

espria

ledenvereniging

winter 2021
Drenthe

Tim en Ton zijn jarig!

En dat moet gevierd worden

**Als het huishouden
ineens teveel wordt**

De ledenvereniging biedt hulp

**'Verdriet en liefde horen
gewoon bij elkaar'**

*In gesprek met:
Rouwspecialist Manu Keirse*



**VOORDEELUITJES
& PUZZELS**

**De diagnose kanker gooit
je leven overhoop**

'Opeens ben je patiënt.'

In deze editie

UITGELICHT



Leven met kanker

“Hoe tragisch de reden ook is dat mensen naar Anna’s huis komen, er heerst hier geen grafstemming”

19

Openhartig

05 Persoonlijk verhaal

Van gastredacteur Lia van Grieken

08 Feest!

Tim en Ton vieren hun jubileum

14 Goed geregeld

Hulp van een belastingadviseur

15 De knop om

Milieu Centraal helpt je besparen

16 Op zoek naar huishoudelijke hulp?

De ledenvereniging helpt

26 Fit en vitaal

Goede voornemens voor het nieuwe jaar



**Maak bewegen
net zo belangrijk
als eten**

28 Rust voor mantelzorgers

De ledenvereniging staat 24/7 voor je klaar

36 Versgevroren maaltijden getest

Wie is de beste leverancier?

38 Samen staan we sterk

Help je de ledenvereniging mee groeien?

46 Arno Janssen op de zeepkist

Doe mee met de online ALS-bingo

COLOFON

HET LEDENMAGAZINE IS EEN UITGAVE van Espria Ledenvereniging.

REDACTIE: Liesbeth Renses, Anetta Kaliszewska (voor de ledenvereniging) Houke Leupen, Marije Rummelink en Edith Bijl (Mediavijftig).

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE: Teun Boumans, Erika Derksen, Martijn Houwerzijl, Jasper Hof, Jean Pierre Jans, Otje van der Lelij Agnes Loonstra, Dingena Mol | De Beeldredactie, Nicolline van der Spek, Ben Westervoorde, Hedwig Wiebes, Annette Zeelenberg

CONCEPT: MPG. REALISATIE: Mediavijftig DRUKWERK: Enveloprint



WEHELPEN
**SAMEN GENIETEN
VAN DE NATUUR**

25



IN GESPREK MET:
**ROUWSPECIALIST
MANU KEIRSE**

30



DOE MEE EN WIN
**PIMP JE ROLLATOR
EN WIN!**

40

En verder...

- 06 Nieuws uit de regio
- 24 Voordeelshop
- 29 Sudoku
- 34 Ledenvoordeel
- 42 Voordeeltjes
- 44 Agenda
- 47 Woordzoeker



10 **Wat weet jij over
zorgverzekeringen?**

DOE DE ZORGVERZEKERINGSQUIZ



Exclusief ledenvoordeel

Korting op winteruitjes, online zelfhulpmodules,
slimme apparaten voor thuis ...

...en nog veel meer!

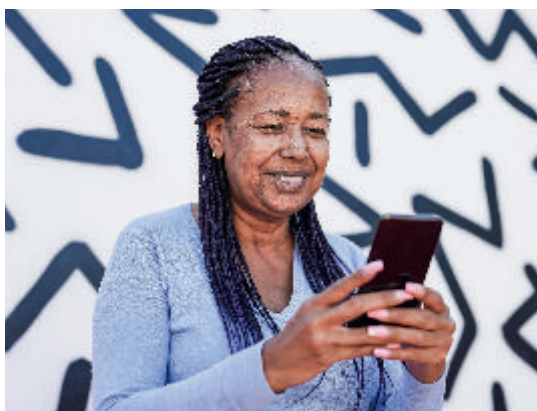
QR-code: zó werkt het

SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFORMATIE OF OM TE REAGEREN

In dit magazine staan veel van dit soort QR-codes. Het voordeel van zo'n QR-code is dat je geen lange of ingewikkelde internetadressen hoeft over te typen. Als je met de camera van je smartphone of tablet de QR-code scant, toont je browser meteen de juiste webpagina. Voor sommige telefoons is het nodig dat je hiervoor een aparte app downloadt.

Geen smartphone of tablet?

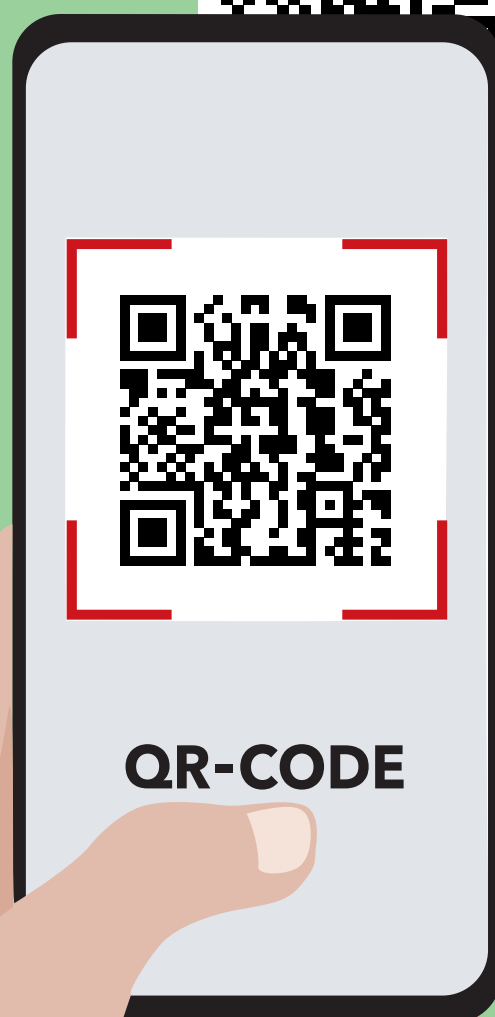
Geen probleem! Zie je bij een onderwerp een QR-code staan, dan kan je ook altijd daarover bellen met 088 – 383 20 00 (24/7 bereikbaar).



Wil je meer handigheid krijgen in het gebruik van je smartphone, tablet of computer. Ook daarbij kan de ledenvereniging je helpen. Bijvoorbeeld met computercursussen of computerhulp aan huis. Kijk op ledenvereniging.nl/samendigitaal



Proberen



Disclaimer

Wij hebben de artikelen zo goed mogelijk aangepast aan de informatie over corona die we hadden op het moment dat het magazine naar de drukker ging. Nu je het blad in handen hebt, kunnen er echter alweer dingen veranderd zijn. Het kan dus goed zijn om voor de zekerheid informatie nog even te checken. Heb je vragen? Bel de ledenvereniging: 088 – 383 20 00.

SCHRIJVEN OF MAILEN

Espria Ledenvereniging
Postbus 30, 9410 AA Beilen
service@ledenvereniging.nl
ledenvereniging.nl
088 – 383 20 00 (24/7 bereikbaar)

NEEM CONTACT MET ONS OP VOOR:

- Vragen over producten, diensten en services.
- Het aanvragen van een huisbezoek / geWoon-thuisgesprek met de ledenadviseur.
- Het doorgeven van persoonlijke wijzigingen, zoals een verhuizing.
- De gesproken versie van Espria Ledenmagazine.

VOORWAARDEN EN PRIJZEN

- Je bent lid van 1 januari t/m 31 december. Het lidmaatschap is voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen. Aanmelden kan op elk moment in het jaar.
- Je betaalt altijd het volledige lidmaatschapsbedrag. Teruggave om welke reden dan ook is niet mogelijk.
- Opzeggen doe je telefonisch of schriftelijk bij Espria Ledenvereniging voor 1 november van het lopende kalenderjaar.
- Prijzen en kortingspercentages zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.
- Vraag vooraf naar de aangesloten dienstverleners en naar de voorwaarden.
- Kijk voor uitgebreide informatie en algemene voorwaarden op ledenvereniging.nl.

ZORG

Stichting Icare, thuiszorg: 0900 – 88 33,
24 uur per dag, 7 dagen per week.
Kraamzorg van De Kraamvogel: 088 – 778 85 00 /
dekraamvogel.nl

HULPMIDDELEN

Medipoint, 088 – 102 01 00 / www.medipoint.nl/espria
Kijk voor de adressen van uitleenpunten en winkels op
www.medipoint.nl/winkels.

SOCIAL MEDIA

Volg ons op facebook!

Via Facebook houden we je op de hoogte van actuele zaken, ledenacties en handige tips.



www.facebook.com/espria ledenvereniging



**LEES MEER
OP PAGINA 18**

Beste lezer,

“Op jonge leeftijd ben ik weduwe geworden. In 1984 stierf mijn man na drie jaar intensieve behandelingen aan een zeldzame vorm van kanker. Hij was toen drieëndertig. We waren allebei huisarts in een klein dorp en hadden een dochtertje. Als je zoiets meemaakt, vormt dat je voor de rest van je leven. Ook al ben ik alweer vele jaren opnieuw gelukkig getrouwd, door mijn eigen ervaring en mijn werk als huisarts weet ik hoe kanker het leven van mensen en hun naasten op z'n kop kan zetten. Na mijn pensioen wilde ik een maatschappelijke bijdrage blijven leveren, iets zinvols doen met mensen. Ik las weleens stukjes in de regionale krant over Anna's huis, en ik kende de voorzitter gynaecoloog Sylvia Dermout. Ik ben een keer binnen gewandeld. Snel daarna ging ik aan de slag als gastvrouw en coach.

“ Na mijn pensioen wilde ik een maatschappelijke bijdrage blijven leveren

Het mooie aan dit werk in Anna's huis is dat je vanuit een andere invalshoek met mensen kunt praten over wat kanker in hun leven teweegbrengt. We zijn hier niet om adviezen te geven over medische behandelingen, maar om de levenskwaliteit van mensen te verbeteren. Kortom: niet de ziekte maar de kwaliteit van leven staat bij ons centraal. Alle vrijwilligers die bij Anna's huis werken hebben geleerd om open gesprekken te voeren met als leidraad: laat OMA thuis. Dus probeer je Oordelen, Mening en Adviezen voor je te houden en luister met een open houding naar de ander. Gasten kunnen dat als een wel-daad ervaren. In hun eigen omgeving kent iedereen het verhaal al. Bij ons kunnen ze alles opnieuw vertellen en wordt er goed geluisterd. We zeggen altijd: ‘het luisterend oor is hier belangrijk en voor sommige mensen al genoeg’. Als een gast iets kwijt kan wat hij nog niet eerder op die manier kwijt kon, dan is mijn dag geslaagd.”

Lia van Grieken

Wil je als gastredacteur meewerken aan het volgende nummer? Stuur een e-mail naar redactie@ledenvereniging.nl. Of meld je per post aan bij de ledenvereniging, o.v.v. ‘Gastredacteur’, Postbus 30, 9410 AA Beilen.

Nieuws

uit de regio

COLUMN LEDENRAADSLID

OOG VOOR ELKAAR

“Ik ben Yalçın Canatan. Mijn voor-naam betekent ‘zo sterk als een rots’ en Canatan staat voor iemand die alles vol overgave doet. Ik denk dat die beschrijving mij goed typeert. Ik werkte onder meer voor Shell in Nederland en Zuidoost Azië en voor de NAM. Ook was ik docent op de Universiteit van Leiden, vakgebied Midden-Oosten, in het bijzonder Turkse taal. Na mijn pensionering bleef ik actief in het onderwijs en nu zet ik mij volop in voor de ledenraad van Espria Ledenvereniging. Bestuurlijk werk vraagt om denkvermogen. Die ‘brainpower’ houdt mij jong. Tenminste zo voel ik dat.

Goud waard

Goed geldbeheer staat bij mij voorop. De ledenraad monitort de besteding van de lidmaatschaps-gelden van meer dan 300.000 leden. Welke producten en diensten zijn populair? Zijn er nieuwe (zorg) wensen? Ik weet hoe belangrijk het is dat zorg makkelijk benaderbaar en verkrijgbaar is. Mijn vrouw kreeg hulp vanuit Espria Ledenvereniging en dat was voor ons goud waard. In mijn geboorteland Turkije is het heel gewoon om voor zorg van naasten afhankelijk te zijn. Heel vertrouwd, maar het kan ook veel druk bij de omgeving neerleggen. De producten en diensten van Espria Ledenvereniging kunnen op dit vlak veel zorgen



Yalçın Canatan

uit handen nemen door er voor leden en hun mantelzorgers te zijn.

Goede zorg

Mijn Nederlandse schoonmoeder is honderd jaar en woont in een prachtig verzorgingshuis. Ik bezoek haar minstens één keer per week. Haar ouderdomsrecept? Een sterke afkomst en elke dag een glas wijn. Maar ook goede zorg en een fijne omgeving draagt daaraan bij. Het kan niet de bedoeling zijn dat je de laatste jaren van je leven alleen slijt met een boek op schoot of constant voor de televisie. Met oog voor elkaar kunnen we een hoop verdriet voorkomen. Ook, of vooral, in deze winterse maanden. Samen eenzaamheid tegengaan, ook daarvoor heeft de ledenraad alle aandacht.”

Wil je meer weten over de ledenraad? Kijk op ledenvereniging.nl/ledenraad of bel 088 – 383 20 00.

