zoals je bent.'

Grenzen stellen

'Mindfulness helpt je ook bij het stellen van grenzen. Doordat je dichter met je aandacht bij jezelf blijft, voel je het eerder als jezelf of een ander over je grenzen gaat. Mindfulness brengt denken en gevoel in evenwicht.
Nog een voordeel van mindfulness: stel dat je een willekeurige ontspanningsoefening doet. Het effect daarvan is meestal kortdurend en bij een volgende sessie helemaal verdwenen. Dan kun je weer opnieuw beginnen. Mindfulness daarentegen biedt de bewustwording die nodig is om een structurele verandering door te voeren in je leven.'

Van negatief naar positief

Cees Schaap is bedrijfsarts bij Envida. 'Je kunt je de minder snelle tijden bijna niet meer voorstellen, toen we nog zonder mobiele telefoons, laptops en social media leefden. Al die veranderingen hebben hun weerslag op ons verwerkingsvermogen, op onze gedachten en gevoelens. Daarnaast hebben veel mensen te maken met inhoudelijke veranderingen in hun werk. Dat is ook het geval in de gezondheidszorg, waar nieuwe eisen gelden en meer van de medewerkers wordt gevraagd nu de aandacht verschuift van verzorgen naar verplegen. In de thuissituatie kunnen eveneens invloedrijke veranderingen plaatsvinden. Neem de leegte die kan ontstaan als kinderen de ouderlijke woning verlaten of na een echtscheiding. Mindfulness leert je om negatieve gedachten naar de achtergrond te schuiven en positieve gedachten naar voren te halen.'

Toegevoegde waarde

'Mindfulness is geen puur medisch-psychologische behandelwijze, maar heeft op het brede gebied van zelfreflectie en herbezinning beslist toegevoegde waarde. Vooral in de periode ná belangrijke gebeurtenissen, als de tijd is gekomen voor heroriëntatie en de vraag zich aandient: hoe moet ik nu verder? Die toegevoegde waarde is er voor iedereen, maar zeker voor mensen die werken met andere mensen. Of ikzelf wel eens heb nagedacht over een cursus mindfulness? Dat heb ik inderdaad overwogen, maar het is er nog niet van gekomen.'

'Mindfulness leert je om negatieve gedachten naar de achtergrond te schuiven en positieve gedachten naar voren te halen.'

Wilt u een cursus mindfulness volgen?

De cursus mindfulness via Service van Envida bestaat uit acht bijeenkomsten van 2 uur en start op woensdag 15 februari om 19.00 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in het Envida-wijkgebouw, Mockstraat 1, Maastricht. De kosten € 198,50 voor leden en € 248,50 voor niet-leden.

Voor de start van de cursus heeft u een kennismakingsgesprek met de mindfulnesstrainer. Neem voor deelname contact op met Service van Envida. U kunt ons tijdens kantoor-uren bereiken op telefoonnummer 043 - 369 06 10. E-mailen kan ook: service@envida.nl.

Korting op zorg-verzekering VGZ en CZ

Heeft u uw zorgverzekering in december opgezegd? Dan heeft u nog tot en met 31 januari aanstaande de tijd om een nieuwe zorgverzekering voor 2017 aan te vragen. Als lid van Service van Envida kunt u **5 tot 7% korting** op de basisverzekering krijgen bij VGZ en **10% korting** op enkele aanvullende verzekeringen. Of **5% korting** op de basis-verzekering bij CZ.

Aanmelden kan via *www.sveverzekeringen.nl*

Helpdesk voor leden van Service van Envida

Komt u er niet uit? Heeft u hulp nodig bij het kiezen van een nieuwe verzekering? Neem dan contact op met de zorghelpdesk van Aon, tel: 085 - 400 01 86. U kunt hier op werkdagen van 09.00 tot 21.00 uur terecht voor persoonlijk en onafhankelijk advies.

