Service van Envida

gezond thuis

magazine voor leden

LEEFSTIJL verandering

Doe de **gezondheidscheck**

LEDENDAGEN **GaiaZOO**

APRIL 2019

Envida

Voor u ligt het nieuwe ledenmagazine van Service van Envida. Het is u wellicht opgevallen dat de vormgeving er anders uit ziet, rustige kleuren en overzichtelijke pagina's.
Het magazine heeft ook weer een naam, namelijk: Gezond Thuis. Een oplettende lezer die al geruime tijd lid is weet misschien dat het magazine heel vroeger ook deze naam had. Mooi dat we het verleden op deze manier kunnen verbinden met het heden.

Gezond ouder worden in je eigen huis, wie wil dat nou niet? Dat is ook waar Service van Envida voor staat. De diensten die wij aanbieden helpen u om fit en vitaal te blijven. Enerzijds door ons aanbod van activiteiten, workshops en cursussen. Anderzijds door onze service aan huis. Heel handig als sommige klusjes u te veel energie kosten of omdat u er simpelweg geen tijd voor heeft.

We hebben momenteel 37.000 huishoudens die lid zijn in de regio Maastricht, Heuvelland en de Westelijke Mijnstreek. Daar zijn we uiteraard ontzettend trots op. Omdat we zoveel leden hebben kunnen we ook goede afspraken maken met onze samenwerkingspartners. **Zo hebben we bijvoorbeeld met VGZ kunnen afspreken dat leden die verzekerd zijn bij VGZ via ons zorgcollectief gratis deel mogen nemen aan onze gezondheidscheck. Lees er meer over op pagina 7.**
Maar ook met andere partners hebben we al jaren goede afspraken; denk bijvoorbeeld aan Thermae 2000, onze thuiszorgwinkels en onze maaltijdservice via Apetito. Onze leden profiteren hier altijd van korting en mooie acties.

Over een mooie actie gesproken. **Op zaterdag 18 en zondag 19 mei organiseren we een Ledendag in GaiaZOO.** U kunt hier van tevoren online tickets voor kopen tegen een hele gunstige prijs inclusief gratis parkeren, koffie/thee en vlaai en een lunch. Neem uw familie mee en geniet samen van het mooie park en kom alles te weten over de prachtige dieren die u daar kunt bewonderen. Voor meer informatie kijk snel op pagina 8.

We hopen dat de vernieuwing van ons ledenmagazine bij u in de smaak valt. We staan altijd open voor tips en suggesties en gaan graag met u in gesprek. Wilt u in de tussentijd op de hoogte blijven van alle nieuwtjes, like ons dan ook op facebook: **www.facebook.com/servicevanenvida**
We wensen u veel leesplezier toe en hopen u snel weer te verwelkomen bij één van onze activiteiten!

Team Service van Envida

Service van Envida
Telefoon **043 - 369 06 10**
E-mail **service@envida.nl**
Website **www.servicevanenvida.nl**

COLOFON

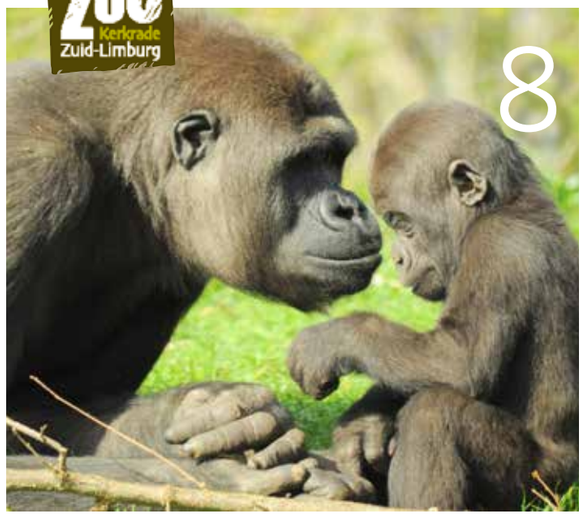
Redactieadres
Service van Envida
Postbus 241
6200 AE Maastricht

Postadres
Postbus 241
6200 AE Maastricht

Tekst
Team Service van Envida, Pascal Panis
Vormgeving
Crasborn Communicatie Vormgevers
Fotografie
RPfotografie, Marcel van Hoorn Fotografie
Drukwerk
Senefelder Misset

Interview met Roy Erkens
die dankzij een gezondere levensstijl
de toekomst weer positief tegemoet ziet.

Ledendagen 2019



Gezondheidscheck bij u in de buurt

7

VERDER IN DEZE EDITIE

6 LEEFSTIJL verandering geeft veel gezondheidswinst

10 **SERVICE VAN ENVIDA**

12 Werken houdt je **jong en fit**

13 Samen naar de film
Athos, een plek voor iedereen

15 **WORKSHOPS**

16 **DAGJE UIT** met korting

18 **DAGTRIP** Leuven (B)

19 **PUZZEL** Kruiswoord

20 **THUISZORGWINKEL** Aanbiedingen

waarom Roy Erkens gezond is gaan leven

Roy Erkens (44) heeft astma en COPD. Het is zo'n vier jaar geleden dat hij binnen enkele maanden twee keer in kritieke toestand naar het Maastricht UMC+ werd gebracht.

'De eerste keer in november 2014 was het al erg. Ik werd 's nachts wakker omdat ik bijna geen lucht kreeg. 's Ochtends heb ik mijn beste vriendin Elly gebeld. Ze kwam naar mijn woning en belde op haar beurt 112. Na een snelle ambulancerit vond ik mezelf terug in de traumakamer. Daar werd ik verneveld om de longaanval onder controle te krijgen. Dit lukte niet. Op de intensive care kreeg ik een masker op mijn gezicht. Dat moest deels mijn ademhaling overnemen, zodat mijn longen en lichaam tot rust konden komen. Ook dat lukte niet. Omdat ik hevig begon te hoesten, hebben ze via een snede in mijn hals een slangetje aangebracht in mijn luchtpijp. Daarna hebben ze me een paar dagen in een kunstmatig coma gelegd. Toen ik wakker werd, wist ik niet waar ik was. Op tv zag ik The voice of Holland. Ik dacht dat ik in de bioscoop zat en wilde opstaan en naar huis gaan. Dat gebeurde uiteindelijk pas na tweeënhalve week.'

