

Service van Envida

Magazine voor leden
april 2016

Ledenavond
in GroenRijk
Berg en Terblijt

Gaat u mee naar de
Kasteeltuinen in Arcen?

-
Genieten in het Geuldal

-
En nog veel meer!

Inhoud

| | |
|------------------------------------|----|
| Speciale ledenavond in GroenRijk | 3 |
| Fietsreparatie aan huis | 5 |
| Goed voor je lijf | 6 |
| Daar buiten loopt een schaap | 8 |
| Dierenarts aan huis | 9 |
| Gezondheidscheck bij u in de buurt | 9 |
| Genieten in het Geuldal | 10 |
| Naar het theater! | 11 |
| Workshops | 12 |
| Wie maakt de mooiste foto? | 13 |
| Elektrische fietsen | 13 |



Gaat u mee naar **Kasteeltuinen Arcen?**
Een unieke dagtrip

| | |
|-------------------------------|----|
| | 14 |
| Puzzel | 15 |
| Veilig op pad met uw rollator | 16 |
| Aanbieding | 16 |

Naar buiten!

De lente is nog maar net begonnen en het voorjaarsgevoel hangt al in de lucht. Persoonlijk vind ik dit het mooiste jaargetijde. Ik kan enorm genieten van de ontluikende natuur. Sinds een paar jaar hebben mijn vrouw en ik een elektrische fiets. Nooit gedacht dat we daar zo veel plezier aan zouden beleven. Inmiddels zijn we al op heel wat plekken geweest. Maar je zult maar ineens met pech langs de weg komen te staan. Onze nieuwe servicedienst van FietsNed is dan wel een uitkomst. Ik neem in ieder geval geen enkel risico.

Ik verheug me trouwens enorm op onze aankomende ledenavond in GroenRijk Berg en Terblijft. Het wordt vast en zeker een geweldige avond. Tuinman Rob Verlinden is er in ieder geval ook. En als iemand enthousiast weet te vertellen over bloemen en planten dan is hij het wel.

In dit nummer geven wij u tal van tips om er lekker op uit te trekken. Ik zou het leuk vinden als u ons laat meegenieten. Maak een foto en stuur 'm op. De mooiste foto's plaatsen we in ons volgende magazine.

Deze foto heb ik een paar dagen geleden thuis gemaakt. Voor mij is dit het ultieme lentegevoel.

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

Aan dit blad werkten mee

Team Service van Envida,
Pascal Panis *tekst*, Marcel van Hoorn *fotografie*,
Advance Communications *vormgeving*, Zuiderlicht *concept*
en Senefelder *drukwerk*.

Postadres

Postbus 241, 6200 AE Maastricht

Telefoon

043 - 369 06 10

E-mail

service@envida.nl

Website

www.envida.nl



Gastheer Rob Verlinden wacht op u!

Speciale ledenavond!
woensdag 20 april

**Kom naar de ledenavond
in GroenRijk Berg en Terblijt**



Heeft u groene vingers? Of wilt u groene vingers krijgen? Dan heeft Rob Verlinden van het bekende tv-programma Robs Grote Tuinverbouwing meer dan een handvol interessante tips voor u. Hij is uw gastheer tijdens de speciale ledenavond die Service van Envida organiseert op woensdag 20 april in tuincentrum GroenRijk Berg en Terblijt.

Rob Verlinden verwacht u tijdens Envida's speciale ledenavond in GroenRijk

Rob Verlinden: 'Ik nodig de leden van Service van Envida van harte uit om aanwezig te zijn bij deze GroenRijk Groenshow. Wat gaan we doen? Ik laat in de eerste plaats zien hoe je een bak met planten opmaakt. Daartoe hebben we in GroenRijk Berg en Terblijt de beschikking over een heleboel verschillende planten. Maar die variëteit is vaak nog niet eens zo belangrijk. Hoe gedijen planten het beste in een bak? En hoe ga je duurzaam en zuinig met planten om? Op die en andere vragen geef ik tegen het eind van de Groenshow antwoord. Ook schenk ik een mooi opgemaakte bak met planten aan een van de aanwezigen.'

Wortels in Maastricht

Een betere gastheer dan Rob Verlinden is er niet. Hij weet alles van planten, bloemen en tuinen, waarover hij intussen heel wat boeken en nog meer columns heeft geschreven. Rob werd in 1950 geboren in de grote achtertuin van Amsterdam, zeg maar. In Laren,

om precies te zijn. Als je dan weet dat een laar een open plek is in een bos, weet je ook dat Rob vanaf dag één al was omringd door groen. Zijn liefde voor de natuur komt ook terug in de namen van zijn dochters, Fleur en Roos. Heeft zijn komst naar GroenRijk Berg en Terblijt nog een speciale betekenis voor hem? 'Mensen herkennen me geregeld aan mijn zware Amsterdamse tongval. Maar schijn kan bedriegen, want mijn grootvader is geboren in Maastricht. Daardoor heb ik ook nog een klein beetje Maastrichtse wortels.'