Altijd automatisch geld terug bij uw online bestedingen

Winkelen via internet wint steeds meer aan populariteit. Niets is handiger dan vanuit thuis een trui bestellen, een hotel boeken of diervoeding kopen. Leden krijgen vanaf nu automatisch geld terug bij online bestedingen bij meer dan 3.000 webshops, zoals Wehkamp, Booking.com, Zalando, Zooplus en nog veel meer. Bij een besteding gaat er een bedrag in uw spaarpot. Op elk gewenst moment kunt u vragen om deze spaarpot uit te keren.

Als u hiervan wilt profiteren, ga dan naar servicevanenvida.regeltvoordeel.nl (let op: geen www ervoor typen). Hier kunt u zich registreren. Na het invullen van uw eigen gegevens (naam, e-mail), checkt het systeem automatisch of u zich aanmeldt via een laptop/computer of via een tablet/smartphone. Daarna wijst het zich vanzelf. Pas bij het laten uitbetalen van uw spaartegoed wordt er naar uw adres en banknummer gevraagd.

Als u gebruik maakt van een laptop of vaste computer, dan wordt bij het aanmelden meteen een App geïnstalleerd. Deze zorgt ervoor, dat u bij online shoppen altijd automatisch te zien krijgt wanneer er bij een webshop geld terug geboden wordt. Gebruikt u een tablet of smartphone, dan zal u steeds naar de bespaarsite *servicevanenvida.regeltvoordeel.nl* moeten gaan en vandaar naar de webshop. Gebruikers van de bespaarsite dienen lid te zijn van Service van Envida. Dat wordt achteraf gecontroleerd. Mocht u nog vragen hebben, bel dan met Service van Envida 043 - 369 06 10 (bereikbaar tijdens kantooruren).

Nieuw!

Ontspannen slapen op een schoon en fris matras

Omdat we graag slapen op een schoon bed wassen we onze (onder)lakens, dekens of dekbedovertrek geregeld, maar wat doen we met het matras? Nou meestal helemaal niets! Eigenlijk is dat vreemd, want een matras kan een bron van ongedierte en viezigheid worden. Stof, huidschilfers en bacteriën hopen zich in de loop der jaren hierin op. Huismijten kunnen er goed gedijen, om over ander ongedierte nog maar te zwijgen.

Gelukkig kunt u uw matras op een professionele manier laten reinigen. Dat kan gewoon bij u thuis. Als lid van Service van Envida krijgt u bovendien een leuke korting en u betaalt geen voorrijkosten. Makkelijk toch?

De reiniging gebeurt met behulp van een inventief apparaat dat de verontreiniging in het matras los trilt en vervolgens opzuigt. Het apparaat geeft een UVC-straling af dat huisstofmijten en ander ongedierte doodt. Een antibacteriële spray maakt de behandeling af. Het matras kan gewoon op bed blijven liggen. Na behandeling kan het bed meteen weer worden opgemaakt.

Voordeel voor leden

- ***7,5% korting*** op reinigen van een matras: bv € 35,- voor eenpersoonsmatras, behandeling aan twee kanten.
- ***7,5% korting*** op de aanschaf van een matrasbeschermer, vanaf € 28,20
- geen voorrijkosten

Aanvragen kan bij Service van Envida via 043 - 369 06 10 of service@envida.nl

UW HAREN GOED VERZORGD

De kapper van Service van Envida kan aan huis komen om uw haren te verzorgen.
Dat is heel prettig als het voor u moeilijk is om naar een salon te gaan. U kunt uw haren laten wassen, knippen en drogen. Maar ook voor het kleuren en permanenten kunt u de kapper aan huis laten komen.

Maak een afspraak met één van de kappers van Service van Envida door contact op te nemen via telefoonnummer 043-3690610 of stuur een e-mail naar service@envida.nl

Workshops

Workshop smartphone-gebruik

Wegens grote belangstelling organiseren we weer workshops over de smartphone. Wellicht heeft u er net één gekocht of wilt u er één gaan aanschaffen. U krijgt uitleg over de meest populaire toepassingen, zoals bellen, sms'en, whatsapp en internet. Neem uw smartphone mee als u die al heeft.