Kantje boord

'De tweede keer dat ik vanwege een longaanval in het ziekenhuis terechtkwam, was op 1 maart 2015. Dat was nog erger. Toen de ambulance arriveerde, moest ik plat op een brancard gaan liggen. Ik riep: 'Zet me recht! Zet me recht! Ik krijg geen lucht!' In het ziekenhuis ging ik snel achteruit omdat er te veel CO_2 in mijn longen zat. Bovendien had ik een dubbele longontsteking. Op de intensive care kreeg ik weer een slangetje in mijn luchtpijp. Ik heb daar 41 dagen gelegen en werd drie weken in een kunstmatig coma gehouden. Het was kantje boord, want ze hebben destijds zelfs overwogen om me los te koppelen van de beademingsmachine als mijn situatie niet snel zou verbeteren. Gelukkig was dat wel het geval.'

'Ik woog ooit 109 kilo. Nu weeg ik 82 kilo.'

Mezelf bij elkaar geraapt

'Na meer dan twee maanden mocht ik het ziekenhuis verlaten. Daarna heb ik acht weken doorgebracht in CIRO Horn om te revalideren.' (CIRO Horn is een expertisecentrum voor chronisch orgaanfalen, red.) Eenmaal thuis heb ik mezelf bij elkaar geraapt en beetje bij beetje een einde gemaakt aan mijn ongezonde levensstijl. Ik rookte twee pakjes sigaretten per dag en at alles wat los en vast zat. Een familiebak stamppot of soms wel twee à drie grote pizza's achter elkaar. Ik had in het begin veel moeite om minder te eten. Daarom vroeg ik mijn huisarts om een maagverkleining. Hij zei dat ik voldoende wilskracht had om zonder zo'n ingrijpende operatie af te vallen. Daar had hij achteraf gelijk in. Ik zit nu dagelijks thuis op de hometrainer en ik wandel ook elke dag drie keer met Gio en Mojo, mijn twee chihuahua's. Ondanks mijn beperkingen probeer ik zo veel mogelijk te bewegen, wat lang niet altijd gemakkelijk is.'

Van 109 naar 82 kilo

'Via mijn huisarts ben ik in contact gekomen met een diëtiste van Envida, Margo Jongen. Zij heeft me mede gebracht waar ik nu ben, en daar ben ik haar dankbaar voor. In cijfers uitgedrukt: ik woog ooit 109 kilo. Nu weeg ik 82 kilo. Kijk eens naar deze foto's, dan kun je het verschil zelf zien. Ik ben trots op mezelf na de lange weg die ik heb afgelegd. Ik rook niet meer, eet gezond en beweeg meer. Bij dat laatste hoort ook dat ik de hulp in de huishouding heb stopgezet. Mocht ik die weer een keer nodig hebben, dan krijg ik die. Maar voor nu voer ik alle huishoudelijke taken zelf uit. Geestelijk ben ik ook meer in evenwicht omdat ik zaken meer kan relativeren na al mijn ervaringen.'

Advies

'Mijn conditie is nu goed, maar mijn longinhoud is slechts 23%. Méér zal dat niet worden. Elke nacht nog slaap ik met een beademingsmasker. Ondanks alles zie ik de toekomst relatief positief tegemoet. Mijn advies aan andere mensen? Dat moet wel duidelijk zijn na mijn verhaal: rook niet, eet gezond en beweeg voldoende. En heb zelfdiscipline. Want zonder zelfdiscipline red je het niet.' ◀

LEEFSTIJL verandering geeft veel gezondheidswinst

Een gezond gewicht is een gewicht waarbij u zich prettig voelt en dat voor uw gezondheid zo weinig mogelijk risico's met zich meebrengt. Een gezond gewicht is belangrijk omdat mensen met overgewicht en obesitas meer kans hebben op het krijgen van diabetes, hart en vaatziekten, hoge bloeddruk, rug- en gewrichtsklachten. Margo Jongen, al 41 jaar werkzaam als diëtist, legt uit hoe u zelf kunt meten of u een gezond gewicht heeft.

Body Mass Index (BMI)

In 2017 had 48.7% van de Nederlanders boven de 18 jaar overgewicht, met een BMI van meer dan 25. De BMI wordt veel gebruikt om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht. U kunt het zelf berekenen:

$$\frac{\text{GEWICHT (KG)}}{\text{LENGTE X LENGTE (M)}}$$

Stel u bent 1,70 m en uw gewicht is 75 kg.
Uw BMi is dan 25,95 (75 : 2,89).
In onderstaand schema ziet u dat dit betekent dat er sprak is van overgewicht. Het zou dan verstandig zijn om proberen af te vallen.

19-25	IDEAAL GEWICHT
> 25-30	OVERGEWICHT
> 30-35	OBESITAS
> 35	MORBIDE OBESITAS (ernstig verhoogd risico voor de gezondheid)

U kunt ook via deze link uw BMI berekenen:
https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx

Uw middelomtrek als graadmeter voor uw gezondheid

Behalve het lichaamsgewicht is ook de plaats waar het vet zich in het lichaam bevindt een graadmeter voor onze gezondheid. Vet in de buikholte geeft meer gezondheidsrisico's dan vet op de heupen. Deze verdeling wordt ook wel vergeleken met appels (vet in de buik) en peren (vet op de heupen).

Meet uw middelomtrek door op uw blote huid een centimeter rond uw taille te leggen. Dit is de plaats tussen de onderkant van de ribbenkast en de bovenkant van het bekken. Gaat u afvallen, dan verandert dus niet alleen uw lichaamsgewicht, maar ook uw buikomtrek. Kijk in de tabel hieronder wat het advies is.

MIDDELOMTREK

	U heeft een gezond gewicht	Zorg ervoor dat u niet zwaarder wordt	Het is beter om af te vallen
VROUWEN	Minder dan 80 cm	80 - 88 cm	meer dan 88 cm
MANNEN	Minder dan 94 cm	94 -102 cm	meer dan 102 cm

Streefgewicht

Vaak wordt een streefgewicht gekozen dat niet realistisch en haalbaar is. 5 -10% gewichtsverlies geeft al gezondheidswinst. Dit geeft vaak al een daling in bloedsuikerspiegel en bloeddruk.

