

# Service van Envida

Lekker en  
gezond eten

Magazine voor leden  
januari 2018

Rondleiding en lunch  
in de Hotelschool

Dagtrip naar musical  
The Lion King

Kookworkshops



# Inhoud

Voorwoord	2
Lekker en gezond eten	3
Rondleiding en lunch in Hotelschool Maastricht	5
Bewegen in bijzonder water	6
Service van Envida, handig, voordelig en vertrouwd	8
In 't zonnetje	10
Samen naar de film	11
Even voorstellen: Team van Service van Envida	11
Korting bij Mergelrijk	12
Workshops	12
Kookworkshops	13
	
Dagtrip naar: musical The Lion King in Scheveningen	14
Puzzel	15
Thuiszorgwinkel Aanbiedingen	16

## Voorwoord

December is bij uitstek de maand waarin we het niet zo nauw nemen met eten. Dat verandert zodra het nieuwe jaar begonnen is. Dan wil iedereen met een schone lei beginnen. Daar horen goede voornemens bij. Het is niet verwonderlijk dat 'een paar kilo afvallen' of 'gezonder gaan eten' in de lijst van goede voornemens vrijwel elk jaar bovenaan staan.

Veel mensen zijn zich dus bewust van de rol die hun eetpatroon op hun gezondheid en welbevinden heeft. Dat was voor ons de reden om 'lekker en gezond eten' als thema van dit nummer te kiezen. Het thema wordt al meteen vanuit verschillende invalshoeken belicht aan de hand van een interview met 'smaakprofessor' Peter Klosse en wetenschappelijk gezondheidsadviseur Samefko Ludidi. Beiden zijn verbonden aan de Hogere Hotelschool in Maastricht.

Wie aan gezond eten denkt, verantwoorde voeding of een uitgebalanceerde maaltijd, komt al snel op het werkterrein van de diëtist uit. Wat is wel verantwoord om te eten of hoe voorkomt u dat u toch weer terugvalt in uw oude eetpatroon? Een diëtist van Envida zal u tijdens een workshop meer vertellen over feiten en fabels met betrekking tot eten.

En dan de winnaar van de cadeaumann van Service van Envida; mevrouw Strijbosch uit Valkenburg. Zij werd genomineerd door buurtenoot mevrouw Smits, die vanwege een hardnekkige hernia een tijdlang aan huis gekluisterd was en niet voor zichzelf kon koken. Corry Strijbosch stak de helpende hand toe door wekelijks heerlijke maaltijden voor mevrouw Smits te koken en deze bij haar te bezorgen.

Uiteraard organiseren wij weer talloze activiteiten, zoals de Ledendagen bij Thermae 2000 en bij de Hotelschool, een bezoek aan de bioscoop, kookworkshops en nog veel meer. Heeft u zelf een leuke tip? Laat het ons weten.

Ik wens u veel leesplezier.

**Mieke Jakobs**  
Manager 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)

### 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)

### Aan dit blad werkten mee

Team Service van Envida, Pascal Panis tekst, Advance Communications vormgeving, Zuiderlicht concept, RP Fotografie en Senefelder drukwerk.



*'Het is voor iedereen belangrijk om lekker te eten en zo gezond en vitaal te blijven.'*

## Lekker en gezond eten

Peter Klosse is op zoek naar de wortels van gastronomie. Zijn ouders waren de grondleggers van hotelrestaurant De Echoput in Hoog Soeren op de Veluwe. Als "smaakprofessor" heeft Peter daar de Academie voor Gastronomie opgericht. Hij heeft intussen 17 boeken geschreven over zijn vakgebied. Daarnaast is hij onder meer verbonden aan de Hotel Management School in Maastricht, waar hij de kwaliteit van het onderwijs verder helpt te verbeteren in de functie van lector gastronomie in Food-service. Samefko Ludidi is wetenschappelijk gezondheidsadviseur en ook verbonden aan de Hotelschool. In een samenleving waar trendy adviezen over gezondheid en voeding de pan uit rijzen, levert hij de informatie die er echt toe doet, zodat die in de praktijk kan worden toegepast.

## Gastronomie

Peter: 'Bij het woord 'gastronomie' denken veel mensen aan gezellig en uitgebreid tafelen. Gastronomie is veel meer. Het is de wetenschap van smaak en proeven. Lekker eten is daarbij de insteek, maar we moeten meer te weten komen over 'lekker'. Tegenwoordig is er onder aanvoering van de voedingsmiddelenindustrie te veel sprake van hetzelfde. Die industrie speelt handig in op waar mensen van houden: een mix van vet, suiker en zout. Om compleet te zijn, mensen gaan voor wat ik 'bgl' noem: betaalbaar, gemakkelijk en lekker.' Maar is dit wel zo gezond?

