

Service van Envida

Magazine voor leden
Januari 2016

Gaat u mee naar
Het Rijksmuseum?

-
Zo zit u er warmpjes bij
deze winter.

-
En nog veel meer!

Een lekker **warm**
vest voor de koude
winterdagen

Inhoud

Zo zit u er warmpjes bij deze winter 3

Voor alle duidelijkheid! 5

Speciale ledendag 6

Uw wensen en behoeften 7

Fit met korting 7

Laat uw dakgoot vakkundig reinigen 7

Koude handen en voeten 8

Lekker opwarmen bij Thermae 2000 9

Ambachtelijke delicatessen 10

Lekker warm vest voor de koude winterdagen 12

Altijd op de hoogte dankzij Facebook 13



Gaat u mee naar
Het Rijksmuseum?
Een unieke dagtrip

14

Puzzel 15

Vergroot uw mobiliteit 16

Aanbieding 16

Een bijzonder jaar!

Ik wens u mede namens mijn collega's een voorspoedig en gezond nieuw jaar toe.

2016 wordt bijzonder voor Service van Envida. Veel plannen die wij het afgelopen jaar hebben gemaakt, gaan we dit jaar uitvoeren. Zo worden wij bijvoorbeeld steeds zichtbaarder in uw wijk. Dit doen wij onder meer door aan te haken bij buurtinitiatieven en deel te nemen aan voorlichtingsbijeenkomsten en digitale wijkplatforms. Neem gerust contact met ons op als wij iets kunnen betekenen in uw buurt.

Dit jaar zult u ook nog meer voordeel hebben van uw ledenpas. U krijgt niet alleen veel kortingen, maar ook aanbiedingen voor speciale ledendagen en -activiteiten. Zo ook in dit nummer. Na de dure feestmaand moeten we allemaal even de broekriem aanhalen. Wij geven u graag leuke en handige tips, zodat ú er in ieder geval warmpjes bij zit.

Mede namens het serviceteam wens ik 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.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*.



Zo zit u er **warmpjes**
bij deze winter.

Reken maar!



Gabriëlla Bettonville is hoofd communicatie en woordvoerder bij het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting, beter bekend onder de afkorting Nibud. Deze onafhankelijke stichting geeft financieel advies aan Nederlandse huishoudens. Wat zijn haar tips? Zodat u er deze winter letterlijk en figuurlijk warmpjes bij zit.

'Even vooraf. Iedere verandering begint met inzicht en vervolgens keuzes maken. Wilt u een bespaarplan maken? Breng dan eerst in kaart of u wenst te besparen op bijvoorbeeld energie, uw uitgaven in de supermarkt of abonnementen. Wat daarbij ook belangrijk is: kijk goed welke besparingen u persoonlijk geld opleveren. Wat voor de burens geldt, kan maar hoeft lang niet altijd voor uw eigen huishouden te gelden.'

Verwarmen zonder verspilling

'De volgende tips helpen u vooral in de winter om uw woning zonder verspilling te verwarmen. Sluit tussendeuren en verwarm alleen de ruimte waarin u zich bevindt. Uw besparing per jaar: gemiddeld € 200,-. Als u alleen uw slaapkamer niet verwarmt, scheelt dat per jaar al zo'n € 70,- in uw huishoudportemonnee. Zet de thermostaat 's nachts op 15 graden. Zo bespaart u gemiddeld € 80,- per jaar. Doe dat 1 uur voordat u gaat slapen, en er komt nog eens € 20,- bij. Als u de thermostaat overdag 1 graad lager zet, bespaart u op jaarbasis weer € 80,-. Gaat u overdag weg? Stel de thermostaat dan in op 15 graden. Hiermee bespaart u nog eens € 140,- per jaar. Al deze maatregelen zijn goed voor uw portemonnee, maar ook voor het klimaat omdat er dan minder CO₂ in de atmosfeer terecht komt.'

Nog meer besparingen

'Wat ook goed is voor uw portemonnee: zet elektrische apparaten uit in plaats van op stand-by. En laat de stekker van bijvoorbeeld uw telefoonoplader niet ongebruikt in het stopcontact zitten. Uw winst kan daarbij oplopen tot € 65,- per jaar. Gebruik led- of spaarlampen. Die verbruiken maar liefst 85% minder energie dan gloeilampen en ze gaan 50 x langer mee. Wat nog belangrijker is, zeker in de winter: een goede woningisolatie. Dubbel glas in verwarmde kamers is altijd



rendabel. En wat te denken van een hoogrendementsketel, bijvoorbeeld als uw oude cv-ketel aan vervanging toe is? U bespaart dan elk jaar opnieuw al snel € 500,- aan energiekosten. Daarnaast stappen steeds meer mensen over naar een andere energieleverancier om hun energiekosten te drukken. Meerdere van die leveranciers zorgen er bovendien met slimme thermostaten, meters en apps voor dat u altijd een duidelijk overzicht heeft van uw energieverbruik.'

