

Envida

LEDENSERVICE

GEZOND THUIS

MAGAZINE VOOR LEDEN

Blijf **IN BEWEGING**

RONDLEIDING Gouvernement

Over medicijnen, bijwerkingen
en **een gezonde leefstijl**

DAGTRIP
KEULEN

OKTOBER 2019

VOORWOORD

Officieel is de herfst alweer begonnen. Hopelijk kunnen we allemaal nog even het zomergevoel vasthouden. Tijdens het maken van dit magazine hebben we dat wel voor ogen gehad. We hebben bijvoorbeeld een nieuwe workshop fotoalbum maken.

Tegenwoordig bekijken we onze foto's veelal op een scherm, maar hoe leuk is het om weer ouderwets door een mooi opgemaakt boek te bladeren? Moeilijk? Nee hoor, onze instructeur leert het u graag aan.

Wellicht heeft u ook al het filmpje van Envida op internet voorbij zien komen? Hierin ziet u hoe de zorgmedewerkers van Envida zich elke dag volledig inzetten om onze cliënten een dag met een gouden randje te bezorgen. Nog niet gezien? Bekijk het filmpje op Youtube. Als u in de zoekbalk 'Envida' typt, staat het filmpje bovenaan. Met het lanceren van dit filmpje is gelijk de nieuwe huisstijl van Envida geïntroduceerd. Ook Service van Envida gaat mee in de nieuwe huisstijl en heet vanaf nu Envida Ledenservice. Het is daarmee duidelijker wie bij ons centraal staat, namelijk u als lid!

Natuurlijk kan een nieuwe website dan niet achterblijven. Neem eens een kijkje op www.envidaledenservice.nl. U kunt zich er tevens inschrijven voor onze nieuwsbrief. Zo blijft u op de hoogte van de laatste nieuwtjes en aanbiedingen. Iedereen die zich in september en oktober inschrijft maakt kans op twee Nationale Bioscoopbonnen. De tien gelukkige winnaars maken we in november bekend via de nieuwsbrief.

In het magazine van april heeft u kunnen lezen dat de gezondheidscheck vergoed wordt voor leden die gebruik maken van onze collectiviteitskorting bij VGZ en een aanvullende verzekering hebben. Hier hebben veel leden gebruik van gemaakt. Op pagina 11 ziet u wanneer er weer gezondheidschecks gaan plaatsvinden. Gaat u zich deze keer ook aanmelden? U krijgt dan meteen te horen hoe hoog uw bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker is. Wist u dat veel ouderen medicijnen slikken om deze waarden omlaag te krijgen? Het medicijngebruik is in de afgelopen jaren toegenomen en dit heeft soms ook nare bijwerkingen tot gevolg. Lees het interview met Apotheker Ellen Willemsen en doe er uw voordeel mee!

Wilt u ook een keer meedoen aan een interview met betrekking tot gezond ouder worden? Neem dan contact met ons op! We zijn altijd op zoek naar echte verhalen die andere leden weer kunnen inspireren. Wij wensen u alvast veel leesplezier toe en hopen u weer snel te mogen ontmoeten bij één van onze activiteiten!

TEAM
ENVIDA LEDENSERVICE

Envida

LEDENSERVICE

Het magazine 'Gezond thuis' is er drie maal per jaar voor alle leden van Envida Ledenservice in de regio Maastricht, Heuvelland en de Westelijke Mijnstreek. Envida Ledenservice biedt activiteiten en diensten op het gebied van gezondheid, preventie en welzijn. Ga voor meer informatie naar www.envidaledenservice.nl

Een lidmaatschap kost € 18,25 per kalenderjaar/huishouden

Telefoon

043 - 369 06 10

E-mail

ledenservice@envida.nl

Website

www.envidaledenservice.nl

Redactie

Envida Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht

Tekst

Team Envida Ledenservice,
Pascal Panis

Vormgeving & styling

Crasborn Communicatie
Vormgevers

Fotografie

RP fotografie,
Marcel van Hoorn

Drukwerk

Senefelder Misset

GEZOND THUIS

MAGAZINE VOOR LEDEN



Blijf in beweging

4

Interview met Guus Frissen die na zijn pensioen in beweging blijft.



8

**Apotheker
Ellen Willemsen**



Over medicijnen, bijwerkingen en een gezonde leefstijl.



**Envida
Op Maat 16**

Bernadette Spierings over haar keuze om na haar pensionering weer te gaan werken.



11
**Doe de
gezondheidscheck!**



Samen naar de film

13

VERDER IN DEZE EDITIE

- 6 De Schakel
- 7 Rondleiding Gouvernement
- 10 Cursussen vergoed door VGZ
- 11 Voordelen lidmaatschap
- 12 **WORKSHOPS**
- 14 **SERVICE**
- 15 **DAGJE UIT** met korting
- 17 Reünie!
- 18 **DAGTRIP** Keulen (D)
- 19 **PUZZEL** Kruiswoord
- 20 **THUISZORGWINKEL**



Blijf in beweging

Guus Frissen (70) uit Maastricht is weliswaar sinds 5 jaar met pensioen, maar op zijn lauweren rusten, is er niet bij. Integendeel, hij heeft het maar wat druk met al zijn bezigheden. Dat is goed, want 'je moet in beweging blijven.'

Is hij niet aan het klussen in een woning van een van zijn drie kinderen, dan is hij wel aan het werk in zijn tuin van ruim tweeduizend (!) vierkante meter. Het oppassen op negen kleinkinderen (niet allemaal tegelijk natuurlijk) hoort ook bij de wektaken van hem en zijn vrouw Mieke. En dan is er ook nog zijn muziek, waar hij dagelijks mee bezig is. Tegenwoordig als hobbyist, voor zijn pensioering beroepsmatig. 'Ik was musicus. Gedurende 45 jaar heb ik van alles op het gebied van muziek gedaan. Heb onder andere 40 jaar als alt-violist deel uitgemaakt van het

Limburgs Symfonie Orkest (LSO), waar destijds ook Andre Rieu in zat. Verder heb ik zeven kinderen koren onder mijn hoede gehad als dirigent en was ik 10 jaar muziekdocent bij de Muziekschool Kumulus. Muziek is mijn lust en mijn leven. Weet je dat muziek je jong houdt?'

HANDENARBEID

Even over die enorme tuin. Neemt het onderhoud ervan niet ontzettend veel tijd in beslag? 'Absoluut', zegt Guus, 'maar ik vind het heerlijk om in de tuin te werken. En weet je, ik doe alles handmatig. Ja, ook het snoeien van de tientallen meters

lange ligusterhaag om de tuin. Ik moet niets hebben van dat kabaal van machinaal gereedschap. Bovendien – en dat vind ik nog het belangrijkste – wil ik mijn spieren soepel houden.' Als het ook maar even kan, laat hij zijn auto staan. Hij neemt liever de fiets. 'Dan trap ik steevast in de laagste (de lichtste) versnelling, zodat ik veel pedaalomwentelingen maak.'

