

# Service van Envida

"...beeldhouwen  
is als het **pellen van  
een banaan**"

Magazine voor leden  
**april 2017**

Een beeldige tuin  
in Cadier en Keer

-  
Excursie naar het SCHUNCK\*  
Glaspaleis, Heerlen

-  
**Schuilt in u een kunstenaar?**



# Inhoud

Beeldentuin	3
Steinerbos	5
Samen naar de film	5
Click4friends	6
Kunst van golfen	6
Excursie naar het SCHUNCK* Glaspaleis	7
Kunstgeschiedenis	8
Workshop smartphone	8
Positieve gezondheid	9
Hatha Yoga	10
Bewindvoering	11
Fotografie aan huis	12
Creatieve workshops	12
Limburgs Design	13



Dagtrip Museum Insel Hombroich en het Rheinische bruinkoolgebied

Puzzel	15
Thuiszorgwinkel	16
Ledenactie roodborstje	16

# Voorwoord

Als u deze uitgave van ons magazine doorbladert, zult u ongetwijfeld het thema ontdekken: kunst.

Kunst komt in allerlei varianten voor. Beeldhouwen is daar een van. Als lid van Service van Envida kunt u een hele dag een workshop beeldhouwen volgen in Beeldentuin Maastricht op Landgoed Heerdeberg in Cadier en Keer. Deze beeldentuin staat vol met natuurstenen kunstwerken van kunstenaars uit het Zuidoost-Afrikaanse land Zimbabwe. Niemand minder dan de kunstenaars zelf zullen u tijdens de workshop de fijne kneepjes van de kunst van het beeldhouwen bijbrengen.

Fotograferen is meer dan op het knopje van een fototoestel drukken. Het is een vak, waarvoor je een opleiding moet volgen om jezelf professioneel fotograaf te mogen noemen. Sommige fotografen zijn zo goed dat hun foto's als kunst worden bestempeld. We zijn echter ook benieuwd naar uw foto's. Daarom hebben we wederom een fotowedstrijd georganiseerd. Stuur uw leukste, grappigste, meest bijzondere of gewoon hele mooie foto naar onze redactie en maak kans op een cadeaubon ter waarde van € 50,-.

Onze ledendag staat eveneens in het teken van kunst. Speciaal voor onze leden organiseren wij een rondleiding door het meest iconisch gebouw van Heerlen, inclusief een bezoek met gids aan PAINT IT SOFT, een prachtige expositie over de hernieuwde aandacht voor textiel in de beeldende kunst. Daarnaast kunt u tegen een gereduceerd tarief een bezoek brengen aan het nieuwe Cube design museum in Kerkrade waar de komende maanden interessante tentoonstellingen te zien zijn.

Vindt u het leuk om zelf creatief bezig te zijn? Meld u dan aan voor een van de creatieve workshops die wij organiseren. Wij wensen u veel leesplezier.

Heeft u vragen? Bel ons of stuur ons een e-mail.

Team  
Service  
van Envida



## Colofon

### Redactieadres

Service van Envida  
Postbus 241, 6200 AE Maastricht  
Tel. 043 - 369 06 10  
E-mail: [service@envida.nl](mailto: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](mailto:service@envida.nl)

### Website

[www.servicevanenvida.nl](http://www.servicevanenvida.nl)

# Een beeldige tuin in Cadier en Keer



Schrijf u in voor een  
workshop beeldhouwen!

Beeldentuin Maastricht staat vol met natuurstenen kunstwerken van kunstenaars uit het Zuidoost-Afrikaanse land Zimbabwe. De veelal donkere kleuren van de kunstwerken steken fel af tegen de wanden van de mergelgroeve waarin de tuin aan het begin van de Keerderberg is gevestigd. Aan het woord is José de Goede, voorzitter van de Bernard Matemera Foundation. Deze foundation zet zich in om mensen in Zimbabwe een beter bestaan te bieden.

'Ik ben 40 jaar taxateur in kunst en antiek geweest en houd me alweer 23 jaar bezig met de aan- en verkoop van onder meer de beelden die in de tuin staan opgesteld. Twee tot drie keer per jaar ga ik naar Zimbabwe om nieuwe beelden toe te voegen aan de collectie. Ik begeleid daar namens onze foundation ook een onderwijsproject en een bijbehorende maaltijdvoorziening in het dorp Selous. In Harare, de hoofdstad van Zimbabwe, hebben we het roodborstjesproject opgestart, dat op dit moment een van onze blikvangers is. Jongeren maakten deze vogels vroeger langs de kant van de weg uit het ijzer van oude olievaten. Doordat ze de roodborstjes nu op basis van het fairtradeprincipe aan ons verkopen, hebben ze geld om een gezin te stichten en werken ze aan huis in hun eigen atelier. Fair trade houdt in dat de makers een eerlijke prijs ontvangen voor de roodborstjes tegen een eerlijke valuta.'

### Het beeld zit al in de steen

'De beelden in de tuin zijn gemaakt door Zimbabweanse kunstenaars. Die hebben hun kennis van beeldhouwen niet van een vreemde: als kind al leerden ze het vak van - meestal - hun vader. Dit jaar zijn de Zimbabweanse kunstenaars Playful en Gweshe drie maanden te gast op Landgoed Heerdeberg om workshopdeelnemers te begeleiden en hen de fijne kneepjes van het vak bij te brengen. Hun kerngedachte: beeldhouwen is als het pellen van een banaan. Het beeld zit al in de steen, je moet het er alleen nog uit zien te halen. Steen is een compleet ander materiaal dan klei bijvoorbeeld. Een steen bezit al een vaste structuur van zichzelf en heeft delen waar hij wel of juist niet gekapt wil worden.'