Afvallen door een andere leefstijl

Afvallen kan op tal van manieren. Bij veel afvalmethoden wordt met een dieet gewerkt. De diëtisten van Envida werken liefst niet met een dieet, maar met een verandering van leefstijl. Inzicht in uw eet- en beweegpatroon vormt het uitgangspunt. Kijk voor meer informatie op:
https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/
Hier kunt u zelf al mee aan de slag om uw eetpatroon in kaart te brengen. Vaak kunnen kleine veranderingen al een effect hebben. Als u elke dag 2 koekjes minder eet, scheelt dat 7 x 150 cal = 1050 calorieën per week!
Meer bewegen helpt mee om gewicht te verliezen, u wordt er fitter van en uw conditie verbetert. Gebruik de stappenteller op uw telefoon eens om te kijken hoeveel u beweegt. Verder kunt u ook vaker de fiets nemen en/of elke dag een half uurtje wandelen. Dan komt u ook al aan 3,5 uur beweging in 1 week.
Leefstijl veranderen gaat langzaam, maar het is belangrijk dat de veranderingen blijvend zijn en dat u het vol kunt houden op de lange termijn.

Als u wilt weten hoe het gesteld is met uw gezondheid, doe de GEZONDHEIDSCHECK bij Service van Envida. Wilt u hulp bij het AANPASSEN VAN UW LEEFSTIJL, dan kunt u contact opnemen met de diëtisten van Envida 043 - 369 06 20 of per mail dietisten@envida.nl

GRATIS voor leden in de collectiviteitsverzekering Service van Envida bij VGZ (met een aanvullende verzekering)

Gezondheidscheck bij u in de buurt

Dit najaar kunt u op veel plaatsen in de regio deelnemen aan de gezondheidscheck.

Bent u voor de zorgkosten verzekerd bij VGZ via Service van Envida? Als u een aanvullende verzekering heeft, dan krijgt u de check vergoed vanuit uw preventiebudget. Uw deelnamekosten kunt u dan declareren bij VGZ*.

Door deel te nemen aan de gezondheidscheck komt u erachter of u risico loopt op diabetes of hart- en vaatziekten. Een verpleegkundige meet uw bloeddruk, bloedsuiker, cholesterol, lengte, gewicht en buikomvang. U krijgt gerichte adviezen als de meetgegevens afwijken van de gewenste waarden. Denk aan (kleine) veranderingen in uw leefstijl en/of dagelijkse voeding.

Door de adviezen op te volgen kunt u het risico op diabetes en hart- en vaatziekten proberen te verkleinen. Kiest u bijvoorbeeld ervoor om uw voedingswijze aan te passen, dan kunt u ook hulp inschakelen van de diëtisten van Envida.

Deze check is geschikt voor iedereen, die geen gezondheidsklachten heeft. Heeft u wel klachten, dan raden wij u aan om uw huisarts te bezoeken.

Schrijf u in voor één van de volgende spreekuren:

APRIL	✔ Woensdagochtend	17 april 2019	**Maastricht-Oost**
	✔ Woensdagochtend	24 april 2019	**Margraten**
	✔ Donderdagochtend	25 april 2019	**Maastricht-West**
	✔ Vrijdagmiddag	26 april 2019	**Meerssen**
	✔ Vrijdagmiddag	26 april 2019	**Beek**
MEI	✔ Vrijdagochtend	03 mei 2019	**Gulpen**
	✔ Vrijdagmiddag	03 mei 2019	**Maastricht-West**
	✔ Maandagmiddag	06 mei 2019	**Maastricht-Oost**
	✔ Donderdagochtend	09 mei 2019	**Maastricht-Oost**
	✔ Vrijdagochtend	10 mei 2019	**Sittard**
	✔ Vrijdagmiddag	10 mei 2019	**Gulpen**
	✔ Vrijdagochtend	17 mei 2019	**Valkenburg**
	✔ Dinsdagmiddag	21 mei 2019	**Maastricht-West**
	✔ Woensdagmiddag	22 mei 2019	**Eijsden**

Deelname aan de gezondheidscheck kost € 20,-. Op uw polisblad van zorgverzekering VGZ kunt u zien of u verzekerd bent via de collectiviteitsverzekering van Service van Envida (nr 3411). Op de polis staat ook of u een aanvullende verzekering heeft. Is dit het geval, dan kunt u de kosten declareren en geheel vergoed krijgen vanuit het preventiebudget.

Als u klant bent van VGZ maar nog geen voordeel heeft via het collectief van Service van Envida dan kunt u op elk moment instappen. **Aanmelden: Service van Envida, 043 - 369 06 10.**

*Bekijk hoe u uw kosten declareert via www.vgz.nl/declareren

Zaterdag 18 en zondag 19 mei 2019

Ledendagen in GaiaZOO

Geheel verzorgd arrangement voor slechts € 21,- per persoon!

INCLUSIEF ENTREE, PARKEREN, ETEN EN DRINKEN

Bestel via www.GaiaZOO.nl/envida

Kom ook naar één van onze ledendagen en profiteer van een speciaal arrangement voor leden van Service van Envida.

In GaiaZOO ervaar je hoe bijzonder onze aarde is. Sta oog in oog met 's werelds mooiste dieren en maak een complete wereldreis in één dag! In 2018 is de dierentuin opnieuw verkozen tot ANWB's Leukste uitje van Nederland!

Bezoek op de Afrikaanse Savanna de imposante neushoorns, de statige giraffen en natuurlijk de koning der dieren, de indrukwekkende leeuw. Een bijzondere ervaring wacht in Rainforest waar in het apenbos de doodshoofd- en brulapen zelfs boven je hoofd door de takken klauteren! In Taiga speur je vanaf grote hoogte via het 360° panorama uitkijkterras naar berberapen, lynxen en gieren.

Voor de kids biedt GaiaZOO een waar speel- en klimparadijs met de reusachtige DinoDome: Europa's grootste indoor speelpark en de spannende touwbruggen en spectaculaire nieuwe speeltorens van de SavannaTour.