BOERDERIJ

Terug naar de tuin, waar Guus alle soorten groente en fruit teelt. 'Terwijl mijn werkzaamheden zich hoofdzakelijk in de tuin afspelen,

heeft Mieke een flinke klus als ik weer een oogst heb binnengehaald.' De liefde voor het telen van groente en fruit en het bewerken van een stuk land heeft hij geërfd van zijn ouders. 'Mijn moeder was een echte boerin en mijn vader was tuinder. Hard werken, maar wel heerlijk in de buitenlucht. Beiden waren kerngezond. Mijn vader is 89 geworden en mijn moeder 96. Na het overlijden van mijn vader heeft mijn moeder nog heel wat jaren zelfstandig gewoond. Toen haar gezondheid achteruit ging, ben ik haar gaan verzorgen. Behalve zoon was ik dus ook mantelzorger. Tien jaar lang ging ik vier keer per dag bij haar langs.'

ALTVIOOL

De combinatie van het boerenleven in de buitenlucht en muziek ligt niet voor de hand. "Och", zegt Guus, mijn vader was ook muzikaal. 'Hij heeft 47 jaar deel uitgemaakt van het LSO. Net als ik als altviolist.' Piano spelen is eveneens een dagelijks terugkerende activiteit voor Guus. 'Door het pianospelen blijven mijn vingers soepel. Muziek maken en spelen is bovendien goed voor het brein.' Andere instrumenten die Guus kan bespelen, zijn orgel, gitaar en trompet.

VISSEN IN BELGISCHE ARDENNEN

Als Guus niet aan het werk is in zijn tuin of met muziek bezig is, dan gaat hij graag vissen in de Belgische Ardennen. Lekker in de buitenlucht in een prachtige omgeving. 'Samen met mijn vriend Leo en mijn broer trek ik eropuit. We vissen voorname-



lijk op forel. De plek waar we onze hengels uitgooien, wisselt een paar keer per dag. Als we op een gegeven moment merken dat de kans op vangst minimaal wordt, trekken we weer verder. Zo leggen we op zo'n dag heel wat meters af.'

PARADIJS

Gaan Mieke en Guus ook wel eens op vakantie? 'Ik ben niet zo'n vakantievierder. Ik heb tijdens mijn LSO-periode heel wat gereisd. Heb veel van Europa gezien. We zijn toen zelfs naar Japan geweest. Een indrukwekkende reis. Nu hoeft het voor mij niet meer. Laat mij maar lekker in mijn tuin werken. Die tuin is voor mij het paradijs op aarde.'

DAGTRIPS

En jullie zijn lid van Envida Ledenservice! 'Ja, al 45 jaar, dus sinds we getrouwd zijn. Toen heette het nog GroeneKruis Service. Mieke en ik doen graag mee aan de dagtrips. Zo hebben we bijvoorbeeld deelgenomen aan de rondleiding bij de

Hotelschool Maastricht. Ook zijn we dit voorjaar met Envida Ledenservice naar Leuven geweest.'

Je moet niet stoppen als je ouder wordt. Je wordt ouder als je stopt! 'Mooie spreuk en helemaal mee eens', zegt Guus. 'Rust is roest. Mijn gouden tip voor een gezond en vitaal leven is zo lang mogelijk in beweging blijven.'



**Je moet niet
stoppen als je
ouder wordt.
Je wordt ouder
als je stopt!**



DE SCHAKEL

EEN AFDELING VAN ENVIDA IN HET ZIEKENHUIS

Steeds meer kwetsbare ouderen kunnen na behandeling op de Spoedeisende hulp of de Huisartsenpost niet naar huis. Deze ouderen hebben geen medisch specialistische zorg nodig, maar wel ondersteunende zorg.

Om ze tijdelijk op te vangen opende Envida op 11 maart jl. de afdeling De Schakel met negen bedden binnen de muren van het ziekenhuis MUMC+.

AFDELING DE SCHAKEL

De Schakel bevindt zich in het MUMC+, op afdeling C2, en biedt opvang met verzorging voor maximaal 72 uur. Ruud Nelissen, projectleider MUMC+ en Lisette Ars, Programmamanager Envida leggen uit waarom de Schakel is geopend: "De cliënten die op deze afdeling worden opgenomen, zijn kwetsbare senioren. Bijvoorbeeld een alleenstaande 80-jarige die een pols breekt en geen partner of mantelzorg heeft. Een polsbreuk is geen indicatie voor een ziekenhuisopname, maar deze oudere heeft wel zorg nodig en kun je niet naar huis

sturen. Dergelijke cliënten zien we steeds vaker, want ouderen wonen tegenwoordig langer zelfstandig en dat vaak zonder ondersteuning.

ZORG VAN ENVIDA

Zorgprofessionals van Envida bemensen de Schakel – waaronder een specialist ouderengeneeskunde, (wijk)verpleegkundigen, verzorgenden en paramedici (onder andere de fysiotherapeut en ergotherapeut) – en zijn medisch verantwoordelijk voor de op De Schakel opgenomen cliënten. Samen bekijken zij welke vervolgzorg nodig is en proberen zo snel mogelijk te organiseren dat de cliënt op de juiste plek, de juiste zorg door de juiste zorgprofessional krijgt. Denk aan een kortdurend verblijf in een woonzorgcentrum, revalidatie of uitbreiding van wijkverpleging. Het uiteindelijke doel is dat de oudere daarna weer terugkeert naar huis. Envida, de thuiszorgorganisaties in de regio, azM Herstelzorg, Mosae, de Beyart, Sevagram en andere zorginstanties werken er allemaal aan mee om

deze cliënten tijdig over te nemen op de gewenste vervolgplek.

VOORKOMEN VAN ZIEKENHUISOPNAME

Met deze tussenschakel wordt voorkomen dat senioren om oneigenlijke redenen opgenomen worden in het ziekenhuis. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat het ziekenhuis voor de oudere patiënt niet de juiste plek is, omdat hier het accent ligt op de kwaal en niet op het algeheel functioneren. Hierdoor ontstaan bij ouderen vaak nieuwe beperkingen in het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten. In De Schakel liggen cliënten zo min mogelijk in bed en verblijven ze in een gezellige, gezamenlijke woonkamer.

De Schakel is een samenwerkingspilot van Envida, MUMC+, azM Herstelzorg en ZIO (ondersteuningsorganisatie van huisartsen) en zal na een jaar worden geëvalueerd.

Diverse Limburgse zorginstellingen hebben al voorzieningen voor patiënten die na een ziekenhuisopname niet meteen naar huis kunnen, maar opvang aan 'de voorkant' is nieuw!

'In De Schakel liggen cliënten zo min mogelijk in bed en verblijven ze in een gezellige, gezamenlijke woonkamer.'

Ledenactie Gratis rondleiding

Rondleiding in het Gouvernement



Afgelopen voorjaar zijn we naar de stembus geweest voor de Provinciale Statenverkiezingen en inmiddels is het nieuwe provinciaal bestuur aan het werk in het Gouvernement.

Het Gouvernement ligt aan de Maas in Maastricht. Voor een klein deel zelfs op een eiland in de Maas. Het werd gebouwd tussen 1983 en 1985. Hier werken ongeveer 1.000 mensen. Er is een kantoorgedeelte voor de ambtenaren en een bestuursgedeelte voor het provinciaal bestuur. Bijzondere ruimten in het bestuursgedeelte zijn de Statenzaal en Feestzaal.

KUNST

Het Gouvernement heeft ruim 1300 kunstwerken van Limburgse kunstenaars in huis. Er zijn regelmatig exposities in de centrale hal.