## Véél meer zout dan je nodig hebt

'De kunst van nu en morgen is om een andere, meer ambachtelijke mix te zoeken, terwijl voedingsproducten tóch betaalbaar, gemakkelijk en lekker blijven. Dat houdt in: minder industrieel bewerkte voedingsproducten, minder vlees en meer groenten en fruit. Vroeger waren eten en voeding hetzelfde. Nu is wat je eet lang niet altijd voedzaam.' Samefko: 'Mensen eten broccoli omdat het een gezonde groente is. Vervolgens schenken ze daar een kant-en-klare tagliatelleroomsaus overheen. In zo'n sauspakje zit véél meer zout dan je per dag nodig hebt. Moeder Natuur heeft niet voor niets voedingsproducten gemaakt die een gebalanceerde hoeveelheid bouwstoffen bevatten.'

## Met Pasen zoek je eieren, geen eiwitten

Peter: 'Daar komt bij: we doen in deze tijd alsof de gezondheid van mensen meetbaar is door simpelweg een optelsom te maken van alle eiwitten en koolhydraten die we binnenkrijgen. De overheid doet daar trouwens ook aan mee door voortdurend met haar vinger te wijzen. Zo werkt het niet. Met Pasen zoek je eieren, geen eiwitten. Ik wil mensen, organisaties en overheden helpen met het maken van betere keuzes. Die moeten leiden tot het vinden en omarmen van een gezonder voedselpatroon dat is gebaseerd op een duurzamer productieproces.'

## Waarom bestaat pannenkoekenmix?

'Mensen denken dat het ontzettend ingewikkeld is om zelf een lekkere en voedzame maaltijd te bereiden. Dat komt ook door tv-programma's als MasterChef, die de indruk wekken dat je zo ongeveer je hele huis moet verbouwen om iets goeds op tafel te kunnen zetten. Ik vind het vreemd dat niemand meer zelf mayonaise maakt, terwijl dat zó gebeurd is omdat je alleen eieren, mosterd en olijfolie nodig hebt. En in dat verband: waarom bestaat er überhaupt zoiets als pannenkoekenmix?'



*'Als "smaakprofessor" heeft Peter daar de Academie voor Gastronomie opgericht'*

## Als je samen eet, eet je meer

Samefko: 'Het is evengoed belangrijk dat we voeding in een groter verband gaan zien. Dat we bijvoorbeeld meer aandacht besteden aan het gegeven dat eten mensen samen-brengt.' Peter: 'Wat Samefko al aangeeft, óók het mooi dekken van de eettafel is belangrijk, net als een gepaste verlichting. Als je samen eet, eet je bovendien meer.'

Dat is vooral in het voordeel van oudere mensen die tot op steeds hogere leeftijd thuis blijven wonen. 'Eenzaamheid' en 'ondervoeding' zijn dan twee woorden die in elkaars onmiddellijke verlengde liggen.' Kunnen bewoners van een straat niet sámen eten? En kom je als oudere niet vaak buiten de deur omdat je moeilijk loopt of omdat je niet meer voldoende eet? Mijn advies: accepteer niet zomaar dat je minder eet en blijf zoeken naar een oplossing. Het is voor iedereen belangrijk om lekker te eten en zo gezond en vitaal te blijven.'

## 'Dat is inderdaad vervelend voor u'

Samefko: 'De kwaliteit van voedsel bepaalt je kwaliteit van leven. Om even terug te komen op oudere mensen. Zeker voor hen vormt de maaltijd het hoogtepunt van de dag.' Peter: 'En wat te denken van mensen die te maken hebben met een ernstige ziekte en die daardoor hun eetlust verliezen. Als ze daar dan over willen praten met hun behandelend arts, luidt het antwoord nog te vaak: 'Dat is inderdaad vervelend voor u.' Gelukkig kan dan hulp gevraagd worden van een diëtist.'

# Rondleiding en lunch, Hotelschool Maastricht

In het midden van een prachtig park ligt het eeuwenoude Château Bethlehem. Het kasteel is voor veel gasten een thuis ver van huis en wordt gerund door studenten van de Hotel Management School Maastricht. Door het concept 'learning on the job' verwerven de studenten praktische ervaring op elke afdeling van het hotel. In het sfeervolle restaurant L'Etoile worden de heerlijkste seizoensgebonden gerechten, bereid met lokale ingrediënten, geserveerd. Elke maand wordt er een nieuw en innovatief menu gepresenteerd.

## Rondleiding en lunch

Tijdens uw bezoek krijgt u een rondleiding door het hotel en kunt u een kijkje nemen in de kamers. Tevens krijgt u informatie over de rijke historie van het kasteel en maakt u kennis met de studenten. Deze rondleiding wordt afgesloten met een tweegangen menu bestaande uit een voor- en hoofdgerecht en een kop koffie of thee met huisgemaakte friandises (kleine, meestal zoete hapjes). Voor de rondleiding is het belangrijk om te weten dat er trappen gelopen moeten worden. Buiten op het terrein zijn kinderkopjes.