Ledenactie € 21,- p.p. incl. entree, parkeren, eten en drinken

TICKETS

Tickets kunnen tot 11 mei 2019 gekocht worden via

www.GaiaZOO.nl/envida

ENTREE

P

PROGRAMMA ZATERDAG 18 MEI EN ZONDAG 19 MEI 2019

10.00 - 13.00 uur

▸ **Aankomst en ontvangst met koffie/thee en vlaai op het SavannaTerras.** Kinderen worden verwelkomd met **homemade frisdrank met muffin of wafel.**

10.00 - 17.00 uur

▸ **Eigen tijd in park.** U bezoekt het park op eigen gelegenheid. U ontvangt een **plattegrond** en een **flyer** met alle voedertijden.

13.00 - 16.00 uur

▸ **Combi deal in het restaurant Plateau van Gaia.** Keuze uit **Combi deal Liefde voor brood** (1 luxe broodje naar keuze met warme drank) of **Combi deal Vlaamse variatie** (Vlaamse friet met snack en 1 petfles frisdrank (Pepsi, Sisi, 7-up, Sourcy rood/blauw). Kinderen mogen kiezen voor een **smulbox** (frites met mayonaise, een frikandel, een drankje en een leuke kleine verrassing).

17.00 uur

▸ **Einde ledendag.**

GaiaZOO
Dentgenbachweg 105, Kerkrade
Tel. 045 - 567 60 70
info@GaiaZOO.nl
www.GaiaZOO.nl
Geopend vanaf 10.00 uur

service van Envida

HANDIG, VOORDELIG EN VERTROUWD

Fietsreparatie aan huis

Het fietsseizoen is weer begonnen. Een goed onderhouden fiets is veilig en comfortabel. Wilt u uw fiets eens laten nakijken of wilt u de banden laten vervangen?
Service van Envida werkt samen met fietsenmakers, die aan huis komen voor reparaties en onderhoudsbeurten. Ze nemen een mobiele werkplaats mee en repareren uw fiets voor de deur. Geen gesleep meer. Leden krijgen **korting** op arbeidsloon en materialen.

Belastingaangifte

Moet u uw belastingaangifte 2018 nog doen? Misschien heeft u behoefte aan hulp. Schakel onze deskundige in, die aan huis kan komen. Zorg dat u de benodigde papieren klaar heeft liggen. Zijn er geen bijzonderheden, dan is de aangifte 'normaal gesproken' in een uur klaar voor verzending. De deskundige kan ook uitstel voor u vragen bij de belastingdienst, mocht het niet meer lukken om het vóór 1 mei klaar te hebben. De kosten bedragen **vanaf € 55,- per uur** (i.p.v. € 65,-).

Tuinonderhoud

De eerste warme zonnestralen brengen uw tuin weer tot leven. Planten ontwaken. Tijd om de tuin weer zomerklaar te maken. Voor het opfrissen van de tuin is kennis en kracht nodig. Kennis over de bodem, planten, het groei- en bloeiproces en de beste snoeiwijze. En fysieke kracht om de klus te klaren. Service van Envida werkt samen met klussenmannen en hoveniers, die **met korting** de leden kunnen helpen bij het snoeien, terras reinigen, borders aanleggen, graszoden leggen etc.

Voor het meer informatie of het maken van een afspraak, bel met **043 - 369 06 10** of mail naar **service@envida.nl**

Zwemmen, waar is het niet goed voor? Niet alleen zorgt het voor heel veel plezier, het is ook een van de gezondste manieren van bewegen. U gebruikt al uw spieren zonder ze te belasten, terwijl uw bloed goed doorstroomt. Daarom is zwemmen ook zo weldadig bij chronische klachten. In het water kunt u vrij bewegen, waardoor u minder pijn voelt.

Service van Envida organiseert al vele jaren speciale zwemuren voor haar leden in verschillende baden in de regio. Tijdens deze uren kunt u deelnemen aan oefeningen, die gegeven worden door een bewegingsinstructeur. Het zwembad is dan alleen toegankelijk voor leden met een zwemabonnement. Lekker zwemmen in alle rust en met telkens vertrouwde gezichten om u heen.

Zwembaden

- **POLFERMOLEN** in Valkenburg op dinsdag en donderdag van 12.15 uur tot 13.30 uur
- **MOSAQUA** in Gulpen op dinsdag 14.00 - 15.00 uur en woensdag van 9.30 - 10.30 uur
- **GEUSSELTBAD** in Maastricht op dinsdag van 13.00 - 14.00 uur en 15.00 - 16.00 uur, woensdag van 16.00 - 17.00 uur en 19.00 - 20.00 uur, vrijdag van 11.30 - 12.30 uur, zaterdag van 11.30 - 12.30 uur. De watertemperatuur is 33 graden.

Aanvragen zwemabonnement

Voor meer informatie over prijzen, beschikbaarheid en het aanvragen van een abonnement, kunt u bellen met Service van Envida 043 - 369 06 10 of mailen met service@envida.nl

Korting met ledenpas

Wilt u gaan zwemmen in zwembad **Steinerbos**, zwembad **Hoog Vaals** of zwembad **Glanerbook** in Geleen, dan ontvangt u korting aan de kassa op vertoon van uw ledenpas. Voor meer informatie, kijk op www.servicevanenvida.nl.

ook daarom fitmetkorting!

Via uw lidmaatschap van Service van Envida kunt u gaan sporten met korting! Zoek uw sportaanbieder op www.fitmetkorting.nl/servicevanenvida en meld u nu online aan voor deelname, zodat ook u kunt genieten van de aangeboden voordelen.
Minimaal 15% korting bij meer dan 60 sportaanbieders in de regio.

Werken houdt je jong en fit

Het is bekend dat het onderwijs en de zorg kampen met een personeelstekort. Het is ontzettend moeilijk om vacatures in te vullen. Daar komt bij dat deze sectoren ook last hebben van uitstroom van medewerkers als gevolg van vergrijzing. De een stopt bij het behalen van de pensioengerechtigde leeftijd, de ander al eerder.

Hoe zonde is het om deze kennis en ervaring vroegtijdig te laten vertrekken uit de organisatie? En voor de medewerker in kwestie kan het ook jammer zijn, want de passie voor het werk is in al die jaren niet minder geworden. Het werk is vaak gewoon te zwaar geworden. Daarnaast is er ook een groep mensen met een zorgopleiding die om praktische redenen (kinderen, pensioen, beperkte beschikbaarheid) niet meer in de zorg werken maar dat wel zouden willen.