VERDRAG VAN MAASTRICHT

In 1992 tekenden de ministers van Buitenlandse Zaken en Financiën van de landen van de Europese Gemeenschap in de Statenzaal het 'Verdrag van Maastricht'. Dit verdrag vormde de Europese Gemeenschap om tot Europese Unie. En het verdrag legde de basis voor de invoering van de euro. Het Verdrag van Maastricht heeft in 2018 het Europees Erfgoedlabel gekregen. In het Gouvernement is een van de twee Nederlandse officiële kopieën van het verdrag te bezichtigen.

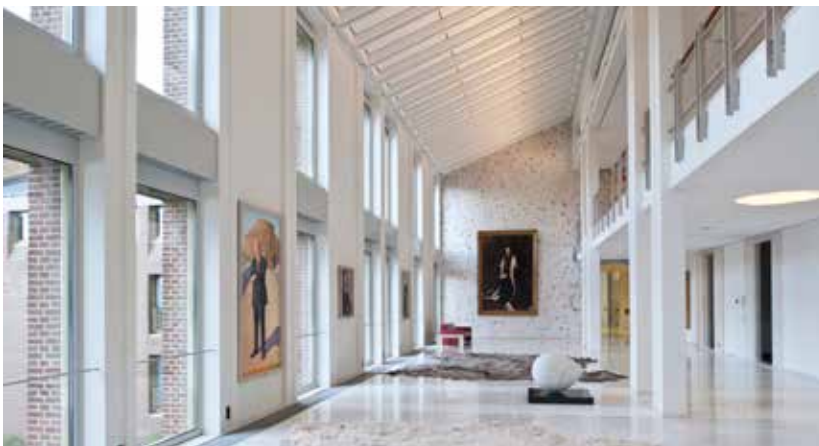
RONDLEIDINGEN

Wilt u het Gouvernement aan de Maas van binnen bekijken en weten waarmee de Provincie zich bezighoudt? Envida Ledenservice organiseert voor haar leden rondleidingen met een gids op:

Maandag 7 oktober 14.00 uur
Woensdag 9 oktober 10.00 uur
Donderdag 10 oktober 14.00 uur
Maandag 14 oktober 10.00 uur

De rondleidingen inclusief de afsluiting met koffie/thee en vlaai duren ongeveer 1,5 uur.

Aanmelden kan bij Envida Ledenservice: 043 - 369 06 10 of ledenservice@envida.nl (o.v.v. naam, adres, lidmaatschapsnummer). Uitsluitend voor leden en geheel gratis.



provincie limburg





APOTHEKER

Ellen Willemsen over medicijnen, bijwerkingen en een gezonde leefstijl



Kort samengevat: een apotheker is specialist op het gebied van medicijnen, het combineren ervan en bijwerkingen.

Als je klachten krijgt na het starten van een nieuw medicijn, ga dan langs bij de apotheek', adviseert Ellen Willemsen van Apotheek Schoepp Mosae Forum in Maastricht.

VEILIG MEDICATIEGEBRUIK

De meeste mensen vinden het vervelend om medicijnen te gebruiken. Op bijwerkingen zit al helemaal niemand te wachten. Hoe vervelend ook, medicijngebruik hoort soms bij het ouder worden. Vanaf een jaar of zeventig gebruiken de meeste mensen medicatie. De apotheker zorgt voor veilig medicijngebruik. Een verminderde nierfunctie is een van de klachten die kunnen optreden bij het ouder worden. De

apotheker controleert dan of de medicijndosis klopt bij die verminderde nierfunctie. Ook wordt altijd bekeken of middelen samen gebruikt kunnen worden. Pijnstillers zoals ibuprofen mogen niet met alle bloedverdunders worden gecombineerd. Op de website www.apotheek.nl vindt u goede informatie over bijna alle medicijnen.

MEER OF MINDER MEDICATIE?

Het medicijngebruik in Nederland is toegenomen. Dat heeft met de vergrijzing te maken. Als iemand vijf of meer medicijnen gebruikt en ouder is dan ca. 75 jaar, dan is een jaarlijkse pillencheck door de

apotheker aan te raden. De medicijngebruiker kan dan zorgen of vragen over de medicatie uiten. De apotheker kijkt of de medicatie moet worden verhoogd of juist vermindert, bijvoorbeeld in geval van bijwerkingen. Samen met de huisarts wordt de juiste combinatie bepaald.

ZOVEEL KLACHTEN, ZOVEEL MEDICIJNEN

Veelvoorkomende klachten zijn: hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, diabetes, huidaandoeningen, COPD, stress en slapeloosheid. Voor vrijwel elke aandoening zijn er medicijnen ontwikkeld. 'Voor huidaandoenin-

'Wie zo lang mogelijk medicijnvrij wil zijn, heeft veel aan gezonde leefgewoontes.'

gen, zoals eczeem en psoriasis, levert de apotheek crèmes en zalven. Mensen geven aan dat hun klachten soms verergeren bij stress en bij bepaalde voeding, zoals melk. De aanleg voor sommige ziektes kun je niet wegnemen, maar je kunt zelf veel doen om klachten te verminderen. De huid in goede conditie houden met neutrale vette zalven kan jeuk voorkomen. De voeding aanpassen kan soms helpen. Vertrouw erop dat sommige klachten zonder medicatie genezen, maar blijf niet wekenlang zelf dokteren.'

STOPPEN MET ROKEN

Bij longaandoeningen legt de apothekersassistente uit hoe je een inhalator goed gebruikt. Op de website www.inhalatorgebruik.nl staan handige filmpjes. Mensen met astma gebruiken deze pufs levenslang. Luchtwegbeschermers zorgen dat de longfunctie niet slechter wordt. Bij COPD is dat anders. Luchtwegbeschermers doen dan niet veel. Behalve stoppen met roken is dagelijks bewegen voor mensen met COPD het allerbelangrijkste. Een luchtwegverwijdende puf helpt om langer in beweging te kunnen blijven. 'Wie voor zijn veertigste stopt met roken, kan veel klachten voorkomen. Voor vijftigers is het maximaal te behalen effect al minder. Zestigsters die al lang roken zijn vaak flink beperkt in hun conditie. Maar het is nooit te laat om te stoppen. De huisarts ondersteunt hierbij. De apotheker adviseert een geschikte nicotinevervanger en geeft uitleg bij stoppen-met-roken-medicatie.'

BIJWERKINGEN MELDEN

Zonder medicijnen zou de kwaliteit van leven voor veel mensen een stuk minder zijn. Denk aan pijnmedicatie of middelen bij de ziekte van Parkinson. Er zijn ook aandoeningen waar je weinig van merkt en waar je toch medicatie voor moet slikken, bijvoorbeeld een te hoog cholesterol. Gelukkig wordt steeds kritischer gekeken of het wel echt nodig is om hier iets voor te gebruiken. De bijwerkingen die bij gebruik van cholesterolverlagers kunnen optreden maken het leven ook niet bepaald prettiger. 'Klopt helemaal', zegt Ellen, 'spierklachten komen

geregeld voor. Gelukkig heeft niet iedereen hier last van. Belangrijk is om klachten meteen te melden. Dan kunnen we gericht actie ondernemen. Wij weten wat iemand allemaal gebruikt aan medicatie, waardoor we in staat zijn om een passend advies te geven. We doen dit altijd in overleg met de huisarts, specialist en praktijkondersteuner. Apothekers melden ernstige bijwerkingen bij het Landelijk Bijwerkingen Centrum (www.lareb.nl). Ook patiënten kunnen hier bijwerkingen melden.'