## Workshop beeldhouwen

Als lid van Service van Envida kunt u een hele dag een workshop beeldhouwen volgen in Beeldentuin Maastricht.

### Datums

U kunt kiezen uit 3 datums

**Woensdag 26 april, donderdag 11 mei en vrijdag 26 mei**

### Programma

#### 09.30 uur

Ontvangst. U krijgt een introductie over de stenen en zoekt onder begeleiding uw eigen steen uit.

#### 10.00 uur

Start workshop

#### 11.00 uur

Koffie met vlaai

#### 11.30 uur

Vervolg workshop

#### 12.30 uur

Gezamenlijke lunch

#### 13.30 uur

Vervolg workshop. Rond 15.00 uur is het kappen klaar en kunt u beginnen aan het mindfulnessgedeelte door het beeld te schuren en te polijsten.

#### 17.00 uur

Diner (zuurvles met frietjes). Uw beeld wordt door de kunstenaars gebrand en gewaxt.

**Speciale prijs voor leden van Service van Envida: € 50,- (normaal € 77,50)**

Inclusief koffie, thee, vlaai, lunch, diner en gereedschapgebruik. Voor de steen betaalt u € 2,50 per kilo (u kunt vanaf 2 kilo een mooi klein beeldje maken).

U kunt reserveren via Service van Envida op 043 - 369 06 10 of via [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)



### Dure huizen, dikke auto's

'Naast beeldhouwkennis brengen Playful en Gweshe de spirit en cultuur van Zimbabwe naar Landgoed Heerdeberg en praten ze over het belang van de natuur. Omgekeerd maken zij kennis met onze cultuur en leren ze nieuwe natuurverschijnselen kennen. Zo was ik met hen op Schiermonnikoog. Daar zagen ze voor het eerst de zee vanaf het breedste zandstrand van Europa. Kijkend naar de onstuimige vloed vroegen ze zich af of dit dan een tsunami was. Ook hebben we samen een bezoek gebracht aan de Maastrichtse volkswijken. Daar hebben ze gezien dat in Europa zeker niet alleen rijke mensen leven die in dure huizen wonen en in dikke auto's rondrijden.'

### Herberg bij de Paters

Meteen naast de beeldentuin ligt herberg "bij de Paters". 'Wat nu een gezellige herberg is, was een vervallen boerderij met stallen toen ik de gebouwen in 2002 kocht. Mijn zoon is op een paar meter afstand van de herberg begonnen met een ambachtelijke slagerij. Toeristen, wandelaars en deelnemers aan een workshop beeldhouwen kunnen in de herberg terecht voor heerlijke streekproducten en een lekker drankje. De herberg biedt ook ruimte voor vergaderingen en huwelijksfeesten. In de mergelgrotten bij de beeldentuin vinden geregeld uitvaartdiensten plaats. De beelden die we aanbieden zijn geschikt voor binnen en buiten en zijn al verkrijgbaar vanaf € 10,-.'

Meer informatie is te vinden op [www.beeldentuinmaastricht.nl](http://www.beeldentuinmaastricht.nl)

Pater Kustersweg 20, 6267 NL Cadier en Keer

**Service van Envida is een samenwerking aangegaan met Beeldentuin Maastricht. Als u een nieuw lid aandraagt bij onze ledenorganisatie ontvangt u een voucher voor een ijzeren roodborstje. Ook het nieuwe lid krijgt een voucher opgestuurd die recht geeft op zo'n prachtig roodborstje. De voucher vindt u op de achterzijde van dit magazine.**



## Korting op toegangsprijs Steinerbos



**Nieuw!**



Steinerbos is al 75 jaar een begrip in Limburg. Het is dé plek waar jong en oud op adem kan komen. Even geen school. Even weg van de dagelijkse sores. Het park heeft een oppervlakte van 30 hectare, ofwel 45 voetbalvelden.

Kinderen kunnen op avontuur gaan in het speelbos. Geen duizelingwekkende achtbanen hier, maar wel trampolines, dieren, thema speeltuinen, een avontuurlijk kasteel, een super glijbaan, touwbruggen, railbikes, tafeltennistafels, een beachvolleybalveld en minicars. Het gerenoveerde buitenzwembad heeft een grote familiegljbaan en een airtrampoline. Uiteraard is het buitenzwembad alleen geopend op zomerse dagen.

Leden van Service van Envida ontvangen op vertoon van de ledenpas € 1,- korting op de dagentree van

het Speelbos in het hoogseizoen (22 april - 27 augustus 2017). De korting geldt voor maximaal zes personen per ledenpas. U betaalt dus geen € 7,90 p.p., maar € 6,90. U kunt ook een seizoenkaart van het Speelbos kopen. Dankzij de **10% korting** betaalt u geen € 50,- maar € 45,-.

Steinerbos is scherp geprijsd! U hoeft niets extra's te betalen voor de attracties, met uitzondering van de minicars. Parkeren is eveneens gratis.

**Kortom, een dagje Steinerbos is een dag vol plezier, avontuur en ontspanning!**

### Binnenzwembad

In het binnenzwembad kan het hele jaar door gezwommen worden. Het is tevens een ideale plek om een kindereestje te houden.