Envida Op Maat

‘Envida biedt een maatwerkoplossing voor mensen met een zorgopleiding die enkele uren per week willen (blijven) werken’

Voor deze mensen heeft Envida iets nieuws bedacht: Envida Op Maat, een arbeidsovereenkomst met een min-max contract van een paar uur per week met het vaste wijkteam als vangnet. Medewerkers krijgen een of twee vaste cliënten bij hen in de buurt toegewezen. Het is een flexibele schil rondom de wijkteams om de werkdruk te verminderen.

Baas over eigen werk

Voor de cliënt betekent het dat de zorg altijd door dezelfde medewerker verleend wordt. De medewerker maakt zelf afspraken met de cliënt en is zo baas over eigen werk. Hierdoor wordt het aantrekkelijker om werk en privé te combineren.

Voldoening

Langer doorwerken of enkele uren per week aan het werk blijven biedt voordelen. Werken geeft voldoening, vooral in de zorg. U zal merken dat u er energie van krijgt. Dankzij het werk blijft u een actieve bijdrage leveren aan de maatschappij. De contacten met collega’s en cliënten zijn fijn. U hoort ergens bij. Doordat u maar een paar uur per week inzetbaar bent, is het prima te doen.

Wilt u meer weten over Envida Op Maat of kent u mensen voor wie dit interessant is? Neem dan contact op met Envida. Dat kan telefonisch via 043 - 631 40 08 of door een e-mail te sturen naar recruitment@envida.nl

Samen naar de film!

In samenwerking met Euroscoop Maastricht nodigen wij u wederom uit voor een gezellige ochtend in de bioscoop. Op zaterdag 11 mei kunt u genieten van de film The Aftermath.

The Aftermath speelt zich af in naoorlogs Duitsland in 1946. Tijdens de strenge winter arriveert Rachael Morgan (Keira Knightley) in de ruïnes van Hamburg om weer herenigd te worden met haar man Lewis (Jason Clarke), een Britse kolonel met de taak om de verwoeste stad te herbouwen. Maar onderweg naar hun nieuwe huis, ontdekt Rachael tot haar schrik dat Lewis een onverwacht besluit heeft genomen: Ze zullen hun nieuwe huis delen met de vorige eigenaars, een Duitse weduwnaar (Alexander Skarsgård) en zijn getraumatiseerde dochter. In deze geladen sfeer maken vijandigheid en verdriet de weg vrij voor passie en verraad. De film is gebaseerd op de internationale bestseller van Rhidian Brook.

ZATERDAG 11 MEI

THE AFTERMATH

(niet toegankelijk voor personen jonger dan 16 jaar)

Start film: 11.00 uur
Deuren open: vanaf 10.15 uur
Ledenprijs: € 6,- per persoon inclusief koffie/thee en iets lekkers in de pauze

Reserveren

Bioscoopkaartjes kunt u 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 vanaf zaterdag 4 mei ophalen bij Euroscoop Maastricht, Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht. De bioscoop beschikt ook over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).

Athos, een plek voor iedereen

Service van Envida is dit jaar een samenwerking aangegaan met Athos in Maastricht. De welkomstgeschenken voor onze nieuwe leden worden hier vervaardigd. **Zie voor meer informatie de omslagkaart van het magazine.** Athos is gelegen in een oud schoolgebouw in Maastricht (wijk Biesland), een mooi licht en ruim gebouw met een prachtige binnentuin annex terras.

Het is een plek waar mensen elkaar kunnen treffen voor een heerlijke kop koffie met gebak, een lunch of waar je op woensdagavond kunnen aansluiten voor een heerlijk 3-gangen diner á € 9,50 onder de noemer “Eten wat de pot schaft.” Er wordt gewerkt met biologische producten en alle lekkernijen worden vers bereid.

Behalve een mooie plek om elkaar te ontmoeten, is Athos ook een ontwikkelplek, een plek waar mensen kunnen meedoen en gezien worden voor wat ze kunnen. Mensen een podium bieden om hun talent te ontdekken en te ontwikkelen om hen zo de mogelijkheid te bieden om deel te nemen aan onze samenleving op een manier die bij hen past, dat is de drijfveer.

Trots werkt door

Binnen de verschillende werkateliers en horeca ontstaat een sprankeling als deelnemers werken aan mooie ambachtelijke producten, of men nou een volledig product maakt of een onderdeel, dat maakt niet uit. Deze producten worden verkocht aan lokale ondernemers, zoals o.a. Blanche Dael, maar ook aan de gemeente Maastricht. De spijkerbroeken, gemaakt van hoogwaardige stoffen, liggen bij Zerbinotto in de winkel.

Bij Athos werkt jong en oud samen, komen mensen vanuit verschillende culturele achtergronden samen, wil men meedoen, ondanks de problematiek waar men soms mee te maken heeft. Er wordt nauw samengewerkt met verschillende partners (zorgorganisaties, Sociale Zaken Maastricht-Heuvelland en ondernemers) om mensen een volgende stap te laten zetten.

Benieuwd naar Athos en het menu van “Eten wat de pot schaft”? Volg Athos dan op Facebook: Athos eet-Maakt-Doet of kijk op de website: www.athos-maastricht.nl

Hans Landmann

‘Zonder yoga zou ik lang niet zo fit en energiek zijn als nu’

Met de lenigheid van een twintiger demonstreert Hans Landmann (74) zijn dagelijkse oefeningen.‘Ik doe deze twee keer per dag’, zegt hij. ‘Meteen na het opstaan – op een nuchtere maag – en vlak voor het naar bed gaan. Oefensessies van 15 tot 20 minuten.

‘Via het lidmaatschap van Service van Envida heb ik me in 2012 aangemeld voor yogalessen in Maastricht. Ik woon in Stokhem (Wijlre). Er zijn ook yogastudio’s dichter in de buurt, maar de afstand is voor mij geen enkel probleem. Ik ben tevreden over de lessen en zie daarom geen reden om ergens anders de lessen te gaan volgen. Er zijn veel boeken over yoga verkrijgbaar, maar er gaat niets boven het zelf deelnemen aan lessen. Ofwel: een ons praktijk is meer dan twee ton aan theorie.’