## Wanneer en hoe laat?

Donderdag 1 februari		11.30 - 14.00 uur
Vrijdag 23 februari		11.30 - 14.00 uur
Woensdag 28 februari		11.30 - 14.00 uur

Prijs: € 26,50 voor leden van Service van Envida (inclusief rondleiding, presentatie, lunch en een drankje)

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

**Ledenactie**

## Actie voor leden Service van Envida

Bij een 4-gangen diner in het restaurant van de Hotelschool krijgt u per tafel een gratis fles wijn aangeboden op vertoon van uw ledenpas.

Het aanbod geldt vanaf 8 januari 2018 voor het gehele jaar. Tijdens de schoolvakanties is het restaurant gesloten. Reserveren is noodzakelijk via [frontofficeteachinghotel@zuyd.nl](mailto:frontofficeteachinghotel@zuyd.nl) of 043 - 352 82 92. Vermeld daarbij dat u een ledenpas heeft van Service van Envida. Voor meer informatie over het menu, de prijzen en beschikbaarheid kunt u kijken op [www.hotelschoolmaastricht.nl/teaching-hotel-maastricht/design-restaurant-maastricht](http://www.hotelschoolmaastricht.nl/teaching-hotel-maastricht/design-restaurant-maastricht)



# BEWEGEN IN BIJZONDER WATER

## THERMAE 2000

Ruim 28 jaar geleden werd Thermae 2000 als kuuroord opgericht door twee fysiotherapeuten. Zij waren overtuigd van de aanwezigheid van thermaal water in de Cauberg. Na een proefboring werd de bron op 388 meter diepte ontdekt. Het water kreeg het eervolle predicaat 'Ursprünglich Reines Wasser', dat de kwaliteit van het bijzondere thermaal water aangeeft.

Vandaag de dag wordt het thermale water dagelijks door gasten gebruikt om te ontspannen, maar ook komen er patiënten met een chronische ziekte of aandoening. De eigen fysiotherapeut Don Drummen helpt dagelijks patiënten: 'Ik werk inmiddels ruim vijf jaar bij Thermae 2000, maar ben nog elke dag trots dat ik patiënten op zo'n bijzondere manier mag behandelen. Ik kom zo veel patiënten met allerlei chronische ziekten of aandoeningen tegen. Denk aan MS, Parkinson maar ook reuma of herstel na een beroerte. Ik kan de kwaal niet wegnemen, maar ik kan er wél voor zorgen dat deze mensen minder beperkt zijn in de kwaliteit van hun leven.'



Toen aan Don werd gevraagd wat het meest bijzondere was dat hij heeft meegemaakt, twijfelde hij geen moment: 'Er is hier een keer een patiënt binnengekomen met een gedeeltelijke dwarslaesie, deze mevrouw zat in een rolstoel. In het water kon ik haar ondersteunen en veilig laten bewegen. In één jaar tijd hebben we haar spieren zo ver kunnen versterken dat ze uiteindelijk met een rollator naar buiten ging. Dat maakt je trots, je leeft samen met je patiënt naar zo'n moment toe.'

Hoe warmer het water, hoe beter de doorbloeding. Deze zorgt er weer voor dat spieren, gewrichten en banden beter kunnen ontspannen en er een betere mobiliteit ontstaat.

Tot slot het bijzondere verhaal van Esther Crombag, patiënt van Don en vaste gast bij Thermae 2000. Esther is sinds haar kindertijd blind en heeft hierdoor sterk verzwakte spieren in haar nek, omdat zij haar nek heel anders gebruikt dan mensen die niet blind zijn. Wij kijken constant om ons heen, voor Esther geldt dit niet. De zwakkere spieren zorgen voor veel hoofdpijn die lastig te behandelen is. In het warme water behandelt Don wekelijks haar nek op een veilig en verantwoorde manier. Zo worden de nekspieren steeds sterker en de hoofdpijn steeds minder. Don: 'Zo kan ik nog wel even doorgaan, er zijn zo veel bijzondere verhalen en bijzondere mensen. Daarnaast behandelen we ook nog in reguliere behandelkamers met bijvoorbeeld echografie en geven we dagelijks groepslessen om mensen met klachten op een verantwoorde manier te laten bewegen.'

In veel gevallen kan het toevoegen van een saunagang bevorderend werken voor het herstel van de spieren, bijvoorbeeld een infrarood sauna. Patiënten die voor fysiotherapie bij Thermae 2000 komen, mogen daarom aansluitend aan hun behandeling 2 uur gebruik maken van de wellness faciliteiten ter bevordering van het herstel.