DUIZELIG

Soms heeft iemand klachten waarbij niet duidelijk is of het om een bijwerking gaat. Maag- en darmklachten, maar ook hoofdpijn zijn de meest voorkomende bijwerkingen van veel geneesmiddelen. Deze klachten kunnen door antibiotica worden veroorzaakt, maar ook door een infectie. Bij duizeligheid bij het opstaan wijzen apothekers al snel het medicijngebruik als mogelijke oorzaak aan. 'Dat kan zeker meespelen, maar vaker hebben mensen te weinig gedronken. De bloedvaten zijn dan minder gevuld waardoor het lichaam minder snel reageert op plotselinge bloeddrukdaling in het hoofd bij opstaan. Zeker als mensen geregeld vallen is het belangrijk de huisarts te informeren.'

GEZONDE LEEFSTIJL

Het is al eens gezegd: mensen vinden het geen feest om medicijnen te moeten gebruiken. Voorkomen is beter dan genezen. Ellen: 'Leefstijl is cruciaal. Wie zo lang mogelijk medicijnvrij wil zijn, heeft veel aan gezonde leefgewoontes. Vers en



gevarieerd eten, dagelijks bewegen, niet roken en op tijd rust nemen. Het is lastig om je leefstijl te veranderen, maar het is echt de moeite waard! Zeker 60% van alle ziektes wordt beïnvloed door eten, bewegen, slapen en ontspannen. Ook na jarenlang medicatiegebruik kan een gezondere leefstijl bijdragen aan het afbouwen van medicatie. Overleg met de huisarts of praktijkondersteuner of dit mogelijk is en geef aan de apotheek door als er iets verandert in het medicijngebruik.'

ZET DE EERSTE STAP

Overgewicht gaat vaak samen met diabetes, hoge bloeddruk en te hoog cholesterol. 'Vijf tot tien procent gewichtsverlies kan het verschil maken tussen wel of geen medicatie moeten gebruiken.' Zoek steun in uw omgeving en zet de eerste stap! Praat erover met uw huisarts. 'Steeds meer huisartsen hebben aandacht voor leefstijlverandering. Dat is een goede ontwikkeling.'



NIEUW

CURSUSSEN VERGOED DOOR VGZ

⇒ Voor leden die deelnemen
aan de collectiviteitsverzekering*
van Envida Ledenservice



Geheugencursus

⇒ GEHEUGENCURSUS

Heeft u wel eens het gevoel dat u dingen vergeet of dat nieuwe informatie u sneller ontglipt? Meestal is dit geen reden om u zorgen te maken, maar het kan nooit kwaad om bewuster met uw brein aan de slag te gaan. Tijdens de geheugencursus van Envida Ledenservice krijgt u tips en trucs om zaken beter te onthouden. Veel deelnemers ervaren de cursus als een enorme oppepper voor hun zelfvertrouwen.

- ▶ De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur
 - ▶ Maastricht-West
 - ▶ Vrijdagochtend 10.00 - 11.30 uur
 - ▶ 18, 25, oktober, 1, 15 en 22 november 2019
- Telefonisch kennismakingsgesprek vooraf.



⇒ CURSUS BETER SLAPEN

In bed stappen, je omdraaien en vervolgens in een diepe slaap vallen, waaruit je pas de volgende ochtend verkwikt wakker wordt: voor één op de tien Nederlanders is dat een droombeeld. Door deelname aan de cursus leert u sneller inslapen en beter doorslapen door o.a. ontspanningsoefeningen. Er wordt aandacht besteed aan verandering van leefwijze en het beïnvloeden van uw eigen gedachten. U krijgt begeleiding bij het minderen van slaapmedicatie.

- ▶ De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur
 - ▶ Maastricht-Oost
 - ▶ Woensdagmiddag 13.30 - 15.00 uur
 - ▶ 6, 13, 20, 27 november en 4 december 2019
- Telefonisch kennismakingsgesprek vooraf.



Beter Slapen



Gezondheidscheck

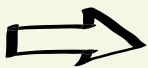


GEZONDHEIDSCHECK

In het najaar kunt u weer deelnemen aan de gezondheidscheck, waarin een verpleegkundige uw bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, buikomvang, lengte en gewicht meet. Aansluitend krijgt u gerichte adviezen bij een afwijking van de gewenste waarden. Het doel van deze check is het vroeg opsporen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes.

DATA EN LOCATIES

OKTOBER	✓ Vrijdagmiddag	4 oktober 2019	Maastricht-West
	✓ Woensdagmiddag	9 oktober 2019	Eijsden
	✓ Vrijdagochtend	11 oktober 2019	Valkenburg
	✓ Maandag	14 oktober 2019	Maastricht-West
	✓ Woensdagochtend	16 oktober 2019	Margraten
	✓ Vrijdag	18 oktober 2019	Maastricht-West
	✓ Woensdagmiddag	23 oktober 2019	Maastricht-Oost
	✓ Donderdag	24 oktober 2019	Beek
	✓ Vrijdagochtend	25 oktober 2019	Meerssen
	✓ Woensdagochtend	30 oktober 2019	Margraten
NOVEMBER	✓ Woensdagmiddag	30 oktober 2019	Maastricht-Oost
	✓ Vrijdagmiddag	1 november 2019	Maastricht-West
DECEMBER	✓ Donderdag	14 november 2019	Maastricht-Oost
	✓ Maandag	9 december 2019	Maastricht-West



Envida Ledenservice biedt verschillende cursussen en workshops waardoor u fit en gezond blijft. Dit najaar starten we weer met onze Geheugencursus en de cursus Beter Slapen. Leden die gebruik maken van de collectiviteitsverzekering van Envida Ledenservice en tevens een aanvullende verzekering hebben, kunnen deze kosten bij VGZ declareren. Dit maakt dat onze collectiviteitsverzekering bij VGZ niet alleen voordelig is, maar ook inhoudelijk meer te bieden heeft. Het preventiebudget (waaruit deze cursussen worden vergoed) is bij de aanvullende verzekering Goed, Beter, Best in 2019 voor onze leden met € 150,- verhoogd.



KOSTEN

- ▶ Geheugencursus € 78,-
- ▶ Beter Slapen € 78,-
- ▶ Gezondheidscheck € 20,-

* VGZ vergoedt één keer per jaar de gehele kosten vanuit het preventiebudget, als u verzekerd bent via de collectiviteitsverzekering van Envida Ledenservice (nr 3411) én u in het bezit bent van een aanvullende verzekering. U ontvangt een factuur van Envida en kunt deze opsturen naar VGZ.

AANMELDEN

Bel voor een afspraak met Envida Ledenservice 043 - 369 06 10



Lidmaatschap

biedt veel meer dan korting op zorgverzekering

Envida Ledenservice heeft leden in Maastricht, het Heuvelland en in de Westelijke Mijnstreek. Veel gezinnen zijn al lang lid, heel lang zelfs. Nieuwe leden zijn er ook, zoals de 65-jarige Martin Kenter en zijn 1 jaar jongere vrouw Janine.