Wat kost een wasbeurt?

'Als uw wasmachine draait, zijn het vooral de energiekosten die de wasbeurt minder duur of duurder maken. Hoe hoger de temperatuur, hoe hoger de energiekosten. Stel dat u wast op 40 graden. Dan betaalt u per wasbeurt € 0,15 aan elektriciteit, € 0,07 aan water en € 0,13 aan waspoeder. Bij 90 graden is dat € 0,48, € 0,09 en € 0,13. Zeker 's winters wordt de droogtrommel vaak gebruikt. De kosten per droogbeurt bedragen € 1,30, omdat een droogtrommel meer warmte en dus meer energie nodig heeft dan een wasmachine. Als u veel wast - en misschien ook nog voor andere mensen - kunt u beter een energiezuinige wasmachine en droogtrommel kopen. Die zijn duurder in aanschaf, maar ze besparen u op termijn veel geld.'

Douchen en baden

'Er gaat niets boven een lekker warme douche in de winter of een lekker

warm bad. Gemiddeld verbruiken wij Nederlanders zo'n 70 liter water per douchebeurt. Als we in bad liggen, is dat het dubbele. Heeft u een gasboiler? Dan betaalt u € 0,27 per douchebeurt en € 0,56 na een bad. Bij een elektrische boiler zijn die bedragen € 0,43 en € 0,97. Of u minder wilt gaan douchen of baden is natuurlijk aan u. Maar ook hier geldt: energie besparen is niet moeilijk; het is vooral een kwestie van doen.'

Gaat u er in 2016 financieel op vooruit?

'Natuurlijk wilt u er deze winter - en de komende jaren - ook figuurlijk warmpjes bij zitten. Bent u al gepensioneerd? Dan gaat u er door de belastingverlaging in 2016 waarschijnlijk financieel minder op vooruit dan werkenden. Dit komt onder meer omdat de aanvullende pensioenen niet stijgen. Bij het Nibud hebben we op basis van de Prinsjesdagvoorstellen geconstateerd dat ouderen met een hoger aanvullend pensioen - circa € 2000,- per maand en hoger - er mogelijk zelfs op achteruitgaan. Dit komt mede omdat ze meer moeten bijdragen aan de inkomensafhankelijke zorgpremie.'

Inkomen en uitgaven na pensionering

'Ook als u nog niet gepensioneerd bent, wilt u waarschijnlijk toch een beeld hebben van uw inkomen daarna. Al zullen uw uitgaven dan niet gelijk blijven. Als u een eigen woning heeft



bijvoorbeeld, is uw hypotheek tegen die tijd mogelijk afgelost. Aan het eind van dit artikel treft u verschillende website-vermeldingen aan die u en alle andere lezers van Service van Envida verder kunnen helpen.

Op een van die websites kunt u via de Pensioenschijf-van-vijf uitrekenen wat uw inkomen en uitgaven zijn na uw pensionering.'



Interessante websites

Wilt u meer weten over minder energiekosten?

Kijk op www.verbeteruw huis.nl en doe de woningcheck.

Of ga naar www.bespaartest.nl

Op www.nibud.nl/consumenten/schijf-van-vijf

krijgt u inzicht in uw financiën na pensionering. Voor vragen kunt u op werkdagen tussen 9.00-13.00 uur bellen met het Nibud: **030-23 91 350** Wilt u contact via e-mail? Vul dan het consumentencontactformulier in op de website www.nibud.nl.

Daar vindt u nog veel meer informatie over financieel advies voor Nederlandse huishoudens en dus ook voor uw huishouden.

Voor alle duidelijkheid!

In dit artikel willen we het eventuele misverstand over de koppeling tussen het lidmaatschap van Service van Envida en het recht op thuiszorg bij u wegnemen.

Uit het in het voorjaar van 2015 uitgevoerd ledenonderzoek met betrekking tot Service van Envida kwam naar voren dat veel mensen al heel lang lid zijn. We hebben ook gezien dat ouders van onze huidige leden al lid waren. Het lidmaatschap van het toenmalige 'Groene Kruis' werd als het ware overgedragen van generatie op generatie. Jonge koppels die gingen trouwen, kregen van hun vader en moeder het advies om zo snel mogelijk lid te worden, zodat ze verzekerd zouden zijn van zorg.

Recht op zorg

Die gedachte leeft anno 2016 nog steeds: veel leden denken dat ze lid moeten zijn van 'het groene kruis' (lees Service van Envida) om in aanmerking te kunnen komen voor thuiszorg. Maar dat is niet zo. De wijkverpleegkundige bepaalt of en in welke mate iemand thuiszorg krijgt. Daarnaast is er de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) waarbij de gemeente bepaalt of en hoeveel huishoudelijke hulp een burger krijgt. Service van Envida staat daar helemaal los van.