Temperaturen stijgen

De GroenRijk Groenshow in Berg en Terblijt vindt een maand na het begin van de lente plaats. Rob: 'Dat geeft de show een extra fris en tintelend lentegevoel. De temperaturen beginnen tegen die tijd langzaam weer te stijgen voordat het echte voorjaar aanbreekt

in mei. Iedereen profiteert en geniet daarvan. De mensen, maar ook de dieren. Zoals de vogels. Die leggen - zoals bekend - in mei een ei, maar dat doen ze natuurlijk niet op de kale grond. Hun nest bestaat uit takjes, grassprietten en bladeren die de ontluikende natuur aanlevert.'

Enthousiasme delen

Laatste vraag aan de 65-jarige Rob: je hebt altijd- of eeuwiggroene planten en bomen. Maar dat geldt niet voor de mens. Hoelang wil hij nog doorgaan met zijn drukke agenda? 'Er wordt van alles over me gezegd en geschreven. Dit is mijn antwoord: ik geniet nog elke dag van mijn werk. Daarom denk ik ook niet aan stoppen. Bovendien deel ik mijn enthousiasme voor al het groen om ons heen graag met anderen. De leden van Service van Envida kunnen dat binnenkort zelf live meemaken.'



**Gratis
toegang**

**woensdag
20 april**

**speciale ledenavond
Service van Envida**

Meld u gratis aan

De speciale ledenavond is op woensdag 20 april en duurt van 18.30 - 21.00 uur. Op vertoon van uw Envidapas krijgt u toegang en 20% korting op al uw aankopen.

Bovendien kunt u één van de twee Groenshows van Rob Verlinden bijwonen.

De eerste Groenshow is van 18.30 - 19.30 uur

De tweede Groenshow is van 19.30 - 20.30 uur

Meld u nu gratis aan voor één van deze shows. Elk lid mag één introducé meenemen.

Let op: er zijn slechts 250 toegangsplaatsen, dus wees er snel bij!

Aanmelden kan via telefoonnummer (043) 369 06 10 of stuur een e-mail naar: service@envida.nl. Vermeld hierin duidelijk uw lidmaatschapsnummer, voorkeur welke Groenshow en de naam en adresgegevens van de introducé.

Adres GroenRijk: Rijkweg 8, Berg en Terblijt.



Pech onderweg?

Loop geen enkel risico. Neem een pechhulp-abonnement op FietsNED en u ontvangt een pechpas. Mocht u een keer pech krijgen onderweg, dan belt u gewoon de servicelijn. De fietsenmaker komt dan naar u toe en repareert ter plekke uw fiets (24/7 in heel Nederland). Mocht dit niet lukken, dan wordt u naar huis of uw vertrekpunt gebracht. De pechhulp is gratis. Eventuele nieuwe onderdelen dient u te betalen. Zie de voorwaarden op www.fietsned.nl

Als lid van Service van Envida krijgt u 20% korting op de volgende pechpassen.

- Fiets en elektrische fiets: € 32,50 per jaar
- Bijzondere fiets, zoals ligfiets, tandem en bakfiets: € 39,- per jaar
- Tweewieler met motoraandrijving, zoals snorfiets, bromfiets en scooter: € 49,- per jaar
- Scootmobiel: € 69,- per jaar

Vul onderstaande bon in en stuur deze naar Service van Envida, antwoordnummer 1189, 6200 VB Maastricht. Een postzegel is niet nodig.

Nieuw!

Fietsreparatie aan huis

Service van Envida heeft er weer een nieuwe gemakdienst bij; de mobiele fietsenmaker. Een goed onderhouden fiets is veilig en comfortabel. Voor een reparatie of onderhoudsbeurt moest u vroeger naar de fietsenmaker, maar dat hoeft nu niet meer. Met FietsNED Limburg bespaart u tijd en een boel rompslomp. De monteurs van FietsNED Limburg komen met de mobiele werkplaats bij u thuis en repareren uw (elektrische) fiets ter plekke. Alle monteurs zijn speciaal opgeleid en zijn gecertificeerd tot e-bike specialist.

Service van Envida heeft twee dagen gereserveerd waarop de mobiele fietsenmaker bij u langs kan komen, namelijk elke donderdag in Maastricht/Heuvelland en op woensdag en donderdag in de regio Sittard/Geleen.

Voordelen van de mobiele fietsenmaker:

- Geen gesleep naar de fietsenmaker.
- Geen wachttijden.
- Afspraak maken wanneer het u uitkomt op de gereserveerde dagen.
- Rechtstreeks overleg met de monteur over reparaties, materialen en kosten.
- Ook voor de reparatie van uw rolstoel of rollator.

Korting leden:

Leden van Service van Envida krijgen 20% korting op het arbeidsloon, 10% korting op de materialen en maar liefst 50% korting op de voorrijkosten (normale prijs € 8,50 voor regio Sittard/Geleen en € 12,50 voor de regio Maastricht/Heuvelland). Betalen kan via een mobiel pinautomaat. U krijgt drie maanden garantie op de reparatie en materialen.

Speciale ledenactie:

In de maand april krijgt u 25% korting op een onderhoudsbeurt (normale prijs ligt rond de € 35,- voor een stadsfiets en € 52,50 voor een elektrische fiets).