## Ledendagen

Service van Envida organiseert in samenwerking met Thermae 2000 ledendagen op:

- **Dinsdag 27 februari 2018** | Op deze dag wordt zowel in de zwembaden als sauna's badkleding gedragen.
- **Zondag 11 maart 2018** | Op deze dag wordt er in de sauna géén badkleding gedragen.

Ga naar [www.thermae.nl/envidadag](http://www.thermae.nl/envidadag) en boek uw dagentree voor € 12,50. U kunt er terecht van 09.00 tot 23.00 uur. Tevens kunnen leden van Envida hun dag upgraden met een rasul behandeling, workshop masseren, workshop mindfulness of workshop AquaFit voor slechts € 12,50 per persoon in plaats van € 19,50 per persoon.

## Wilt u op een andere dag genieten van het warme water in Thermae 2000?

Aan de kassa bij Thermae 2000 kunt u als lid dagelijks op vertoon van de ledenpas naar binnen voor € 25,-. Komt u vóór 10.00 uur binnen, dan betaalt u slechts € 16,95.

Met ingang van 2018 kunt u tegen een zeer gereduceerd tarief dagentreekaarten kopen in één van onze thuiszorgwinkels in Maastricht, Brusselsestraat 148 en Mockstraat 1. Met deze kaart kunt u op elk gewenst tijdstip naar binnen. Op vertoon van uw ledenpas betaalt u slechts € 17,- per kaart. Leuk om cadeau te geven!



# Service van Envida

Handig, voordelig en vertrouwd



## Computerhulp aan huis

De computerdeskundige van Service van Envida kan u o.a. helpen met het oplossen van diverse storingen op uw computer. Maar ook zaken als het aansluiten van internet of een printer, het instellen van de telefoon of uw laptop. Tevens kan hij desgewenst instructie geven over internet-bankieren, e-mailen of foto's opslaan.

**Stel uw vraag en hij komt bij u thuis.**

**Als lid betaalt u € 25,- per uur** (in plaats van € 30,-).

U hoeft geen voorrijkosten te betalen. U kunt computerhulp aanvragen via 043 - 369 06 10 of stuur een e-mail naar [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl) (met vermelding van uw naam, adres, postcode, woonplaats en telefoonnummer).

## Slecht zien, tijdig signaleren!

Tijdig signaleren van oogproblemen kan een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven en het verbeteren van de gezondheidssituatie. Misschien herkent u de volgende signalen bij uzelf of bij uw naasten:

- Onzeker voelen bij het lopen
- Samenknijpen van de ogen om goed te kunnen zien
- Het leeswerk verder van u af houden
- Veelvuldig hoofdpijn krijgen of druk achter de ogen
- Optillen van de bril om door het onderste gedeelte te kijken
- Bril verder op de neus zetten
- Overdag veel licht aan hebben
- Last hebben van tranende ogen
- Vaak en achter elkaar knippen met de ogen
- Minder plezier hebben in lezen

Dan is het tijd voor een oogmeting bij een opticien. Via Service van Envida kunt u de opticien aan huis laten komen. U krijgt **15% korting** op de adviesprijs bij aanschaf van glazen en/of montuur en u betaalt geen voorrijkosten. Bel voor een afspraak naar Service van Envida 043 - 369 06 10.



## Hulp bij belastingaangifte

Niet iedereen vindt het leuk om de belastingaangifte in te vullen. Ook is het niet altijd zo makkelijk om de juiste gegevens bij elkaar te vinden. Hulp van een professionele medewerker kan soms erg welkom zijn. U weet dan zeker dat het goed gebeurt en dat u van de juiste aftrekposten gebruik maakt.

Service van Envida werkt samen met een administratiekantoor in Gulpen. U kunt daar terecht voor het invullen van de aangifte. Wilt u liever dat de medewerker aan huis komt, dan kan dat ook.

Als u van tevoren alle benodigde zaken, zoals de jaaropgave van uw inkomen, het saldo van uw bankrekeningen, uw gemaakte ziektekosten, hypotheek, WOZ waarde etc. klaar heeft liggen, kan de belastingaangifte in 1 uur geregeld zijn. Leden van Service van Envida betalen **€ 62,50 per uur** (i.p.v. € 69,-). Voorrijkosten hoeft u niet te betalen. Bel voor een afspraak 043 - 369 06 10.



## Sparen voor iets leuks bij online shoppen

Koopt u regelmatig online? Via Service van Envida krijgt u bij meer dan 3.500 webshops geld terug, bij bijvoorbeeld Hema, Booking.com, Mediamarkt of Wehkamp. Hiermee kunt u iets leuks doen. Makkelijker geld verdienen bestaat niet!