- **Dinsdagochtend 21 februari**, Maastricht-West
- **Donderdagochtend 23 februari**, Maastricht-Oost
- **Dinsdagochtend 7 maart**, Maastricht-Oost

Max. 6 personen per workshop
Kosten: € 5,- voor leden
€ 10,- voor niet-leden

Wegens succes extra workshops

Geheugencursus en workshop

Wilt u meer te weten komen over de werking van het geheugen?
Tijdens de **workshop over het Geheugen** (1,5 uur) krijgt u dat uitgelegd aan de hand van een aantal testjes.

- **Woensdag 1 februari**, 10.30 - 12.00 uur, Maastricht-Oost
- **Woensdag 15 februari**, 10.30 - 12.00 uur, Maastricht-West

Kosten € 5,- voor leden en € 10,- voor niet-leden

Tijdens de **Geheugencursus** (8 bijeenkomsten) krijgt u naast informatie ook veel geheugenstrategieën aangeleerd, waardoor u beter kunt onthouden en u zich minder zorgen gaat maken over uw vergeetachtigheid.

- **Woensdag 1 maart**, 10.00 - 12.00 uur, Maastricht-Oost

Maximaal 12 personen. Kosten: € 40,- voor leden en € 60,- voor niet-leden

Aanmelden
Service van Envida
043 - 369 06 10 of
service@envida.nl of kijk op
www.servicevanenvida.nl

Een professionele fotosessie

in uw eigen huis of op locatie

Professionele foto's van u of uw gezin, gemaakt in uw eigen huis of op locatie. Hoe leuk is dat? U bent namelijk vast niet de enige die hoofdzakelijk vakantiefoto's heeft. In het gunstigste geval heeft u een ander bereid gevonden om met uw toestel een foto van u en uw naasten te maken, zodat u er zelf ook op staat. Ongetwijfeld een leuk aandenken, maar om nou te zeggen dat u die foto wilt inlijsten en aan de muur hangen? Nee, daarvoor moet je toch echt bij een professionele fotograaf zijn.

De fotograaf aan huis

Service van Envida kan een professionele fotograaf bij u thuis of op locatie (Zuid-Limburg) laten komen om daar prachtige opnamen te maken van alledaagse taferelen: een boek lezend in uw favoriete luie stoel, knuffelend met uw huisdier, tijdens het uitoefenen van uw hobby, genietend van uw tuin, wandelend door het park en ga zo maar door. Dit soort foto's zijn een mooi aandenken voor u zelf of leuk om cadeau te geven aan een dierbare. Een mooie fotosessie met de (klein) kinderen behoort ook tot de mogelijkheden.

Hoe gaat het te werk?

De fotograaf komt bij u thuis of op de door u gewenste locatie. Na het maken van de foto's worden ze bewerkt. Dit houdt in dat oneffenheden worden weggewerkt en kleuren worden aangepast. De foto's zijn daarna uw eigendom. De digitale foto's kunt u zelf afdrukken in het gewenste formaat of bijvoorbeeld op canvas.

Vraag een fotosessie aan bij Service van Envida 043 - 369 06 10 of mail uw gegevens naar service@envida.nl

Pakket A:

1 uur fotografie op locatie
15 foto's bewerkt in kleur
Afgeleverd digitaal
Ledenprijs € 69,- inclusief B.T.W.

Pakket B:

1 uur fotografie op locatie
15 foto's bewerkt in kleur
Afgeleverd digitaal en afgedrukt (formaat 10x15)
Ledenprijs € 79,- inclusief B.T.W.

Donatie Ouderenfonds

Afgelopen jaar heeft Kelly Custers, HBO studente Commercieel Management, bij Service van Envida onderzoek gedaan. Ze heeft leden van 55 jaar en ouder in de Maastrichtse wijk Amby en in Berg en Terblijt de vraag voorgelegd of er behoefte is om elkaar te ontmoeten.