Leden van Service van Envida ontvangen korting in het binnenbad op vertoon van de ledenpas:

- **12 keer zwemmen voor de prijs van een 10-badenkaart (€41,50)**
- **10% korting op een kwartaalabonnement zwembad floatfit en aquacyclen**
- **10% korting op de jaarabonnementen in het zwembad (warmwaterzwemmen, banenzwemmen, beide)**

**Steinerbos**

**Ingang park en zwembad:**

Stadhouderslaan 220, 6171 KP Stein  
046 - 426 80 00, [www.steinerbos.nl](http://www.steinerbos.nl)

## Samen naar de film!

**Sluit de meivakantie gezellig af samen met uw (klein)kind(eren) en kom naar onze Service van Envida filmochtend. Dit keer hebben we gekozen voor een echte familiefilm: The Boss Baby.**

### Heel bijzondere baby

DreamWorks Animation en de regisseur van Madagascar nodigen u uit om kennis te maken met een wel heel bijzondere baby. Hij draagt een pak, spreekt met de stem en de gevatheid van Alec Baldwin en schittert in The Boss Baby. The Boss Baby is een hilarisch verhaal over de impact die de komst van een nieuwe baby heeft op een familie. Dit alles wordt verteld vanuit het perspectief van een heerlijk onbetrouwbare verteller, een zeer fantasierijke 7-jarige jongen genaamd Tim.

De toegang bedraagt € 5,- inclusief ontvangst met koffie/thee. De kinderen krijgen bij aankomst een glaasje ranja. Na de film krijgen de kinderen nog een kleine attentie mee naar huis.

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

### Zaterdag 6 mei: The Boss Baby

De film start om 10.00 uur  
Deuren open vanaf 09.00 uur





# Kennismaken met Click4friends

Heeft u het gevoel dat u er altijd alleen op uit moet gaan? Hebben uw familie en vrienden het te druk met hun eigen gezin? Misschien is Click4friends iets voor u.

Click4friends is een vriendschapsnetwerk voor alleenstaande 40-, 50- en 60-plussers, die toe zijn aan nieuwe mensen in hun leven, misschien wel aan nieuwe vrienden. Op dit moment zijn al meer dan 600 alleenstaanden in Limburg lid van dit netwerk. 75% van de leden is tussen de 50 en 65 jaar. Het is een laagdrempelige organisatie. U kunt samen met anderen wandelen of fietsen, jeu de boulen of bowlen, samen naar een dansavond, theater, museum of restaurant gaan of gewoon samen een gezellige middag hebben.

## Informatiebijeenkomsten

Wilt u kennismaken met Click4friends? Dat kan tijdens een van de informatiebijeenkomsten die georganiseerd worden. Voor degenen die een frisse neus willen halen, staat er aansluitend een korte wandeling van 5 km op het programma. De bijeenkomsten zijn vrij te bezoeken en beginnen om 14.00 uur:

- **zondag 23 april** in Meerssen, Café Zaal De keizer, Markt 14
- **zondag 7 mei** in Sittard, Hotel de Limbourg, Markt 21-22
- **zondag 18 juni** in Gulpen, Gasterij De Poort, Rosstraat 23-25

Leden van Service van Envida krijgen **50% korting** op het proefabonnement van twee maanden.

Meer informatie en aanmelden voor een proefabonnement kan op: [www.click4friends.nl](http://www.click4friends.nl)  
Kijk ook op facebook.



# De kunst van het golfen

Een flopshot, een backspin of een oefenswing. Wilt u een keer de kunst van het golfen ervaren? Geef u op voor een golf-introductieles. Tijdens deze één uur durende les wordt uitleg gegeven over de verschillende slagen. Vervolgens is er de mogelijkheid om de geleerde vaardigheid te oefenen op de Driving Range, Putting Green en Chipping Green van de golfbaan van Landal in Vaals. Zo wordt u wegwijs gemaakt in de basisbeginselen van de golfsport en komt u te weten of het iets voor u is!

De kosten voor leden van Service van Envida bedragen € 7,50 per persoon i.p.v. € 10.

U kunt rechtstreeks contact opnemen met de golfbaan voor meer informatie en reserveren via [golfbaan.hoogvaals@landal.com](mailto:golfbaan.hoogvaals@landal.com) of 043 - 306 83 45 (Dhr. Staps, coördinator Golfbaan). Vermeld daarbij dat u lid bent van Service van Envida.

Golfbaan Hoog Vaals. Eschberg 11, Vaals.

# Excursie naar het SCHUNCK\* Glaspaleis, Heerlen

Envida Ledendag



Speciaal voor de leden organiseert Service van Envida een rondleiding door het meest iconische gebouw van Heerlen. Inclusief een bezoek met gids aan PAINT IT SOFT, een prachtige expositie over de hernieuwde aandacht voor textiel in de beeldende kunst. Tevens kunt u genieten van een heerlijke lunch in brasserie Mijn Streek op de bovenste verdieping van het SCHUNCK\* Glaspaleis met een schitterend uitzicht op de stad.

Het SCHUNCK\* Glaspaleis heeft een bijzondere en roerende historie. Laat u meevoeren in het verhaal van Johan Arnold Schunck die in 1874 een handweverij begon die later zou uitgroeien tot hét waren- en modehuis voor Heerlen en omstreken. Het gebouw (ontworpen door architect Frits Peutz in 1933) kreeg het zwaar te verduren in de Tweede Wereldoorlog, maar modehuis Schunck herstelde zich en beleefde in de jaren na de oorlog en de hoogtijdagen van de mijnen haar absolute glorie-tijd. Daarna volgde een roerige tijd waarin de deuren werden gesloten, het gebouw werd gered van de sloop en een complete renovatie onderging om tegenwoordig onderkomen te bieden aan hét cultuurpaleis en museum van Heerlen. SCHUNCK\* Glaspaleis behoort nu tot een van de belangrijkste modernistische gebouwen van de 20ste eeuw.

U kunt kiezen uit de volgende datums

- Vrijdag 12 mei
- Zondag 14 mei
- Zaterdag 20 mei

## Programma

- **11.00 uur**  
Ontvangst met een film over de historie van het SCHUNCK\* Glaspaleis
- **11.30 uur**  
Rondleiding door het gebouw van architect Frits Peutz
- **12.30 uur**  
Lunch in brasserie Mijn Streek
- **13.30 uur**  
Rondleiding in het museum en de expositie PAINT IT SOFT
- **14.30 uur**  
Afsluiting

SCHUNCK\* Glaspaleis, Bongerd 18 in Heerlen

Er kunnen maximaal 20 personen per dag deelnemen. De kosten voor dit arrangement bedragen € 22,50 voor leden en € 32,50 voor niet-leden.