Loophulpmiddelen

Veel leden denken ook dat ze als lid het hele jaar door automatisch recht hebben op gratis loophulpmiddelen. Ook dit klopt niet.

U mag een loophulpmiddel éénmalig gedurende 13 weken gratis lenen. Een lichtgewicht rolstoel valt hier nu ook onder.

Kwaliteit van leven

Is uw lidmaatschap nu veel minder waard dan u had gedacht? Nee hoor, helemaal niet. De bijna 40.000 leden van Service van Envida in de regio Maastricht Heuvelland en Westelijke Mijnstreek hebben allemaal goede redenen om het lidmaatschap aan te houden. De een wil vooral kunnen profiteren van kortingen op de collectieve ziektekostenverzekering bij CZ of VGZ. Een ander is lid vanwege de vele diensten die via Service van Envida tegen een gereduceerd tarief verkrijgbaar zijn. Diensten die het leven van alledag wat gemakkelijker, veiliger en aangenamer kunnen maken. Denk aan onze maaltijdservice aan huis, personenalarmering, boodschappendienst aan huis, de kapper, pedicure, opticiens of audiciens aan huis. En natuurlijk de gezondheidscheck, onze cursussen en sport- en groepsactiviteiten. Op onze website en in de folder van Service van Envida vindt u het hele gamma aan diensten en kortingen. Het lidmaatschapsgeld van € 18,25 per huishouden per jaar is binnen de kortste keren terugverdiend.

Deskundige en betrouwbare partners

Financieel voordeel is natuurlijk mooi meegenomen, maar minstens zo belangrijk is het gegeven dat Service van Envida zijn partners met de grootst mogelijke zorgvuldigheid selecteert op basis van kwaliteit en betrouwbaarheid. Dat moet u ervan verzekeren dat de pedicure of glazenwasser die bij u aan huis komt niet de eerste de beste is.

Van onze leden weten we dat ze veel waarde hechten aan een hoge kwaliteit van leven. Gezondheid, vitaliteit en de wens om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven zijn belangrijk. Service van Envida zal u daarin blijven ondersteunen.

Workshops Bloem- arrangementen

In samenwerking met GroenRijk Berg en Terblijft organiseert Service van Envida twee workshops Bloemarrangementen. In een gezellige sfeer leert u stap voor stap hoe u zelf een bloemarrangement kunt maken. U krijgt de belangrijkste basistechnieken en vaardigheden aangeleerd door een professionele bloemist.

Meld u snel aan, want er kunnen maximaal 15 personen per workshop deelnemen. Afhankelijk van het bloemarrangement dat u wilt maken, liggen de deelnamekosten tussen de €15,- en €35,- (betaling geschiedt ter plekke). Na afloop mag u natuurlijk uw eigen creatie mee naar huis nemen.

U kunt kiezen uit de volgende dagen:
zaterdag 20 februari van 11.00 - 14.00 uur
of zondag 21 februari van 13.00 - 16.00 uur
Aanmelden kan voor woensdag 10 februari
via tel. (043) 369 06 10
of stuur een e-mail naar: service@envida.nl



Speciale ledendag!

Gratis toegang

Noteer alvast in uw agenda:

woensdag 20 april

speciale ledenavond Service van Envida

Op woensdag 20 april 2016 organiseren wij een speciale ledenavond in GroenRijk Berg en Terblijft.

Te gast is dan de bekende tuinman en presentator Rob Verlinden. Met zijn groenshow over kamerplanten en tuinieren zult u gegarandeerd een geweldige avond beleven.

In ons volgende magazine, dat begin april verschijnt, leest u meer hierover. Ook hoe u zich kunt aanmelden.



Uw wensen en behoeften

In ons magazine van september hebben wij al kort stilgestaan bij de resultaten van het ledenonderzoek dat afgelopen zomer heeft plaatsgevonden. Uit dit onderzoek zijn ook duidelijk uw wensen en behoeften naar voren gekomen.

Onze vertrouwde diensten, zoals de uitleen van eenvoudige loop-hulpmiddelen en onze collectieve ziektekostenverzekering blijven in ieder geval in ons servicepakket.

We gaan daarnaast het verzekeringspakket voor u uitbreiden. U kunt dan denken aan een inboedel-, reis- of aansprakelijkheidsverzekering. In ons volgende nummer leest u meer hierover.

Op uw verzoek hebben we ook sinds kort een glazenwasservice.

Deze firma kan tevens uw dakgoot, terras, oprit of overkapping schoonmaken. Zie artikel hiernaast voor meer informatie.

Elkaar ontmoeten vinden wij erg belangrijk. Vandaar dat wij onze activiteiten, zoals speciale leden-dagen en rondleidingen gaan uitbreiden.