Donatie

Het onderzoek vond plaats in de vorm van het versturen van een schriftelijke enquête. Voor iedere ingevulde enquête die Kelly terug kreeg, mocht er € 1,- gedoneerd worden aan het Nationaal Ouderenfonds. Er zijn in totaal 319 enquêtes terug ontvangen, waardoor er dus een donatie van € 319,- naar het rekeningnummer van bovengenoemd fonds kan worden overgemaakt.

Resultaten

De behoefte om elkaar te ontmoeten bleek wel in Amby aanwezig te zijn, maar niet in Berg en Terblijt. Op beide plaatsen had men (nog) niet de behoefte om digitaal met elkaar contact te hebben. Verder was het opvallend dat een groot gedeelte niet goed bekend was met de activiteiten van Service van Envida.

Volgt u ons op Facebook?

Service van Envida heeft een eigen Facebookpagina: ***www.facebook.com/ServicevanEnvida***. Misschien heeft u al op 'vind ik leuk' geklikt en blijft u sindsdien op de hoogte van de laatste nieuwtjes en acties. Als u dat nog niet hebt gedaan, is het misschien toch handig om dat alsnog te doen, want via deze pagina delen we tal van berichten, activiteiten, aanbiedingen en noem maar op.

Vindt u dat leuk? Dan mag u onze pagina gaan liken.

vind ik leuk!

Altijd op de hoogte zijn van onze acties?

Meld u aan voor onze digitale nieuwsbrief

We hebben onze website www.servicevanenvida.nl en onze facebookpagina: www.facebook.com/ServicevanEnvida. En verder natuurlijk de brochure en het ledenmagazine.

We zetten deze media in om u zo goed mogelijk te kunnen informeren over onze producten en diensten, de speciale acties en de vele voordelen die u als lid heeft. Nu willen we ook een digitale nieuwsbrief gaan inzetten. Niet in de plaats van, maar aanvullend op de bestaande middelen.

Het ledenmagazine verschijnt drie keer per jaar. Als we dan tussentijds een interessante aanbieding hebben, kunnen we die niet meteen communiceren. Althans, niet via het ledenmagazine. Dat was dan ook de reden waarom we vorig jaar een facebookpagina hebben aangemaakt. Wie deze pagina liket, blijft op de hoogte van onze activiteiten en aanbiedingen. Maar niet alle leden zijn actief op Facebook. Bovendien bereiken de berichten op onze pagina niet al onze volgers. Daar kunnen we zelf niets aan doen, dat bepaalt Facebook.

Zodoende hebben we het idee opgevat om onze leden te gaan informeren via een digitale nieuwsbrief. Hoe vaak we die willen gaan versturen, weten we nog niet. U hoeft echter niet bang te zijn dat u wordt overstelpt. We laten alleen een digitale nieuwsbrief uitgaan als we iets interessants voor u hebben. Het is bovendien beter voor het milieu, want we hoeven geen brieven te printen (minder papier en toner). Maar het is vooral handig voor u, want u wordt snel geïnformeerd.

Als u prijs stelt op onze digitale nieuwsbrief, dan kunt u zich aanmelden via een button op onze website www.servicevanenvida.nl Klik op aanmelden nieuwsbrief.

GRATIS informatie-bijeenkomst Brandveilig Wonen

Brandpreventie. Waar moet u op letten?

Brand in huis. Je moet er niet aan denken. Jos Loijens is specialist brandpreventie bij Brandweer Zuid-Limburg en Officier van Dienst in het district Maastricht. Hij geeft advies over de verschillende manieren waarop u brand in uw woning kunt voorkomen.

'De meeste branden ontstaan door onachtzaamheid. Iedereen kent het voorbeeld van de vergeten pan op het vuur. Ook vergeten mensen een kaars of olielampje te doven als ze een ruimte voor langere tijd verlaten. Als de kat of hond die dan omstoot ... Falende apparatuur is een andere oorzaak van brand. Dat kan een vieze filter van een wasdroger zijn, een oude tv die voortdurend op stand-by staat of een brandgevaarlijke telefoonoplader. Evengoed kan het gaan om een overbelaste stekkerdoos of om een los contact in een elektrische deken. Bovendien mag je elektrische dekens niet opvouwen. Als je dat toch doet, kan de bedrading stukgaan. Roken in bed is ook nog steeds een oorzaak van brand.'