BOEK

IK ZAL ALTIJD VOOR JE BLIJVEN ZINGEN

In het zomermagazine las je het verhaal van Jan Vredenburg over zijn moeder met dementie. Door voor haar te zingen kreeg hij soms weer even contact. Jan heeft er een boek over geschreven: ‘Ik zal altijd voor je blijven zingen’. Hierin gaat hij op zoek naar antwoorden op vragen die zijn moeder hem stelde. In een mooie reis door delen van Amsterdam neemt hij je mee op zijn zoektocht.



Winactie

We mogen drie exemplaren van ‘Ik zal altijd voor je blijven zingen’ weggeven! Wil jij kans maken, ga naar ledenvereniging.nl/magazine en vul je gegevens in. Of stuur een kaartje naar Espria Ledenvereniging, Postbus 30, 9410 AA Beilen. Alleen de winnaars krijgen bericht. Niet gewonnen? Het boek is ook te koop bij de boekwinkel.

SNEL ANTWOORD EN ADVIES

WELKOM OP ONS SPREEKUUR

Heb je vragen over wonen, zorg en welzijn? Wil je graag snel een antwoord en goed advies? Kom langs op een spreekuur van de ledenvereniging. Welke vraag je ook hebt, stel hem gerust. De ledenadviseurs staan voor je klaar. Blijkt dat een uitgebreider antwoord en meer uitleg beter past bij je vraag? Of ben je niet in de gelegenheid om naar het spreekuur te komen? Dan kun je ook direct een afspraak maken voor een huisbezoek.

Klazienaveen

Het spreekuur van de ledenvereniging vindt plaats in Welzijn- en Gezondheidscentrum De Blokken. Hier kun je iedere eerste en derde maandag van de maand tussen 8.30 en 12.30 uur terecht bij een ledenadviseur.

Locatie: Van Echtenskanaal Noordzijde 161.



Assen

Het spreekuur van de ledenvereniging vindt plaats in Het Beleefhuis in Assen. Hier vind je ook slimme oplossingen om je huis veiliger en comfortabeler te maken. Het spreekuur is elke donderdag van 10.00 tot 13.00 uur. De ledenadviseur met contacthond voor mensen met dementie is om de week aanwezig.

Locatie: Beleefhuis, Zwartwatersweg 155



TIP VOOR LEDEN

GELUKKIG NIEUWJAAR

“Na de sfeervolle feestdagen staan we klaar voor het nieuwe jaar. Wat ben jij in 2022 zeker van plan? Wat zet jij vast op de agenda? Er is zoveel te doen. Van online koffiedrinken met de ledenvereniging en vaker op visite bij vrienden of burens tot meedoen met mooie webinars, schilderen, lezen en tuinieren. Meer meters maken op de hometrainer, hardlopen of online stoelyoga? De ledenvereniging helpt je graag met tips voor een fit en vitaal leven. Mis je de motivatie? Heb je last van somberheid, piekeren of slaapproblemen? Ga voor Mentaal Fit. Deze zelfhulpmodules van Stichting mirro zijn gratis voor leden van de ledenvereniging, en staan op de website voor je klaar. Heb je vragen of zoek je een steuntje in de rug? Bel ons gerust!” 088 - 383 20 00

PARAMEDISCHE HERSTELZORG

FIT WORDEN NA CORONA

Vermoeidheid, concentratieverlies, kortademigheid. Het herstel van corona kan grillig verlopen. Mensen met langdurig klachten na corona kunnen tot 1 augustus 2022 gebruikmaken van de regeling paramedische herstelzorg. De herstelzorg kan bestaan uit fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie.

Behandelingen worden direct vergoed via de basisverzekering. Informeer bij je huisarts of behandelend specialist naar de mogelijkheden bij jou in de regio.

Weer fitter

Ervaar je lichte klachten na corona en wil je graag weer fitter worden?

Op www.coronaplein.nu vind je duidelijke video's en webinars die je op weg helpen. Vraagt de nasleep van corona een andere invulling van je leven, kun je niet alles meer zoals voorheen? Ook onze ledenadviseurs denken graag met je mee aan oplossingen. Bel 088 - 383 20 00 of mail service@ledenvereniging.nl

Feest!

TIM EN TON VIEREN HUN JUBILEUM

Hiep hiep hoera! Tim en Ton zijn één jaar voor de ledenvereniging actief. We zijn ontzettend blij met onze slimme viervoeters, die al veel mooie momenten hebben beleefd. Van huisbezoeken bij leden tot een bezoek aan verpleeghuizen, Tim en Ton zorgen altijd voor een lach (en een traan).

‘**W**e zien geregeld dat mensen liever niet praten met zorgverleners of een huisarts, maar bij een contacthond hun gevoelens wel kunnen uiten”, vertelt ledenadviseur Paula. Zij en collega Inge worden door Tim en Ton ondersteund bij hun huisbezoeken aan mensen met dementie. “Een hond is heel onbevangelen en oordeelt niet. En ze kunnen natuurlijk als geen ander een dikke knuffel geven. Hierdoor wordt het gesprek fijner.”

Neus voor de zorg

Het afgelopen jaar hebben Tim en Ton al veel huisbezoeken afgelegd. We hebben gezien dat ze supergoed zijn in hun werk. Onze lieve contacthonden zorgen voor afleiding op moeilijke momenten en staan naast je wanneer je het nodig hebt.

Tim en Ton brengen meer dan rust en ontspanning. Zo heeft Tim de verhuizing van thuis naar een verpleegtehuis bijgestaan en zorgde Ton voor ingang voor een gesprek met een vrouw die daar eigenlijk niet meer voor openstond.

Inge en Paula kijken ernaar uit om komend jaar ook weer fijne, mooie en waardevolle momenten te creëren met Tim en Ton.

Gratis
voor leden

TIP VOOR LEDEN

ONTMOET TIM EN TON

Lijkt een bezoek van een contacthond je fijn en waardevol? De ledenadviseurs komen graag met Tim of Ton bij je langs. Je kunt een afspraak maken voor jezelf of voor iemand anders. Een huisbezoek is voor leden altijd gratis. Stuur een mailtje of bel. Dan maken we snel een afspraak.



service@ledenvereniging.nl



088 - 383 20 00



Wat weet jij over zorgverzekeringen?

DOE DE ZORGVERZEKERINGSQUIZ



Heb jij alle informatie die nodig is om een goede keuze te maken? Wij helpen je een handje met deze zorgverzekeringsquiz!

Tekst Annette Zeelenberg

Je hoeft de tv of radio maar aan te zetten of je laptop open te slaan, en de reclames van zorgverzekeraars vliegen je om de oren. Vanaf 12 november kunnen consumenten overstappen op een andere zorgverzeke-

raar, dus het is weer tijd om na te denken over je ziektekostenverzekering. Blijf je bij je huidige zorgverzekeraar, wijzig je je polis of stap je over naar een nieuwe, met andere voorwaarden en misschien een lagere premie?

QUIZ

Wat weet jij over zorgverzekeringen?

1 Kun je alleen een basisverzekering afsluiten en ervoor kiezen geen aanvullende verzekering te nemen?

- ☐ A. Ja, een aanvullende verzekering is niet verplicht.
- ☐ B. Nee, maar je kunt wel een aanvullende verzekering zonder basisverzekering afsluiten.
- ☐ C. Nee, je sluit altijd een basisverzekering af in combinatie met een aanvullende verzekering.

2 Bij welke soort basisverzekering kun je zelf je huisarts en ziekenhuis kiezen?

- ☐ A. Bij de restitutiepolis
- ☐ B. Bij de naturapolis
- ☐ C. Je kunt nooit je eigen huisarts en ziekenhuis kiezen

3 Wat is de beste manier om te checken met welke zorgverleners jouw zorgverzekeraar een contract heeft gesloten, zodat je daar zonder extra kosten terecht kunt?

- ☐ A. Dat moet je rechtstreeks aan je zorgverzekeraar vragen, of opzoeken via de website.
- ☐ B. De beste manier is om dat zelf aan je huisarts, ziekenhuis of andere zorgverlener te vragen.
- ☐ C. De beste manier is om daar de Zorgvergelijker van de Consumentenbond voor te gebruiken.

4 Moet een nieuwe zorgverzekeraar je altijd accepteren als je overstapt naar een andere zorgverzekering?

- ☐ A. Ja, dat geldt voor zowel de basiszorgverzekering als de aanvullende zorgverzekering.
- ☐ B. Ja, dat geldt alleen bij de basiszorgverzekering.
- ☐ C. Nee, een zorgverzekeraar mag selectiecriteria hanteren voor nieuwe verzekerden.

5 Bieden alle zorgverzekeraars dezelfde service?

- ☐ A. Nee, daarin zijn duidelijke verschillen.
- ☐ B. Ja, dat is zo vastgelegd in de richtlijnen.
- ☐ C. Nee, je moet een beetje geluk hebben met je zorgverzekeraar.

6 Wat is het verplicht eigen risico voor 2022?

- ☐ A. € 425,-
- ☐ B. € 360,-
- ☐ C. € 385,-

7 Wanneer kun je overstappen naar een ander zorgverzekeraar?

- ☐ A. Het hele jaar door
- ☐ B. In december
- ☐ C. In januari

De antwoorden vind je op de volgende bladzijde ►

ANTWOORDEN

1 A

Iedere Nederlander is verplicht om een basisverzekering af te sluiten, maar een aanvullende verzekering hoeft je niet af te sluiten als je dat niet wilt. De basisverzekering dekt alle medische zorg die in het basispakket zit, zoals de huisarts en zorg in het ziekenhuis.

2 A

Bij een restitutiepolis kun je zelf je huisarts of andere zorgverlener kiezen. Bij de naturapolis is die keuze niet vrij. De zorgverzekeraar heeft contracten met bepaalde zorgverleners. Als je een andere zorgverlener kiest, vergoedt de zorgverzekeraar tot een maximum bedrag en betaal je een deel van de zorgkosten zelf. De collectieve zorgpolissen via Espria Ledenvereniging hebben allemaal vrije keuze van huisarts en ziekenhuis.

3 Alle antwoorden zijn goed

Bij de meeste zorgverzekeraars en ook bij hun zorgverleners kun je deze informatie op de website vinden. Bij de Zorgvergelijker van de Consumentenbond kun je de gegevens van jouw zorgverleners invullen, dan toont de Zorgvergelijker of ze wel of niet gecontracteerd zijn door jouw zorgverzekeraar. Kijk op www.consumentenbond.nl/zorgverzekering/vergelijker

4 B

Iedere zorgverzekeraar is verplicht om mensen die zich aanmelden voor de basisverzekering te accepteren. Dat geldt niet voor de aanvullende zorgverzekering, daarvoor kan een verzekeraar extra eisen stellen. Als je overstapt van de ene naar de andere zorgverzekeraar, zeg dan je huidige aanvullende zorgverzekering niet op voordat je er zeker van bent dat je voor de nieuwe aanvullende verzekering geaccepteerd bent.

5 A

Er zijn zorgverzekeraars die je alleen maar per mail of via een chatfunctie kunt bereiken. Dat kan lastig zijn als je even wat wilt overleggen. Zorgverzekeraars zoals Univé, Zilveren Kruis, De Friesland en Menzis hebben adviseurs die je kunt bellen met je vragen. Univé heeft daarnaast zelfs honderd eigen winkels waar je gewoon kunt binnenlopen met je vraag.

6 C

Het verplicht eigen risico in 2022 is, net als in 2021, € 385,-. Dit geldt voor de zorg uit de basisverzekering en is alleen van toepassing voor volwassenen. Voor bijvoorbeeld huisartszorg en kraamzorg is er geen eigen risico. De eerste € 385,- die je aan zorgkosten maakt, betaal je zelf. Als dit bedrag bereikt is, betaalt de zorgverzekeraar de zorgkosten. Het is ook mogelijk om aanvullend een vrijwillig eigen risico te nemen, dan betaal je een lagere maandelijkse premie. Als je dit overweegt, moet je goed narekenen of dit voor jou verstandig is.

7 A

Overstappen kan in december. Tot en met de 31e kun je je zorgverzekering opzeggen en overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Uiterlijk op 31 januari moet je dan een nieuwe zorgverzekering hebben.



Espria Ledenvereniging heeft met zorgverzekeringsmaatschappijen Univé, Zilveren Kruis, Menzis en De Friesland een zorgcollectief opgezet voor onze leden. Als je voor een van deze vier kiest, krijg je als lid een korting op je maandelijkse premie. Univé en Zilveren Kruis bieden bovendien een aantal extra zorgdekkingen, zoals vergoeding van ondersteuning bij mantelzorg. Kijk op de website of bel de ledenadviseur:



ledenvereniging.nl/zorgverzekering



088 – 383 20 00

Korting
voor leden

Voordeel ontvangen in 2022?

Als lid van de ledenvereniging kun je korting krijgen bij Univé, Zilveren Kruis, De Friesland en Menzis.

Je regelt dit door contact op te nemen met de zorgverzekeraar. Geef daarbij aan dat je gebruik wilt maken van het ledencollectief. Houd je polis- en lidnummer bij de hand.