Maar ook workshops en sportieve evenementen worden voor u georganiseerd. En we gaan ons steeds meer begeven op de digitale snelweg. Zo zijn we onder andere mede-initiatiefnemer van Maastrichtheuvelandonline.nl, een digitaal platform waar mensen hun vraag en aanbod kenbaar kunnen maken.

Tot slot willen wij meer buurt-initiatieven ondersteunen.

Wij horen daarom graag wat er in uw buurt gebeurt. Mogelijk dat wij iets voor u kunnen betekenen. Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer 043-369 06 10 of stuur ons een e-mail naar: service@envida.nl.



Nieuw!

Fit met korting

Gezonde mensen voelen zich vitaler, hebben meer uithoudingsvermogen, minder last van stress en een betere weerstand. Dit komt niet alleen door goede voeding, maar ook door voldoende beweging.

Via uw lidmaatschap van Service van Envida kunt u nu sporten met 15% korting! Zoek een sportaanbieder bij u in de buurt en profiteer van dit voordeel. Ga naar www.fitmetkorting.nl/ServicevanEnvida. Hier staan de 35 sportcentra die meedoen, van Club Pellikaan in Maastricht tot Anytime Fitness in Vaals.



Laat nu uw dakgoot vakkundig reinigen

Na de herfst heeft u gegarandeerd weer bladeren in uw dakgoot. U kunt ze nu laten weghalen door onze glazenwasserij. Een reinigings- en controlebeurt kan u veel ellende besparen. Door verzuring van de bladresten kan uw dakgoot namelijk verstopt raken met alle gevolgen van dien. Denk aan lekkages, schimmelvorming en houtrot.

Leden krijgen € 2,50 korting per strekkende meter.

U betaalt € 10,- per meter i.p.v. € 12,50.

Let op: de goothoogte mag maximaal 7,8 meter zijn.

Onze glazenwasserij kan ook uw terras, oprit of overkapping reinigen. Voor meer informatie bel met Service van Envida 043- 369 06 10 of mail uw verzoek naar service@envida.nl

Koude handen en voeten.

Wat zegt de huisarts?

De r van roodheid is weer in de maand. Samen met die roodheid kan ook sprake zijn van blaasjes en blaartjes. Koude handen of voeten zijn vervelend en soms pijnlijk. Wat is daar aan te doen? Huisarts Herman Debets in Mheer geeft advies.

'Met het verstrijken van de jaren wordt je bloedcirculatie minder doordat de bloedvaten niet meer functioneren zoals dat wel het geval is bij bijvoorbeeld een twintigjarige. Oudere mensen die gevoelig zijn voor koude voeten moeten er daarom op letten dat ze geen te nauwe schoenen dragen. Sowieso niet, maar zeker niet in de wintermaanden.'

Goed geïsoleerde (hand)schoenen

'Goed schoeisel - dat wil zeggen ruime en goed geïsoleerde schoenen die

Huisarts Herman Debets



bovendien voldoende steun bieden - kan koude voeten tegengaan. Zo helpen ook goed geïsoleerde handschoenen als je last hebt van koude handen. Vroeger schreven huisartsen geregeld vitamine D3-injecties voor bij koude handen en voeten, maar de daadwerkelijke werking daarvan is wetenschappelijk nooit aangetoond.'

Etalagebenen

'Vaatproblemen kunnen erfelijk zijn. Je ziet ze ook vaak optreden bij mensen die roken. En dan vooral in de benen, omdat de afstand tot het hart daar groot is. Doordat de beenslagaders vernauwd of verstopt zijn vanwege slagaderverkalking voeren die te weinig zuurstof aan voor de beenspieren. Van mensen die hiermee te maken hebben, wordt wel eens gezegd dat ze etalagebenen hebben. Ze willen zich een houding geven als ze onderweg even moeten rusten en kijken dan zogenaamd in de etalage van een winkel.'

Stop met roken

'Ik zeg daarom wat elke huisarts zegt, ongeacht je leeftijd: stop met roken. Naast erfelijke factoren en roken kunnen gewrichtsziekten zoals reumatoïde artritis en



Praktische tips tegen de kou

- Leg de handschoenen op de verwarming en trek ze al aan voordat u naar buiten gaat.
- Gebruik lauw tot warm water als u buiten de ramen of auto poetst; ook in de zomer.
- Gebruik hand- en voetwarmers. Deze kunt u ook in uw (hand)schoenen doen.
- Draag niet te strakke sokken en (hand)schoenen.
- Gebruik geen synthetische sokken.
- Beweeg voldoende.
- Wisselbaden (van koud naar warm en andersom) stimuleren de bloedcirculatie.

Lekker opwarmen bij Thermae 2000

sclerodermie leiden tot een koud gevoel in handen en voeten. Dat geldt ook voor mensen die te veel ongezonde vetten binnenkrijgen en te weinig lichaamsbeweging hebben. Een structurele oplossing om koude handen en voeten te vermijden is daarom een gezonde levensstijl.'