Rookmelders

'De brandweer in Zuid-Limburg rukt gemiddeld twee keer per dag tot vijftien keer per week uit om woningbranden te blussen. We raden iedereen aan om ten minste één rookmelder in huis te installeren. Een rookmelder in elke ruimte is beter. Vooral de nacht is een risicovolle periode, omdat mensen dan slapen en dus niet alert kunnen zijn. Slecht functionerende cv-ketels, geisers, gasfornuizen of gaskachels: ze kunnen allemaal zorgen voor het vrijkomen van koolmonoxide in huis.'

Sluit binnendeuren

'Wat ook belangrijk is: sluit binnendeuren voordat je naar bed gaat. In geval van brand heb je dan - in combinatie met rookmelders - meer kans om veilig weg te komen en gered te worden. Als elke extra minuut vluchttijd van levensbelang is, zorgen gesloten deuren er namelijk voor dat de giftige rook langer buiten de ruimte blijft waarin je je bevindt. Veel ouders laten de slaapkamerdeuren 's nachts open omdat ze hun kinderen willen horen mocht er iets zijn. Dat is begrijpelijk, maar je kunt de deuren beter sluiten.'

Geperst en verlijmd hout

'Vroeger richtten veel mensen hun huis in met eiken meubelen en wollen gordijnen. Eikenhout en wol werken redelijk brandvertragend. Tegenwoordig bestaat veel meubilair uit geperst hout en verlijmde houtsoorten. Die zorgen voor een snelle branduitbreiding. Het risico op brand in huis is de laatste jaren ook toegenomen omdat mensen tot op hoge leeftijd thuis blijven wonen vanwege de veranderingen in de zorg. Mogelijke vergeetachtigheid vergroot daarbij de kans op onachtzaamheid.'

Meld u aan voor een GRATIS informatiebijeenkomst Brandveilig Wonen

In februari en maart 2017 kunt u als lid van Service van Envida gratis deelnemen aan de bijeenkomst Brandveilig Wonen. Jos Loijens is een van de voorlichters. Bel Service van Envida - 043 - 369 06 10 - of stuur een e-mail naar service@envida.nl. Graag vermelden met hoeveel personen u aanwezig bent.

Gulpen: ***dinsdag 7 februari*** van 9.30 - 11.30 uur in de Toeristenkerk, Rosstraat 5
Maastricht: ***woensdag 15 februari*** van 10.00 - 12.00 uur in het Envida-wijkgebouw, Mockstraat 1
Maastricht: ***donderdag 16 maart*** van 14.00 - 16.00 uur in het Envida-wijkgebouw, Mockstraat 1
Valkenburg aan de Geul: ***dinsdag 28 maart*** van 10.00 - 12.00 uur in de Polfermolen, Plenkertstraat 50

Informatiebijeenkomsten over Service van Envida

Regelmatig verzorgt Service van Envida informatiebijeenkomsten. Aan de hand van een korte presentatie brengen we een groep mensen op de hoogte van alle voordelen die het lidmaatschap met zich meebrengt.

Alle thema's komen aan bod: *gezondheid, bewegen, ontspanning, cursussen, workshops, gezamenlijke activiteiten en service aan huis.*

Vaak doen we dit in combinatie met de Envida Thuiszorgwinkel. Er wordt dan een demonstratie gegeven over verschillende hulpmiddelen die het leven thuis makkelijker maken. Indien u meer wilt weten over het begrip thuiszorg, dan kunnen we regelen dat er ook een wijkverpleegkundige bij de bijeenkomst aanwezig is. Zij kan tekst en uitleg geven en eventuele vragen beantwoorden.