Ja, ik wil graag een pechpas

- Fiets en elektrische fiets: € 32,50 per jaar
- Bijzondere fiets, zoals ligfiets, tandem en bakfiets: € 39,- per jaar
- Tweewieler met motoraandrijving, zoals snorfiets, bromfiets en scooter: € 49,- per jaar
- Scootmobiel: € 69,- per jaar

*Aankruisen wat van toepassing is.

LIDMAATSCHAPSNR

NAAM

ADRES

POSTCODE

WOONPLAATS

TELEFOONNUMMER

E-MAILADRES

IBAN-REKENINGNR.

HANDTEKENING

- Ik ga akkoord met de leveringsvoorwaarden van FietsNED. Deze kunt u eventueel opvragen via tel. 088-1121123 of lezen op www.fietsned.nl

Goed voor je lijf = nog beter voor je hoofd

Regelmatig bewegen is goed voor uw lijf, maar nog beter voor uw hoofd. Sporten zet namelijk de gelukshormonen aan, de piekerknop uit en de verbranding op volle kracht. Het resultaat: een opgeruimde geest en een strakker lichaam.



Om alle gezonde vruchten te plukken van meer bewegen, maakt het eigenlijk niet uit wát u doet. Als u maar iets doet! Wie wil afvallen, moet vooral méér bewegen en niet per se gaan sporten. Wandelen en fietsen, of zoals de kenners dat noemen 'matig intensief bewegen', is beter voor de vetverbranding dan als een dulle sporten. 'Echt' sporten, zoals voetballen, wielrennen of hardlopen, is vooral van belang voor iedereen die zijn conditie wil verhogen. Bij langer dan dertig minuten sporten, gebeurt er overigens wel iets bijzonders in de chemiefabriek van uw hersenen en lichaam. Er komen stoffen vrij, zoals het hormoon endorfine dat een goed gevoel geeft. Het stresshormoon cortisol wordt sneller afgebroken, dus u bent eerder ontspannen.

Zo goed is bewegen

- Botten worden sterker en dichter van structuur.
- Spieren worden krachtiger.
- Getrainde spieren verbruiken in rust meer energie, waardoor er meer calorieën worden verbruikt in ruststand.
- Bij een hogere verbranding slaan we minder vet op.
- De bloedvaten blijven schoner en meer soepel; de kans op verstoppingen en scheurtjes neemt af.
- Bloeddruk en het cholesterolgehalte worden beter.
- De inhoud van de longen wordt groter, waardoor ademen beter gaat.
- Ons hart is een spier die we trainen door te sporten.
- De opname van suikers verbetert; door te bewegen, ruimt het lichaam een eventueel overschot aan bloedsuikers op.

Sterke spieren

Wilt u een betere conditie? Dan heeft u het meeste baat bij een sport waarbij uw hart letterlijk sneller gaat kloppen; hardlopen of spinnen. Wilt u juist meer spierkracht opbouwen? Dan kunt u beter een sport kiezen waarbij gewichten worden gebruikt, zoals een sportschoolles bodypump.



Maak kennis met **gezondNU** en ontvang **Voeding als medicijn** cadeau!

Met elke maand het laatste gezondheidsnieuws, spraakmakende interviews, persoonlijke verhalen, heerlijke recepten, tips en adviezen om u gezond te laten blijven. Neem (of geef nu) een abonnement op gezondNU en krijg het boek **Voeding als medicijn** cadeau. In dit boek leest u hoe u voeding kunt inzetten om gezond te zijn en te blijven. Met unieke eetadviezen voor meer dan 70 kwalen.

Voor maar € 35,- krijgt u:

- 12x gezondNU thuis op de mat
- Heel 2016 gratis digitale gezondNU
- Boek: Voeding als medicijn

Profiteer van deze actie en ga naar:
gezondnu.nl/servicevanenvida



gezondnu
gezond blijven

Zon = D

Meer bewegen, doe dat vooral buiten. Meer dan vijf miljoen Nederlanders lopen in het najaar een risico op een vitamine D-tekort. Gelukkig zorgt het voorjaar altijd voor een vitamine D boost; als we naar buiten gaan vangen we vanzelf meer vitamine D op. Hoe zat het ook al weer met die vitamine?



Onthoud dit rijtje van vier:

- 1** Vitamine D halen we het meeste uit zonlicht. Een derde van deze vitamine krijgen we binnen via de voeding, tweederde via de zon.
- 2** Veel mensen hebben een tekort aan deze vitamine. Meestal omdat ze te weinig buiten zijn. Hun huid vangt dus te weinig zon. Als we ouder worden, verandert het vermogen van de huid om vitamine D aan te maken. Om die reden hebben vooral ouderen een vitamine D-tekort.
- 3** Bij de woorden 'sterke botten' roept iedereen braaf 'calcium'. Maar het is juist vitamine D die samen met calcium belangrijk is voor sterke botten. Maar vitamine D is óók van belang voor de weerstand.
- 4** In voeding zit vitamine D, maar veel is het niet. U vindt vitamine D in vette vis, zoals makreel, haring en zalm. Ook zit er iets in volle zuivel, zoals roomboter en volle melk. Om een tekort te voorkomen, wordt aan alle vrouwen boven de vijftig en zwangere vrouwen aangeraden extra vitamine D te slikken.