Fenomeen van Raynaud

'Een andere veroorzaker van koude handen of voeten is het fenomeen van Raynaud. Tussen de 5 en 20% van de Nederlandse bevolking heeft dit fenomeen. Het gaat hierbij om een vaataandoening die de bloedtoevoer tijdelijk blokkeert doordat de bloedvaten zich plotseling vernauwen. Dit zorgt voor aanvallen die vijf tot dertig minuten kunnen duren. Bij koud weer en sterke emoties verergeren de klachten.'

Vlag van Rusland

'De verkleuring van vingers en tenen is een aanwijzing dat er sprake is van het fenomeen van Raynaud. Die worden eerst wit, dan blauw, dan rood. Denk maar aan de kleuren van de vlag van het koude Rusland. Meestal luidt het advies: kleeft je warm, zoek zo veel mogelijk verwarmde ruimten op en vermijd stress. Maar ook hier weer: stop met roken en beweeg elke dag minstens een half uur matig intensief.'

Naar de huisarts?

'Verder kunnen mensen met het fenomeen van Raynaud beter geen geneesmiddelen gebruiken die de doorbloeding in handen en voeten afremmen, zoals bepaalde bètablokkers. Soms wordt de vaatverwijder nifedipine voorgeschreven. Koude handen en voeten komen veel voor. Mensen hoeven daarmee niet altijd naar de huisarts te gaan. Mijn advies: doe dat wel als je denkt dat er geen direct verband is met het koude weer.'

Wegens grote belangstelling organiseren wij opnieuw een unieke wellnessdag bij Thermae 2000, speciaal voor leden van Service van Envida. Op woensdag 9 maart 2016 betaalt u slechts € 7,50 in plaats van € 32,50. U kunt dan de hele dag genieten van de thermale krachten van het zuivere bronwater, de verschillende saunafaciliteiten en workshops. Wij hebben twee workshops voor u geselecteerd waaraan u gratis kunt deelnemen:

Aquafitness: start 14.30 en 17.00 uur

Verbeter uw kracht en conditie met oefeningen in heilzaam water onder begeleiding van een leefstijlcoach. Bewegen in water is goed voor uw gewrichten, voelt aangenaam en is bijzonder effectief.

Mindfulness: start 12.30 en 15.30 uur

Mindfulness is bedoeld voor mensen die graag op structurele wijze willen leren omgaan met de onvermijdelijke stress van het dagelijks leven. U leert er rust en helderheid vinden binnen uzelf. De aangeleerde technieken bieden u veel steun. Niet alleen in tijden van ontspanning, maar ook tijdens stress.

9 maart!



Reserveren

Ga naar www.thermae.nl/envidadag om te reserveren. Wilt u een aanvullende behandeling, zoals een massage of gezichtsbehandeling, dan kunt u dit aangeven in het opmerkingenveld.

Let op: reserveren kan alleen online. De bevestiging dient u te tonen bij aankomst.

Algemene informatie

Op 9 maart is Thermae 2000 geopend van 09.00 - 23.00 uur. Adres: Cauberg 25-27, 6301 BT Valkenburg aan de Geul

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



Ambachtelijke delicatessen

Adriaan de Smaakmaker bestaat al sinds 1985 en bevindt zich aan de St. Pieterstraat te Maastricht. De oprichter van de winkel heette (hoe kan het ook anders!) Adriaan en maakte in de winkel mosterd, jam, azijn, vinaigrette en mayonaise, met alleen maar natuurlijke ingrediënten en zonder toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen.

Sinds 2005 zijn James en Angeliëk Lumsden de trotse eigenaren. Van heinde en ver komen de mensen naar hun nostalgische winkel om o.a. de Maastrichtse kruidenmosterd of de "roeje wiemelkesjam" (rode bessenjam) te kopen. In de loop der jaren zijn er veel nieuwe producten aan het assortiment toegevoegd, waaronder diverse chutneys en piccalilly.

Achterin de winkel is de open keuken waar de delicatessen worden gemaakt. De ruimte is daarom altijd gevuld met de heerlijke geur van specerijen en kruiden. Alles gaat handmatig en op

de traditionele wijze. Het fruit dat voor de producten wordt gebruikt, komt van lokale producenten en is veelal onbespoten. Om de keuze uit al het lekkers gemakkelijker te maken is het altijd mogelijk om van de producten te proeven. Ze zijn heerlijk om thuis te gebruiken en om mee te koken (zie de recepten voor mosterdsoep en Vlaamse stoverij), maar ook ideaal als origineel geschenk.