We geven informatiebijeenkomsten bij verenigingen, stichtingen, senioren huiskamers of in het buurthuis. Lijkt het u interessant dat wij ook een informatiebijeenkomst bij uw vereniging, club of andere ontmoetingsplek komen houden? Neem dan contact op met ons: 043 - 369 06 10 of via service@envida.nl

Keurmerk Maatschappelijk Betrokken Ondernemer 2016

Op donderdag 13 oktober jl. was Service van Envida een van de deelnemers van de maatschappelijke beursvloer.

Tijdens deze bijeenkomst gaan ondernemers en maatschappelijke organisaties met elkaar in gesprek om te zien wat ze voor elkaar kunnen betekenen. Met gesloten beurzen en met leuke tegenprestaties voor elkaar.

Service van Envida heeft in totaal vijf matches gemaakt, voornamelijk met 'hoeskamers' voor senioren.
Deze hebben we onder andere kunnen ondersteunen met meubilair dat door Envida beschikbaar was gesteld.
Tevens mochten we live verslag doen van de beursvloer op Radio Maastricht. Leuke bijkomstigheid is dat het ons ook het keurmerk Maatschappelijk betrokken ondernemer 2016 heeft opgeleverd dat door Trajekt wordt uitgegeven.

Een helpende hand bij het opruimen in huis

In de wintermaanden bent u relatief veel binnen en doorgaans minder actief dan in de andere maanden. De korte, donkere dagen zijn er mede debet aan dat u wat minder energie hebt dan normaal, maar er blijft altijd nog genoeg over om die aan te wenden voor bijvoorbeeld het opruimen van uw huis.

Vaak staat de zolder of kelder heel vol met spullen die u niet meer gebruikt. Wacht niet tot de grote schoonmaak in het voorjaar, maar kom nu van de bank en ga opruimen! Zet alle spullen die weggebracht moeten worden apart en laat de Inboedelzorg dit wegbrengen naar de kringloopwinkel of container. Of laat Inboedelzorg meehelpen opruimen. Resultaat is meer bewegingsvrijheid in huis en een opgeruimd gevoel.

Actie:

In de maanden januari en februari 2017 kunt u als lid van Service van Envida gebruik maken van helpende handen tegen een gereduceerd tarief: € 25,- per manuur i.p.v. € 35,-. Er zijn altijd twee mannen nodig i.v.m. het tillen van zware en grote stukken. Minimaal 1 uur.
Er worden geen voorrijkosten berekend.
De bijkomende stortingskosten bedragen € 1,70 per 10 kilo.

Bel Service van Envida 043 - 369 06 10 of stuur een e-mail: service@envida.nl

Dagtrip naar de musical

Soldaat van Oranje

Al vele jaren wordt de musical Soldaat van Oranje met succes opgevoerd in de TheaterHangaar in Katwijk. Misschien heeft u er altijd al naartoe willen gaan, maar is het er nog niet van gekomen. Service van Envida biedt u een geheel verzorgde dagtrip aan op zondag 12 maart, met de Musical Soldaat van Oranje als hoogtepunt.

Eén van de grootste verzetsstrijders uit onze vaderlandse geschiedenis

Soldaat van Oranje - De Musical is gebaseerd op het waargebeurde verhaal van één van de grootste verzetsstrijders uit onze vaderlandse geschiedenis: Erik Hazelhoff Roelfzema. Aan het begin van de oorlog ontsnapt Erik naar Engeland van waaruit hij zendapparatuur naar Nederland smokkelt en als piloot betrokken is bij bombardementen op Duitsland. Hij wordt adjudant van Koningin Wilhelmina en ontvangt voor zijn verzetswerk al tijdens de oorlog de Militaire Willemsorde, de hoogste Koninklijke onderscheiding.

Zijn beroemde boek Soldaat van Oranje werd in 1977 verfilmd met Rutger Hauer in de titelrol en is nu op vernieuwende wijze te zien als musical in de TheaterHangaar op Vliegveld Valkenburg in Katwijk. In een regie van Theu Boermans en naar een script van Edwin de Vries spelen de acteurs rondom een draaiende tribune en brengen ze de indrukwekkende historie weer tot leven.