Daar buiten loopt een schaap

Het zijn er zo'n vierhonderd en inmiddels grazen ze weer op de Sint-Pietersberg in Maastricht. Maar waar waren de Mergellandschapen in januari en februari? Toen woonden ze lekker overdekt in de Schrieverskooi op de Brunssummerheide.

Schaapherder Niels Kengen: 'Het werpen van lammeren is de belangrijkste reden waarom de kudde naar de Schrieverskooi komt. Het Mergellandschap is een gehard ras, dat vanwege zijn dichte en dikke vacht geen moeite heeft om in weer en wind te overleven. De draagtijd van de ooiën is vijf maanden min vijf dagen. Dat is de algemene regel. Rekenkundig gezien werpen de ooiën in onze kudde gemiddeld 1 à 2 lammeren per keer. Dat gebeurt hier in de potstal op een ondergrond van stro. Om de schapen in goede conditie te houden, krijgen ze hooi en krachtvoer. Ook enten we de schapen in tegen Q-koorts. Dat is wettelijk verplicht. Daarnaast controleren we op mogelijke ziekten, zoals worm- en leverbotbesmetting. Als biologisch bedrijf proberen we zo weinig mogelijk preventieve medicatie te geven. Omdat de chemische stoffen die een schaap binnenkrijgt uiteindelijk ook weer naar buiten komen, en dat is slecht voor de natuur.'

Australische scheerders

De Mergellandschapen van de Sint-Pietersberg lopen daar puur om de kalkgraslanden kort te houden, zodat zeldzame planten en insecten de kans krijgen om zich te ontwikkelen. Niels: 'Het gaat om natuurbehoud, de volwassen dieren hebben geen economische waarde. We hoeden ze niet vanwege hun vlees of melk. Bovendien is de kwaliteit van hun wol niet al te goed. Toch worden de schapen eenmaal per jaar geschoren. Dat scheren is een echt vak. Daartoe nodigen we Australische scheerders uit. De lammeren hebben wél economische waarde, omdat ze zijn bestemd voor consumptie. Afhankelijk van de snelheid waarmee ze groeien en dus toenemen in gewicht, komen lammeren in aanmerking voor de slacht. Tegen die tijd weegt een lam veertig tot vijftig kilo.'

Verf op de rug: ongevaarlijk

Het is een bont gezelschap in de kraamkamer van de Schrieverskooi,

Lammetjes kijken

In mei kunt u in de Schrieverskooi op twee dagen onder begeleiding naar de lammetjes komen kijken. Op de Sint-Pietersberg is dat één dag.

*Bel voor meer informatie
Natuurmonumenten
telefoon 035-655 99 11*





ook door de verschillende kleuren verf die de volwassen dieren op hun rug hebben. Wat is de functie van die kleuren? Niels: 'Schapen die ziek zijn geweest, krijgen een verfplek in de nek. Maar de meeste gekleurde plekken zijn afkomstig van het dekblok - een ander woord is stempelkussen - van de mannelijke schapen, de rammen. Aan het eind van de herfst binden we dat rond hun buik. Het dekblok laat tijdens de paring een kleur achter op de rug van de ooi, zodat we weten dat ze gedekt is. We kunnen dan vervolgens uitrekenen wanneer de ooi gaat aflammeren. Dat is één methode. Soms gebruiken we ook een echoapparaat om een scan uit te voeren die laat zien of een ooi wel of niet drachtig is.'

Schaap op de rug: gevaarlijk

De schapen die de kalkgraslanden op de Sint-Pietersberg scheren, worden maximaal tien jaar oud. Als alles meezit, tenminste. Zo is de verf op de rug van een schaap ongevaarlijk, maar het wordt wel gevaarlijk als een schaap op zijn rug terecht komt. Niels: 'Een schaap kan dan vaak niet meer zelf overeind komen, waardoor de longen in de verdrukking komen. Je mag het beest dan niet naar links of naar rechts omrollen vanwege de kans op een fatale maagkanteling. Het beste in dat geval is om het schaap recht over de kont omhoog te tillen.'

Nieuw!

Dierenarts aan huis



Service van Envida werkt sinds kort samen met dierenarts Rob Steegh. Hij heeft een mobiele dierenartspraktijk en komt graag bij u thuis om uw huisdier te behandelen. Dit is niet alleen fijn voor u - u hoeft immers niet de deur uit en te wachten in de wachtkamer -, maar ook voor uw huisdier dat het liefst in zijn eigen territorium blijft.

Rob Steegh geeft de volgende behandelingen: consulten, chippen, gebitscontroles en -behandelingen, castratie, ontwormen en ontvlooiën, euthanasie en natuurlijk de steeds terugkomende vaccinaties.

Thuis behandelen is met name geschikt voor diereigenaren:

- die minder mobiel zijn of geen vervoer hebben.
- met meerdere dieren die niet allemaal in één keer naar de praktijk kunnen.
- waarvan de huisdieren erg angstig of onrustig zijn.
- die hun huisdier graag thuis willen laten inslapen.

Leden krijgen 5% korting op de gangbare tarieven.