**Heel graag tot ziens
bij Adriaan de Smaakmaker!**

Adriaan de Smaakmaker
Sint Pieterstraat 36
6211 JN Maastricht

043-3258865
www.adriaandesmaakmaker.nl
info@adriaandesmaakmaker.nl

Openingstijden:
dinsdag - vrijdag: 10.00 - 18.00 uur
zaterdag: 10.00 - 17.00 uur
zondag/maandag: gesloten



Vlaamse stoverij

voor 4 personen

600 gr runderribblappen in grove stukken
4 uien in halve ringen
2 teentjes knoflook in schijfjes
1 flesje donker Belgisch bier
of Klinker Dubbel uit Maastricht *)
1 winterwortel in halve schijfjes
2 laurierbladen en 1 theelepel tijm
ongeveer 1 liter runderbouillon
(mag ook met een blokje)
4 eetlepels Maastrichtse kruidenmosterd*)
4 sneetjes witbrood
2 appels geschild en in schijfjes
2 eetlepels appel/perenstroop*)
zout en peper uit de molen
2 eetlepels boter
verse peterselie, fijngehakt
verder nodig: een zware stoofpan

Het vlees inwrijven met zout en peper en in de boter rondom bruin bakken.
Voeg de uien en knoflook toe en laat even meebakken. Voeg vervolgens het bier toe en laat het goed aan de kook komen.
Nu de wortel, laurier, tijm, stroop en bouillon toevoegen zodat het vlees net onderstaat. Smeer de boterhammen aan twee kanten in met de mosterd en leg deze in de pan op het vlees. Voeg ook de schijfjes appel toe. Laat nu rustig garen in ongeveer 2½ à 3 uur.
Breng op smaak met zout en peper.
Garneren met verse peterselie.

Serveren met bijv. witlof en/of aardappel/knolselderijpuree.



Maastrichtse mosterdsoep

voor 4 à 6 personen

35 gr roomboter
35 gr bloem
1 liter bouillon (bijv. kippen of runder)
200 ml kookroom
1 glas witte wijn
4 eetlepels honing-tijmmosterd van Adriaan
zwarte peper uit de molen
wat verse bieslook of fijne preiringetjes

Maak met de boter, bloem en bouillon een lichte roux.
Voeg de witte wijn en room toe. Even zachtjes laten pruttelen en de mosterd toevoegen.
Op smaak brengen met peper uit de molen.
Goed heet serveren met eventueel wat vers gehakte bieslook of fijne preiringetjes.

Variaties:
Deze soep is ook heerlijk met onze grove mosterd (lekker pittig) of de groene mosterd (fris-zuur).

Of combineer de honing-tijmmosterd (3 eetlepels) met 1 eetlepel grove mosterd, dan wordt de soep iets pittiger.

De mosterdsoep smaakt ook heel goed met knapperig uitgebakken stukjes rookspek.

Minder wijn en minder room? Dat kan ook, gebruik dan wat meer bouillon.

Vegetarisch? De mosterdsoep is natuurlijk ook lekker met een groentenbouillon.



Eet Smakelijk!



10% Korting

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u in de maanden februari en maart 2016 10% korting op de huisgemaakte producten van Adriaan de Smaakmaker, St. Pieterstraat 36 in Maastricht.



*) Verkrijgbaar bij Adriaan de Smaakmaker

Een lekker warm vest voor de koude winterdagen

'Wat een mooie herfstkleuren, hè?' Ze is halverwege haar breiwerk als bezoeker Erna Verdurmen trots haar creatie aan de groep showt. 'Vaak breien we voor het goede doel, maar dit keer maak ik een lekker warm vest voor mezelf', zegt ze genoegzaam. Erna Verdurmen is al jaren trouw lid van Service van Envida en vanaf het eerste uur bezoeker van het Maastrichter Brei Café; een initiatief van de zussen Roxane en Mireille Batta.

Mireille: 'Het is inmiddels op de kop af vier jaar geleden dat mijn zus en ik zijn gestart met het breicafé. Als fervente breiers wilden we eigenlijk niet meer alleen breien, maar het liefst samen met anderen. We hebben deze ontmoetingsplek gecreëerd zodat jong

en oud in een huiselijke sfeer creatief bezig kan zijn.' Roxane: 'We hebben hier beginnende en ervaren breiers. Het is mooi om te zien hoe iedereen elkaar helpt. Er worden hier veel ideeën en patronen uitgewisseld.' Op twee momenten in de week is het



Maastrichter Brei Café geopend. Mireille: 'Op maandagmiddag zitten wij in Abrahams Look en op donderdagavond in het Dienstencentrum Daalhof. Gemiddeld hebben wij zo'n 10 tot 15 bezoekers variërend in de leeftijd van 35-93 jaar. Er is trouwens nog voldoende plek. Mocht iemand geïnteresseerd zijn, dan kan die gewoon bij ons binnenlopen. Je hoeft je niet aan te melden. Het is allemaal geheel vrijblijvend.'