**Meer informatie en aanmelden**

Bent u lid van Service van Envida, dan kunt u zich **gratis aanmelden** op [servicevanenvida.regeltvoordeel.nl](http://servicevanenvida.regeltvoordeel.nl) (geen www. ervoor). Voor vragen, bel gerust met Service van Envida 043 - 369 06 10.

## Gratis beker chocolademelk met slagroom

Laco sport- en recreatiecentrum Glanerbrook in Geleen beschikt over een prachtige overdekte ijshal én - uniek voor Limburg - een officiële 400-meter buitenbaan.

Leden van Service van Envida kunnen op vertoon van de ledenpas gebruik maken van beide banen en betalen **€ 4,95 p.p.** (i.p.v. € 5,95) voor een entreekaartje. Maximaal vier personen per ledenpas. Gaat u in de maanden januari en februari, dan krijgt u ook nog ieder een **gratis beker chocolademelk** tegen inlevering van deze bon!



Datum bezoek:

Naam:

Adres:

Emailadres:

Telefoonnummer:





# In 't zonnetje!

**'Nou, dat is nog eens een leuke verrassing. Ik zal niets verklappen. Wat zal ze opkijken'. Met 'ze' wordt de 69-jarige mevrouw Corry Strijbosch uit Valkenburg bedoeld. Corry werd in oktober jl. door buurtgenoot en vriendin Truus Smits voorgedragen voor de cadeaumand van Service van Envida. 'Zij heeft het dubbel en dik verdiend', benadrukt mw. Smits nog maar een keer.**

Wie de 87-jarige mw. Smits nu ziet, kan zich niet voorstellen dat zij vorig jaar drie maanden volledig aan huis gekluisterd was. 'Ik ging gezond naar bed en werd ernstig gehandicapt wakker. Een geval van acute hernia. Ik kon vrijwel niets meer. Omdat ik niet geopereerd kon worden, kreeg ik medicijnen toegediend: paracetamol, ontstekingsremmers en morfine. De pijn bleef echter aanhouden. In die periode kon ik de deur niet uit. Ik woon namelijk 3 hoog in een appartement zonder lift.'

'Opeens stond er een mevrouw aan de deur. Ik kende haar, want ze woont in de buurt en zit bij mij in het gymclubje, maar verder had ik geen contact met haar. Ze vertelde me dat ze gehoord had dat ik aan huis gekluisterd was. Ze wilde helpen en bood spontaan aan om voor mij te koken. Dat is ze blijven doen tot op de dag van vandaag. We zijn inmiddels dikke vriendinnen. Iedere donderdagochtend komt Corry op bezoek en neemt een door haar bereide maaltijd mee. Die verdeel ik in kleinere porties die ik in de vriezer leg.'

Corry vertelt dat ze vroeger bij GroenekruisDomicura in de thuiszorg heeft gewerkt. 'Het zorgen voor een ander zit er dus in bij mij. Ingeval van mw. Smits vond ik echt dat ik iets moest doen. We misten haar vrolijkheid en gezelligheid in ons gymclubje. Ze is zo lief en goed voor anderen, dat ik mij geroepen voelde om haar te helpen. Dat voelt goed. En ik heb er ook nog eens een hartsvriendin bij gekregen.'

*Deze cadeaumand werd mede mogelijk gemaakt door: Apetito, Beeldentuin Maastricht, Euroscoop Maastricht, Landal Hoog Vaals, Neven Matrasreiniging, Rabobank Maastricht, Service van Envida, Thermae 2000, Vegro en Volksuniversiteit Maasland.*

## Maak een ander lid blij met deze cadeaumand

Cadeautjes krijgen is leuk, cadeautjes geven ook, want u maakt er iemand heel blij mee en dat geeft een goed gevoel. Service van Envida heeft een actie waarmee u als lid een ander lid een goed gevulde mand ter waarde van € 200,- cadeau kunt doen. Als u iemand kent van wie u vindt dat hij of zij deze cadeaumand verdient, dan mag u ons dat laten weten. Vertel er ook bij waarom u dat vindt. Het mooiste verhaal wordt uiteindelijk beloond met de cadeaumand.

Uiteraard moet u beiden lid zijn van Service van Envida en het geen probleem vinden dat u met uw verhaal en foto in ons ledenmagazine komt te staan. **We zien de reacties graag vóór 19 februari 2018 tegemoet** via [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl) of schrijf een brief naar Service van Envida, Postbus 241, 6200 AE Maastricht. Bellen kan ook. Dan maken wij het verhaal voor u: 043 - 369 06 10.



# Samen naar de film

In samenwerking met Euroscoop Maastricht nodigt Service van Envida u wederom uit voor een gezellige ochtend in de bioscoop. Op zaterdag 3 februari kunt u genieten van de film Final Portrait.