	Basisverzekering premie per maand				
	Soort polis Eigen risico: € 385,-	Exclusief leden- korting	Inclusief leden- korting	Kortingspercentage aanvullende verzekering	Aanvragen
	Zorg Geregeld Zorg Vrij	€ 133 € 143,89	€ 126,35 € 136,70	10% korting op aanvullende verzekeringen (behalve tandverzekering)	www.unive.nl/espria ☎ 072 - 527 75 95 (ma t/m vr: 8.00 - 18.00 uur)
	Basis Budget Basis Zeker Basis Exclusief	€ 123,45 € 131,45 € 143,95	€ 120,98 € 128,82 € 143,95	10% korting op alle aanvullende zorg- en tandartsverzekeringen	www.zk.nl/ledenvereniging ☎ 071 - 751 00 52
	Alles Verzorgd	€ 131,45	€ 127,51	6% korting op alle aanvullende zorg- en tandartsverzekeringen	www.defriesland.nl/espria ☎ 058 - 291 31 31
	Basis Basis Vrij	€ 133,25 € 143,75	€ 129,25 € 139,44	5% korting op aanvullende zorg- en tandartsverzekeringen	www.menzis.nl/ledenvereniging ☎ 088 - 222 49 00

UNIVÉ

Heb je een aanvullende verzekering (met uitzondering van tandpakketten)? Dan ontvang je de volgende extra ledenvoordelen bij:

Collectief Aanvullend Goed (€ 15,75):

- 15 dagen vervangende mantelzorg
- Preventie cursussen thuiszorg tot € 400 per jaar
- 12 behandelingen fysiotherapie

Collectief Aanvullend Beter (€ 27,75):

- 20 dagen vervangende mantelzorg
- Preventie cursussen thuiszorg tot € 600 per jaar
- 20 behandelingen fysiotherapie
- Een gratis bril (uit basisassortiment)

ZILVEREN KRUIS

Als lid krijg je extra's in het pakket Extra Aanvullend Thuiszorg:

- Preventieve cursussen
- Professionele opvolging persoonsalarmering
- Hulpmiddelen voor algemene dagelijkse levensverrichtingen

De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van welke aanvullende verzekering je kiest.

DE FRIESLAND

Leden kunnen gebruik maken van het Vitaal Collectief. Behalve korting extra voor leden:

- 10% korting op de reisverzekering
- gratis advies gesprek van welzijnscoach

Goed geregeld!

KORTING OP HULP BIJ JE BELASTINGAANGIFTE

Is het regelen van belastingzaken voor jou een flinke opgave? Via de ledenvereniging schakel je gemakkelijk een deskundige belastingadviseur in. Dat scheelt tijd en geld, want met de juiste kennis valt nogal wat te besparen.

Tekst Martijn Houwerzijl

Via de ledenvereniging kun je een belastingadviseur inschakelen die ervoor zorgt dat jouw belastingaangifte helemaal in orde is. Deze adviseur helpt je bij het aanvragen van toeslagen, het beantwoorden van al je fiscale vragen en zorgt ervoor dat jouw belastingaangifte compleet en op tijd naar de Belastingdienst wordt verzonden. Ook wordt ervoor gezorgd dat jij deze zes vaak vergeten kostenposten niet over het hoofd ziet:

1. Reiskosten naar medische specialisten
2. Partneralimentatie
3. Lijfrente
4. Andere ziektekosten, zoals dieetkosten vanwege chronische aandoeningen, tandartskosten
5. Giften: het voordeel van periodieke giften wordt vaak over het hoofd gezien
6. Heffingskortingen voor fiscale partners van wie de ene in een verzorgingshuis woont

Het hele jaar door hulp

Je kunt kiezen tussen hulp bij je belastingaangifte bij jou thuis, per e-mail of post. Let er in alle gevallen op dat je de service tijdig aanvraagt en je je administratie compleet hebt. Als je

een belastingadviseur inschakelt via de ledenvereniging, kun je het hele jaar terecht voor gratis telefonisch fiscaal advies. Handig bij bijvoorbeeld de aangifte van inkomstenbelasting en de zorg-, huur- en kinderopvangtoeslag. Maar ook bij bezwaarschriften, fiscaal-rechtelijke procedures, aangifte erf- of schenkbelasting en andere zaken.

Ledenvoordeel

- Standaard belastingaangifte (aangifte fiscale partner gratis)
Per post of per mail € 55,- (normaal € 65,-)
Aan huis à 45 minuten € 75,- incl. voorrijkosten (normaal € 95,-)
- Toeslagen € 35,- per toeslag (normaal € 40,-)
- Voorlopige teruggaaf of aanslag € 35,- (normaal € 40,-)

Een uitgebreide aangifte is ook mogelijk. Kijk voor meer informatie op ledenvereniging.nl/magazine of bel 088 – 383 20 00.



BESPARING

Arie van der Laan bespaart jaarlijks een aanzienlijk bedrag op zijn aangifte. “Ik maak al zes jaar gebruik van de Belastingservice aan huis van de ledenvereniging. Dat kost € 75,- en het bespaart me ieder jaar wel zo’n € 2400,-. De adviseurs weten precies waar de aftrekposten zitten. Bij ons zitten de besparingen vooral in de gezamenlijke partneraangifte en de verrekening van de zorgtoeslag. De adviseur komt bij je thuis en de aangifte wordt direct ingediend bij de Belastingdienst. Ik krijg ook altijd precies terug wat er vooraf is berekend. Ideaal.”

WAT MOET IK WANNEER DOEN?

Belastingservice	Je wilt aangifte doen vóór	Vraag de belastingservice aan vóór	Leg je administratie klaar
Aan huis	1 april 2022	15 februari 2022	Bij thuisbezoek
	1 mei 2022	2 april 2022	Bij thuisbezoek
Per e-mail of post	1 april 2022	15 maart 2022	15 maart 2022
	8 mei 2022	30 april 2022	30 april 2022

De knop om

MILIEU CENTRAAL
EN DE LEDENVERENIGING
HELPEN JE ENERGIE BESPAREN

Warme winters en kletsnatte zomers: aan het weer merken we allemaal dat het klimaat aan het veranderen is. Ons energieverbruik heeft invloed op deze klimaatverandering. En als op onze mat straks torenhoge energierekeningen vallen, gaan we ons sowieso afvragen: hoe kun je energie besparen? Onze nieuwe partner Milieu Centraal helpt je op weg.

Tekst Annette Zeelenberg

Om te weten wat er speelt onder onze leden, vroegen we ons ledenpanel naar hun ideeën over energie. Eerder dit jaar deden ruim 500 leden mee aan de enquête daarover. De resultaten zijn duidelijk: meer dan de helft ziet mogelijkheden om hun koop- of huurwoning energiezuiniger te maken. Ze zouden de aarde graag een beetje schoner willen achterlaten voor volgende generaties en ze willen helpen om klimaatverandering tegen te gaan. Prettiger wonen, in een tochtvrij, goed verwarmd huis speelt ook een rol, terwijl daarnaast natuurlijk meetelt dat je met energiebesparing flink wat geld kunt besparen.

Betrouwbare informatie

Toch geven slechts twee van de vijf mensen aan dat zij ook echt energiebesparende maatregelen gaan nemen. Hoe komt dat, vroegen wij het ledenpanel. Sommige van hen zagen op tegen de financiële investering en anderen vonden hun huis op dit moment al

milieuvriendelijk genoeg. Tegelijkertijd gaf maar liefst de helft aan dat ze meer betrouwbare informatie nodig hadden. Want hoe weet je bijvoorbeeld wat je investering je gaat opleveren?

Hier kun je terecht

Wij kunnen voor die betrouwbare informatie zorgen, samen met onze nieuwe partner Milieu Centraal. Milieu Centraal is een onafhankelijke voorlichtingsorganisatie die consumenten helpt om duurzame stappen te zetten. Het platform biedt informatie over heel veel onderwerpen, van zonne-

panelen tot de financiële *ins* en *outs* van verduurzamen en van isolatie tot verspillingenvrij koken. Alle informatie is wetenschappelijk onderbouwd. Op de website van Milieu Centraal vind je ook rekenvoorbeelden, checklists, tests en andere tools die je helpen bij het maken van duurzame keuzes.

Benieuwd naar wat wij samen met Milieu Centraal voor je kunnen doen? We laten je snel meer weten. Houd onze website, nieuwsbrieven en het magazine in de gaten. Zie ook: www.milieucentraal.nl

DOE MEE MET HET LEDENPANEL

Wil je ook meepraten over Espria Ledenvereniging?

Ons ledenpanel ontvangt achtkeer per jaar een digitale enquête. Als panellid bepaal jezelf hoe vaak en wanneer je meedoet. Geef je hier op:



ledenvereniging.nl/ledenpanel



Als je op zoek bent naar huishoudelijke hulp...

Hulp nodig bij jou thuis? Omdat het huishouden (even) niet lukt, of omdat je het niet meer wilt doen? Via de ledenvereniging regel je precies die hulp die je nodig hebt, zonder aanvraagprocedures of lange wachttijden. En er zijn veel leden, die graag een handje helpen! We zijn dan ook vaak een uitstekend alternatief voor de WMO. Samen met de ledenvereniging vind je een oplossing die op dit moment het beste past in jouw leven. Vast of tijdelijk. Kijk maar naar de voorbeelden van Patty, John en Maaïke, Willem, Yasmin en Mo.

Patty

Patty (49) maakt zich steeds meer zorgen over haar moeder, die ouder en kwetsbaarder wordt. Ma's huis begint wat te versloffen. Patty helpt waar ze kan, maar ze heeft het zelf al druk genoeg. Bovendien wil ze ook wel eens gewoon gezellig op bezoek gaan bij haar moeder. Niet altijd opruimen en schoonmaken. Op een dag leest Patty dat de ledenvereniging ook huishoudelijke hulp biedt. Misschien iets voor ma?

Ze belt met de ledenadviseur over Huishoudelijke hulp



John & Maaïke

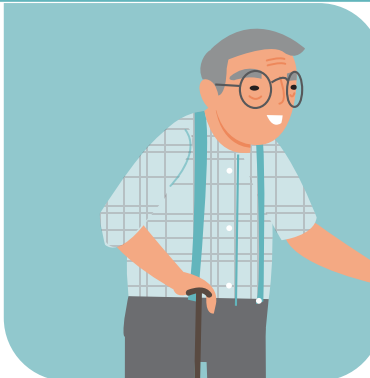
Het gaat goed met John (84) en Maaïke (78). Ze doen nog heel veel zelf. Maar niet alles lukt meer. Op een keukentrapje klimmen om de gordijnen af te halen of de ramen te lappen ... dat wordt een beetje link. Maar ze hebben geen familie of kinderen die ze kunnen vragen. In de nieuwsbrief van de ledenvereniging leest Maaïke over het platform wehelsen.nl.



ledenvereniging.nl/wehelsen

Willem

Vanwege een reumatische aandoening beweegt Willem (75) steeds moeilijker. Dingen die vroeger vanzelf gingen, kosten nu moeite. Zoals het vuilnis buiten zetten en stofzuigen. Hij heeft contact gezocht met het WMO-loket van de gemeente. Binnenkort komt er een consulent langs voor een keukentafelgesprek. Willem ziet daar een beetje tegenop.



Met hulp van een ledenadviseur het keukentafelgesprek voorbereiden

Yasmin & Mo

Het huishouden. Af en toe wordt het Yasmin (35) & Mo (34) te veel. Ze houden al zo veel ballen in de lucht. Werk, kinderen, familie, sportclub, vrienden ... een heel druk leven. Niet gek dat ze behoefte hebben aan iemand die af en toe een handje komt helpen. Ze horen dat je via de ledenvereniging precies die hulp in kunt zetten die je nodig hebt. Snel en makkelijk.



> zelf huishoudelijke hulp regelen met korting

Advies van de ledenadviseur

Wat heb je precies nodig? Is het voor korte of langere tijd? Onze ledenadviseurs vinden met jou de beste oplossing. Ze staan voor je klaar, 24 uur per dag, 7 dagen per week. Bel ze gerust! Direct bellen met de ledenadviseur

088 – 383 20 00



- Hoe gaat het met je?
- Wat voor hulp heb je nodig?
- Wat wil je liever zelf doen?
- Wat wil je graag door iemand anders of een andere partij laten doen?
- Is het voor één keer, voor een tijdje of voor langere tijd?

Professionele aanbieders huishoudelijke hulp

Vanaf € 13,50 per uur. Kies uit een van deze drie professionele aanbieders:

1. Hulp in huis
2. De Nieuwe Zorg Thuis
3. UWassistent

Wehelpen: leden helpen leden

Hier kun je aan een ander lid vragen jou te helpen in de huishouding. Gratis, of tegen een kleine vergoeding.
ledenvereniging.nl/wehelpen

Keukentafelgesprek WMO voorbereiden

Heb je binnenkort een keukentafelgesprek, over de hulp die je nodig hebt van de gemeente? Onze ledenadviseur helpt je daarbij. Gratis voor leden.

Ook interessant?

Naast hulp in de huishouding bieden we ook toegang tot andere diensten aan huis:

- Matrasreiniging
- Maaltijdservice
- Wasservice aan huis
- Klussendienst
- Opticien aan huis
- Audicien aan huis

Als de zoektocht via Wehelpen of lokale platforms geen match oplevert, zetten we een gerichte hulpvraag uit in jouw postcodegebied.

Wil je graag zelf je aanvraag doen voor huishoudelijke hulp?
Kies je oplossing op:



ledenvereniging.nl/huishoudelijke-hulp



088 – 383 20 00



“

In Anna's huis
heb ik het
gevoel dat ik
er niet alleen
voor sta



Leven met kanker

“HOE TRAGISCH DE REDEN OOK IS DAT MENSEN HIER KOMEN, ER HEERST HIER GEEN ROUWSTEMMING”

De diagnose kanker heeft een onvoorstelbaar diepe impact. De ziekte tast niet alleen het lichaam, maar ook de psyche aan. Anna's huis in Zaandam is een warm toevluchtsoord waar mensen met kanker en hun naasten terecht kunnen voor psychosociale steun, contact met lotgenoten en creatieve en ontspannende activiteiten.