Bezoeker Riet van den Beuken: 'Ik ben hier elke week. Het is een heerlijk uitje voor mij. Als ik echt niet kan komen, heb ik een slechte week.'

Sinds een aantal weken heeft ook een mannelijke bezoeker zich aangediend. Jan Nauwelaerts: 'Ik ben gelukkig getrouwd en woonachtig in Hasselt (België). Daar zit ik in meerdere breiclubs. Ik kwam het breicafé tegen op internet en ga nu elke week met de bus naar Maastricht.' Hij zegt met een





glimlach: 'Als man èn als Belg werd ik meteen aanvaard. Dat verraste me wel. Vroeger breiden de mannen ook, maar tegenwoordig wordt er toch vreemd naar je gekeken. Hier is dat gelukkig niet het geval.'

Mireille: 'Je merkt gewoon dat iedereen zich hier op z'n gemak voelt. Wist je trouwens dat breien niet alleen goed is voor het kraakbeen in je handen, maar ook voor het trainen van je hersenen. Het stimuleert bovendien je creativiteit en het is rustgevend. Nou ja; er wordt tussendoor ook veel gepraat.' 'Maar niet geroddeld'; klinkt het lachend uit de groep.

Meer informatie:

Het Maastrichter Brei Café is op maandagmiddag geopend van 12.00 - 15.00 uur in Abrahams Look (consumptie verplicht) en op donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur in het Dienstencentrum Daalhof (entree € 3,- inclusief koffie/thee met iets lekkers). Bezoekers dienen hun eigen breispullen mee te nemen.

Twee keer per jaar organiseert het breicafé ook cursussen.

Voor meer informatie zie www.maastrichterbreicafe.nl

Altijd op de hoogte dankzij Facebook

Wilt u op de hoogte blijven van acties, uitjes en activiteiten die Service van Envida organiseert? Bent u benieuwd welke (nieuwe) voordelen het lidmaatschap u kan bieden? Dan bent u vast tevreden over het ledenmagazine dat drie keer per jaar verschijnt. Service van Envida heeft sinds kort ook een eigen pagina op Facebook. Daarmee kunnen we u nóg beter en sneller op de hoogte houden.

Ga naar www.facebook.com/ServicevanEnvida en klik op 'vind ik leuk'. Vanaf dat moment bent u 'vriend' van onze pagina en verschijnen onze berichten in uw tijdlijn op Facebook. Onder onze 'vrienden' verloten wij een aantal kaartjes voor de theatervoorstelling 'Intouchables', een tragikomedie met Huub Stapel in de hoofdrol. Deze voorstelling vindt plaats op donderdag 9 juni 2016 in Theater Aan het Vrijthof in Maastricht. Die ene klik kost u weinig, en u maakt ook nog eens kans op een leuk avondje uit.

Buiten kantoortijden een vraag stellen kan natuurlijk ook door een e-mail naar service@envida.nl te sturen.

vind ik leuk!



**Maak kans op vrijkaarten
voor de theatervoorstelling
'Intouchables'**

Unieke dagtrip naar het Rijksmuseum in Amsterdam

€ 69,-

Ga
gezellig
mee!

Na een 10 jaar durende verbouwing is het Rijksmuseum sinds 2013 weer open. Voor het eerst in de geschiedenis onderging het museum een totale transformatie van zowel het gebouw als de presentatie van de collectie. Het museum stond vorig jaar in de top 10 van beste musea ter wereld en werd ook nog eens bekroond tot het beste van Europa.

Een bezoek is zeker de moeite waard. U ziet onder meer unieke verzamelingen van de grootmeesters Vermeer en Rembrandt. Met de Nachtwacht als het beroemdste en grootste doek uit de collectie.



Voor het eerst toont het Rijksmuseum ook een ruime keuze uit zijn gevarieerde modecollectie. De tijdelijke tentoonstelling Catwalk, die is vormgegeven door de beroemde Nederlandse fotograaf Erwin Olaf, laat de Nederlandse mode van 1625 tot 1960 zien.

Als lid van Service van Envida betaalt u voor deze dagtrip € 69,- (niet leden betalen € 89,-). Heeft u een museumjaarkaart, dan betaalt u € 17,50 minder.

Programma: dinsdag 22 maart 2016

Tussen 08.30 en 09.30 uur

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

± 11.00 uur

Koffietafel in restaurant Vallen in Vleuten

12.30 uur

Vertrek richting Amsterdam

13.30 uur

Rondleiding in Rijksmuseum

14.30 uur

Vrij te besteden tijd in Rijksmuseum

16.00 uur

Vertrek richting Stevensweert

± 18.30 uur

Aankomst restaurant Int Brookx in Stevensweert, 3-gangen diner met uitzicht op de jachthaven

Tussen 20.30 en 21.30 uur

Aankomst Urmond, daarna Maastricht en Wittem.