## Zaterdag 3 februari: Final Portrait

Start film: 11.00 uur € 5,50 per persoon inclusief koffie /thee en vlaai in de pauze  
Deuren open vanaf: 10.00 uur

De totstandkoming van het laatste meesterwerk van Alberto Giacometti vastgelegd door de award winnende regisseur Stanley Tucci (bekend van Big Night & Blind Date). Met hoofdrollen voor Geoffrey Rush (The King's Speech), Armie Hammer (Nocturnal Animals) en Clémence Poésy (Harry Potter and the Deathly Hallows). Stap in de wereld van de wereldberoemde kunstenaar Alberto Giacometti en maak kennis met zijn uitgesproken persoonlijkheid, humor, werkwijze, favoriete tijdverdrijf en spitsvondige manier van communiceren. We volgen de kunstenaar gedurende twee weken in het Parijs van de zestiger jaren. Giacometti wil een portret van zijn Amerikaanse vriend schilderen, de bekende schrijver en kunstcriticus James Lord. Zijn belofte dat het maar een paar uur duurt, kan hij niet waarmaken. James mist zijn vlucht. En de paar uren worden al snel dagen. Lord krijgt inzicht in de werkwijze van de kunstenaar en we zien de strubbelingen en frustraties in het proces en de uiteindelijk totstandkoming van Giacometti's laatste meesterwerk.

**Reserveren!**

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 Euroscoop Maastricht. U kunt uw gereserveerde kaarten eventueel al eerder ophalen bij de bioscoop. Euroscoop Maastricht is gelegen aan de Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht. De bioscoop beschikt over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).



Even voorstellen:

## Team Service van Envida

**Onderste rij v.l.n.r.**  
Helmi van Nuil, Mieke Jakobs, Jacqueline Lemmens.  
**Middelste rij v.l.n.r.**  
Danielle Groenheiden, Annemarie Zeelen, Jacqueline Gulikers, Ilse Willems  
**Bovenste rij v.l.n.r.**  
Ria Jetten, Jozien Schelling

Op de foto ontbreekt: Lisette Timmers



## Grot met Miniatuurwereld, Mergel- en Zandsculpturen!

In MergelRijk wandelt u zelfstandig door een sfeervol verlicht gangenstelsel. U ziet er prachtige mergel- en zandsculpturen. Met behulp van films, o.a. van de Mergeltovenaar, interactieve tablets en een speurtocht voor kinderen, beleeft u talloze interessante verhalen en wetenswaardigheden over mergel en grotten. In MergelRijk is veel te beleven voor de hele familie en als hoogtepunt mag jong en oud in het grottenatelier zelf een mergelsouvenir maken.

Voor meer informatie, actuele openingstijden en prijzen kunt u terecht op de website van Mergelrijk [www.mergelrijk.nl](http://www.mergelrijk.nl). Op vertoon van de ledenpas ontvangen leden van Service van Envida 10% korting op de entreeprijs. Niet in combinatie met andere acties.

**MergelRijk**  
Daalhemerweg 31a, Valkenburg  
T: 043 601 31 86, M: info@mergelrijk



## Workshop smartphone-gebruik

In kleine groepjes krijgt u uitleg over de belangrijkste functies van de smartphone, zoals bellen, sms'en, whatsapp, foto's maken en eventueel gebruik van internet. Neem uw smartphone mee, dan kunt u meteen oefenen.

- |                       |                                       |                 |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|
| • <b>Di. 23 jan.</b>  | 10.00 - 12.00 uur                     | Meerssen        |
| • <b>Ma. 5 febr.</b>  | 10.30 - 12.30 uur / 13.00 - 15.00 uur | Maastricht-Oost |
| • <b>Di. 20 febr.</b> | 10.30 - 12.30 uur / 13.00 - 15.00 uur | Maastricht-West |
| • <b>Di. 27 febr.</b> | 10.30 - 12.30 uur / 13.00 - 15.00 uur | Gulpen          |
| • <b>Ma. 5 mrt.</b>   | 10.30 - 12.30 uur / 13.00 - 15.00 uur | Maastricht-Oost |
| • <b>Ma. 19 mrt.</b>  | 10.30 - 12.30 uur / 13.00 - 15.00 uur | Meerssen        |

Max. 6 personen per workshop  
Kosten: € 10,- voor leden  
€ 20,- voor niet-leden



## Workshop Eten: Feit of Fabel

Er wordt veel over voeding gezegd en geschreven. Vraagt u zich wel eens af of het allemaal waar is? Kan je afvallen door minder koolhydraten te eten? Is sinaasappelsap net zo slecht als frisdrank? Zitten er minder voedingsstoffen in diepvriesgroente? Is het zinvol om aspartaam of stevia te gebruiken in plaats van gewone suiker? Heeft het slikken van multivitaminen/supplementen zin? Is kokosvet beter dan olijfolie? Of heeft u zelf nog vragen over voeding? Een diëtiste van Envida geeft uitleg. Kom naar één van onze workshops in:

- |                |                   |                 |
|----------------|-------------------|-----------------|
| • Ma. 19 febr. | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht-Oost |
| • Ma. 12 mrt.  | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht-West |
| • Ma. 19 mrt.  | 10.00 - 11.30 uur | Maastricht-Oost |
| • Di. 20 febr. | 19.30 - 21.00 uur | Meerssen        |
| • Wo. 21 febr. | 19.30 - 21.00 uur | Gulpen          |

Max. 10 personen per workshop  
Kosten: € 7,50 voor leden  
€ 15,- voor niet-leden



## Kookworkshops

Houdt u van lekker eten en lijkt het u leuk om eens te koken onder begeleiding van een professionele kok? Geef u dan op voor de kookworkshop. Kookstudio Maastricht organiseert speciaal voor leden van Service van Envida een tweetal kookworkshops. U kunt kiezen uit een Limburgse kookworkshop of een Italiaanse kookworkshop.

Menu

### Limburgse Kookworkshop

op donderdag 22 februari 2018

Salade van gebakken bloedworst, met uitjes, appeltjes en stroopddressing.  
Salade van jonge spinazie en geitenkaas.

\*

Preisoep met stukjes gerookte zalm en vers brood.

\*

Varkensmedaillons omwikkeld met spek en zwarte pruimensaus, gestoofde bleekselderij, gevulde tomaten en aardappel-pastinaak puree.

\*

Stoofpeer uit rode wijn met ijs en verse slagroom

Menu

### Italiaanse Kookworkshop

op zondag 18 februari 2018

Vitello Tonato  
(fijngesneden gebraden kalfsmuis met tonijnmayonaise)

\*

Courgettesoep

\*

Verse pasta met vis van de dag omwikkeld met ham met een lekkere wijnsaus geserveerd met verse groenten

\*

Tiramisu met verse slagroom en chocoladesaus

De avond start om 18.00 uur en duurt tot circa 21.30 uur. Allereerst krijgt u uitleg van de recepten. Daarna gaat u samen in de keuken aan de slag met het bereiden van het menu. Omstreeks 20.00 uur kunt u aan tafel genieten van uw eigen gemaakte gerechten.

Leden betalen € 39,95 p.p. voor een viergangen diner inclusief drankarrangement (water, fris, pils, huiswijn en koffie/thee). Adres: Kookstudio Maastricht, Scharnerweg 64, Maastricht-Oost. Aanmelden kan via Service van Envida op telefoonnummer 043 - 369 06 10 of via [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl)



fotografie: Deen van Meer.

# Dagtrip naar

**1<sup>e</sup> rang**  
€ 137,50

# de musical The Lion King in Scheveningen

Leden van Service van Envida kunnen zich laten betoveren door deze alom bekroonde Koning der Musicals!

Afrika ontwaakt. Alles in deze eindeloze Savannen komt luidruchtig tot leven. Tegen een vuurrode ochtendzon verzamelen zich alle dieren uit de wildernis. Welkom in het rijk van The Lion King! Diep in dit kloppende hart van Afrika ligt het grillige pad naar volwassenheid. Voor een pasgeboren leeuwenwelp is de 'circle of life' zojuist begonnen. Zet alle zintuigen op scherp en beleef een onvergetelijke theaterervaring. Laat u meevoeren door de meeslepende Afrikaanse ritmes en leef mee met Simba, de toekomstige Leeuwenkoning.

Disney's The Lion King is nergens mee te vergelijken. Een onbeschrijflijk mooi verhaal over hoop, avontuur, moed en liefde. Met prachtige decors, ingenieuze kostuums en de bekende muziek van Elton John en Tim Rice. Dit theater-spektakel trok wereldwijd al meer dan 90 miljoen bezoekers en won 70 internationale awards.

Deze musical is ook geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.

## Zondag 25 maart 2018

**Tussen 7.45 en 8.45 uur**  
Vertrek eerste opstapplaats Wittem, daarna Maastricht en Urmond.

**± 11.30 uur**  
U ontvang in de bus een lunchpakket. Aankomst Scheveningen AFAS Circustheater

**12.00 - 15.00 uur**  
Voorstelling The Lion King

**15.00 - 16.30 uur**  
Vrije tijd op de Scheveningen boulevard

**± 18.15 uur**  
3 gangendiner restaurant Antoine in Soerendonk

**Tussen 20.30 en 21.30 uur**  
Aankomst uitstapplaats Urmond, Maastricht en Wittem

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

Geef meteen aan waar u wilt opstappen, of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten en of u loop-hulpmiddelen gebruikt. Voor deze dagtrip dient u enkele traptreden te kunnen lopen in het theater.