Aanmelden bij Service van Envida

Bel 043 - 369 06 10 of mail naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)



Keetje Mans, In Midwig 2016, textiel 150 x 164 cm



## Introductie in de kunstgeschiedenis

Gaat u wel eens naar een museum of houdt u ervan om tijdens uw vakantie door een historische stad te wandelen? En zou u meer willen weten over de achtergronden van al dat moois dat u ziet? Dan is een cursus kunstgeschiedenis misschien iets voor u. Volksuniversiteit Maasland start in september weer met deze cursus.

Wilt u liever eerst een introductieles bijwonen? Dat kan! Service van Envida organiseert binnenkort introductielessen in de West-Europese Kunstgeschiedenis op de volgende data en locaties:

- **Donderdag 11 mei, 19.30-22.00 uur**  
Maastricht-Envida Mockstraat 1
- **Donderdag 18 mei, 19.30-22.00 uur**  
Valkenburg-Sport en recreatie-centrum Polfermolen
- **Donderdag 1 juni, 19.30-22.00 uur**  
Geleen-Volksuniversiteit Maasland  
Geenstraat 32A

Door middel van beeldmateriaal krijgt u een samenvatting van de belangrijkste ontwikkelingen in de kunstgeschiedenis vanaf de Griekse beschaving tot in de 21e eeuw.

**Docent**  
Luc Laudy  
van Volksuniversiteit Maasland

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

**Aanmelden**  
Dat kan telefonisch via  
043 - 369 06 10 of per e-mail:  
service@envida.nl

**10% korting op alle cursussen van Volksuniversiteit Maasland**

**Zin in een cursus aquarelleren, keramieken, edelsmeden, fotografie of kunstgeschiedenis?**

Bestel het programmaboekje 2017-2018 van Volksuniversiteit Maasland bij [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl). Het zal u dan eind juni worden toegezonden.

Leden krijgen **10% korting** op de deelname aan cursussen (excl. excursies).

## Workshop smartphone-gebruik

In januari jl. was er weer grote belangstelling voor de workshops over de smartphone. Voor ons aanleiding om hier voorlopig mee door te gaan. Tijdens de workshop leert u bellen, sms'en, gebruik internet en Whatsapp. Heeft u pas een toestel gekocht of overweegt u om er een aan te schaffen, dan kunt u zich nu weer aanmelden voor één van de volgende data:

- **Dinsdagochtend 9 mei**, Maastricht-Oost
- **Dinsdagochtend 16 mei**, Maastricht-West
- **Dinsdagmiddag 23 mei**, Maastricht-Oost

Aanmelden kan telefonisch via 043 - 369 06 10 of per e-mail: [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)

Neem uw smartphone mee als u die al heeft.

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



## Ziek zijn en je toch gezond voelen



Arts-onderzoeker Machteld Huber introduceerde in 2012 het nieuwe gezondheidsconcept **Positieve Gezondheid**. In 2014 promoveerde ze op dit onderwerp aan de Universiteit van Maastricht. Een jaar later richtte ze het **Instituut voor Positieve Gezondheid**. Wat is het en wat heb je eraan?

"Positieve Gezondheid legt de nadruk niet op afwezigheid van ziekte, maar op gezond zijn. Ik begon erover na te denken toen ik als huisarts tussen mijn 30e en 35e achtereenvolgens vier heftige ziektes doormaakte. Tijdens mijn studie had ik geleerd om puur vanuit een medische invalshoek naar patiënten te kijken. In de periode dat ik ziek was - en dus zelf patiënt was - ontdekte ik dat mijn eigen positiviteit en veerkracht van grote invloed waren op een goed herstel. In mijn studie was daar nauwelijks aandacht voor.

### Volledige mens achter de patiënt

Tegenwoordig kijken nog steeds veel artsen overwegend naar de medische kant van patiënten. Zorgprofessionals die dicht bij de patiënt staan - zoals verpleegkundigen en verzorgenden - kijken breder en zien eerder de volledige mens achter de patiënt. Positieve Gezondheid wil er daarom mede aan bijdragen dat artsen ook meer de mens achter de patiënt in beeld houden en rekening houden met wat voor de patiënt zelf belangrijk is.'

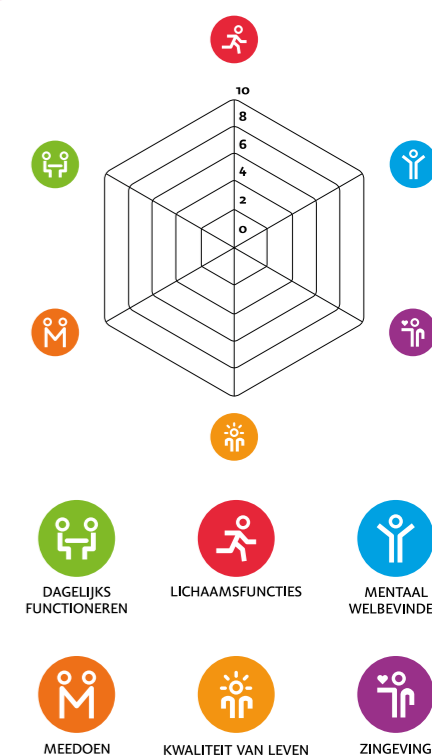
### Hoe gaat het met u?