Hatha Yoga

Yoga heeft veel varianten. Hans Landmann doet aan ‘Hatha yoga’. De oefeningen helpen om lichaam en adem te beheersen. ‘Ik zit nu uitstekend in mijn vel en voel me kiplekker, maar dat kon ik twintig jaar geleden niet zeggen. In mijn jonge jaren heb ik in de horeca gewerkt. Dat is hard en onregelmatig werken. Van daaruit heb ik de overstap naar het onderwijs gemaakt. Ik ging mijn kennis en ervaring overbrengen op leerlingen aan de Middelbare Horecaschool in Heerlen. Ik heb dat altijd met veel plezier en passie gedaan. In 2009 ben ik als Praktijkdocent Consumptieve Technieken met pensioen gegaan.’

Veel bewuster gaan leven

In zijn werkzame leven was Hans pakweg twintig kilo zwaarder dan nu. ‘Ik leefde niet bepaald gezond. Weinig bewegen, roken en het niet zo nauw nemen met wat ik at. Eenmaal met pensioen kwam de omslag. Ik ging veel bewuster leven. Lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn belangrijk voor me. Dat houdt in dat ik er veel mee bezig ben’. Terwijl hij het zegt, wijst hij naar een schap in de boekenkast. Allemaal boeken over gezond leven. Trots vertelt hij, dat hij de afgelopen jaren aan 16 verschillende onderzoeken van de Universiteit van Maastricht heeft deelgenomen. Allemaal onderzoeken op het gebied van gezondheid. ‘Nu word ik niet meer opgeroepen. Ik ben te oud en heb geen ongezonde BMI meer, ha ha’.

Goede doorbloeding

‘Weet je’, zegt hij ‘yoga helpt mij op allerlei manieren. Voorheen had ik weleens hartkloppingen. Dankzij de ademhalingsoefeningen die ik via yoga heb geleerd, zijn die verdwenen. Mijn hartslag is regelmatig en op een normaal niveau. Daar komt bij dat ik sinds 2001 diabetes heb. Dat uit zich onder andere in een slechte doorbloeding in tenen en vingers. Sinds ik gestart ben met yoga, heb ik nergens meer last van.’

Schommelingen in waardes

Hans’ waardes zijn tegenwoordig zo goed, dat niets meer erop wijst dat hij diabetes heeft. ‘Ik doe trouw mijn oefeningen en houd allerlei metingen bij: hartslag, bloeddruk en bloedglucosewaarden. Alle resultaten schrijf ik in mijn agenda. Ik kan je dus precies vertellen hoe hoog mijn glucose op 3 december 2018 was. Eventuele schommelingen in waardes vallen meteen op. Dan probeer ik er een verklaring voor te vinden, want als je de oorzaak weet, kun je er ook iets aan doen om het te voorkomen.’ Yoga roept nog weleens het beeld op dat het zweverig of wazig is. Onterecht? ‘Absoluut! Wie dat zegt, weet helemaal niet wat yoga is. Het helpt echt om gezonder en bewuster te leven. Zonder yoga zou ik lang niet zo fit en energiek zijn als nu. En het helpt om de grijze hersencellen te activieren.’

Volg het goede voorbeeld van Hans Landmann en maak kennis met yoga. Met yoga leert u goed te ontspannen en uw lichaam soepel te houden.

Yogalessen bij Service van Envida

- Elke maandagavond in Maastricht (wijk Heer). Leden betalen **€ 89,50** voor 13 lessen van 1 uur.

Service van Envida wil ook yogalessen gaan organiseren op een ander dagdeel in de week (overdag of avond) en eventueel in een andere plaats. Belangstellenden kunnen bellen met Service van Envida 043 - 369 06 10 en hun wensen kenbaar maken.

Op vertoon van de ledenpas krijgt u 10% korting bij de yogastudio’s:

- Yogapunt M. Heemskerk te Maastricht **www.yogama.nl**
- Medic Balance Berg en Terblijt **www.medic-balance.nl**
- Hatha yoga White-tara Sittard **www.white-tara.nl**

workshops

Over het geheugen

Tijdens deze workshop leert u hoe het geheugen werkt en krijgt u enkele geheugenstrategieën aangeleerd.

Wanneer en waar

Di 23 april 2019	10.00 - 11.30 uur	Maastricht-Oost
Do 2 mei 2019	10.00 - 11.30 uur	Margraten
Wo 8 mei 2019	10.00 - 11.30 uur	Meerssen
Di 14 mei 2019	10.00 - 11.30 uur	Maastricht-West

Kosten
€ 7,50 voor leden (€ 15,- voor niet-leden)
Aanmelden
Service van Envida 043 - 369 06 10 of service@envida.nl (o.v.v. naam en adres)

Smartphone

Leer in kleine groepen wat u allemaal met uw smartphone kunt doen, zoals bellen, sms’en, whatsappen, foto’s maken en internet gebruiken.

Wanneer en waar

Ma 6 mei 2019	10.00 - 12.00 uur	Maastricht-Oost
Ma 6 mei 2019	12.30 - 14.30 uur	Maastricht-Oost
Ma 13 mei 2019	10.00 - 12.00 uur	Margraten
Ma 13 mei 2019	12.30 - 14.30 uur	Margraten
Di 21 mei 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-West
Di 21 mei 2019	12.00 - 14.00 uur	Maastricht-West

Kosten
€ 10,- voor leden (€ 20,- voor niet-leden)
Aanmelden
Service van Envida 043 - 369 06 10 of service@envida.nl (o.v.v. naam en adres)

Tablet

Na afloop van de workshop Tablet weet u hoe u kunt e-mailen, internetten, foto’s maken en versturen, app’s kunt installeren.

Wanneer en waar

Di 7 mei 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-West
Di 14 mei 2019	9.30 - 11.30 uur	Meerssen
Ma 20 mei 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-Oost
Ma 27 mei 2019	9.30 - 11.30 uur	Margraten

Kosten
€ 10,- voor leden (€ 20,- voor niet-leden)
Aanmelden
Service van Envida 043 - 369 06 10 of service@envida.nl (o.v.v. naam en adres)

Dagje uit
met korting

Vorig jaar zijn we begonnen met het aanbieden van dagjes uit waar u als lid op vertoon van de ledenpas korting krijgt. Veel van onze leden hebben hier gebruik van gemaakt. Nu de lente weer is aangebroken zetten we onze dagjes uit graag weer in het zonnetje. Weet u al waar u heen wil? Vergeet vooral niet de ledenpas mee te nemen!