Als lid van service van Envida betaalt u voor deze dagtrip € 132,50,- (inclusief vervoer, lunchpakket, diner en entree). Heeft u zin om mee te gaan? Meld u dan aan bij Service van Envida. Dat kan telefonisch via 043 - 369 06 10 of per e-mail: service@envida.nl Bij voldoende aanmeldingen komt er nog een extra dagtrip op zondag 19 maart. Deelname is op volgorde van aanmelding.

€ 132,50

Ga gezellig mee!

Programma
zondag 12 maart

Tussen 9.00 en 10.00 uur

Vertrek eerste opstapplaats Wittem, tweede opstapplaats Maastricht en derde opstapplaats Urmond.

Onderweg geniet u van een lunchpakket. Afhankelijk van het verkeer en het weer is er nog ruimte voor een stop in Katwijk aan Zee of Leiden.

13.30 uur
aankomst TheaterHangaar

14.00 - 17.00 uur
Musical Soldaat van Oranje

17.15 uur
Vertrek richting Soerendonk

± 19.30 - 21.00 uur
3 gangendiner Soerendonk

Tussen 22.00 uur en 23.00 uur
Aankomst uitstapplaats Urmond, Maastricht en Wittem.

Aanmelden bij Service van Envida 043 - 369 06 10 of mail naar service@envida.nl

Bij veel animo komt er een extra dagtrip op zondag 19 maart. Deelname is op volgorde van aanmelding.

Win **een rookmelder**

Onder de goede inzendingen verloten wij 4 rookmelders die worden aangeboden door de Envida Thuiszorgwinkel in samenwerking met Vegro.

Zo doet u mee:

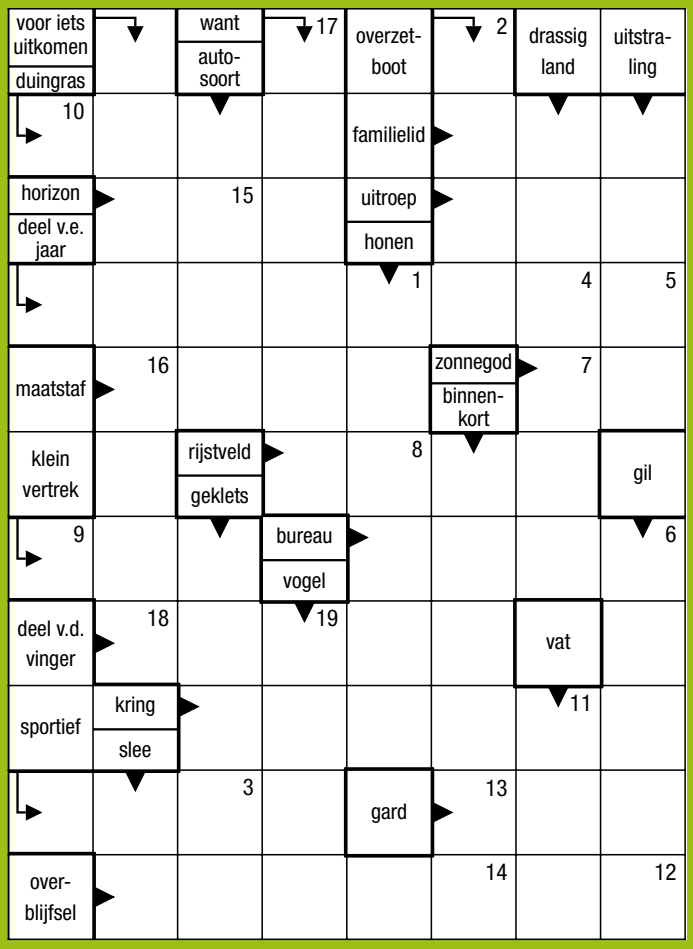
Los de puzzel op en schrijf de letters uit het diagram in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk.