Tekst Otje van der Lelij **Beeld** De Beeldredactie | Dingena Mol

‘**W**at is het hier mooi hè”, zegt Emma (49). Ze zit aan tafel in het stijlvol ingerichte Anna’s huis in Zaandam, een laagdrempelig IPSO inloophuis en (na)zorgcentrum voor mensen met kanker in de Zaanstreek. Een half jaar geleden kreeg Emma de diagnose borstkanker. Ze vertelt: “Tijdens het douchen ontdekte ik een knobbeltje in mijn borst. De schrik zat er meteen goed in. In het ziekenhuis hoorde ik dat het foute boel was. Ik heb puberende kinderen, ‘ik mag niet doodgaan’, was het eerste dat ik dacht. De behandelingen slaan gelukkig goed aan en de kans op genezing is redelijk groot. Maar de toekomst is natuurlijk wel erg onzeker. De mensen die in Anna’s huis komen en werken begrijpen dat. Iedereen die hier komt is zelf ziek of heeft met de ziekte te maken gehad. Dat schept een band. Ik heb hier aan een half woord genoeg.”

Open deur

Anna’s huis ligt aan de Zorgboulevard bij het Zaan Medisch Centrum. Gastvrouw en coach Lia van Grieken geeft een rondleiding. De mintgroene muren, de sfeervolle zitjes, de boekenkast, de puzzel op tafel en het kookeiland geven het centrum een warme, huiselijke uitstraling. Er wandelen zo nu en dan mensen naar binnen. “Tijdens corona was de inloofunctie een beetje ingezakt” vertelt Lia. “Maar gelukkig beginnen de mensen ons weer te vinden.” Iedereen is welkom, ongeacht type kanker, behandelfase of ziektestadium. Ook voor familieleden, vrienden, nabestaanden en mensen die genezen zijn van kanker staat de deur open. “Soms komen mensen blij binnen omdat ze net een goede uitslag hebben gekregen van hun oncoloog. Soms zijn ze diepbedroefd of zitten ze met zichzelf in de knoop. Sommige mensen willen informatie, anderen komen voor een luisterend oor bij een kop koffie.”



Activiteiten en lotgenootgroepen

Naast een inloophuis biedt Anna’s huis allerlei activiteiten aan zoals yoga, mindfulness en creatieve workshops. Lia: “Mensen kunnen gesprekken voeren met een coach of financieel ►

“ Wees welkom in ons sfeervolle en rustige centrum



adviseur. Er is een cursus verwerkend schrijven, een masseur, een zangkoor en een kookstudio waar gasten elke maand met een diëtist en kok een driegangenmenu klaarmaken en samen eten. En dan is er nog lotgenoten-contact voor verschillende soorten kanker, waarin mensen elkaar steunen en praktische tips uitwisselen over bijvoorbeeld stomazakjes of een goed adres voor een tepeltatoeage na een

borstreconstructie.” Mensen met kanker worden hier uit het isolement van hun ziekte gehaald. Ze kunnen hun hoofd vrijmaken, tot rust komen en steun ontvangen.

Kwaliteit van leven

De diagnose kanker gooit je leven overhoop. Opeens ben je patiënt. Je voelt je ontworteld van je oude leven. Ook in relaties en op het werk

verandert er veel. Mensen raken het vertrouwen in hun lichaam kwijt en worstelen met levensvragen. “In het ziekenhuis doen artsen er alles aan om patiënten lichamelijk te behandelen, maar er is weinig tijd voor psychosociale steun”, vertelt Lia. “Mensen met een slechte diagnose worden naar huis gestuurd met de wetenschap dat ze misschien doodgaan. Nazorgcentra zoals Anna’s huis helpen mensen om uit het psychische dal te klimmen en verbonden te blijven met het normale leven. Hoe tragisch de reden ook is dat mensen hier komen, er heerst hier geen rouwstemming”, vertelt Emma. “Het is een centrum voor Leven (met een hoofdletter L) en kanker (met een kleine letter). Niet de ziekte maar de kwaliteit van leven staat centraal. Daarom kom ik hier ook zo graag.”

Emma volgt yogalessen, zit op oncofitness (een verdieping boven Anna’s huis) en doet mee aan de creastudio. “Thuis word ik soms gek van alle gedachten die door mijn hoofd schieten. Of ik voel me eenzaam met mijn ziekte. Hier heb ik het gevoel dat ik er niet alleen voorsta. Als je samen iets dooleeft geeft dat troost en kracht. De creatieve workshops zie ik als een pret-



“

Ik heb hier aan een half woord genoeg

tige afleiding. Verdriet wordt tussen de regels door gedeeld. De ene keer ontstaat er een gesprek over de ziekte, de andere keer zitten we geconcentreerd te werken of wordt er gelachen. Yoga en oncofitness doe ik niet alleen omdat ik daar rustig van word in mijn hoofd, maar ook om lichamelijk zo fit mogelijk te blijven.”

Bezinnen

Herman (52) is vandaag op bezoek voor een laatste gesprek met Lia. Hij kwam hier terecht nadat hij in het ziekenhuis schoon was verklaard. “Mijn prognose was gunstig”, begint Herman. “Ik had een fijne arts en alle vertrouwen in een goede afloop. Er moest wel veel worden geregeld. Ik had een eigen bedrijf en kon tijdelijk niet werken. Ook de chemo was een uitputtingslag. De mensen om me heen steunden me door dik en dun. Toen ik ‘schoon’

was, organiseerden we een feestelijke lunch met de familie. Iedereen was in een jubelstemming. Maar ik was helemaal niet blij. Ik voelde me leeg, somber en onzeker en daar begreep ik niks van. Ik had weer toekomst, waarom voelde ik me dan zo slecht? Mijn vrouw heeft me naar Anna’s huis gestuurd. De coachingsgesprekken hielpen met bezinnen wat ik allemaal had meegemaakt. De bevestiging dat mijn gevoelens normaal waren, heeft me geholpen bij de verwerking.”

Warm welkom

Anna’s huis ontvangt geen subsidie van de gemeente. Het huis draait volledig op vrijwilligers en donaties. Lia: “Grote bedrijven steunen ons en we krijgen ook schenkingen en legaten. Daarom zijn samenwerkingen zoals met Espria Ledenvereniging zo belangrijk. Er zijn mensen met een bepaalde expertise die hier vrijwillig hun diensten aanbieden. Zoals een schoonheidsspecialist of wandelcoach. We hebben de hulp van anderen hard nodig omdat we voor iedereen willen klaarstaan. Mensen ervaren soms een drempel om hulp te vragen. “Laat je helpen”, zeg ik altijd. “Je hoeft het niet alleen te doen. Wees welkom in ons sfeervolle en rustige centrum.”



Anna’s huis heeft 105 vrijwilligers in dienst. Nieuwe mensen die iets willen betekenen voor een ander zijn heel welkom. Meer weten? Surf naar www.levenmetkankerzaanstreek.nl



**In verband met de privacy van onze leden hebben we de namen veranderd.*

Vind een inloophuis

Heb je zelf of in je omgeving te maken met kanker, en kun je wel wat ondersteuning gebruiken? Kijk op www.ipso.nl om een inloophuis te vinden bij jou in de buurt. Of bel met een van onze ledenadviseurs, zij staan 24/7 voor je klaar om je vragen te beantwoorden en kunnen je direct doorverbinden met een IPSO-huis.

Webinar Psychosociale zorg bij kanker

Wil je meer weten over wat een inloophuis voor jou of je omgeving kan betekenen? Doe mee met het webinar Psychosociale zorg bij kanker op 4 februari om 10.00 uur. Voor leden is deelname gratis. Ga naar ledenvereniging.nl/webinars om je aan te melden of bel 088 – 383 20 00. Zie ook de agenda voor meer informatie.

Direct een kijkje nemen in een inloophuis? Espria Ledenvereniging heeft een film gemaakt van Anna’s huis in Zaandam. Scan de QR-code hieronder met de camera van je smartphone en bekijk de film.



DE WERELD VAN ZORG VERANDERT. INFORMELE ZORG GAAT EEN GROTE

Informele zorg is: zorg, betaald of onbetaald die buiten



zelfzorg



structurele
onbetaalde
hulp

WAT IS ER AAN DE HAND?

WE LEVEN LANGER

doordat de zorg
beter is, maar het
duurt ook langer en is
daardoor duurder.



daardoor krijgen we
meer chronische
ziekten.



en er ontstaat een
grotere groep ouderen
dus grote druk
op de mantelzorg.



ALS WE NIETS DOEN
WORDT DE ZORG...



ONBETAALBAAR



ONBEMENSBAAR

2021

1 op de 7
is
zorgprofessional



2040

1 op de 4 zou
zorgprofessional
moeten zijn

PLAATS INNEMEN. DENK JIJ MEE OVER DE ROL VAN DE LEDENVERENIGING?

het zorgstelsel valt. Vormen van informele zorg:

af en toe
hulp



georganiseerde
hulp



DE VISIE VAN ESPRIA LEDENVERENIGING



Informele zorg
is ons domein.



Informele zorg gaat ons
allen aan, is het niet nu
dan is het later.



Niemand staat hierin alleen.
Informele zorg is onze
gezamenlijke verant-
woordelijkheid.

24/7 bereikbaar
zijn.



HULP
&
ADVIES



REGIE
&
KEUZES

Informele zorg kan hulp
en advies bieden, maar
regie en keuzes liggen bij
jou zelf.



Een vitale leefgemeen-
schap opbouwen waarin
het makkelijk is
elkaar te helpen.



Informele zorg moet
op een laagdrempelige
manier toegankelijk
zijn voor iedereen.

AAN TAFEL MET DE LEDENVERENIGING

Wil je meedenken over de toekomst van de ledenvereniging? We organiseren 3 bijeenkomsten: op 14 en 16 februari en op 10 maart. Meedoen? Meld je aan op:



ledenvereniging.nl/aan-tafel

of bel naar



088 - 383 20 00



Voordeelshop



WINTERUITJES

In de Voordeelshop vind je meer scherpe deals voor restaurants, dagjes weg en leuke dingen voor thuis. Zoals de thuisbioscoop, -korting op e-books, musicals, concerten en de schoonheidssalon. Je korting kan oplopen tot wel 70%.

Kijk voor alle deals uit de Voordeelshop op:
ledenvereniging.nl/magazine



LEUKE UITJES



BEROEMDE KLASSIEKERS

De Messiah van Händel, de Matthäus Passion van Bach, het Requiem en de Krönungsmesse van Mozart? Na de serie Classic Christmas Concerts in december kunnen we ook in het nieuwe jaar weer genieten van beroemde klassiekers. Zoals van het Bach Orchestra of the Netherlands, onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink, dat behoort tot de top van Europese barokorkesten. Als lid krijg je maar liefst € 45,- korting op een ticket. Bestel nu je tickets voor een fantastisch concert op een prachtige locatie bij jou in de buurt. Kijk op ledenvereniging.nl/magazine

Samen genieten van de natuur

“IK VERHEUG ME ELKE WEEK OP ONS UITJE”

Op wehelpen.nl worden hulpvragers en vrijwilligers op een laagdrempelige manier aan elkaar gekoppeld. Via het platform kwam Astrid in contact met Frieda, met wie ze wekelijks de natuur in gaat. “De ledenadviseur bracht ons in contact en het klikte meteen.”

Tekst Otje van der Lelij

Astrid (72): “Door de coronamaatregelen had ik een eenzame periode. Alle dagen zagen er hetzelfde uit. Ik had behoefte aan een beweegmaatje om mee naar buiten te gaan, dus meldde ik me aan op wehelpen.nl, waarop ledenadviseur Greetje Kroeze op zoek ging naar een maatje. Al snel bracht ze me in contact met Frieda (68), een ontzettend leuke vrouw die een paar dorpen verderop woont. We belden en het voelde meteen goed. Kort daarna maakten we onze eerste tocht. Het was erg gezellig, ik vond het fijn om verhalen te delen en samen te genieten van de natuur. Daarna zijn we koffie gaan drinken en hebben we een nieuwe afspraak gemaakt. Inmiddels zijn we vaste beweegmaatjes. Ik verheug me elke week op ons uitje.”

Frieda (68): “Ik was net met pensioen en wilde graag iets betekenen voor andere mensen. Dus meldde ik me als vrijwilliger aan op wehelpen.nl. Ik had aangegeven dat ik houd van fietsen en bewegen en dat ik een natuurliefhebber ben. Vorig jaar kreeg ik een bericht van de ledenadviseur van Espria Ledenvereniging, of ik interesse had om een keer met Astrid een tocht door de natuur te maken. De leden-

“

We belden en het voelde meteen goed

adviseur bracht ons in contact en het klikte meteen. Astrid had een mooie route uitgestippeld en liet me plekjes zien die ik nog niet kende. We bleken dezelfde mensen te kennen en hadden gezamenlijke interesses, genoeg gesprekstof dus! Inmiddels maken we elke vrijdag een tocht. Als het slecht weer is, drinken we binnen koffie en kletsen we bij. Ik vind het ontzettend leuk dat ik via deze weg een gezellig maatje voor iemand kan zijn.”