Kasteeltuinen Arcen

Kasteeltuinen Arcen is een van de meest veelzijdige bloemen- en plantenparken van Europa. 32 hectare park vol geur en kleur met unieke tuinen en een historische buitenplaats met een 17e-eeuws kasteel. Laat u inspireren door Kasteeltuinen Arcen en ontdek de schoonheid van bloemen en planten in een van de meer dan 15 verschillende tuinen zoals het Rosarium, de Oosterse watertuin of de subtropische Casa Verde. Geniet van de mooie tuinen of bezoek de exposities in het monumentale kasteel. Regelmatig vinden er evenementen, activiteiten en optredens van muziekgezelschappen plaats.

◢ Ledenvoordeel
Op vertoon van de ledenpas ontvangt u 20% korting op de reguliere entreeprijs.
Maximaal 2 personen per ledenpas. Niet geldig i.c.m. andere kortingen/aanbiedingen. Niet geldig tijdens Elfia en avondopenstellingen. Geldig t/m 3 november 2019

Lingforterweg 26, Arcen
www.kasteeltuinen.nl

Amrâth Hotel & Thermen Born - Sittard

Ervaar de ultieme wellnessbeleving in Amrâth Hotel & Thermen Born - Sittard. U kunt genieten van alle spa faciliteiten zoals diverse sauna's en ontspannende baden. In het restaurant komt u op kracht met bijvoorbeeld een verse smoothie en een heerlijke maaltijdsalade. Wilt u compleet in balans komen? Volg dan een inspirerende yogales. In de sauna's en baden kunt u op authentieke wijze heerlijk relaxen. Ook kunt u gebruik maken van schoonheidsbehandelingen en massages.

◢ Ledenvoordeel
Leden van Service van Envida betalen 2 voor de prijs van 1.
Als u vóór 13.00 uur komt, betaalt u met twee personen op vertoon van de ledenpas de prijs van één toegangskaartje: € 27,50
Maximaal 2 personen per ledenpas en niet geldig i.c.m. andere acties.

Langereweg 21, Born
www.thermenborn.nl

Thermae 2000

Bij Thermae 2000 in Valkenburg kunnen bezoekers genieten van het zwemmen in het bronzuiver water van de binnen- en buitenbaden, de sauna's en stoombaden, whirlpools, schoonheidsbehandelingen en kuurprogramma's. Thermae 2000 won al vier keer de World Travel Award als Beste Spa Resort van Nederland.Na afloop van uw bezoek aan Thermae 2000 voelt u zich als herboren.

◢ Ledenvoordeel
Op vertoon van uw ledenpas betaalt u € 26,50 voor een dagentree (i.p.v. € 36,50). Een ochtendentree (9.00 uur - 13.00 uur) kost € 17,50 (i.p.v. € 21,50).
Maximaal 4 personen per ledenpas en niet geldig in combinatie met andere acties

Cauberg 25 - 27, Valkenburg a/d Geul
www.thermae.nl

TIP! In onze thuiszorgwinkels van Vegro in Maastricht (Brusselsestraat 148 en Mockstraat 1) kunt u losse dagkaarten kopen van Thermae 2000. Op vertoon van uw ledenpas betaalt u slechts € 17,50. Deze zijn onbeperkt geldig!

Steinerbos

Steinerbos is 30 hectare groot. Dat zijn maar liefst 45 voetbalvelden. Ze weten daar ook alles af van lekker spelen, klimmen, klauteren, zwemmen en roeien. Kinderen kunnen er hoog in de lucht springen op trampolines, racen op skelters en heerlijk rondrennen. Terwijl uw kinderen zicht lekker uitleven, kunt u een rustig plekje opzoeken om te genieten van al het groen om u heen.

◢ Ledenvoordeel
Op vertoon van uw ledenpas ontvangt u € 1,- korting op de entree van het park.
Maximaal 6 personen per ledenpas en geldig vanaf 3 jaar

Stadhouderslaan 220, Stein
www.steinerbos.nl

Golfbaan het Rijk van Margraten

Wilt u kennismaken met golfen? Dat kan op de Short Golf baan van 9-holes. Door de korte afstanden, tussen de 50 en 80 meter, is het spel geschikt en uitdagend voor iedereen. Het is een leuke activiteit voor een familiedag of vriendenuitje. Vanuit het restaurant heeft u een fantastisch uitzicht!

◢ Ledenvoordeel
Op vertoon van uw ledenpas betaalt u geen € 50,- maar € 25,50 voor 4 personen in totaal.

Bemelerweg 99, Cadier en Keer
www.golfenophetrijk.nl

Ledenprijs € 65,- p.p.

DAGTRIP LEUVEN

en bloesemtocht door de Haspengouw

Onder leiding van een gids komt u meer te weten over de bezienswaardigheden in de stad Leuven, waaronder het historische stadhuis: dé trots van Leuven. Het is één van de bekendste gotische stadhuizen ter wereld. De eerste steen werd gelegd in 1439. De bouw duurde dertig jaar en kende drie bouwmeesters. U ontdekt er onder meer het verhaal achter de 236 beelden op de gevel. Verder brengt u een bezoek aan de wandelzaal, de salons, de grote en kleine gotische zaal, de trouwzaal en raadszaal.
Na het bezoek aan Leuven gaat de trip naar de Haspengouw en kunt u in St. Truiden, een authentieke historische stad, genieten van een lunch.
Ontdek daarna de mooiste monumenten en landschappen van de Haspengouw. Tijdens de bloesemtocht onder begeleiding van een gids ziet u golvende landschappen, pittoreske kerkdorpjes, machtige kastelen, carré-boerderijen, kloosters en kapelletjes. U komt ze onderweg in de bus allemaal tegen. De dagtrip wordt afgesloten met een gezamenlijk diner In Riemst.