'Lid willen worden van Envida Ledenservice was op de eerste plaats ingegeven door een economische overweging', zegt Martin. 'Dat het lidmaatschap veel meer biedt, maakt het alleen maar aantrekkelijker.'

De geboren Amsterdammer kwam op 1 december 2018 zonder werk te zitten. Dit na 40 dienstjaren bij dezelfde werkgever. 'Ik wist dat er een reorganisatie aan zat te komen, maar het was toch zuur om vlak voor mijn pensioen werkloos te worden. Minder inkomsten dus. Janine en ik gingen kijken waar we op konden bezuinigen. Toen ik nog werkte, was mijn zorgverzekering geregeld via een collectiviteitskorting via mijn werkgever. Die korting kwam te vervallen.'

In een gesprek met een ex-collega werd Martin geattendeerd op een zorgverzekering via Envida Ledenservice. 'Ik heb vervolgens op de website gekeken en aansluitend gebeld om de informatie te checken. De korting die Envida Ledenservice biedt, was voor mij een reden om meteen lid te worden.'

'Inmiddels zijn we een paar maanden verder. Het lidmaatschap bevalt prima. Vrij snel na mijn aanmelding viel het mooie magazine in de brievenbus. We hebben deelgenomen aan een dagtrip naar Leuven, waar we andere leden hebben ontmoet onder wie buurtbewoners. Ook zijn we al een keer naar de filmochtend geweest. Hartstikke leuk. Eigenlijk kost het lidmaatschap niets, want je krijgt tal van kortingen. Mooi toch.'

Workshops

Nieuw: Fotoalbum maken

Verzamel de mooiste momenten van uw zomervakantie in een fotoalbum. Zet uw digitale foto's op uw laptop of tablet en leer tijdens de workshop hoe u ze kunt bewerken, waarna het fotoalbum gemaakt kan worden.



Wanneer en waar

Di 5 november 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-Oost
Ma 18 november 2019	12.30 - 14.30 uur	Maastricht-Oost

Smartphone

Leer in kleine groepen wat u allemaal met uw smartphone kunt doen. Behalve bellen en sms'en is dat whatsappen, foto's maken en internet gebruiken. Heeft u nog nooit een smartphone gebruikt, neem dan deel aan de workshop voor beginners.

Wanneer en waar

BEGINNERS

Ma 14 oktober 2019	10.00 - 12.00 uur	Maastricht-Oost
Di 29 oktober 2019	10.00 - 12.00 uur	Margraten

GEVORDERDEN

Ma 14 oktober 2019	12.30 - 14.30 uur	Maastricht-Oost
Di 29 oktober 2019	12.30 - 14.30 uur	Margraten
Di 12 november 2019	10.00 - 12.00 uur	Maastricht-West
Di 12 november 2019	12.30 - 14.30 uur	Maastricht-West



Tablet

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

Wanneer en waar

Di 22 oktober 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-Oost
Ma 28 oktober 2019	9.30 - 11.30 uur	Margraten
Ma 18 november 2019	10.00 - 12.00 uur	Maastricht-Oost
Di 19 november 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht-West

Kosten workshops

▲ € 10,- voor leden (€ 20,- voor niet-leden)

Aanmelden

Envida Ledenservice 043 - 369 06 10 of
ledenservice@envida.nl (o.v.v. naam en adres)



Samen naar de film

De herfst heeft zijn intrede gedaan. Een heerlijke tijd om weer een bezoekje aan de bioscoop te brengen. Een aantal leden heeft ons verzocht om vaker een filmochtend te organiseren. Daarom hebben we gekozen om naast een Sinterklaasfilm ook een mooie film voor volwassenen te laten draaien. In samenwerking met Euroscoop Maastricht nodigen wij u wederom uit voor twee gezellige filmochtenden.



DE BRIEF VOOR SINTERKLAAS

De feestelijke aankomst van Sinterklaas wordt overschaduwed door een gigantisch probleem: door een groot tekort aan Pieten dreigt de traditie voor eens en altijd te verdwijnen. Sinterklaas zit met zijn handen in het haar: hoe komt hij snel aan nieuwe, goede Pieten? Er zit niets anders op dan een auditie te organiseren, waarbij de goedheiligman op zoek gaat naar nieuwe Pieten: een officiële 'Pietendag'. Sem ziet zijn kans schoon en schrijft onmiddellijk een brief. Als hij een stoere, sterke Piet kan worden dan durven zijn pesters hem vast nooit meer lastig te vallen.

MI VIDA

Kapster Lou (63) koestert een heimelijke droom. Ze zou wel in Spanje willen wonen. Maar de kinderen en kleinkinderen dan? Een cursus Spaans dan maar, in Cádiz. In de gastvrije stad aan zee kan ze haar zorgende rol loslaten en over haar toekomst nadenken. Als Lou's lerares Andrea haar aanmoedigt om haar dromen serieus te nemen en een kapsalon in Spanje te beginnen, komen Lou's kinderen in opstand. Op haar leeftijd kan ze toch niet zomaar aan iets nieuws beginnen?

ZATERDAG 30 NOVEMBER

DE BRIEF VOOR SINTERKLAAS

START FILM 11.00 uur

DEUREN OPEN vanaf 10.15 uur

▲ LEDENPRIJS € 6,- per persoon

inclusief koffie / thee / ranja en iets lekkers



ZATERDAG 7 DECEMBER

MI VIDA

START FILM 11.00 uur

DEUREN OPEN vanaf 10.30 uur

▲ LEDENPRIJS € 6,- per persoon

inclusief koffie / thee en iets lekkers



RESERVEREN

Bioscoopkaartjes kunt u reserveren bij Envida Ledenservice, tel. 043 - 369 06 10 of via e-mail: ledenservice@envida.nl. De betaling geschiedt op vertoon van uw ledenpas direct aan de kassa van Euroscoop Maastricht. U kunt uw gereserveerde kaarten eventueel een week voordat de betreffende voorstelling begint ophalen bij Euroscoop Maastricht, Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht. De bioscoop beschikt ook over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).

service

HANDIG, VOORDELIG EN VERTROUWD



Rijbewijskeuring

Bij de rijbewijskeuring worden niet alleen uw ogen, spierkracht en beweeglijkheid getest. Ook de bloeddruk, urine en het medicijngebruik worden nagekeken door een arts. 2 Keer per maand is er een spreekuur in Sittard, Maastricht, Gulpen, Valkenburg en Geleen. **Leden betalen voor een gewone 75+ keuring € 40,-** (in plaats van de adviesprijs € 105,-).

Het is raadzaam om 12 maanden voor het verlopen van het rijbewijs de keuring te laten doen. Het CBR heeft tijd nodig om alles administratief te verwerken. Mocht u nog een aanvullend onderzoek moeten ondergaan, bijvoorbeeld een bezoekje aan de oogarts, dan heeft u daar in ieder geval nog de tijd voor. Na ontvangst van de goedkeuring van het CBR, die vervolgens nog een jaar geldig is, kunt u uw rijbewijs laten verlengen bij de gemeente.