'Wat daarbij ook een essentiële vraag is: wil een patiënt wel altijd worden behandeld aan alles wat zich voordoet? Heeft hij daar altijd behoefte aan? Tijdens mijn onderzoek naar gezondheid sprak ik met een oudere mevrouw die te maken had met staar, een lekkende hartklep en een versleten heup. Tegen het advies van de artsen in wilde ze alleen van haar staar worden verlost. Dan kon ze tenminste weer haar kleinkinderen zien en haar krantje lezen. Voor haar was dat genoeg om - zonder meerdere zware operaties - een gelukkig leven te leiden. Net als die mevrouw leerde ik in mijn tijd als patiënt om mijn aandacht te richten op de mooie dingen in mijn leven. Daardoor ging ik me beter voelen. Om die reden moet in de relatie tussen zorgprofessionals en patiënten deze basisvraag altijd vooropstaan: hoe gaat het met u? Naar aanleiding van deze vraag en door vervolgens door te vragen kom je erachter wat centraal staat in iemands leven. Je ontdekt waar de bronnen van vreugde liggen van een patiënt en kunt hem daardoor helpen om met zijn leven verder te gaan zonder dat de ziekte overheerst.'

### Test uw Positieve Gezondheid

'Positieve Gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb. Dat web is gebaseerd op wat patiënten mij hebben verteld tijdens mijn onderzoek. Nu dat er is, reageren heel veel mensen met herkenning. Wie wil weten hoe het is gesteld met zijn Positieve Gezondheid kan een test doen op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl). Als je naar aanleiding van de uitkomst van de test iets aan je gezondheid wilt veranderen, kun je dit bijvoorbeeld bespreken met je huisarts of een andere vertrouwenspersoon.'

Wilt u zich als lid van Service van Envida verder verdiepen in het werk van Machteld Huber en haar collega's binnen het Instituut voor Positieve Health? Kijk dan op [www.ipoositivehealth.com](http://www.ipoositivehealth.com).



24 mei vanaf 19.00 uur

## Informatieve bijeenkomst over bewindvoering

Zorgt u voor iemand die niet meer zelf in staat is om zijn financiële en juridische zaken af te handelen en daarbij hulp nodig heeft? Of ziet u zelf door de bomen het bos niet meer? Een bewindvoerder kan u hierbij helpen. Samen met u wordt er gekeken naar de mogelijkheden en worden er maatwerk oplossingen gezocht. De ene keer is het voldoende om eens te sparren en te weten of u het goed doet. De andere keer worden er verdergaande stappen besproken en worden de verschillende opties naast elkaar gezet. In veel gevallen biedt bewindvoering eventueel gecombineerd met een mentor-schap of een levenstestament de zekerheid die u zoekt voor alle betrokken partijen.

Laat u informeren over de mogelijke ondersteuning die een bewindvoerder kan bieden. Het team van Ramona Batta Bewindvoerders nodigt u uit op woensdag 24 mei 2017 vanaf 19:00 uur aan de Avenue Céramique 140 te Maastricht waarbij zij u onder het genot van een hapje en een drankje vertellen welke mogelijkheden er zijn wanneer u, of iemand in uw omgeving, niet meer zelfstandig de financiële belangen kan behartigen.

**Aanmelden via Service van Envida:**  
043 - 369 06 10 of [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)



'Mensen met  
blessures leren  
hun grenzen  
beter kennen,  
dankzij yoga'

## Hatha Yoga

# De kunst om jezelf te accepteren zoals je bent

Bij veel mensen kleeft aan yoga het etiket 'zweverig'. Dit blijkt een misvatting. Wie eenmaal aan yoga heeft gedaan, zal de opvatting van Carly Tervooren en Nathalie Gijzen van Centrum Carma in Meerssen volledig delen: 'Er is niets aardser dan yoga. Het helpt je om stevig met beide benen op de grond te kunnen staan.'

### Mensen lopen zichzelf voorbij

De wereld van nu is een andere dan die van tien jaar geleden. Tegenwoordig is iedereen druk, druk en nog eens druk met van alles en nog wat. Zowel werkenden als niet (meer)-werkenden. Op allerlei gebieden willen we ons laten gelden, hebben we het gevoel dat we moeten presteren: op het werk, bij een vereniging of op Facebook: we zijn voortdurend bezig om anderen te laten zien wie we zijn en wat we kunnen. 'Door die prestatiedrang ontstaat er een probleem', zeggen Carly en Nathalie. 'Mensen lopen zichzelf voorbij, vergeten wie ze zijn. Het voortdurende gevoel van het moeten voldoen aan de verwachtingen van een ander zorgt voor overbelasting. Mensen krijgen een burn-out, slapen slecht, zijn prikkelbaar, durven hun eigen grenzen niet aan te geven of hebben bijvoorbeeld last van een hoge bloeddruk. Yoga leert hen hoe ze kunnen ontspannen. Hoe ze weer met zichzelf in balans kunnen komen. Dat doen ze door echt een moment voor zichzelf te nemen. Wij helpen hen daarbij.'

### Yoga leert je om jezelf te accepteren zoals je bent

Hoe kan Hatha Yoga ervoor zorgen dat iemand beter in het leven gaat staan? 'Hatha Yoga is een systeem dat ons leert lichaam en geest weer met elkaar in evenwicht te brengen. Evenwicht tussen lichamelijke functies onderling en tussen denken, voelen en handelen. Zonder evenwicht ben je kwetsbaar en vatbaar voor allerlei lichamelijke ongemakken, ziektes en zit je mentaal niet lekker in je vel. Yoga stelt je in staat om de cirkel te doorbreken van het gevoel om voortdurend te moeten presteren. Het leert je om jezelf te accepteren zoals je bent.' Deze laatste zin blijkt uiterst belangrijk. 'Mensen zijn geneigd zich te spiegelen aan anderen. Dat moet je niet doen, want daar word je ontevreden en ongelukkig van. Tel je zegeningen en wees blij met wat je allemaal wèl kunt. We merken dat dit besef voor veel mensen een hele opluchting is.'