◢ **Ledenprijs € 65,- per persoon.**

Programma

DINSDAG 30 APRIL 2019

Tussen 8.00 en 8.45 uur
Vertrek vanuit eerste opstapplaats Wittem, daarna Maastricht en Urmond

10.00 - 10.45 uur
Koffie en gebak bij Salons Georges in Leuven

11.00 - 13.00 uur
Gidswandeling Grote markt en historisch Stadhuis Leuven

14.15 - 15.15 uur
Lunch: belegde broodjes met salade, vlees en kaas in Afspanning 't Speelhof in St. Truiden

15.30 - 17.30 uur
Haspengouw bloesemtocht met gids

18.30 - 20.15 uur
3-gangendiner in gasthof Delicia, Riemst

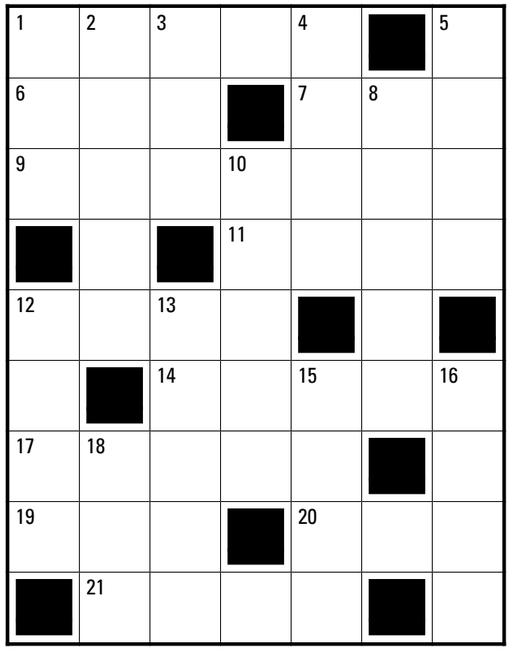
Tussen 20.45 en 21.30 uur
Aankomst in Maastricht, Urmond en Wittem

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

Geef meteen aan waar u wilt opstappen, of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten en of u loophulpmiddelen gebruikt.
Bij veel animo komt er een extra dagtrip op woensdag 1 mei en donderdag 2 mei. Deelname is op volgorde van aanmelding. De prijs voor niet-leden bedraagt € 85,- per persoon.

speel mee en win!

Vul de puzzel in en maak kans op entreekaarten, aangeboden door Amrâth Hotel & Thermen Born - Sittard. Er zijn 3 maal 2 kaarten te winnen. Samen een dagje heerlijk ontspannen!



© Sanders puzzelboeken

Horizontaal 1 geur **6** schijn **7** oproer **9** oliedom **11** ontsloten **12** verwerping **14** lichaamsdeel **17** voorname mensen **19** zoen **20** waterhoudend **21** grote plaats

Verticaal 1 ingezet stuk **2** trip **3** ruw en onverbloemd **4** reisje **5** wartaal uitslaan **8** adellijk persoon **10** doorgang tussen huizen **12** smet **13** ruzie **15** autootje **16** schapenkaas **18** strik

Zo doet u mee

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

Stuur uw oplossing vóór 18 mei 2019 op een gefrankeerde briefkaart naar:
▸ Service van Envida
Postbus 241
6200 AE Maastricht
Of mail uw antwoord naar
▸ **service@envida.nl**
Vermeld in beide gevallen uw naam en adres.

De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

Kruiswoord

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

18	15	15	16	9	13	5	18

WINNAARS JANUARI 2018

Mobilitietstrainer: Mw. T. Spronck, Cadier en Keer
Verrekijkertje: Dhr. V.d. Bergh, Meerssen ▸ Dhr. Bendermacher, Gulpen ▸ Mw. Keijenberg, Epen ▸ Dhr. Alberts, St. Geertruid ▸ Dhr. Lemmens, Bunde ▸ Fam. Gielissen, Geulle ▸ Mw. Van de Gouw, Eijsden ▸ Dhr. Ubaghs, Berg en Terblijt ▸ Fam. Henssen, Eijsden ▸ Mw. Smeets-Ummels, Bunde ▸ Mw. Frusch, Beek ▸ Mw. Bielders, Sint Geertruid
Antwoord puzzel januari 2019: MANTELZORGERS

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Werken aan uw gezondheid

Bij de Thuiszorgwinkels van Vegro i.s.m. Envida kunt u niet alleen terecht voor hulpmiddelen, die handig kunnen zijn bij klachten, maar ook voor producten waarmee u uw gezondheid kunt verbeteren. De medewerkers van de winkel kijken graag samen met u waar u baat bij zou kunnen hebben, bijvoorbeeld:

Sitfit balanceerkussen

Het Sissel Sitfit balanceerkussen bevordert een optimale zithouding en versterkt uw spieren in de rug, het onderlichaam, in de benen en voeten. Met dit kussen zit u automatisch rechter en dat komt uw rug ten goede.

Normaal € 32,99
◢ Ledenprijs € 29,70

Beurer GS300 personenweegschaal

Comfort en veiligheid staat voorop bij de Beurer GS300 personenweegschaal. Deze weegschaal is namelijk voorzien van veiligheidsglas met een slipvaste siliconenoppervlak. De Beurer GS300 berekent het gewicht tot 100 gram nauwkeurig, dat duidelijk wordt aangegeven op het lcd-display (geschikt tot een weegvermogen van 180 kg).

Normaal € 29,99
◢ Ledenprijs € 27,-

Omron Stappenteller

Altijd al willen weten hoeveel stappen u dagelijks zet? De Omron Walking Style One stappenteller vertelt het u. Maar de stappenteller berekent meer. Zo wordt ook de tijd (waarbinnen u het aantal stappen zet) en het aantal verbrande calorieën per dag geregistreerd. Zelfs als de stappenteller in uw broekzak of tas zit, dankzij de accurate 3D-sensor. Ideaal voor dagelijks gebruik.

Normaal € 27,99
◢ Ledenprijs € 25,20

ACTIE: 3 producten samen voor € 75,-

* Deze actie is geldig van 9 april tot 1 juni 2019 in de Vegro Thuiszorgwinkels in Maastricht (Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148). Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. De genoemde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen en zolang de voorraad strekt.

Gratis lenen van loophulpmiddelen

Op vertoon van uw ledenpas kunt u gratis krukken, rollator of lichtgewicht rolstoel lenen in de winkels:

MAASTRICHT
Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148
043 - 369 06 60

BRUNSSUM
Hendriklaan 376 (Meander)
0800 - 28877

KERKRADE
Kapellaan 11A (Meander)
0800 - 28877

SITTARD
Stationsplein 7-8 (Evers Medica)
046 - 400 74 52

ROERMOND
Veldstraat 1 (Evers Medica)
0475 - 311 888