Vooraf aan de keuring, dient u het formulier 'Eigen verklaring' te kopen bij de gemeente of, na betaling, te downloaden bij het CBR.

Dit formulier stuurt u ingevuld naar het CBR. Van het CBR ontvangt u dan het keuringsformulier, dat u mee moet nemen naar de keuring.



Saar aan huis

Saar aan huis is een organisatie, die senioren ondersteuning biedt. Een Saar, genoemd naar de huishoudster van Swiebertje, helpt u met kleine huishoudelijke klussen, zoals boodschappen en de was. Een Saar kan ook samen met u de krant lezen, een spelletje doen, samen koken, wandelen of mee gaan naar een artsbezoek. Zo kan de Saar een paar uurtjes per week of maand de familie of vrienden, die de mantelzorg op zich nemen, ontlasten. Saar aan huis kan ook betaald worden vanuit het persoonsgebonden budget. **Leden krijgen 5% korting** op de uurprijs vanaf € 23,- (minimaal 4 uur per maand).



Pedicure aan huis

Na de zomer gaan de dichte schoenen en laarsjes weer aan. Fijn om de voeten weer goed te laten verzorgen, zodat u geen last krijgt van de schoenen. Zoekt u een deskundige pedicure? De gediplomeerde pedicures van Envida Ledenservice geven de beste voetverzorging, óók voor mensen met diabetes of reuma. De pedicures kunnen aan huis komen. Als lid ontvangt u **€ 1,50 korting** op de basisbehandeling, die rond de € 25,- kost. Vraag een lijst op van de pedicures, waar Envida Ledenservice mee samenwerkt.



Voor meer informatie of het maken van een afspraak, bel met **043 - 369 06 10** of mail naar **ledenservice@envida.nl** o.v.v. uw naam, adres, postcode en woonplaats en het onderwerp.

Dagje uit met korting

thermae
2000

30 JAAR Thermae 2000



Tentoonstelling #MODEGEK

Deze tentoonstelling, die te zien is in het Museum van de Vrouw tot 1 december 2019, belicht in vogelvlucht 150 jaar westerse modegeschiedenis en geeft een overzicht van de trends in de mode van 1850 tot nu.

▲ Ledenvoordeel

Leden van Envida Ledenservice betalen op vertoon van de ledenpas € 3,50 (i.p.v. € 5,-). Maximaal 2 gezinsleden per ledenpas.
Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag 10.00-17.00 uur

Weekend 13.00-17.00 uur

Plats 1, Echt

www.museumvandevrouw.nl

Dit jaar is het precies 30 jaar geleden dat Thermae 2000 werd geopend door prinses Margriet. Met 30 jaar aan herinneringen is het natuurlijk ook een mooi moment om samen herinneringen te maken. Daarom kunt u als lid van Envida Ledenservice van **zaterdag 2 t/m zondag 10 november** voor € 30,- (inclusief een kop koffie of thee) met 2 personen een dagje plonsen in de warme thermale baden met water uit eigen bron, bubbelen in de whirlpools en ontspannen in de vele sauna's en stoombaden. Zoals gebruikelijk kunt u ook deelnemen aan de ontspannende drijfsessies.

Geklede en ongeklede dagen?

Op zaterdag 2 november, zondag 3 november en dinsdag 5 november is er een geklede dag. Op donderdag

7 november is er een ongeklede dag. De overige dagen zijn reguliere dagen.

Reserveren?

Reserveer uw wellnessdag via www.thermae.nl/vouchercodes. Vraag van tevoren uw vouchercode op bij Envida Ledenservice 043 - 369 06 10 om gebruik te maken van de ledenprijs € 30,- voor 2 personen, inclusief koffie of thee. Of reserveer met de vouchercode bij Thermae 2000, 043- 609 2000 en vraag naar de afdeling Reserveringen.

▲ Ledenvoordeel

Entree: € 30,- voor 2 personen (inclusief een kop koffie/thee)

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

GaiaZOO

In GaiaZOO ervaar je hoe bijzonder onze aarde is. Sta oog in oog met 's werelds mooiste dieren en maak een complete wereldreis in één dag! Bezoek op de Afrikaanse Savanna de imposante neushoorns, de statige giraffen en natuurlijk de koning der dieren, de indrukwekkende leeuw. Een bijzondere ervaring wacht in Rainforest waar in het apenbos de doodshoofd- en brulapen zelfs boven je hoofd door de takken klauteren! In Taiga speur je vanaf grote hoogte via het 360° panorama uitkijkterras naar berberapen, lynxen en gieren. Voor de kids biedt GaiaZOO een waar speel- en klimparadijs met de reusachtige DinoDome: Europa's grootste indoor Dino speelpark en de spannende touw-



bruggen en spectaculaire nieuwe speeltorens van de SavannaTour.

▲ Ledenvoordeel

Op vertoon van uw ledenpas betaalt u € 15,50 p.p. (max. 6 personen).

Dentgenbachweg 105, Kerkrade
www.GaiaZOO.nl

ENVIDA OP MAAT

‘Lekker bezig blijven’



‘Ik kan niet stilzitten en de zorg is me op het lijf geschreven’. Dat zegt de 68-jarige Bernadette Spierings die ruim vier jaar na haar pensionering besloot om weer te gaan werken. Niet fulltime, maar enkele uurtjes per week via Envida Op Maat.

Toen Bernadette in april 2015 ging genieten van haar welverdiende pensioen, had ze 27 dienstjaren bij Envida en haar rechtsvoorgangers op de teller. ‘Ik startte in 1989 bij het voormalige Klevarie in de functie van hoofd-wacht, later omgedoopt in verpleegkundige van dienst. Daarnaast was ik coördinator in dienst cluster West. De laatste zeven jaar voor mijn pensionering heb ik gewerkt als stafverpleegkundige’.

Een oud-collega, met wie Bernadette nog geregeld contact heeft, atendeerde haar begin van dit jaar op Envida Op Maat: 3 tot 4,5 uur per week werken in de wijkzorg. ‘Ik had er wel oren naar en ben op zoek gegaan naar meer informatie. Uiteindelijk heb ik er een paar

weken over nagedacht, maar diep in mijn hart was ik er eigenlijk al snel uit: dit ga ik doen, want ik vind het gewoon hartstikke leuk!’

IN JE EIGEN WIJK OF BUURT

En zo gebeurde het dat Bernadette op 1 april jl. opnieuw een arbeidscontract van Envida tekende. Terug van weggeweest. ‘Via Envida Op Maat word je te werk gesteld in je eigen wijk of buurt. In mijn geval zijn dat de wijken Ceramique, Wyck en Heugem. In het begin had ik één cliënt, inmiddels zijn het er twee. Het bevalt prima. Het is ontzettend dankbaar werk.’

TOEWIJZEN VAN CLIËNTEN

Bij haar hernieuwde indiensttreding had Bernadette aangegeven dat ze het liefste cliënten met een lichte

zorgvraag krijgt toegewezen vanwege knieklachten. ‘Om te voorkomen dat het van kwaad tot erger wordt, probeer ik mijn knie zo veel mogelijk te ontlasten. Zwaar tillen en veel trappenlopen doe ik dus niet, want dat is funest. Envida houdt daar rekening mee.’