### Meer energie door goede ademhaling

Yoga geeft energie. Door bepaalde ademhalingstechnieken toe te passen en houdingen aan te nemen, kunnen opgebouwde blokkades worden opgeheven. Door yogaoefeningen wordt het lichaam steeds meer ontspannen en soepeler. Ja, je wordt leniger. Een ontspannen lichaam zorgt voor een rustigere ademhaling. Dit is de belangrijkste factor om lichaam en geest te verbinden. Door deze verbinding komt het denken tot rust. In ademhaling zit veel energie. 'Je leert die op een goede manier aan te wenden, waardoor je er in je dagelijks leven veel voordeel van hebt. Wie een goede ademhaling heeft, wordt minder snel moe en zal ook merken dat hij beter met pijn kan omgaan.'

### Iedereen heeft baat bij yoga

Zowel huismoeders als advocaten, tandartsen en wegenbouwers, postbodes en docenten, hoveniers, winkelbediendes en secretaresses doen aan yoga. Ook sporters met een blessure kloppen aan bij Centrum Carma. Tevens mensen met een (lichte) handicap. 'Mensen met blessures leren hun grenzen beter kennen. Dankzij yoga kunnen ze de blessures zelfs voorkomen. Mensen met een handicap leren we hoe ze beter met hun beperking kunnen omgaan. Alleen mensen met een hernia mogen wij niet aannemen in onze lessen.'

'Tel je zegeningen  
en ben blij met  
wat je allemaal  
wèl kunt.'

### Maak kennis met Yoga

Tijdens een workshop krijgt u informatie over de geschiedenis van yoga en maakt u kennis met enkele eenvoudige Hatha yoga-oefeningen. Neem uw badhanddoek of fleecedeken mee en trek makkelijk zittende kleding aan.

- **10 mei, Berg en Terblijt**  
19.30 - 20.45 uur (max. 6 pers.)
- **11 mei, Meerssen**  
19.30 - 20.45 uur (max. 12 pers.)
- **17 mei, Vaals**  
10.00 - 11.15 uur (max. 7 pers.)
- **19 mei, Neerbeek**  
10.00 - 11.15 uur (max. 10 pers.)
- **19 mei, Maastricht-Oost**  
20.45 - 22.00 uur (max. 10 pers.)
- **22 mei, Sittard**  
20.15 - 21.30 uur (max. 16 pers.)
- **6 juni, Maastricht-West**  
19.30 - 20.45 uur (max. 15 pers.)

### Kosten

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

### Meer informatie en aanmelden

Bel 043 - 369 06 10 of mail  
[service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)



### Korting op yoga lessen

Bij deze Hatha yoga studio's ontvangen leden van Service van Envida **10% korting** op de lessen op vertoon van de ledenpas:

#### Maastricht-West Yogapunt M. Heemskerck

Sint Theresiaplein 10  
043 - 361 36 56

#### Berg en Terblijt Medic Balance

Valkenburgerstraat 58  
06 - 83 51 14 62  
[www.medic-balance.nl](http://www.medic-balance.nl)

#### Vaals Monique Yoga en massage

Maastrichterlaan 14  
06 - 42 95 03 30  
[www.moniqueyogamassage.nl](http://www.moniqueyogamassage.nl)

#### Meerssen Centrum Carma

Tussen de Bruggen 53  
06 - 14 53 20 95  
[www.centrumcarma.nl](http://www.centrumcarma.nl)

#### Sittard Hatha yoga White-tara

BS De Tovertuin  
Burg. Corbeijstr. 58, Sittard  
06 - 44 57 0776  
[www.white-tara.nl](http://www.white-tara.nl)

#### Neerbeek Yoga instituut Poyck

Neerbeekerstraat 56  
046 - 437 89 27  
[www.yogapoyck.nl](http://www.yogapoyck.nl)

Ook bij verschillende sportscholen, waar leden korting krijgen op een abonnement kunnen yogalessen gevolgd worden. Bijvoorbeeld bij Bodyworkx in Margraten en De Polfermolen in Valkenburg.

# Fotografie aan huis of op locatie

Het is weer lente. De bomen staan in bloei en de zon schijnt. Een prachtige periode om een professionele fotosessie op een door u gekozen locatie in te plannen. Dat kan via Service van Envida voor een mooie aantrekkelijke prijs. U kunt kiezen uit een tweetal pakketten.

## Pakket A

1 uur fotografie,  
15 foto's bewerkt in kleur,  
afgeleverd digitaal

Ledenprijs € 69,- inclusief B.T.W.

De foto's zijn daarna uw eigendom. De digitale foto's kunt u zelf afdrukken in het gewenste formaat of bijvoorbeeld op canvas.

Vraag een fotosessie aan bij Service van Envida

043 - 369 06 10 of mail uw gegevens naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)

## Pakket B

1 uur fotografie, 15 foto's  
bewerkt in kleur, afgeleverd  
digitaal en afgedrukt  
(formaat 10x15)

Ledenprijs € 79,- inclusief B.T.W.



# Design van Limburgse bodem

In het nieuwe Cube design museum in Kerkrade zijn de komende maanden interessante tentoonstellingen te zien. Voor leden van Service van Envida geldt een speciaal arrangement met korting op de toegangsprijs. Neem de voucher mee.