Aanmelden bij Service van Envida 043- 369 06 10 of mail naar service@envida.nl. Vermeld duidelijk of u in het bezet bent van een museumjaarkaart.



ZWEEDSE PUZZEL © Sanders puzzelboeken, Vaassen

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------|--------|----------------------|---|----------------|---------|
| loot | ↘ | lekkernij | ↘ | vader | ↘ | enfin | ↘ | | |
| item | | | | | | | | | |
| ↙ | 5 | tropische vetplant | ↘ | 2 | | | | | |
| sprook- jesfiguur | | | | nauw | | koper- gravure | | | |
| dreumes | | | | | | | | | 10 |
| ↙ | | hout- soort | ↘ | | | | | | |
| | | rund | | | | | | | |
| onge- bonden | loofboom | ↘ | 9 | | | ten uwent | ↘ | | |
| | water- vlakte | | | | | vernīs | | | |
| ↙ | | | indien | ↘ | | | | | trouwen |
| | | | op grote afstand | | | | | | |
| toe- spraak | | dessert | ↘ | | | | | brand- stof | ↘ |
| | | gegevens | | | | | | | |
| ↙ | 8 | 6 | | | koelte | ↘ | | | |
| | | | | | stel | | | | |
| karakter | | | | 3 | | let wel | ↘ | | 1 |
| slag- plankje | | | | | | namid- dag (afk.) | | | |
| ↙ | 7 | | | verbond | ↘ | | | | |
| naleven | | | | | | | | 4 | |

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

Win een
pakket met
heerlijke
ambachtelijke
producten
van Adriaan de
Smaakmaker.
Onder de goede
inzendingen verloten
wij vier pakketten.

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 10 februari 2016 op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida, prijspuzzel januari 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 september 2015:

dorstlessen

De winnaar is:
De heer Paulissen uit Maastricht

Van harte gefeliciteerd!





Vergroot uw mobiliteit met loophulpmiddelen

Heeft u moeite met lopen door bijvoorbeeld pijn, krachtverlies of een operatie? Loophulpmiddelen bieden u ondersteuning en zorgen ervoor dat u toch op pad kunt. Afhankelijk van uw wensen en situatie kunt u kiezen uit verschillende loophulpmiddelen, zoals krukken, rollator of lichtgewicht rolstoel. Zij kunnen de belasting op uw benen en voeten verminderen en uw balans verbeteren.

Gratis lenen

Als lid van Service van Envida kunt u een loophulpmiddel ook in 2016 weer gratis lenen op vertoon van uw ledenpas, ID kaart van degene die het loophulpmiddel ophaalt/gaat gebruiken en de zorgverzekeringsspas. Dat kan eenmaal per jaar voor maximaal 13 weken.

Kopen met korting

Bent u van plan om een rollator of wandelstok te kopen, dan krijgt u 10% korting bij de Thuiszorgwinkels van Envida, die aan de Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148 in Maastricht liggen. Beide winkels zijn open op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur. Telefoon 043-369 06 60. Denk aan uw ledenpas. Heeft u die van 2016 nog niet ontvangen, dan kunt u de pas van 2015 tot eind maart laten zien. U kunt ook met korting via de webshop kopen: www.vegro.info Voor leden gebruik de kortingscode: Envida 2016

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.



Medisana Warmtekussen HKS

Dit warmtekussen zorgt voor een gelijkmatige en constante warmte door middel van een speciale thermostaat. Het kussen is erg veilig. Het schakelt na 90 minuten automatisch uit. U kunt de temperatuur regelen aan de hand van vier standen. Heerlijk voor de koude winterdagen!

**U koopt het warmtekussen nu met 20% korting.
U betaalt daarom maar € 31,99 (i.p.v. € 39,99)**



Medisana Infraroodlamp

Infrarood licht biedt verlichting bij pijn in de gewrichten en zorgt voor de nodige ontspanning van de spieren. Intensief infrarood licht zorgt voor een helende werking bij spierpijn of verkoudheidssymptomen. Het rode licht van de lamp stimuleert bovendien de bloedsomloop en verlicht pijnklachten.

U betaalt voor de infraroodlamp maar € 31,99 (i.p.v. € 39,99)



Omron Oorthermometer

Even snel de lichaamstemperatuur van uw (klein)kind meten? Checken of de zuigfles met voeding op temperatuur (oppervlaktetemperatuur) is? Of de omgevingstemperatuur meten? De oorthermometer van Omron meet het allemaal. Bovendien meet de drie-in-één thermometer razendsnel (binnen 1 seconde).

Deze oorthermometer kost € 41,59 (i.p.v. € 51,99)



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/Scharn) en aan de Brusselsestraat 148 te Maastricht.

Deze actie is geldig van 2 januari t/m 31 maart 2016 en is niet geldig in combinatie met andere acties. De genoemde bedragen zijn inclusief ledenkorting. De vermelde vanaf prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.