Stuur de oplossing ***vóór 7 februari 2017*** op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida, prijspuzzel januari 2017, Postbus 241 6200 AE Maastricht
Of stuur een e-mail naar service@envida.nl

De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

ZWEEDSE PUZZEL

© Sanders puzzelboeken, Vaassen



Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

-

12	13	14	15	16	17	18	19

Antwoord puzzel september 2016:

streekproduct

De winnaars zijn:

Dhr/mw. Velraad uit Nijswiller
Mw. A. van der Meijs uit Wittem

Van harte gefeliciteerd!

Winnaar fotowedstrijd

Tijdens het wandelen langs de Maas in de plaats Ravenstein genomen. Gemaakt door mw. A. Scholl, Maastricht. Van harte gefeliciteerd! U heeft een cadeaubon ter waarde van € 50,- gewonnen.

Maak ook kans op een cadeaubon en stuur uw leukste, mooiste of meest bijzondere foto naar service@envida.nl. Vermeld daarbij waar de foto gemaakt is en wie weet...

Tips van de Envida Thuiszorgwinkel

Wist u dat de Envida Thuiszorgwinkel ook heel veel handige hulpmiddelen in het assortiment heeft die u het dagelijks leven een stuk aangenamer kunnen maken?

De Stileo wandbeugel

biedt u ondersteuning bij het douchen, uit bad gaan en het opstaan van het toilet. Hij is ergonomisch gevormd - met antislip oppervlak - en daardoor wordt u een goede grip geboden.

Exclusief voor leden van Envida
20% korting: van € 49,99 voor € 39,99!

De Alecto draadloze deurbel

is ideaal in zijn gebruik. Doordat er een flitsend lichtsignaal wordt afgegeven wanneer de deurbel gaat, is deze bel uitermate handig voor slechthorenden. De bel van Alecto is ideaal op locaties waar geen bedrading aanwezig of mogelijk is. De bel is in volume verstelbaar.

Exclusief voor leden van Envida
20% korting: van € 19,99 voor € 15,99!

Breng uzelf en anderen op tijd in veiligheid met een rookmelder en koolmonoxidemelder.

De Fito ASD-10 rookmelder

detecteert heel snel de beginnende rookontwikkeling en heeft een batterij, die 10 jaar meegaat.

Exclusief voor leden van Envida 10% korting:
van € 21,95 voor € 19,75!

De Kidde Koolmonoxidemelder 10LLCO

geeft een alarmsignaal wanneer er koolmonoxide vrij komt. Batterij gaat ook 10 jaar mee.

Exclusief voor leden van Envida 10% korting:
van € 49,95 voor € 44,95!

Onze Thuiszorgwinkels: Brusselsestraat 148 en de Mockstraat 1 in Maastricht

**Deze actie is geldig van 1 januari t/m 28 februari 2017 in de Envida Thuiszorgwinkels in Maastricht. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. De genoemde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.*

Voordeel voor leden in de Thuiszorg-winkels.

Gratis huren van een lichtgewicht rolstoel

Leden kunnen eenmaal per jaar voor maximaal 13 weken gratis een lichtgewicht rolstoel huren. De rolstoel is makkelijk in te klappen en in de auto te tillen. Mocht u geen rolstoel, maar wel andere loophulpmiddelen zoals krukken of een rollator willen lenen, dan kan dat ook gratis. Vergeet niet de ledenpas en ID kaart van de gebruiker mee te nemen.

Korting

Wilt u andere artikelen huren of kopen dan krijgt u 10% korting op vertoon van de ledenpas. De Thuiszorgwinkels zijn gelegen aan de Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148 in Maastricht. Openingstijden: op werkdagen van 9.00 - 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 - 16.00 uur.

Gratis Rollatorcheck

Iedere laatste donderdag van de maand kunt u tussen 10.00 en 15.00 uur uw rollator laten checken en repareren in de winkel aan de Brusselsestraat.

Gratis Voetencheck

Iedere eerste vrijdag van de maand kunt u tussen 13.00-16.30 uur advies vragen over uw pijnlijke voeten aan Hanssen Footcare in de winkel aan de Brusselsestraat.