**Slimme oplossingen van Limburgse designers:  
t/m 7 mei 2017**

In het Cube design museum verwondert u zich over de slimme oplossingen, die ontwerpers bedenken voor allerlei (alledaagse) problemen. U ziet de creativiteit van designers die op de één of andere manier een band hebben met Limburg in de tentoonstelling met de toepasselijke titel "Showroom Limburg". De 50 innovatieve ontwerpen die hier getoond worden lopen uiteen van een elektrische motorfiets tot een krukje dat gemaakt is van afgedankte teenslippers. Duurzaamheid is tegenwoordig een belangrijk thema in design. De Limburgse designers bedenken handige oplossingen voor bijvoorbeeld afvalproblemen, wat denkt u bijvoorbeeld van "bakstenen", die gemaakt zijn van gerecyclede toilet-potten?

**Design voor erg alledaags onderwerp:  
Vanaf 20 mei**

De tentoonstelling staat in het teken van het design dat gemaakt is voor de menselijke stoelgang en de hygiëne daaromtrent. Wellicht een wel erg alledaags onderwerp, maar voor veel mensen ter wereld is het hebben van een wc helemaal niet zo vanzelfsprekend. Hoe heeft het toilet zich in de loop der eeuwen veranderd? Hoe zit het in andere culturen? En wat brengt de toekomst? Op deze en andere vragen vindt u een antwoord in de expositie "Everything You Always Wanted to Know About Toilets, But Were Afraid to Ask".

Meer informatie vindt u op: [www.cubedesignmuseum.nl](http://www.cubedesignmuseum.nl)  
Het museum is volledig rolstoeltoegankelijk.



## Schaal of etagère beschilderen

U kunt kiezen uit blanke porseleinen schalen en houten borden, allemaal ovaal vormig. Daarnaast kunt u kiezen uit diverse etagères. Met diverse penselen en kwasten en een kleuren-pallet van acrylverf gaat u aan de slag. De schalen worden met hoogglans vernis afgelakt waardoor ze ook bruikbaar en afwasbaar zijn. Hierdoor kunnen de schalen niet direct meegenomen worden naar huis. Het heeft twee dagen nodig om goed in te laten werken en dan kunnen ze worden opgehaald.

De workshops kosten € 20,- per persoon en duren ongeveer 2,5 á 3 uur. Tijdens de workshop krijgt u koffie / thee en een stuk vlaai. U kunt kiezen uit de volgende data:

- Donderdag 4 mei van 13.30 tot 16.30 uur
- Zaterdag 6 mei van 13.30 tot 16.30 uur
- Donderdag 11 mei van 19.00 tot 22.00 uur
- Zaterdag 20 mei van 13.30 tot 16.30 uur

Atelier Milous Heunks:

St. Theresiaplein 20, Maastricht

Aanmelden:

043 - 369 06 10 of [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)

## Schuilt in u een kunstenaar?

Doe mee aan een creatieve workshop onder begeleiding van professionele kunstenaars. U kunt kiezen wat u gaat maken.

### Wasfiguren boetseren

Was is een fantastisch materiaal. Dit product wordt vaak door bronsgieters gebruikt en is ideaal om mee te boetseren. De wasplaten worden warm gemaakt en hierdoor geschikt om er diverse vormen en figuren mee te maken. Het materiaal is erg aangenaam en verrassend. Het levert ook altijd een grote succeservaring op bij iedereen. De wasfiguren worden aan het einde van de workshop geplaatst op een mooie houten sokkel. Deze kan direct mee naar huis.



CREA  
Workshop  
€ 20,-



# Voucher

**Cube design museum**  
Service van Envida voucher

Ter waarde van  
€ 11,50 p.p. (i.p.v. € 16,50)  
entree, koffie/thee en vlaai.

**Geldig**  
10 april tot en met 30 juni 2017.  
**Openingstijden**  
dinsdag tot en met zondag van  
10.00 tot 17.00 uur.

**Adres**  
Museumplein 2, direct naast  
treinstation Kerkrade Centrum.  
De bushalte is naast de deur en  
gratis parkeergelegenheid  
bevindt zich op loopafstand.

**Maximaal 2 personen per  
ledenpas en voucher.**

# Dagtrip naar Museum Insel Hombroich

## en het Rheinische bruinkoolgebied

In de ochtend maken we eerst een 'koffie- en gebakstop' te Bergheim, om daarna Schloss Paffendorf te bezoeken. Hier wordt u verwelkomd door een gids en brengt u een bezoek aan de tentoonstelling over het Rheinische bruinkoolgebied.

Aansluitend beleeft u via een toeristische tocht adembenemende vergezichten vanaf verschillende uitkijkpunten en kunt u de gigantische graafwielbaggers aan het werk zien. U krijgt informatie over de hercultivering van het gebied, over de dorpen die vanwege de uitbreiding van de dagbouw moeten verdwijnen en de nieuwe woonlocaties, die weer ontstaan.

In de middag wordt een bezoek gebracht aan Museum Insel Hombroich. Museum Insel Hombroich is een openluchtmuseum en bestaat uit meerdere delen. Op de eerste plaats een parkachtig landschap (beeldenpark) met her en der verspreide tentoonstellingsgebouwen waar moderne en hedendaagse kunst wordt tentoongesteld. Het museum is opgericht door kunstverzamelaar Karl-Heinrich Müller. Een gids neemt u mee voor een rondleiding van paviljoen naar paviljoen en onderweg kunt u genieten van planten, bloemen en beelden. Na dit bezoek stappen we weer in de bus voor de terugreis. Om deze interessante dag af te sluiten stoppen we onderweg voor een heerlijk diner.



14

Wie gaat er mee?  
€ 69,50 p.p.

### Programma 13 juni 2017

Tussen 8.00 en 9.00 uur

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

09.45 uur

Aankomst bij restaurant Breuer in Bergheim voor koffie/thee en gebak.

11.00 uur

Aankomst Schloss Paffendorf. Expositie en rondrit in bruinkoolgroeve met gids.