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met Service van Envida, tel. (043) 369 06 10 of stuur een e-mail naar: service@envida.nl

Gezondheidscheck bij u in de buurt

Veel bewegen, gezond eten; het is belangrijk om fit en vitaal te zijn en natuurlijk te blijven. Maar veel mensen weten niet hoe het echt gesteld is met hun gezondheid. Met de gezondheidscheck hebt u snel een goed inzicht in uw gezondheid. Tijdens de check worden risicofactoren opgespoord, die kunnen leiden tot hart- en vaatziekten en diabetes. Uw lengte, gewicht, buikomvang, bloeddruk, bloedsuiker- en cholesterolniveau worden gemeten door een verpleegkundige. U krijgt meteen de uitslag mee naar huis en advies over hoe u verder gezond kunt blijven.



De gezondheidschecks zijn eind april, mei en juni in de volgende plaatsen: Beek, Bunde, Eijsden, Gulpen, Maastricht Oost en West, Margraten, Sittard en Valkenburg.

Actie!

In 2016 krijgen de eerste 600 leden 50% korting en betalen slechts € 10,-. Aanmelden kan bij Service van Envida via telefoonnummer 043-369 06 10.

Genieten in het Geuldal

Het Geuldal leent zich uitstekend voor het maken van mooie wandelingen en fietstochten. Hier kunt u genieten van de natuur van Ingendael waarin de meanderende Geul een hoofdrol vervult. Na gedane inspanningen is het goed toeven op het zonneterras van Hotel - Brasserie Vue. Mochten de weersomstandigheden minder gunstig zijn, dan kunt u terecht in de sfeervolle brasserie.

Fietsers en wandelaars kunnen letterlijk alle kanten op: er is een keuze uit zeventien wandel- en fietsroutes. Hotel-Brasserie Vue beschikt over een oplaadpunt voor elektrische fietsen en een afsluitbare fietsenstalling. Parkeerplaatsen voor auto's zijn ruim voorhanden. Voor kinderen is er volop vertier in de achtertuin.

Geen eigen fiets bij u? Geen probleem: tegen betaling kunt u een fiets huren. Er zijn zowel elektrische fietsen als gewone fietsen beschikbaar. Vooraf reserveren is gewenst en het aanbod geldt zolang de voorraad strekt.

Leden van Service van Envida krijgen korting:
gewone fiets € 7,50 i.p.v. € 10,- en elektrische fiets € 15,- i.p.v. € 20,-

Tip: er is, naast de uitgebreide à la carte kaart, ook een driegangenmenu voor € 29,50. Voor jong en oud is er bovendien een ruime keus in pannenkoeken. Er wordt trouwens gewerkt met regionale streekproducten. In de winkel zijn deze producten, van o.a. de Eyserhalte en onszelf ook te verkrijgen.

Hotel-Brasserie Vue, de perfecte uitvalsbasis voor een echte Limburgse beleving.

Adres:
Wolfsdriesweg 7
Berg & Terblijt



Bon

Lever deze bon in bij Hotel-Brasserie Vue en u krijgt:

- Een ruime keuze uit fiets- of wandelroutes.
- Een uitgebreid lunchpakket voor onderweg met heerlijke lokale versnaperingen.
- En bij terugkomst krijgt u in Hotel-Brasserie Vue een Envida huisaperitief!

Dit alles voor slechts € 7,50 p.p.
in plaats van € 15,00!



Naar het theater!

Mevrouw Duijsens-Bormans over Stichting Vier het Leven



'Ik vind het heerlijk dat je thuis wordt opgehaald.'

Stichting Vier het Leven organiseert theater-, maar ook concert-, film- en museumbezoeken voor ouderen vanaf 65 jaar. Mevrouw Duijsens-Bormans uit Eijsden is lid van Service van Envida. Ze maakt geregeld een keuze uit het programma van Vier het Leven. Met een vriendin gaat ze dan meestal naar het Theater aan het Vrijthof. Wat was de mooiste voorstelling? 'Dat kan ik niet zeggen. Ik heb zo vaak genoten.'

Houdt u van cultuur? Maar vindt u het niet leuk om alleen op pad te gaan? Misschien heeft u geen auto en gaat u liever niet met de bus. Het kan ook zijn dat u lichamelijke ondersteuning nodig heeft. In al die gevallen staan de plaatselijke vrijwilligers van Vier het Leven graag voor u klaar. Ze komen u thuis met de auto ophalen en brengen u na uw uitstapje weer terug naar huis. In de tussentijd heeft u in het theater of op een andere plek nieuwe mensen leren kennen die dezelfde culturele interesse hebben als u.

Alles goed geregeld

Mevrouw Duijsens-Bormans: 'De vrijwilligers zijn ontzettend aardig en Vier het Leven zorgt ervoor dat alles goed is geregeld. Vier het Leven reserveert mijn entreekaart en de vrijwilligers vragen kort na aankomst in het theater al wat je in de pauze wilt drinken. Het volledige arrangement bestaat uit vervoer, entree, begeleiding en twee consumpties. Je betaalt de entreprijs plus € 15,-. Ik vind het heerlijk dat je thuis wordt opgehaald. Zo wordt elke voorstelling een luxe uitstapje. Over een tijdje ga ik naar Lucas en Arthur Jussen, de twee piano spelende broers. Daar verheug ik me nu al op.'