HULP VRAGEN EN AANBIEDEN

Op wehelpen.nl kun je hulp vragen en aanbieden. Voor één keer of voor een aantal keren, voor niks of tegen een kleine vergoeding. Aanmelden kan via:



ledenvereniging.nl/wehelpen



Gezonde start!

GOEDE VOORNEMENS ZETTEN DE TOON VOOR HET NIEUWE JAAR

Meer rust, meer bewegen, gezonder eten en ontspannen leven. Met goede voornemens zetten we in op verandering. We markeren een nieuw begin en breken met oude gewoontes. Ben je in voor een voor een gezonde start? Ga vooral voor voldoende vitamine M, adviseert bewegingswetenschapper Jan Bloem.



“**Maak bewegen net zo belangrijk als eten**

Gezondheid en fitheid zijn niet hetzelfde”, legt bewegingswetenschapper Jan Bloem uit. “Er zijn fitte mensen met gezondheidsproblemen maar ook niet-fitte mensen die schijnbaar wel gezond zijn. Door voldoende beweging word je fit en dat draagt direct bij aan je gezondheid. Een nieuwe trend is om beweging te zien als vitamine M: de ‘Movement Vitamin’. De uitdaging is om elke dag

een half uurtje te wandelen of bewegen. Met twee uur sport per week compenseer je het gebrek aan beweging niet.”

Beweging oogsten

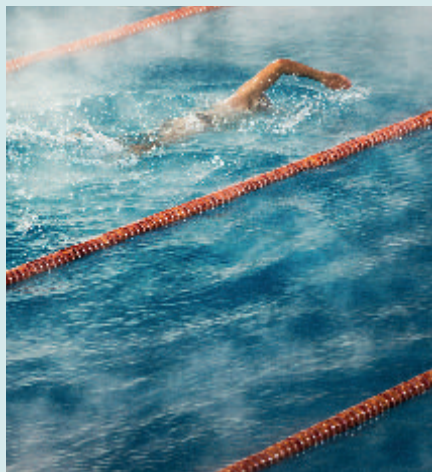
Ben je veel aan huis of een vaste werkplek gebonden? Maak bewegen net zo belangrijk als eten. “Beweging oogsten, noemen we dat in de wetenschap”, legt Jan uit. “Denk aan

simpele klusjes zoals de was ophangen, strijken, stofzuigen, opruimen en afwassen. Maar ook tuinieren of timmeren. Vroeger deden we dat allemaal zelf. Nu vragen we vaak iemand anders om het voor ons te doen. Zoek beweging in je dagelijkse omgeving, daarmee bespaar je ook nog eens op je uitgaven het komende jaar.”

Beweeg je fit

Go with the flow

Mediteren, stretchen, flow-training, hatha of hot yoga? Trainingen waarin je ook je mentale fitheid traint zijn terecht populair. Zo'n training brengt rust en geeft nieuwe energie. In tal van sportscholen kun je terecht voor een fijne les, maar op YouTube vind je ze ook.



Baantjes trekken

Een frisse duik werkt spierversterkend en stressverlagend. Het vergroot de longcapaciteit, vermindert risico's op hart- en vaatziekten en sterkt de botten. Om zwemmen ook in de

wintermaanden aangenaam te maken, zijn er steeds meer buitenbaden die hun baden een beetje verwarmen.

Heb je zin om eens iets nieuws uit te proberen? Misschien is dit iets voor jou:

Tabata

Snel fit worden of afvallen? Tabata is een intervaltraining ontwikkeld door de Japanse onderzoeker Dr. Izumi Tabata. In vier minuten train je verschillende energiesystemen en waarbij je zelf de intensiteit en de beweging bepaalt. Acht keer twintig seconden actie, met telkens tien seconden rust. Gebruik een timer of klok óf download een van de vele (gratis) Tabata-apps.

Pencak silat

De Indonesische vechtkunst pencak silat is sinds kort opgenomen op de Unesco Werelderfgoedlijst en staat met tv-serie Ninja Nanny in de schijnwerpers. Hou je van conditietraining, sport, mentale training en zelfverdediging? Kijk op www.pencak-silat-nederland.nl

Kijk je fit



Gun je ogen rust met oog yoga. Een korte oefening:

1. Wrijf je handen warm, leg ze om je gesloten ogen tot ze afgekoeld zijn.
2. Focus op een ver object. Strek je arm, plaats je duim tussen je ogen en het object. Focus van je duim naar het object en terug. Houd twintig seconden vast, herhaal het drie keer.
3. Sluit je ogen en beweeg je pupillen van boven naar beneden en van links naar rechts. Doe dit vijf keer.
4. Knipper tien keer snel met je ogen, sluit ze twintig seconden. Laat je ogen nog even gesloten en beeld een klok in. Kijk vijf seconden naar elk kwartier.



Luister je fit

Doe je liever eerst inspiratie op? Er zijn tal van podcasts te vinden over gezond leven. Kijk ook eens op streamingsdienst Spotify of in de bibliotheek.

MEER TIPS VOOR EEN FIT 2022

Wil je meer tips om je fit te bewegen, luisteren of kijken? Of ben je op zoek naar iets nieuws?



Kijk op: ledenvereniging.nl/magazine

Rust voor mantelzorgers

DE LEDENVERENIGING STAAT DAG EN NACHT VOOR JE KLAAR

Mantelzorgers, ze zijn onmisbaar in deze tijden, maar ze zitten ook regelmatig met hun handen in het haar. Is hun hulp direct nodig? Of zijn er nog andere mogelijkheden? Espria Ledenvereniging denkt graag met je mee. Ook buiten kantoor tijden. Bij ons krijg je altijd iemand aan de lijn. Wij luisteren, zetten ons netwerk en ervaring in en we kunnen acute hulp bieden. Geen vraag is te gek. Dat stelt gerust.

‘We worden vaak gebeld door kinderen van leden die advies of ondersteuning nodig hebben”, vertelt Helga Idema van het servicecentrum Espria Ledenvereniging. Mantelzorgers hebben vaak een druk bestaan. Familieleden lopen snel vast in het combineren van zorg en werk. En voor partners is de zorg emotioneel extra zwaar.

Dag en nacht paraat

Espria Ledenvereniging biedt mantelzorgers ondersteuning: 24 uur per dag, 7 dagen per week. We hebben niet in alle gevallen direct een oplossing, maar bieden wel altijd een luisterend oor.

Dit zijn voorbeelden van situaties waarin we hulp hebben geboden:

Woensdagavond, 22.00 uur

De vader van Theo Jansen is erg ziek geworden van de griep prik. Hij wordt voor onderzoek naar het ziekenhuis doorgestuurd. Theo's moeder is mantelzorger van haar man en het is haar even teveel geworden. Ze is moe en kan tijdelijk niet meer voor haar man zorgen. Theo belt met de ledenvereni-

ging en vraagt of we hulp kunnen bieden. De dame van het servicecentrum luistert naar zijn verhaal en stelt voor om een afspraak te maken met een ledenadviseur. Ledenadviseurs hebben een goed netwerk van organisaties in de regio waarin ze deze hulpvraag kunnen uitzetten. Dit stelt de moeder van Theo gerust. Dezelfde week nog heeft Theo een afspraak met de ledenadviseur. Samen zoeken ze naar een oplossing dicht in de buurt.

Zaterdagochtend, 10.11 uur

Anneke Visser belt. Haar moeder heeft haar enkel gebroken en zit in het gips. Haar vader kan door zijn knieproblemen niet lopen en wordt binnenkort geopereerd. Anneke en haar broer Joost zorgen dag en nacht voor hun ouders en houden dit niet heel lang vol. Acute hulp geeft hen wat rust. De ledenvereniging zorgt voor een oproep

op het platform wehelpen.nl, waarna al snel iemand uit de buurt reageert die tegen een kleine vergoeding wil komen helpen. Vervolgens kunnen zij op zoek naar oplossing voor de lange termijn.

Zondagnacht, 02.50 uur

Loes Ouderkerk heeft een zoon van twee en is zwanger van haar tweede. Voor de bevalling moet ze binnenkort naar het ziekenhuis voor een keizersnede, maar Loes zit ook nog vier weken met haar pols in het gips. Ze maakt zich zorgen over hoe alles straks moet als ze weer thuis is. Daar ligt ze 's nachts zelfs wakker van. Ze belt de ledenvereniging en krijgt een gesprek aangeboden met de ledenadviseur. Die denkt met haar mee over wat ze nu alvast kan regelen voor als ze straks thuis is. Dat stelt Loes erg gerust. Ze is ook blij dat ze even haar verhaal kwijt kon aan de ledenadviseur.

Het servicecentrum is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar via mail en telefoon



service@ledenvereniging.nl



088 - 383 20 00

Klik & Win

Maak kans op een Princess chocoldefontein of het boek 'Leven zonder afval' van Emily-Jane Townley. Het enige dat je hoeft te doen: ga voor 1 maart 2022 naar ledenvereniging.nl/magazine. Kies daar de prijs waarop je kans wilt maken.



t.w.v.
€ 25,69

CHOCOLAFONTEIN VAN PRINCESS

Dol op chocolade? Met deze chocoldefontein kan je alles onderdompelen onder een laagje chocolade! Voor jezelf, of om je kinderen mee te verrassen. Doe mee en maak kans op deze eenvoudig te bedienen chocoldefontein.



t.w.v.
€ 14,99

LEVEN ZONDER AFVAL VAN EMILY-JANE TOWNLEY

Tegenwoordig staat het klimaat, de CO₂-uitstoot en duurzaamheid volop in de publieke belangstelling. Maar wat kun je zelf doen? In 'Leven zonder afval' werkt de Nederlandse Emily Townley in tien stappen toe naar een 'minimal waste lifestyle'.

PREMIUM PUZZELMAT

Ben je aan het puzzelen en wil je je puzzel netjes en in één stuk opbergen om er later aan verder te werken? Dan is deze puzzelmat echt wat voor jou! Met deze puzzelmat kan je de puzzel oprollen en later weer verder puzzelen, want hij blijft heel. Win deze puzzelmat ter waarde van € 21,95.



t.w.v.
€ 21,95

						9		6
	7				2	8		
		4		8		7	1	
			4		1	6	9	
5			6		9			3
	1	6	3		8			
	9	2		6		3		
		1	2				7	
3		8						

De oplossing van de sudoku uit het lentenummer was: HERFST.
De winnaar heeft de prijs inmiddels ontvangen.

Sudoku

Plaats de cijfers 1 tot en met 9 op elke rij, in iedere kolom en in de negen 3x3-blokken. De cijfers in de gekleurde vakjes corresponderen met de letters in de codetabel. Die gecodeerde cijfers vormen in de leesrichting de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
T	C	F	E	R	S	P	W	IJ



STUUR DE OPLOSSING van de sudoku met je contactgegevens voor **1 maart 2022** naar de ledenvereniging, o.v.v. **Sudoku winter 2021**, Postbus 30, 9410 AA Beilen. Of ga naar ledenvereniging.nl/magazine



In gesprek met:

Rouwspecialist Manu Keirse

“LEREN OMGAAN MET VERLIES IS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE
ONTWIKKELINGSTAKEN IN ONS BESTAAN”

Niet bij iedereen zullen alle stoelen aan tafel deze feestdagen bezet zijn. Misschien is een geliefde overleden, maar het kan ook dat een dierbare aan de andere kant van de wereld woont, of ziek is, en er daardoor niet bij kan zijn. Ons leven zit vol met grote en kleine verliesmomenten, vertelt de Vlaamse klinisch psycholoog en veelgevraagd rouwspecialist Manu Keirse. Daarmee om leren gaan is een van de mooiste cadeaus die je jezelf kunt geven.

Tekst Hedwig Wiebes Beeld Agnes Loonstra

Je bent rouwspecialist. Hoe is het zo gekomen dat je je zo sterk met het thema verlies bent gaan bezighouden?

“Als student deed ik vier jaar lang vrijwilligerswerk op de kankerafdeling van de Leuvense ziekenhuizen. Daar merkte ik hoe moeilijk mensen het hadden wanneer het ging over sterven en verlies. Vijftig jaar geleden was er niet veel aandacht voor de manier waarop je omgaat met de dood. Terwijl, hoe meer kennis we hebben over wat rouw en verdriet met mensen doet, hoe meer het ons helpt het een plek te geven.

Ik heb altijd gekeken naar wat mensen nodig hadden en hoe ik wetenschappelijke inzichten kon vertalen naar een breder publiek, of ik nu directeur patiëntenzorg was van het ziekenhuis in Leuven of staatssecretaris van het Ministerie van Gezondheidszorg. Uiteindelijk heb ik aan de basis gestaan van de oprichting van de palliatieve zorg in België, en in Polen heb ik dankzij mijn vertaalde boeken de dood uit de taboesfeer gehaald, zo heb ik te horen gekregen.”

Verlies is een thema waarmee we de afgelopen anderhalf jaar flink zijn geconfronteerd, is dat ook iets wat je merkt?

“De pandemie heeft ingrijpende gevolgen gehad voor heel veel mensen.

Velen rouwen in erg moeilijke omstandigheden om het verlies van dierbaren. Maar verlies gaat over meer dan alleen de dood, het is de reactie die je ervaart na elke vorm van verlies: het sterven van een dierbare, de confrontatie met het verlies van gezondheid, ontslag, falen, een relatiebreuk of het missen van een belangrijke gebeurtenis.