14.30 uur

Broodlunch en rondleiding met gids in Museum Insel Hombroich. Aansluitend vrije tijd.

17.15 uur

Vertrek naar dineradres.

± 18.30 - 20.00 uur

Restaurant Int Brookx voor 3-gangendiner.

Tussen 20.30 - 21.30 uur

Aankomst uitstapplaats Urmond, Maastricht en Wittem.

Aanmelden

Bij Service van Envida 043 - 369 06 10 of mail naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)

Bij veel animo komt er een extra dagtrip op vrijdag 16 juni 2017. Deelname is op volgorde van aanmelding. Bij deze dagtocht dient men enkele stappen zelfstandig te kunnen lopen in verband met enkele trappen.

De prijs voor niet-leden bedraagt € 89,50.

### ZWEEDSE PUZZEL

verklikker briefje	ketenen heldhaftigheid	schaak- stuk	8	leer- kracht	deel v.e. hekwerk
5		indien			
gard		tik			1
gesar		zege- teken			
		2			
bloedvat			reeds	11	
			zoemen		
kleine ruimte	snoep- goed afvallen		6		drank
	3	stevig			
		geest			
stijgen			7	ernstig	10
boerderij	proesten	13			
	tegenover				
	4	jaartelling			9
pas- geleden			12		

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

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

1	2	3	4					
5	6	7	8	9	10	11	12	13

Antwoord puzzel januari 2017:

## Spierkrachttraining

De winnaars zijn:

Dhr. R. Willems uit Geleen  
Mevr. H. Keulders uit Wijlre  
Fam. Van der Heijden uit Sittard  
Dhr. W. Keulers uit Munstergeleen

Allemaal van harte gefeliciteerd!



## Win twee entreekaarten voor het SCHUNCK\* Museum, inclusief de expositie 'Paint it soft'.

Onder de goede inzendingen verloten wij vijf keer twee entreekaarten. Deze worden aangeboden door SCHUNCK\* Museum, Glaspaleis Heerlen.

Zo doet u mee:

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

Stuur de oplossing vóór 6 mei 2017 op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida: Postbus 241, 6200 AE Maastricht  
Of stuur een e-mail naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)  
De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.



## Winnende foto!

Van mevrouw Beckers ontvingen wij deze foto, die zij maakte op het terras op de derde verdieping van haar appartement in Valkenburg. Tijdens haar vakantie was een eend op het idee gekomen om op deze plek te gaan broeden. 'Ik heb haar een tijdje op het nest gevoerd en werd op een ochtend verrast met 10 kleine eendjes! Mw. Beckers, dank u wel voor deze leuke foto en het mooie verhaal. Van harte gefeliciteerd! U heeft een cadeaubon gewonnen ter waarde van € 50,-.

Maak ook kans op een cadeaubon en stuur uw leukste, mooiste of meest bijzondere foto naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl). Vermeld daarbij waar de foto gemaakt is en wie weet wordt u in de volgende uitgave als winnaar genoemd.

15



# Op pad met de voorjaarsacties van de Envida Thuiszorgwinkel

20%  
korting

Het voorjaar is weer in zicht. Dat betekent er op uit en op stap met uw dierbaren! Een wandeling door het park of een bezoekje aan het museum, de aanbiedingen van de Envida Thuiszorgwinkel zijn ideaal als u graag een dagje er op uit gaat.

€ 53,59



## Trio Maxi de Luxe

De Trio Maxi de Luxe is een wandelen zitstok in één. Zo geeft de stok u perfecte ondersteuning bij het lopen, maar is die tevens te gebruiken als zitstok, als u bijvoorbeeld in een museum even wilt zitten om te genieten van een kunstwerk.

**Exclusief voor leden 20% korting:**  
van € 66,99 voor € 53,59

€ 295,20



## Rollator

De Topro Olympos is een sportieve rollator, die zeer geschikt is voor buitenshuis gebruik, zelfs op oneffen terreinen. De Olympos rollator wordt geleverd inclusief ruime (boodschappen)tas, waar u spullen in kan vervoeren.

**Exclusief voor leden 20% korting:**  
van € 369,- voor € 295,20

€ 103,20



## Telefoon met alarmtoets

De Fysic FM-9750 is een telefoon met een alarmtoets, waarmee u in nood-situaties direct tot 5 voorgeprogrammeerde noodnummers (telefoonnummer van familie en/of vrienden) kunt bellen. Bovendien ontvangen zij allen een sms-bericht. Uitstekend voor een veilig en zeker gevoel buitenshuis.

**Exclusief voor leden 20% korting:**  
van € 129,- voor € 103,20

Wilt u ook profiteren van deze korting of bent u benieuwd welke handige hulpmiddelen de Thuiszorgwinkel nog meer in het assortiment heeft? Kom dan naar één van onze Thuiszorgwinkels in Maastricht, Brusselsestraat 148 of Mockstraat 1.

\* Deze acties zijn geldig van 1 april t/m 3 juni 2017 in de Envida Thuiszorgwinkels in Maastricht. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. De genoemde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen en zolang de voorraad strekt.



## WERF EEN NIEUW LID EN ONTVANG EEN ROODBORSTJE



### Mijn gegevens

**Naam en voorletters:**

**Lidnummer:**

Stuur het correct ingevulde formulier naar Service van Envida, Antwoordnummer 1189, 6200 VB Maastricht (een postzegel is niet nodig) en u krijgt beiden een voucher opgestuurd.

### Gegevens nieuw lid

**Naam en voorletters:**

M / V

**Adres:**

**Postcode en Woonplaats:**

**Geboortedatum:**

**Emailadres:**

**Telefoonnummer:**

**IBAN (bank) nummer:**

**Datum:**

**Handtekening voor akkoord automatische incasso**