SAMEN MET DE CLIËNT AFSPRAKEN MAKEN

Contactpersoon voor Bernadette is de wijkverpleegkundige. Zij doet de intake bij de cliënt en brengt de zorgvraag in kaart. ‘Vervolgens mag ik zelf een afspraak maken met de cliënt. Samen plannen we de wekelijkse zorgmomenten in. Als een cliënt te kennen geeft dat verzorging om 10.00 uur fijner is dan 9.00 uur, pas ik mijn schema daarop aan.’

'Nu heb ik een 1 op 1 contact met de cliënt en veel zelfstandigheid, wat ik als waardevol beschouw.'

AANDACHT

Bernadette vindt het belangrijk dat ze – behalve verzorgende taken – ook oprecht aandacht kan geven aan haar cliënten. 'Ik merk dat cliënten behoefte hebben om even een praatje te kunnen maken of dat ik de tijd neem om samen een kopje koffie te drinken. De cliënt het verhaal van zijn leven laten vertellen, dat is zó belangrijk. In mijn geval kan dat, omdat ik aansluitend niet meer naar een volgende cliënt hoeft te gaan.'

Als verzorgende via Envida Op Maat bouwt Bernadette een vertrouwensband op met haar cliënt(en). Ze merkt snel als er iets aan de hand is. 'Ik signaleer dat en koppel mijn bevindingen terug aan de wijkverpleegkundige.'

1 OP 1 CONTACT

In haar 27-jarig dienstverband bij Envida werkte Bernadette steeds binnen de muren van de woonzorgcentra. Nu verleent ze zorg bij de mensen thuis. Dat is een verschil. 'In mijn werk als stafverpleegkundige binnen de woonzorgcentra had ik veel contact met andere collega's. Ik kwam op alle afdelingen en was het klankbord voor familieleden van de bewoner. Ook werkte ik samen met andere disciplines zoals de

specialist ouderengeneeskunde.

Globaal kan ik stellen dat ik mijn vak in de woonzorgcentra in de volle breedte heb kunnen uitvoeren. In de wijkzorg is dat anders, ook omdat ik maar enkele uren per week werk. Nu heb ik een 1 op 1 contact met de cliënt en veel zelfstandigheid, wat ik als waardevol beschouw.'

VIER HET LEVEN

In het begin van dit interview zei Bernadette het al: ze kan niet stilzitten. Behalve dat ze via Envida Op Maat weer aan het werk is, is ze ook vrijwilliger bij Stichting Vier het Leven. Deze stichting organiseert culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan. Zij worden thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw van Vier het Leven en samen met andere gasten gaan zij gezellig naar een theateervoorstelling. Ik vind het fijn om iets voor iemand te kunnen betekenen. Bovendien wil ik bezig kunnen zijn. Mijn man staat honderd procent achter mij. We houden nog genoeg tijd over voor elkaar.'

CONTACT MET CLIËNTEN

Terug naar Envida. Bernadette is blij dat ze de mogelijkheid heeft om na haar pensionering toch te kunnen blijven werken. 'Heerlijk die paar



uurtjes per week. Behalve het contact met cliënten, vind ik het ook belangrijk om collega's te hebben. En ik ben niet de enige. Er zijn inmiddels oud-zorgmedewerkers die ook gekozen hebben voor een hernieuwd dienstverband via Envida Op Maat. Het zou fijn zijn als dit een groep kan worden die als collega's functioneren bij vakantie of andere redenen van jouw afwezigheid. Dan wordt het gemakkelijker om elkaar te vervangen, zodat de cliënt toch de nodige zorg krijgt.'

INTERESSE IN ENVIDA OP MAAT?

Wilt u meer weten over Envida Op maat? Neem contact op met Envida via 043 - 631 40 08 of per e-mail via recruitment@envida.nl

Reünie!

Envida bestaat bijna 5 jaar in de huidige vorm en wil dit lustrum graag vieren met iedereen die bij Envida betrokken is en was.

Heeft u ooit gewerkt bij Envida of bij één van haar rechtsvoorgangers (Vivre, Groenekruis Domicura)? Dan bent u van harte uitgenodigd op de reünie!

WANNEER	Zaterdag 19 oktober
TIJD	13.30 uur - 16.00 uur
WAAR	Mecc, Forum 100, 6229 GV Maastricht (parkeergelegenheid zie www.mecc.nl)

Envida

Er is dan alle gelegenheid om bij te praten, terug te kijken en ook te zien waar Envida nu staat. We doen dat in een interactieve setting met kraampjes waarin Envida zich als zorgorganisatie aan u presenteert en waarbij natuurlijk de inwendige mens niet vergeten wordt. U kunt zich aanmelden voor de reünie via het e-mailadres raadvanbestuur@envida.nl of telefonisch op 043 - 851 13 75 vóór 1 oktober a.s.

DAGTRIP

Ledenprijs
€ 72,⁵⁰ p.p.

DAGTRIP KEULEN

Bron: Dieter Jacobi / KölnTourismus GmbH



Bron: ©KÖLNTOURIST Personenschiffahrt am Dom GmbH



Bron: Dieter Jacobi / KölnTourismus GmbH

Rondleiding in de Dom en Altstadt en bezoek kerstmarkt

Een kerstdagtocht naar Keulen. Het is het decor dat de kerstmarkt van Keulen zo bijzonder maakt, niet alleen een plein vol leuke kraampjes en mooie kerstverlichting, maar op de achtergrond... De grootste en meest imposante DOM van Duitsland.

Het is van oorsprong een gotische kathedraal, waarvan de bouw begon in de 13^e eeuw en aan het begin van de 19^e eeuw in neogotische stijl werd voltooid. Je kunt dit bouwwerk al van verre zien: hij steekt met kop en schouders boven alles uit en staat natuurlijk in het hart van de stad.



De aanwezigheid van de DOM geeft de kerstmarkt in Keulen een speciaal tintje. Dat moet je echt zien en beleven!

U kunt onder begeleiding de Dom en de Altstadt bezoeken, en op eigen gelegenheid de kerstmarkt.

▲ **Ledenprijs € 72,50 per persoon.**

Programma

MAANDAG 2 DECEMBER 2019
DINSDAG 3 DECEMBER 2019

Tussen 8.00 en 8.50 uur

Vertrek vanuit Urmond, daarna Maastricht en Wittem

U ontvangt een uitgebreid lunchpakket om tijdens de dagtrip te nuttigen.

10.30 - 11.30 uur

Bezoek en rondleiding in de Kölner Dom

11.45 - 12.45 uur

Koffie/thee en gebak bij Kölsches Brauhaus Früh am Dom

13.00 - 15.00 uur

Gidsadventwandeling Altstadt Köln met Kölner Highlights & Weinachtsmarkt

15.00 - 17.30 uur

Bezoek kerstmarkt op eigen gelegenheid

17.45 uur Vertrek

18.45 - 20.30 uur

3-gangendiner in Restaurant Landhaus Wurmtal in Herzogenrath

Tussen 20.45 en 21.30 uur

Aankomst in Wittem, Maastricht en Urmond

Aanmelden bij Envida Ledenservice via 043 - 369 06 10 of een e-mail naar ledenservice@envida.nl. Het is goed om te weten dat er veel gewandeld wordt door de stad o.a. over kinderkopjes.