Iedere vorm van verlies of gemis brengt een rouwproces op gang. Zeker in deze tijd: het leven dat we kenden is veranderd en de toekomst is onzeker. Daarbovenop moesten sommigen van ons het lange tijd stellen zonder fysiek contact en intimiteit, terwijl dat essentieel is voor de sociale wezens die we zijn. Ook dat is ontegenzeggelijk een vorm van verlies. Eigenlijk kun je zeggen dat het leven van ieder van ons bestaat van kleine momenten van rouw. Alles verandert continu en zelden gaat iets precies zoals we dat hadden gewild. Het leven is een voortdurend achterlaten en vooruit proberen te kijken. Leren omgaan met verlies is een van de belangrijkste ontwikkelingsstapen in ons bestaan.”

Deze kerst zullen weer allerlei gezinnen niet in de gewenste samenstelling aan tafel kunnen zitten, welk advies kan je hen geven?

“De feestdagen zijn voor mensen met verdriet extra moeilijke momenten. De afleiding van werk, school en

“

Verlies gaat over meer dan alleen de dood

buitenhuisactiviteiten valt weg en de familie staat centraal. Die lege stoel is dan extra voelbaar. Misschien kan iemand er door omstandigheden niet bij zijn, maar zeker als iemand overleden is kan de afwezigheid nog meer pijn doen. Vaak denken mensen dat je het er maar niet teveel over moet hebben, want het is feest en je wil de sfeer niet bederven. Ik wil mensen echter meegeven dat ze het er vooral wél over mogen hebben. Reken er niet in eenzaamheid mee af, maar deel het verlies. Doe iets om deze dag aan die persoon te denken en maak duidelijk, zeker aan kinderen, dat het missen te maken heeft met liefde. Als het gaat om een overledene, vraag dan bijvoorbeeld aan alle familieleden of vrienden om een herinnering aan diegene op te schrijven, in een envelopje te doen en in de kerstboom te hangen. Gedurende de dag of avond haal je die envelopjes eruit en deel je de herinnering met elkaar.



Biografie

Prof. dr. em. Manu Keirse (1946, Dudzele, België) is klinisch psycholoog en specialist in het omgaan met verlies en verdriet. Hij is emeritus hoogleraar aan de faculteit geneeskunde van de Katholieke Universiteit Leuven. Van 1999 tot 2003 was hij staatssecretaris bij het Belgische Ministerie van Volksgezondheid. Hij is getrouwd, heeft vier kinderen en negen kleinkinderen. Van zijn boeken over rouw en verlies zijn honderdduizenden exemplaren verkocht.



Verdriet en liefde horen gewoon bij elkaar

Door je erop voor te bereiden dat het emotionele dagen kunnen worden omdat je iemand of meerdere mensen mist, vermijd je bovendien dat je je plots overvallen voelt. Houd er ook rekening mee dat je op die dagen minder kan functioneren. Rouwen is een vermoeiende bezigheid, dus doseer de taken die je op je neemt en vermijd overdadig eten en drinken en te lang opblijven.”

Wat zijn andere zaken die we kunnen doen om met gemis om te gaan deze feestdagen?

“Wanneer we rouwen om iemand die is overleden, is het belangrijk om te realiseren dat die eerste en ook tweede kerst zonder deze persoon waarschijnlijk moeilijk zullen zijn. Rouw na verlies is normaal gedrag, ook al is het pijnlijk. Maar je emoties delen met anderen kan je enorm helpen. Verbondenheid troost. Rouwen is een sociaal gebeuren en alle culturen hebben rituelen om persoonlijk verdriet op een publieke manier te erkennen en de emoties te delen met anderen. Realiseer je tegelijkertijd dat je niet hoeft te vergelijken: je kunt verlies niet wegen of meten. Het is geen wedstrijd. Jouw verdriet is van jou en mag er zijn.

Een ander idee is om tijdens de feestdagen met elkaar een wandeling te maken. Fysieke beweging maakt dingen in je los en de natuur om je heen herinnert je aan de cyclus van



het leven, waar de dood onomstotelijk onderdeel van uitmaakt.”

Welke belangrijke boodschap wil je als rouwspecialist meegeven?

“Dat verlies niet iets is wat ooit verdwijnt. Het is geen kwestie van verwerken en dan is het over. Ik spreek ook niet langer van rouwverwerking. Je leert met het verlies te leven, je neemt het met je mee. Sterven is verhuizen van de buitenwereld naar het hart van alle mensen die van je houden, en daar

Tips voor omgaan met verlies van onze ledenadviseurs:

- Haal mooie herinneringen op onder het genot van de favoriete maaltijd van degene die je moet missen of tijdens een spel waaraan je mooie herinneringen hebt.
- Kijk in je omgeving of iemand alleen is met de kerst, laat weten dat je aan deze persoon denkt. Bijvoorbeeld door iemand uit te nodigen of iets lekkers te brengen. Ook een simpel telefoontje kan het verschil maken.
- Het rouwproces is voor iedereen anders. Ook als het lang geleden is, kunnen de feestdagen beladen dagen zijn. Wees je daarvan bewust.
- Wees dichtbij!

leef je verder. Als een ouder een kind verliest, gaat die met hem of haar mee tot de laatste dag van het leven. En ook als je ouders sterven, blijf je nog altijd het kind van je ouders. Dat is iets wat je nooit kwijtraakt.

Weet je, verdriet en liefde horen gewoon bij elkaar. Je kunt deze feestdagen niet iemand missen zonder veel van hem of haar te houden. Dat is toch een mooie gedachte?”

Exclusief
voor leden

WEBINAR ROUW EN VERLIES MET MANU KEIRSE

In december organiseert de ledenvereniging twee webinars over omgaan met rouw en verlies. Het webinar ‘Rouw en Verlies: 10 vragen aan Manu Keirse’ is exclusief voor leden. Datum: 20 december om 14.00 uur en 21 december om 20.00 uur. Meld je aan op:



ledenvereniging.nl/webinars



Ledenvoordeel

De ledenvereniging biedt aantrekkelijke kortingen op handige producten en diensten. Geniet van al het voordeel en gemak!



MENTAAL FIT

HOEZO WINTERDIP?

Het einde van het jaar kent volop gezelligheid. Maar ook guur weer, kortere dagen en minder daglicht. Dat vergroot de kans op een winterdip. Pieker je veel, kom je moeilijk in slaap of voel je je alleen of onbegrepen? De ledenvereniging heeft het hele jaar door handige online zelfhulpmodules voor je klaarstaan.

De zelfhulpmodules van Stichting mirro gaan over onderwerpen als angst, piekeren, somberheid en slaapproblemen. Maar ook over werkstress verminderen, in balans blijven als mantelzorger, werken aan je relatie en omgaan met verlies. De modules zijn ontwikkeld door ervaringsdeskundigen en professionals uit de geestelijke gezondheidszorg. Met informatie, tips, tests, oefeningen, video's en ervaringsverhalen ga je zelf aan de slag. Extra hulp nodig? Neem contact op met je huisarts, zeker bij ernstige of aanhoudende klachten.

LEDENVOORDEEL: De zelfhulpmodules zijn **gratis voor leden**. Je kunt er direct en anoniem mee aan de slag.

Gratis
voor leden



VERHUISSERVICE

HULP BIJ VERHUIZEN

Een verhuizing is leuk en spannend, maar ook veel werk. Een beetje hulp is meestal wel welkom dus. De verhuisservice helpt met plannen, inpakken, opruimen en opzeggen tot schoonmaken, verhuizen, informeren en installeren. Een verhuisdirigent/-regisseur komt bij je langs om al je wensen te bespreken. Zo krijg je precies de hulp die jij wilt. Superhandig!

LEDENVOORDEEL: Je kunt kiezen uit twee verhuisbedrijven:

- **Ontzorgd Verhuizen:** Dé verhuisregisseur voor senioren
Ledenvoordeel 1: € 75,- korting op de verhuisprijs
Ledenvoordeel 2: Gratis overzetten van tv, telefoon en internet
- **UTS:** Verhuispakketten op maat met een verhuisdirigent
Ledenvoordeel o.a. 15% korting op de volledige verhuizing en 15% korting op speciale service voor ouderen.

€75
KORTING



COMFORTABILITY

LEKKER SLIM

Een melding bij ongewenst bezoek? Lampen die aangaan als je uit bed stapt? Een seintje krijgen als de batterijen van de rookmelder op zijn? Het zijn allemaal voorbeelden van een slim huis, ook wel domotica genoemd. En met Comfortability kun je dit regelen. Jij kiest welke slimme onderdelen je in huis wilt hebben. En of je dit zelf aansluit of liever door een monteur laat doen. Wil je eerst ervaren hoe het werkt? Kom dan langs bij het Slimste Huis in Alkmaar of het beleefhuis in Assen.

LEDENVOORDEEL: Als lid krijg je **10% korting** op een abonnement van Comfortability.

10%
KORTING



URIFOON

PLASWEKKERTRAINING

Bedplassen is natuurlijk, maar ook heel vervelend. Met de plaswekkertraining van Urifoon is je kind binnen drie maanden zindelijk. Deze methode is wetenschappelijk bewezen. De adviseur van Urifoon overlegt met jou welk pakket het beste past, checkt de vergoeding via je zorgverzekeraar en geeft gratis begeleiding tijdens de training.

LEDENVOORDEEL: Leden krijgen **50% korting** en gratis verzending van een startpakket indien er geen sprake is van vergoeding via de zorgverzekering.

50%
KORTING



GOEDEMORGEN-APP

ZO BEGINT JE DAG GOED!

Elke werkdag opstaan met een berichtje op je mobiele telefoon om je een fijne dag te wensen. Dat is de Goedemorgen-service van de ledenvereniging! Gezellig én handig, want je kunt de ledenvereniging via WhatsApp ook direct een vraag stellen. Op werkdagen zijn de ledenadviseurs via de app direct bereikbaar van 8.30 uur tot 9.00 uur.

Doe je mee?

Voeg het mobiele telefoonnummer van de ledenvereniging (06 53 30 06 44) toe aan jouw contactpersonen in WhatsApp en stuur een bericht met je naam en lidnummer. Vanaf dan ontvang je elke dag een bericht van ons.

LEDENVOORDEEL: De Goedemorgen-service is **gratis** voor leden.

Gratis
voor leden



Kijk voor meer informatie en aanvragen op ledenvereniging.nl/magazine of bel 088 - 383 20 00

Perfect runderlapje gezocht!

WIE MAAKT LEKKERSTE VERSE DIEPVRIESMAALTIJD?

Versgevroren maaltijden, ze zijn een uitkomst als je zelf niet kan of wilt koken. Maar zijn ze ook lekker? Dat lieten we onze leden onderzoeken. Op 6 oktober kwamen een aantal van hen bij elkaar om verschillende verse diepvriesmaaltijden te proeven. Want wat is er nou leuker dan onze leden zelf te laten proeven?

Tekst Nicolline van der Spek Beeld Jasper Hof

Gerben Drost (76) trekt zijn neus op. Stiekem, want hij mag de andere proevers niet beïnvloeden. “Die gehaktballetjes waren echt niet goed”, fluistert hij later op de gang. “Ze kunnen in ieder geval niet tippen aan de balletjes van mijn vrouw.” Ook Marja van Kooten (60) vindt de kippensoep niet veel soeps: te zout, te dun. “Dit noem ik geen soep, dit is bouillon.” Wim Hoefs (68) heeft een ander probleem: hij twijfelt aan de aanwijzing op de verpakking van zijn diepvriessoep. “Veertien minuten in de magnetron, is dat niet veel te lang?”



Smakelijk gelachen

De proeverij is een initiatief van Espria Ledenvereniging. “We willen de beste leverancier van verse diepvriesmaaltijden voor onze leden”, vertelt Rene Pook - productbeheerder bij Espria Ledenvereniging. “Dan kun je als ledenvereniging beslissen wie de beste is, maar wat is er nou leuker dan de leden zélf te laten proeven.” Op het

menu staan onder meer: tomatensoep, een runderlapje in champignonsaus en zalmfilet in dillesaus. Op tafel liggen pen en een vragenlijst met daarop vragen als: vindt u het product er aantrekkelijk uitzien voordat het is opgewarmd? tot: zou u dit product aanbevelen aan iemand die u kent (en die u graag mag)? Om die laatste toevoeging wordt smakelijk gelachen.



Spinoza

Er wordt opvallend veel gelachen vandaag, maar vooral geproefd. Wim neemt zijn taak heel serieus en roert zeker een minuut met een vork door zijn puree. Alsof het archeologisch onderzoek betreft. En? “Te droog”, fluistert hij. Zijn buurman Gerben daarentegen zit zo lekker te eten dat hij bijna vergeet dat hij aan het proeven is. “Die peertjes zijn goed zeg!” Marja trekt de verpakking van haar nieuw te proeven diepvriesmaaltijd open.



“

Zo, die neem ik straks mee naar huis

“Spinoza”, lacht ze, terwijl ze een blik werpt op de dampende spinazie in haar bakje. Haar bril beslaat ervan. Dan: “Mijn zoon zei vroeger altijd: spinazie? Dat is gras, dat lust ik niet. Hij was toen vier. Nu is hij in de dertig en lust hij het nog steeds niet.”