Huub Stapel komt ook

'Al ga ik met een vriendin naar het theater, het is altijd leuk om andere mensen te ontmoeten. Voordat je het weet, klinkt de zaalbel. O ja, Huub Stapel komt in juni naar het Theater aan het Vrijthof. Daar speelt hij in de toneelbewerking van de film Intouchables. Dat wil ik ook niet missen. De voorstellingen in het Theater aan het Vrijthof beginnen bijna allemaal om 20.00 uur. Tegen 23.00 uur ben ik dan weer thuis. Nu ik er even over heb nagedacht: de mooiste voorstelling was misschien wel het Vastelaovendsconcert 2016. Dat was zó gezellig.'

Schrijf u in via Service van Envida

Heeft u interesse in een cultureel uitstapje onder begeleiding en bent u lid van Service van Envida? Bel dan met Service van Envida - 043-369 06 10 - of stuur een e-mail met vermelding van uw woonplaats naar service@envida.nl. Dan sturen wij u meer informatie over Vier het Leven en het actuele programma in uw eigen regio: Maastricht, Parkstad of Sittard-Geleen. Kijk ook op www.4hetleven.nl. Als u tot de eerste honderd inschrijvers behoort, ontvangt u € 5,- korting op uw arrangement naar keuze.

Namens Vier het Leven wensen we u alvast een onvergetelijke avond of middag uit!

Workshop over Slapen

Slaap is een periode van rust die we nodig hebben om zowel lichamelijk als geestelijk te herstellen. Wie denkt dat er een standaardnorm bestaat voor 'goede gezonde slaap' heeft het mis. De slaapbehoefte verschilt sterk per persoon.

Veel slaapklachten zijn bovendien terug te voeren op verkeerde verwachtingen, belevingen en gedrag. Tijdens de workshop komt u meer te weten over slapen en krijgt u tips over het verbeteren van uw slaap.

- Di 10 mei | 14.00 - 15.30 uur | Eijsden
- Do 19 mei | 19.30 - 21.00 uur | Maastricht
- Di 31 mei | 14.00 - 15.30 uur | Maastricht
- Di 7 juni | 20.00 - 21.30 uur | Valkenburg
- Do 16 juni | 10.00 - 11.30 uur | Elsloo

Max. 15 personen per workshop

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



Workshop over het Geheugen

Door ons geheugen zijn wij in staat om informatie te onthouden. Het geheugen is van groot belang omdat het ons in staat stelt om te leren en goed te functioneren. Tijdens de workshop leert u hoe het geheugen werkt en krijgt u enkele geheugenstrategieën aangeleerd.

- Wo 18 mei | 10.00 - 11.30 uur | Bunde
- Wo 25 mei | 10.00 - 11.30 uur | Eijsden
- Wo 1 juni | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht
- Di 7 juni | 10.30 - 12.00 uur | Gulpen
- Di 14 juni | 10.00 - 11.30 uur | Elsloo

Max. 15 personen per workshop

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



Workshop over Facebook

Is Facebook typisch iets voor de jongere generatie? Het tegendeel is waar. Steeds meer ouderen maken een zogenoemd profiel aan. Is Facebook moeilijk in het gebruik? Nee hoor, maar het is wel handig als u de basisbeginselen kent. Die leert u tijdens de workshop Facebook.

- Vr 22 april | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht
- Ma 25 april | 10.00 - 11.30 uur | Gulpen
- Ma 2 mei | 10.00 - 11.30 uur | Bunde
- Ma 9 mei | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht
- Di 17 mei | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht-Amby
- Vr 20 mei | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht
- Do 26 mei | 14.00 - 15.30 uur | Maastricht
- Do 2 juni | 10.00 - 11.30 uur | Eijsden

Max 6 personen per workshop

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



Cursus Mindfulness

Op vrijdag 20 mei 2016 start weer een 8-wekelijkse cursus Mindfulness. De bijeenkomsten zijn van 14.00 - 16.00 uur in Maastricht-Scharn. U leert stress te verminderen en innerlijke rust te vinden door het trainen van aandacht en acceptatie.

Kosten: € 198,50 voor leden
€ 248,50 voor niet-leden



Wilt u zich aanmelden voor bovenstaande workshops of cursus dan kunt u contact opnemen met Service van Envida, tel. (043) 369 06 10 of stuur een e-mail naar: service@envida.nl

Wie maakt de mooiste foto?

Maak kans op een cadeaubon t.w.v. € 50,-

Heerlijk, het kan weer: lekker naar buiten gaan en al wandelend of fietsend de geur van de nog prille lente opsnuiven. Ontspannen kuieren door de stad, genieten van een drankje op een terras, op uw balkon of in de tuin. Laat ons meegenieten en stuur de leukste, mooiste, meest bijzondere foto naar ons toe. Daarmee maakt u kans op het winnen van een cadeaubon ter waarde van € 50,-.

Ons e-mailadres is service@envida.nl. Vermeld daarbij waar de foto is gemaakt.