**Bij veel animo komt er een extra dagtrip op zondag 8 april 2018. Deelname is op volgorde van aanmelding. De prijs voor niet-leden bedraagt € 157,50.**

# Speel mee en win!

producent	↓	deel v.e. halm	↓ 12	vogel	kant	↓	vrucht
visgerei				visie			
1	←			prijs			
huisraad					lidwoord	10	
					grondgebied		
2	→						
beroep		tijd-rekening zonder haar		13		vanzelfsprekend	6
halt!	cirkel						huur
	leesteken						
				nobel		11	5
				functie			
kraai-achtige vogel					jij en ik		4
					betalingsbewijs		
				3	bontsjaal		9
					muziek-noot		
duinplant	8	zwak					
ontvang-draad						7	

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

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



Vul de puzzel in en maak kans op een kookschort van de Hotelschool Maastricht. Onder de goede inzendingen verloten wij 5 kookschorts.

**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 19 februari 2018** op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida: Postbus 241, 6200 AE Maastricht of stuur uw antwoord naar service@envida.nl.

De oplossing en prijswinnaars staan in de volgende uitgave.

## Winnaars september 2017:

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Dhr. C. Passialis          | Maastricht     |
| Mw. J. Wetzels-Henssen     | Eijsden        |
| Dhr. J. Thijssen           | Maastricht     |
| Mw. G. Janssen-Ververgaert | Maastricht     |
| Dhr. R. Nelissen           | Vaals          |
| Mw. T. Kleijnen-Kluts      | Cadier en Keer |
| Mw. J. Pletzers            | Maastricht     |
| Dhr. E. Lusterms           | Meerssen       |
| Mw. M. Bormans-Didden      | Elkenrade      |
| Dhr. G. Lucas              | Maastricht     |

## Antwoord puzzel september:

# Waakzaamheid

Allemaal van harte gefeliciteerd!



# Tips van de thuiszorgwinkel

Leden  
voordeel



samen  
€ 75,-

## OneTouch™ Automatische opener

Met deze openers krijgt u flessen, potten en ronde blikken - in alle formaten - zonder enige moeite open. Het enige wat u hoeft te doen, is drukken op de groene knop. Een makkelijkere manier is er niet!

Normaal per stuk € 34,99

Nu samen voor € 75,-

(Pot-, Blik- en flessen opener)  
(los als lid met 10% korting)



+



€ 87,20

## Quattro Shopper Senta

Deze boodschappentrolley kunt u zowel duwen als voorttrekken. Ideaal om uw boodschappen mee te nemen, zonder het oplopen van fysieke klachten. Op de waterafstotende tas - met een inhoud van 47 liter - zitten reflectoren zodat u ook in het donker goed zichtbaar bent.

Normaal € 109,-

Nu voor € 87,20



€ 120,-

## Fysic FW-18 Mobiliteitstrainer

Houd uw spieren in beweging met de FW-18 mobiliteitstrainer van Fysic. Gemakkelijk en veilig te gebruiken in uw eigen omgeving, terwijl u televisie kijkt. U kunt kiezen uit verschillende trainingsprogramma's. De volautomatische mobiliteitstrainer is zowel geschikt voor het trainen van uw armen als benen en verbetert tevens de bloedsomloop.

Normaal € 149,99

Nu voor € 120,-

Envida Thuiswinkel: Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148, Maastricht. Openingstijden: ma t/m vr. 9.00 - 17.30 uur en za.: 10.00 - 16.00 uur

\* Deze acties zijn geldig van 10 januari t/m 30 april 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.



## Gratis lenen van loophulpmiddelen

Wie door ziekte of tijdens herstel na een operatie loophulpmiddelen nodig heeft -denk aan krukken, een rollator of lichtgewicht rolstoel- kan die huren bij onze Thuiszorgwinkels. Voor onze leden is die service één keer per jaar gedurende een periode van dertien weken gratis.

Het afhalen van de spullen gebeurt op vertoon van de ledenpas en een geldig legitimatiebewijs van de gebruiker. Ook krijgt u **10% korting** op het huren of kopen van artikelen.

U kunt terecht in de volgende winkels:

- Maastricht, Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148
- Brunssum, Hendriklaan 376 (Meander winkel)
- Kerkrade, Kapellaan 11A (Meanderwinkel)
- NIEUW! Sittard, Evers Medica, Stationsplein 7-8
- NIEUW! Roermond, Evers Medica, Veldstraat 1

043 - 369 06 60  
0800 - 28877  
0800 - 28877  
046 - 400 74 52  
0475 - 311 888