Precies goed

Ping! Er is weer een maaltijd klaar. Wim loopt naar zijn magnetron en verheugt zich op de zalm. Thuis kookt hij zoveel mogelijk zelf. “Ik heb niets tegen diepvriesmaaltijden, tegenwoordig worden ze ook steeds beter, maar ik houd van koken. Ik heb er ook de tijd voor.” Gerben heeft geluk met zijn vrouw die de sterren van de hemel kookt. Zelf staat hij maar heel soms in de keuken, bekend hij. Marja woont alleen en

EN DE WINNAAR IS...

Wil je weten wie de winnaar is geworden? In het volgende magazine vertellen we je er meer over! En om dat feestelijk te vieren, hebben we dan ook een speciale aanbieding voor jou als lid.

Kun je niet wachten tot het volgende magazine en wil je op de hoogte blijven van wat we allemaal doen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief:



 ledenvereniging.nl/nieuwsbrief



vindt het niet gezellig om alleen voor zichzelf te koken. Ze bestelt regelmatig een maaltijd die thuisbezorgd wordt. Handig, vindt ze. Soms kookt ze wel en nodigt ze een vriendin uit. “Met macaroni maak je toch altijd te veel.” Ondertussen snijdt ze een stukje van haar runderlapje af. “Zo, die neem ik straks mee naar huis.” Ze kan er niet over uit: “Het valt vanzelf uit elkaar. Precies zoals een runderlapje hoort te zijn.”

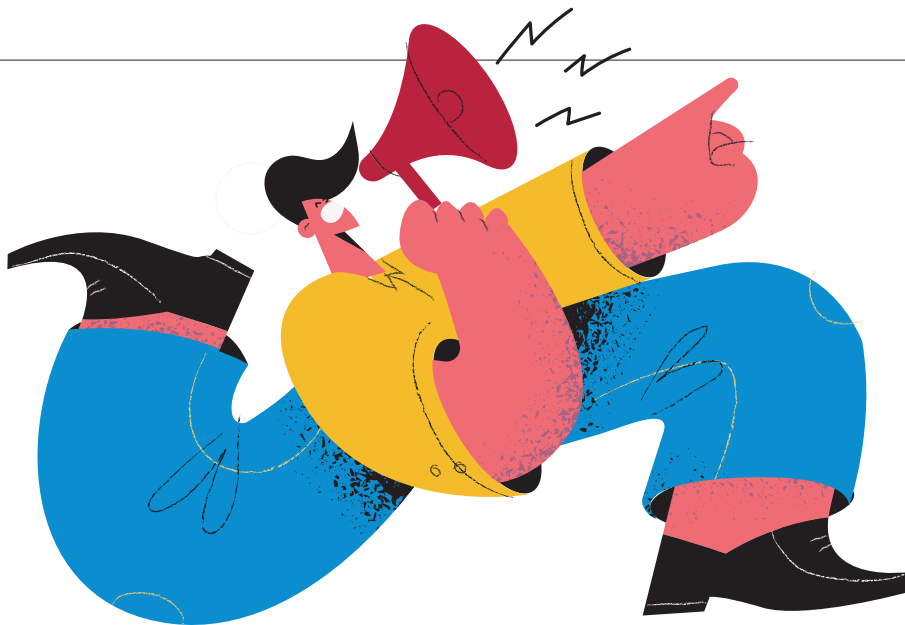
Samen staan we sterk

HELP JE DE LEDENVERENIGING MEE GROEIEN?

Of je nu jong of oud bent, ziek of gezond, we hebben allemaal wel eens hulp nodig in het leven. Espria Ledenvereniging biedt die hulp. Om dat nog beter te kunnen doen zijn we op zoek naar nieuwe leden. Want: hoe meer leden, hoe meer ondersteuning we kunnen bieden. Help jij mee?

Tekst Annette Zeelenberg





Onze vereniging heeft rond de 310.000 huishoudens die lid zijn. Dat zijn meer dan 651.000 mensen. Met ieder van hen zijn we enorm blij en samen vormen we al een geweldige gemeenschap. Hoe groter die gemeenschap is, hoe krachtiger de ledenvereniging is. Dat we krachtig zijn en blijven is heel belangrijk, want steeds meer mensen hebben langer hulp en zorg nodig. Dat komt omdat de groep ouderen in de samenleving steeds groter wordt én omdat we langer leven. De zorg komt daardoor onder druk te staan waardoor we meer zelf moeten regelen en hulp uit onze omgeving moeten inschakelen.

Niet iedereen kan terugvallen op zijn omgeving. Daarom zijn wij als Espria Ledenvereniging harder nodig dan ooit. Wij zetten ons in voor hulp en ondersteuning in elke levensfase. Of je nu een ander helpt, net een

kindje hebt gekregen, een puber hebt rondlopen, wat ouder wordt en graag zo lang mogelijk thuis wilt blijven wonen of zorgt voor iemand in je omgeving. We zijn er voor iedereen. En hoe meer leden onze ledenvereniging heeft, hoe meer we voor jou en anderen kunnen doen.

HOE KUN JIJ HELPEN?

Als ledenvereniging zijn we blij met ieder lid dat we kunnen helpen. Misschien ken jij mensen die wel wat steun kunnen gebruiken. Vertel daarom aan anderen welke voordelen het lidmaatschap heeft. Dat je altijd gebruik kunt maken van heel veel aantrekkelijke korting én dat jij met jouw lidmaatschap mensen helpt die af en toe wel wat hulp en ondersteuning kunnen gebruiken. Je helpt anderen al door gewoon lid te zijn. Dat is de kracht van de ledenvereniging. Zo helpen we elkaar!

IDEEËN VAN MEDEWERKERS

De medewerkers van de ledenvereniging denken ook na hoe we meer mensen kunnen bereiken en meer leden krijgen. Twee ideeën die wij hebben:

1. De ledenvereniging komt naar je toe! 'Espria Ledenvereniging presenteert zich in het land. Zo laten we zoveel mogelijk mensen kennismaken met de voordelen van de ledenvereniging en hopelijk worden ze ook lid.'
2. De ledenvereniging helpt leden! 'We onderzoeken of we wensen in vervulling kunnen laten gaan met ledengeld dat we verdienen op een manier die op crowdfunding lijkt.'

Met deze ideeën gaan we nu aan de slag! Maar we willen graag meer ideeën bedenken en dat kunnen we niet alleen. Jouw hulp is onmisbaar. Want als lid weet jij precies welke voordelen het lidmaatschap heeft. Jij bent onze ambassadeur en daarom komen we graag samen met jou in actie om nieuwe leden te werven.



HEB JIJ OOK EEN GOED IDEE?

Scan de QR code en laat ons weten hoe we groter kunnen worden, hoe we meer leden krijgen. Vertel bijvoorbeeld een vriend de voordelen van het lidmaatschap. Of vraag flyers aan met informatie over de ledenvereniging, die je neerlegt in het buurtcentrum, bij de sportvereniging of op een andere locatie waar veel mensen komen. Je kunt ook bellen als je een flyer wilt aanvragen, 088 – 383 20 00.



ledenvereniging.nl/samen



Pimp je rollator en win!

ONTWERP EN WIN JOUW UNIEKE DROOMROLLATOR

Aansprekende kleuren, een speciaal thema of juist die stoere look? Maak je rollator hip, vrolijk en herkenbaar. Met de winactie van Medipoint en Espria Ledenvereniging maak je kans op het winnen van een unieke rollator. Geheel volgens eigen ontwerp.

Een rollator is onmisbaar als je wel wat steun kunt gebruiken. Makkelijk, en nog leuker als je deze helemaal in je eigen stijl hebt. Met 'Pimp je Rollator' ga je die creatieve uitdaging aan!

Winactie

Hoe zou jij willen dat je rollator eruitziet? Gebruik al je fantasie en bewerk jouw droomrollator. Kies voor

bijzondere kleuren, opvallende materialen, speciale extra's ... Alles is mogelijk met jouw eigen creatie! Enige voorwaarde: de rollator moet wel blijven doen waarvoor deze is bedoeld. Pimp je rollator en stuur jouw ontwerp in. De winactie is een samenwerking tussen Medipoint en de ledenvereniging. Een samengestelde jury kiest vijf winnende ontwerpen die ook werkelijk worden nagemaakt.

Aan de slag!



WIN
ACTIE*

Doe mee!

Maak kans op een rollator met jouw eigen ontwerp!



Kleur bovenstaande rollator in of maak een eigen tekening of schets en stuur deze op.

Of download een print van een kale rollator op:



ledenvereniging.nl/magazine

Stuur je ontwerp uiterlijk voor 21 januari 2022 in. Vermeld bij je inzending je lidnummer, naam en adres.

- Per mail: service@ledenvereniging.nl
- Per post: Espria Ledenvereniging
O.v.v. Pimp je rollator
Postbus 30
9410 AA Beilen

*Kijk voor de actievoorwaarden op onze website

Wintertijd!

DE BESTE DEALS VOOR UIT EN THUIS

Ook in de koude maanden van het jaar valt er binnen en buiten genoeg te beleven. Op zoek naar leuke uitjes of gezellige activiteiten? Ga naar Espria Ledenvereniging Voordeelshop. Je geniet van kortingen tot wel 70%. Kijk in de Voordeelshop voor nog meer scherpe deals.



LANGUIT VOOR DE BUIS

Bioscoopfilms, festivalparels, internationale documentaires, wondermooie familiefilms. Je ziet ze bij Lumière. Voor een film betaal je geen € 5,99 maar € 4,-. Een serie kost geen € 12,50 maar slechts € 9,-. Kijk digitaal op je (smart)tv, pc, tablet of smartphone via www.lumiereseries.com.

LEKKER LEZEN

Bookchoice selecteert elke maand acht topboeken die je niet mag missen. De selectie zit vol spannende thrillers, fijne 'feelgood' boeken en meeslepende romans. Zo'n mooie selectie heb je al vanaf € 3,99 per maand. Als lid krijg je nu een maandselectie e-books en luisterboeken cadeau.

DAT WORDT SMULLEN!

Bakkerij & Bakkerscafé Royal deelt keukengeheimen in twee heerlijke online workshops: Brabantse Worstebroodjes en Bossche Bollen maken. De workshops volg je vanaf twee personen via Microsoft Teams. Je krijgt vooraf een pakket met ingrediënten toegestuurd. In de Voordeelshop kost een workshop geen € 26,- maar slechts € 15,60.



ONLINE CURSUS

THUIS FITNESS

Met de online cursus Thuis Fitness ga je 2022 fris en fit in. Via fitnessvideo's en theorie leer je van alles over gezondheid, gezond eten en bewegen. Pak 85% korting en betaal geen € 79,- maar slechts € 11,85. Ook leuk om cadeau te geven.



LAAT JE VERWENNEN

Me-time! Met De Schoonheidsbon krijg je een kennismakingsbehandeling bij een schoonheidssalon naar keuze helemaal gratis. Daarboven ontvang je € 12,50 korting op een tweede en derde behandeling. Via de Voordeelshop ben je goedkoper uit en betaal je slechts € 14,95 in plaats van € 37,50 voor De Schoonheidsbon. Bijna te mooi om waar te zijn!





VOORDELIJG NAAR DE FILM

KINEPOLIS

De Kinopolis Film Voucher kost je geen € 11,50 maar slechts € 8,63. De voucher is zeven dagen per week geldig en te verzilveren tot en met zes maanden na aankoop.

PATHÉ

Met Pathé Regulier geniet je van een filmvoorstelling naar keuze op welke dag jij maar wilt! In plaats van € 12,50 betaal je € 8,75. De voucher is geldig tot en met 30 september 2022.



LET'S DANCE!

Van 'Heroes' en 'China Girl' tot 'Under Pressure' en 'Let's Dance'. Tijdens het BOWIE Concert komen alle iconische hits van de wereldster voorbij. De show is te zien in Amsterdam, Groningen, Den Bosch en Rotterdam. Via de Voordeelshop krijg je 20% korting.

LET IT SHINE!

Heb je het al gezien? Amsterdam Light Festival viert haar tienjarig jubileum met twintig eerdere werken op de Amsterdamse wateren. Het indrukwekkende festival vindt plaats van 2 december 2021 tot en met 23 januari 2022. Je krijgt 25% korting op de entreprijs en betaalt geen € 26,50 maar € 19,88. Kinderen tot en met 12 jaar: € 9,94. Reserveren is verplicht. Ga naar www.amsterdamlightfestival.com



GEZOND!

ZOUTTHERAPIE

Luchtweg- of huidproblemen? Ga voor zouttherapie in een prachtig verlichte zoutgrot, omringd door 32 ton Himalaya zoutkristallen. De sessie waarbij je in een relaxstoel onder een schilderachtige sterrenhemel ligt duurt 45 minuten. Dat kost geen € 20,50, maar € 9,23. Meer info: www.ademvrij.be

LEGENDARISCH

DAGBOEK VAN EEN HERDERSHOND

De legendarische televisieserie Dagboek van een Herdershond komt van 6 mei tot en met 26 juni 2022 tot leven in een echte spektakelmusical. Reserveer nu de beste plaatsen in het MECC Maastricht. Voor een ticket op de eerste rang betaal je geen € 79,- maar € 59,25.

OP NAAR ZOO ANTWERPEN

Een dagje naar de mooiste dierentuin in België? Ontdek ZOO Antwerpen nu met maar liefst 50% korting op je entreeticket. Betaal voor een dagje uit geen € 31, maar slechts € 15,50. De aanbieding is geldig t/m 28 februari 2022. Reserveren is verplicht.