De winnende foto wordt, samen met een aantal andere inzendingen, gepubliceerd in ons volgende magazine. Ook zullen we een compilatie van de ingestuurde foto's plaatsen op onze Facebookpagina: www.facebook.com/ServicevanEnvida.

Alvast veel plezier en succes gewenst!



Een e-bike is gezond en voordelig

extra ledenkorting van € 50,-

Steeds meer mensen ontdekken de voordelen van een elektrische fiets. Het bedrijf Stella Fietsen uit Nunspeet, specialist in e-bikes, voegt hier nog een paar voordelen aan toe:

- een Nederlands kwaliteitsproduct
- een gratis proefrit in de eigen straat
- service aan huis (zonder voorrijkosten)
- én tot 5 jaar garantie

Voordelen van een elektrische fiets

Fietsen tegen de wind in of met zware boodschappen? Met een elektrische fiets is dit een fluitje van een cent. Ook voor mensen die wat minder kracht in hun benen hebben, kan een e-bike uitkomst bieden. Een elektrische fiets geeft bovendien vrijheid. Door de trapondersteuning wonen vrienden en familie ineens weer op 'fietsafstand'. Het openbaar vervoer, met haar beperkingen, kunt u zo links laten liggen. Bewegen is natuurlijk ook gezond. En het houdt u, juist op latere leeftijd, soepel en fit. Mocht het allemaal niet meer gemakkelijk gaan, dan heeft Stella de Nantes: een e-bike met lage instap. Dit vereenvoudigt het op- en afstappen. Eventueel is deze fiets uit te rusten als elektrische driewieler voor extra stabiliteit.

Nog meer voordeel met Stella

Met een e-bike van Stella heeft u nog meer voordeel. Waarom? Deze specialist komt bij u thuis voor een gratis en vrijblijvende proefrit in uw eigen straat. Daarbij levert



Stella een Nederlands kwaliteitsproduct met de beste materialen, zoals AXA sloten, systemen van Shimano, kettingkasten van Hesling, Schwalbe banden en de elektronica van Samsung. Niet zo vreemd dat Stella door de ANWB is gekozen als de beste Elektrische Fiets tot € 2.000,-. In de Plus Magazine E-bike-Test is het bedrijf bovendien met 5 sterren gekozen als groepswinnaar.

Unieke samenwerking Service van Envida en Stella Fietsen

Als lid van Service van Envida kunt u nu gebruikmaken van een extra ledenkorting van € 50,-. Daarbij ontvangt u ook nog een gratis fietstas.

Meer informatie over deze ledenactie leest u in de bijgevoegde flyer.



Dagtrip naar Kasteeltuinen Arcen

een park om lief te hebben!

Ga mee naar een van de meest veelzijdige bloemen- en plantentuinen van Europa. Kasteeltuinen Arcen beschikt over 32 hectare park vol geur en kleur met maar liefst vijftien verschillende tuinen. Op het terrein ligt ook een historische buitenplaats met een schitterend kasteel uit de zeventiende eeuw.



Blue Berrie Hill

Voorafgaand aan de Kasteeltuinen brengen we een bezoek aan de gezondste plantage van Nederland: Blue Berrie Hill. Hier worden blauwe bessen gekweekt. Bij aankomst wordt u getrakteerd op een heerlijk stuk vlaai van deze veelzijdige bes, die niet alleen lekker is, maar ook ontstekingsremmend, anti-verouderend en cholesterolverlagend werkt.

Als lid van Service van Envida betaalt u voor deze dagtrip € 68,- (niet-leden betalen € 88,-).



€ 68,-

Ga
gezellig
mee!

Programma donderdag 2 juni

Tussen 08.30 en 09.30 uur

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

± 10.30 uur

Aankomst Blue Berrie Hill

Koffie/thee met een luxe stukje blauwe bessenvlaai
Vervolgens rondleiding en uitleg over de blauwe bessenplantage

± 12.30 uur

Vertrek naar Kasteeltuinen Arcen

± 13.00 uur

Aankomst Kasteeltuinen Arcen

Lunchbuffet De Koetsruiter met onder meer diverse soorten brood en verschillende soorten beleg (vlees, kaas en zoet), warme dranken en (karne)melk.

± 14.15 uur

Rondleiding door Kasteeltuinen Arcen

± 16.15 uur

Einde rondleiding, vrij te besteden tijd

± 17.30 uur

Vertrek naar restaurant

± 18.00 uur

3-gangen diner in restaurant Alte Arcen

± 19.30 uur

Vertrek naar uitstapplaatsen Urmond, Maastricht, Wittem

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



ZWEEDSE PUZZEL

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------|-----------------|----------|---------------------|--------------------|-------------|------------|
| weekdier | ↓ | okido | ↓ | uitroep van protest | ↓ 1 | ongedwongen | ↓ |
| lekker warm | | doping | | hand-greep | | klasse | |
| ↙ | | 5 | | truikraag | | | |
| toevoeging aan spijzen | → | | | | | 9 | |
| ↖ | | | sukkel | | uitroep van schrik | | voorzetsel |
| asociaal | | roeivaartuig | ↘ | 11 | | | |
| | | zwijn | | | | | |
| ↙ | | 10 | 2 | bijwoord | | finish | |
| timide | schoonprater | ↘ | | | 3 | | |
| | tijdruimte | | | | | | |
| ↙ | | 8 | waagstuk | | voorwaarde | | pluk |
| afwijzing | | | | | | 6 | 12 |
| akelig | → | | | uiteinde | | | |
| ↙ | | voor de bakker! | → | | | | |
| ten uwent | 7 | | | sport-term | | | 4 |
| roerbakpan | | | | | | | |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Win een High Tea in Hotel-Brasserie Vue

Onder de goede inzendingen verloten wij **vier** arrangementen voor twee personen.