Geef meteen aan waar u wilt opstappen, of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten en/of u loophulpmiddelen gebruikt.

Bij veel animo komt er een extra dagtrip op woensdag 4 december en donderdag 5 december. Deelname is op volgorde van aanmelding. De prijs voor niet-leden bedraagt € 92,50 per persoon.

speel mee en win!

Vul de kruiswoordpuzzel in en maak kans op één van de 5 blenders, aangeboden door zorgverzekeraar VGZ. Een blender is één van de handigste en meest gebruikte producten in de keuken, waarmee u eenvoudig een soepje, smoothie of pesto kunt maken.



**WIN EEN
HANDIGE
BLENDER**

ZO DOET U MEE

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

Stuur uw oplossing vóór 2 november 2019 op een gefrankeerde briefkaart naar:

- Envida Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht

Of mail uw antwoord naar:

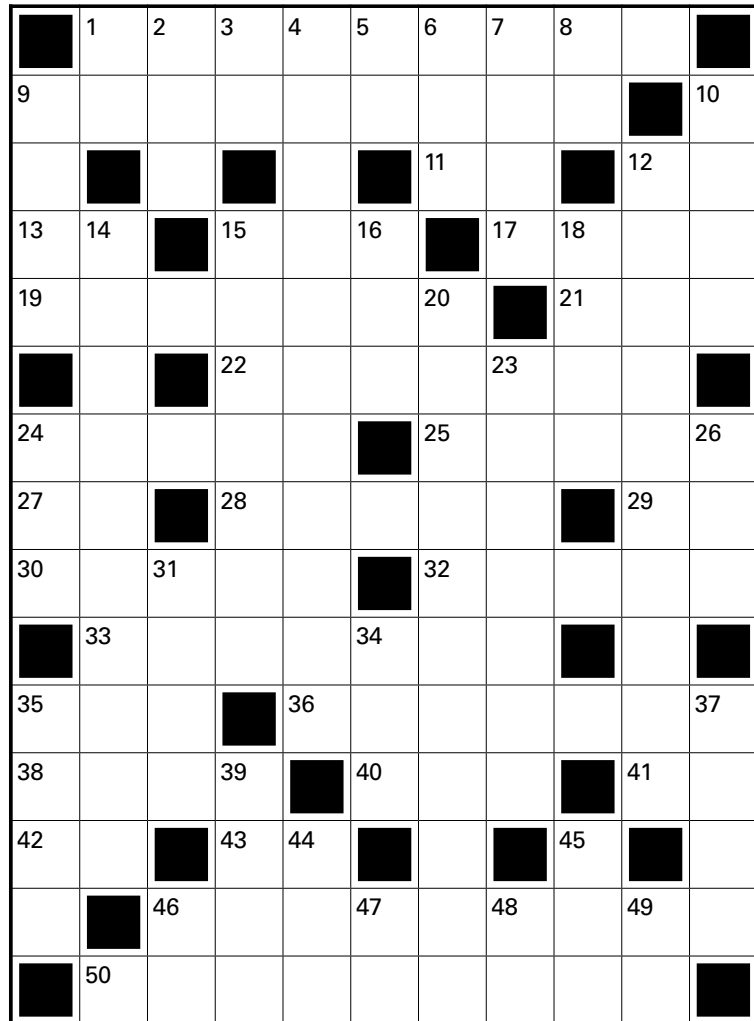
- ledenservice@envida.nl

Vermeld in beide gevallen uw naam en adres. De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

WINNAARS APRIL 2019

3 maal 2 entreekaarten van Thermen Born-Sittard: Mw. Speetjens-Koldijk, Gulpen ► Mw. Speetgens-Smeets, Maastricht ► Mw. Reijnsbach, Maastricht
Antwoord puzzel april 2019: LEEFSTIJL

*Van harte
gefeliciteerd!*



© Sanders puzzelboeken

Horizontaal

1 een van de Canarische Eilanden **9** gebrek **11** mama **12** werkwoord **13** noordwest **15** vlekkenwater **17** drinkgeld **19** prikkelbaar **21** beroep **22** van pas **24** leenman **25** op grote afstand **27** Europees Kampioenschap **28** zuurdeeg **29** cent (afk.) **30** pijnlijk gevolg **32** geplooid beleg **33** omkoopbaar **35** straat **36** moerassig **38** langwerpige broodje **40** uitroep om een dier weg te jagen **41** soldaat van de Verenigde Staten **42** astronomische eenheid **43** openbaar vervoer **46** uitblinker **50** rationeel onjuist.

Verticaal

1 Los Angeles (afk.) **2** plaats in de provincie Luik **3** Nederlandse kampioenschappen **4** titel **5** ante meridiem (afk.) **6** stopmechaniek **7** onvoltooid **8** motorraces in Assen **9** bontsoort **10** zilverkleurig metaal **12** gevestigd **14** vergelding **15** gezamenlijk **16** flets **18** gelige kleur **20** vleesgerecht **23** geluimd **24** heidemeertje **26** fulltime-equivalent (afk.) **31** pier **34** plaats in Flevoland **35** schrede **37** reisbegeleider **39** Europeaan **44** springend insect **45** sociaal (afk.) **46** Brunei (in internetadressen) **47** lange golf **48** Binnenlandse Strijdkrachten (afk.) **49** uitroep van spijt.

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

39	6	27	25	27	13	8	16	27	46	34	28	37	27	15
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----



Vegro
Thuiszorg-
winkel

KORTINGSBON: VOOR U



15% KORTING*

Tegen inlevering van deze bon en op vertoon van uw ledenpas krijgt u **15% korting op het hele assortiment** van de thuiszorgwinkel (Vegro) in Maastricht zoals een hometrainer, balanceerkussen, fitnessmat, bloeddrukmeter, warmtekussen, oorthermometer en weegschaal.

***GELDIG VAN 24 SEPTEMBER T/M 31 OKTOBER 2019**

KOM EENS EEN KIJKJE NEMEN IN
ÉÉN VAN DE 2 WINKELS:

- ▶ Mockstraat 1, Maastricht-Oost
- ▶ Brusselsestraat 148, Maastricht-Centrum

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag: 09.00-17.30 uur

Zaterdag: 10.00-16.00 uur

NIEUWSBRIEF

Wilt u op de hoogte blijven van onze nieuwtjes en acties? Geef dan uw e-mailadres aan ons door en maak kans op 2 Nationale Bioscoopbonnen! We versturen maximaal 1 nieuwsbrief per maand.

U kunt uw e-mailadres doorgeven via onze vernieuwde website: www.enedaledenservice.nl of stuur een e-mail naar ledenservice@envida.nl o.v.v. aanmelden nieuwsbrief. Vermeld in de mail uw naam, adres, postcode en woonplaats.



Gratis lenen van loophulpmiddelen

Op vertoon van uw ledenpas kunt u gratis 1x per jaar krukken, rollator of lichtgewicht rolstoel lenen in de winkels (max. 13 weken):

MAASTRICHT

Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148
043 - 369 06 60

BRUNSSUM

Hendriklaan 376 (Meander)
0800 - 28877

KERKRADE

Kapellaan 11A (Meander)
0800 - 28877

SITTARD

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

ROERMOND

Veldstraat 1 (Evers Medica)
0475 - 311 888