EENVOUDIG BESTELLEN VIA VOORDEELSHOP

Direct genieten van deze en nog veel meer exclusieve aanbiedingen? Ga naar:



ledenvereniging.nl/voordeelshop

Met de unieke code van Espria Ledenvereniging maak je snel een account aan. Geen code ontvangen? Mail service@ledenvereniging.nl of bel 088 - 383 20 00.

TOT WEL
70%
KORTING

Agenda

NIEUW SEIZOEN

Altijd wat te doen

DE LEDENVERENIGING REGELT HET VOOR JE

Webinars over gezondheid en welzijn, geschiedenislessen en creatieve events: ook deze winter is er weer van alles te beleven bij de ledenvereniging. Doe mee!

DA'S GEZELLIG

ONLINE NIEUWJAARSBINGO MET BINGOMASTER HANS GOMMERS

Datum: 10 januari om 20.00 uur

ONLINE ALS-BINGO

Datum: 24 januari om 20.00 uur



WIJNEN!

Op vrijdag 18 februari is het Nationale Drink Wijn Dag. Kijk voor mooie aanbiedingen op ledenvereniging.nl/voordeelshop

GESCHIEDENIS

Oud Geleerd Jong Gedaan presenteert in januari en februari een interessante webinarreeks over De Oude Romeinen en Nederlands-Indië.

DE OUDE ROMEINEN

Van de stichting van de stadstaat tot het begin van de keizertijd. Over hoogtij en crisistijd in de Romeinse keizertijd. En: 'Goden en monsters' in de Grieks-Romeinse mythologie en de klassieke Romeinse erfenis.

Datum: 6, 13, 20 en 27 januari van 19.00 tot 20.00 uur

NEDERLANDS-INDIË

Leer alles over de opkomst en de ondergang van de VOC. Met onderwerpen als de Java-oorlog, vrijheidsstrijder Diponegoro, het cultuurstelsel, de groei van het nationalisme, de Japanse bezetting en de Indonesische Onafhankelijkheidsoorlog.

Datum: 1, 8, 15, 22 februari van 19.00 tot 20.00 uur

ZORG EN WELZIJN

WEBINAR ROUW EN VERLIES: 10 VRAGEN AAN MANU KEIRSE

Twee webinars over omgaan met rouw en verlies, exclusief voor leden.

Datum: 20 december om 14.00 uur en 21 december om 20.00 uur



WEBINAR PSYCHOSOCIALE ZORG BIJ KANKER OP WERELD KANKER DAG

Maak je je zorgen om je ziekte, over je toekomst of je naasten? Ben je vooral bezig met je medische behandeling terwijl je ook als persoon gezien wilt worden? Tijdens dit webinar vertelt verpleegkundige hematologie en oncologie Carolina Visser over de psychosociale zorg. En over wat de 75 IPSO inloophuizen voor Leven met kanker voor je kunnen betekenen.

Datum: 4 februari om 10.00 uur



WEBINAR VERLIES

Dit webinar gaat over het omgaan met verschillende soorten van verlies bij kanker.

Datum: 4 februari om 14.00 uur

CREATIEF

WAT EEN VERHAAL!

Op Wereldverteldag treden verhalenvertellers Corine en Tom op bij Espria Ledenvereniging in Alkmaar. Ze brengen verhalen voor jong en oud, zowel live als via een webinar. Waar luister jij graag naar? Een sprookje, een zeemansverhaal, een dierenverhaal, verhalen van ver of juist dichtbij? Mail je voorkeur uiterlijk 10 maart 2022 naar service@ledenvereniging.nl. Kijk ook op www.ongewoneverhalen.nl. Datum: zondag 20 maart



WERELD POËZIEDAG

Poëzie is creatie! Spelen met taal, vorm, klank en emotie. Dicht je mee? De ledenvereniging organiseert een leuk online college over poëzie. Datum: 21 maart

Kijk voor alle actuele informatie op ledenvereniging.nl/magazine



WEBINARS

DOE JE MEE MET EEN VAN ONZE WEBINARS?

Een webinar is een korte workshop of cursus op internet van ongeveer 45 minuten. Meedoen kan via een computer, tablet of smartphone. In het webinar is alle ruimte voor het stellen van vragen. Je komt zelf niet in beeld. Deelname is voor leden gratis.



Ga naar ledenvereniging.nl/webinars om je aan te melden of bel voor data en tijdstippen van de webinars: 088 - 383 20 00

ASSEN

GEZOND NATUUR WANDELEN

Hou je van de natuur én gezelligheid en wil je meer bewegen samen met andere mensen? Dan is Gezond Natuur Wandelen echt iets voor jou. Je wandelt een uur met een groep in een rustig tempo onder begeleiding van wandelbegeleiders. Zij vertellen kort iets over de natuur. Na afloop is er koffie en thee. Deelname is gratis en je hoeft je niet aan te melden. Consumpties zijn voor eigen rekening.



Asserbos

Elke vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur
Locatie: Duurzaamheidscentrum, Bosrand 2

Assen-Oost

Iedere dinsdag van 10.30 tot 11.30 uur
Locatie: De Buurtschuur, Adelaarsweg 1

Pittelo

Iedere maandag van 14.00 tot 15.00 uur
Locatie: 'De Maasste', Maasstraat 25

Voor meer informatie, mail naar r.admiraal@vaartwelzijn.nl. Of kijk op www.drentslandschap.nl/activiteiten.

Online ALS-bingo

“DOE MEE EN ZET JE SAMEN MET MIJ IN VOOR MENSEN MET ALS”

‘Ik ben Arno Janssen, ik woon in Alkmaar en ben ruim een jaar geleden begonnen aan een nieuwe en superleuke baan als coördinator van het Slimste Huis in Alkmaar, onderdeel van Espria Ledenvereniging. Binnen twee maanden ging ik met een dubbele tong praten en leek het alsof ik de hele dag dronken was. Na een korte route in het ziekenhuis bleek echter dat ALS de veroorzaker was. Mijn leven stortte in. Zo kun je niet leven: zonder een medicijn, zonder perspectief en met alleen maar hoop dat er iets gevonden gaat worden waarmee je iets meer tijdwinst krijgt.

“

Als het op je pad komt wil je zo graag dat er een redmiddel beschikbaar is

Daar is aandacht, geld en helaas ook tijd voor nodig. Daarom wil ik jullie uitnodigen om mee te doen aan een hele gave bingo en een veiling waar je leuke prijzen kunt winnen maar ook op vrijwillige basis een bijdrage levert aan de ontwikkeling van tijdwinst voor mensen met ALS. Doe je het niet voor mij, doe het dan voor je buurman of je vriend of vriendin. Want als het op je



Bingo!

pad komt wil je zo graag dat er een redmiddel beschikbaar is.

Samen met mijn collega's in het team zie ik ernaar uit om met jullie de bingo en veiling mee te maken en het tot een succes te maken! Tot dan en alvast bedankt!”

Meld je aan voor de online ALS-bingo op 24 januari 2022



 ledenverenigingn.nl/ALS

JOUW ACTIE IN HET LEDENMAGAZINE?

Wil je ook een actie voor een goed doel onder de aandacht brengen en deze in het ledenmagazine plaatsen? In ieder nummer plaatsen we de oproep van één van onze leden. Stuur een e-mail met daarin je idee naar redactie@ledenvereniging.nl. Of meld je idee per post aan bij de ledenvereniging, o.v.v. ‘Leden helpen leden’, Postbus 30, 9410 AA Beilen.



Woordzoeker

Een fijne puzzel voor bijvoorbeeld een koude winterdag.
Veel plezier!



- BATIKKEN
- BIEZEN
- BOOR
- BUIGEN
- DOEK
- EMAIL
- FRANJE
- GLAS
- HOLPIJP
- HOUT
- KLEI
- KRALEN
- KWAST
- LINIAAL
- LINOLEUM
- MOZAIK
- ORIGAMI
- OVEN
- PAPIER
- PASSER
- PATROON
- PUZZELEN
- RELIEF
- RIET
- SCHEUREN
- SJABLOON
- TECHNIEK
- TEKENEN
- TIMMEREN
- WEEFRAAM
- WEVEN
- ZAAG

K	N	O	O	R	T	A	P	P	T	U	O	H
W	R	E	H	E	I	M	A	G	I	R	O	I
E	O	A	G	L	M	P	S	A	L	G	E	S
V	O	T	L	I	I	U	S	A	N	L	J	N
E	B	E	D	E	U	W	E	E	K	A	N	P
N	T	K	R	F	N	B	R	L	B	A	A	U
B	I	E	Z	E	N	U	M	L	O	I	R	Z
H	M	N	C	A	E	D	O	E	K	N	F	Z
O	M	E	E	H	A	O	Z	T	E	I	I	E
L	E	N	C	V	N	G	A	R	S	L	R	L
P	R	S	K	E	O	I	I	L	I	A	M	E
I	J	E	M	A	A	R	F	E	E	W	E	W
P	N	N	B	A	T	I	K	K	E	N	T	K



OPLOSSING VORIGE EDITIE

G	I	R	U	E	L	K	T	S	F	R	E	H
E	I	S	E	L	N	A	H	E	R	F	S	T
Z	M	T	I	E	R	E	C	T	S	S	K	K
E	A	A	H	I	F	A	A	P	L	N	U	L
L	W	M	D	C	N	S	K	E	E	L	L	O
L	Z	P	T	E	A	U	P	A	N	P	O	
T	P	Y	S	I	N	N	N	P	E	L	K	
G	K	O	R	T	E	R	D	A	G	E	N	
H	N	T	J	W	P	Y	R	G	I	E	P	E
E	I	E	N	E	I	D	U	S	E	R	P	R
S	K	R	U	I	K	E	L	A	R	A	E	
D	H	E	R	F	S	T	L	U	C	H	T	O
A	N	D	Z	U	U	R	K	O	O	L	N	B

iets in de wind slaan

De overgebleven letters vormen de oplossing.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Zin in nog een puzzel?

In de online Voordeelshop van de ledenvereniging krijg je onder meer korting op puzzelboekjes! Kijk voor meer informatie en jouw voordeel op:



ledenverenigingn.nl/voordeelshop



Zo terugverdiend!

ZOVEEL BESPAREN LEDEN VAN DE
LEDENVERENIGING

Geld besparen in het nieuwe jaar? Een lidmaatschap van de ledenvereniging levert je veel korting op. Daarmee heb je het lidmaatschapsgeld zo terugverdiend. Hoe? Kijk maar!



IJSBEREN, OLIFANTEN EN SLINGERAPEN

Eva is gescheiden en woont samen met haar kinderen Thomas (7) en Ivo (3) en hond Jip. Eva heeft dit jaar verschillende producten met korting gebruikt. Tel daarbij de hoge kortingen op dagjes weg via de Voordeelshop en je komt uit op een flinke besparing. “Deze zomer heb ik de kinderen getrakteerd op een dagje Wildlands. Het was fantastisch! IJsberen, olifanten, slingerapen... De kinderen hebben het er nu nog over.”

DE VOORDELEN PER JAAR OP EEN RIJ

PLASWEKKERTRAINING

€ 69,90 KORTING

EHBO CURSUS

€ 7,45 KORTING

DAGJE WILDLANDS

€ 33,- KORTING

EVA BESPAAKT

TOTAAL € 110,35

SAMEN GENIETEN

Sylvia en Ben zijn de trotse ouders van zoon Joep. Rondom de zwangerschap maakte Eva met korting gebruik van producten. En samen ontvangen Ben en Eva collectiviteitskorting op hun zorgverzekering bij Menzis. Dat scheelt per persoon bijna € 80,- per jaar. Met korting op een sportschoolabonnement blijft het stel ook nog eens lekker fit. Op momenten dat Ben niet sport, gebruikt Sylvia de sportpas. Samen genieten voor de prijs van één!

DE VOORDELEN PER JAAR OP EEN RIJ

ZWANGERFIT

€ 25,- KORTING

BORSTKOLF

€ 22,- KORTING

ZORGVERZEKERING

€ 78 P.P.

€ 156,- KORTING

SPORTEN

€ 52,27 KORTING

SYLVIA EN BEN BESPAREN

TOTAAL € 255,27

DIT LEVERT VEEL EXTRA'S OP!

Annelies (71) en Theo (73) maken via de ledenvereniging voordelig gebruik van verschillende producten en diensten. Zoals de matrasreiniging en korting op de zorgverzekering van Univé. Theo heeft op advies van de arts een bloeddrukmeter aangeschaft. “Met € 7,50 korting bij de Medipoint-winkel. Ik heb direct ook een stevige douchekruk met € 16,50 korting meegenomen.” Ook handig: fietspechhulp met korting. Hebben Annelies en Theo een keer pech onderweg, dan regelen ze snel een monteur die ter plekke de fiets repareert.

DE VOORDELEN PER JAAR OP EEN RIJ

ZORGVERZEKERING

€ 160,08 KORTING

MATRASREINIGING

€ 10,95 KORTING

MEDIPOINT

€ 23,75 KORTING

FIETSPECHHULP

€ 14,00 KORTING

ANNELIES EN THEO
BESPAREN

TOTAAL € 208,87

**€255,27
Bespaard!**

Geniet ook van korting!

Ontdek alle voordelen van de ledenvereniging en verdien je lidmaatschapsgeld terug met korting op producten en diensten. Ken je een vriendin, vriend of familielid voor wie een lidmaatschap ook interessant is? Vertel het gerust verder! Een lidmaatschap kost per kalenderjaar € 21,50 per huishouden.