Zo doet u mee:

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

Stuur de oplossing vóór 2 mei 2016 op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida, prijspuzzel april 2016, Postbus 241, 6200 AE Maastricht. Of stuur een e-mail naar service@envida.nl

De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

Antwoord puzzel januari 2016:

warmtebron

De winnaars zijn:

Dhr. W. Thijssen uit Gronsveld

Mw. H. Haane-Peusens uit Maastricht

Mw. M. Willems uit Maastricht

Dhr. J. Bisschops uit Maastricht

Allemaal van harte gefeliciteerd!





Aanbieding van de Thuiszorgwinkel

Alstublieft! Als lid van Service van Envida krijgt u op vertoon van uw ledenpas aantrekkelijke kortingen bij de Thuiszorgwinkel. Hier kunt u terecht voor het lenen, huren of kopen van hulpmiddelen en gezondheids- en veiligheidsartikelen.

Veilig op pad met uw rollator

Heeft u een rollator of gaat u een rollator gebruiken? Dan is het goed om te weten hoe u veilig op pad kunt gaan.

Test een rollator altijd goed voordat u hem aanschaft. Controleer of u de remmen goed kunt inknijpen. En stel uzelf de volgende vragen: kan ik goed tussen de handvatten van de rollator lopen? En voel ik mij veilig met de rollator?

U kunt de rollator alleen goed gebruiken als de handvatten op de juiste hoogte zijn ingesteld. Als de rollator te hoog staat, loopt u met opgetrokken schouders. Dit zorgt voor pijn in de schouders en nek. Als uw rollator te laag staat, heeft u geen steun aan uw rollator.

Hoe weet u of uw rollator de goede hoogte heeft?

- Ga rechtop staan.
- Laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- De handvatten en uw polsen moeten dezelfde hoogte hebben.

Wanneer u met uw rollator op pad gaat is het belangrijk dat uw rollator technisch in orde is. In onze Thuiszorgwinkels kunt u uw rollator op mankementen laten controleren, eventueel wordt die ter plaatse gerepareerd. Is dit niet mogelijk, dan wordt de rollator meegenomen en bieden wij u een alternatief, totdat uw eigen rollator weer in orde is.

Wilt u ook uw rollator laten controleren? Maak dan een afspraak in de Thuiszorgwinkel, zie gegevens hiernaast.

Let's Go Indoor Rollator

Zoekt u binnenshuis naar meer ondersteuning en veiligheid? Dan is de Let's Go Indoor Rollator beslist iets voor u. Deze rollator is verkrijgbaar in 4 framekleuren; aluminium/zwart, beuken/zilver, blauw/wit en rood/antraciet (inclusief dienblad).

U koopt deze indoor rollator nu met 20% korting.
U betaalt € 151,20 (i.p.v. € 189,-)



Topro Troja 2G Standaard Rollator

Flexibiliteit, optimaal comfort en veiligheid staan centraal bij deze lichtgewicht rollator. De Standaard uitvoering is voorzien van Comfort SOFT wielen en een luxe bijpassende boodschappentas. De rollator is verkrijgbaar in de standaard kleur grijs en in de limited edition kleuren turquoise, wijnrood en wit. Geschikt voor een lichaamslengte van 1.50 meter tot 2.00 meter. Ook verkrijgbaar in een Basic en Premium uitvoering.

U koopt deze rollator nu met 20% korting.
U betaalt € 303,20 (i.p.v. € 379,-)



Wandelstokklem

De kans is groot dat u regelmatig moet bukken om de wandelstok, kruk of Nordic Walking stokken op te rapen. Met de VIX Jive behoort dit definitief tot het verleden en blijft uw loophulpmiddel rechtop staan. Het is een klem die geschikt is voor tafelbladen tot 4,5 cm dik en past op stokken en krukken met een diameter van 19 mm tot 25 mm. De wandelstokklem heeft een haak waaraan u het loophulpmiddel kunt hangen. Dankzij het gebruik van klittenband is deze zonder gereedschap te monteren.

U koopt de wandelstokklem nu met 20% korting.
U betaalt € 15,99 (i.p.v. € 19,99)



Wilt u ook profiteren van deze aanbiedingen? Kom dan naar één van onze Thuiszorgwinkels. De thuiszorgwinkels zijn gevestigd in het wijkgebouw van Envida aan de Mockstraat 1 te Maastricht (Heer/Scharm) en aan de Brusselsestraat 148 te Maastricht.

Deze actie is geldig van 1 april t/m 31 augustus 2016 en is niet geldig in combinatie met andere acties. De genoemde bedragen zijn inclusief ledenkorting. De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.