



Scherp zicht thuis en in de zon

Veel mensen schaffen een nieuwe bril aan wanneer de oude kapot of écht niet meer van deze tijd is. Dat is jammer, omdat eventuele achteruitgang van de kwaliteit van het zicht niet in de gaten wordt gehouden. De Nederlandse Huisopticiens is gespecialiseerd in oogzorg aan huis. Lekker gemakkelijk: u hoeft de deur niet uit, maar ziet alles weer scherp.

Regelmatige oogcontrole is erg belangrijk. Want waarom zou u slechter zien dan nodig is? De Nederlandse Huisopticiens meet bij u thuis met professionele apparatuur en kennis van zaken de benodigde sterkte. Bovendien is er, naast de vaste korting via Vérian, een speciale actie. Tot en met 31 oktober 2010 ontvangt u als abonnee van Vérian bij aankoop van een complete nieuwe bril – montuur en glazen – gratis een enkelvoudige zonnebril op sterkte. Een zonnebril beschermt uw ogen tegen het felle licht en schadelijke UV-straling. U heeft daarbij de keuze uit de huiscollectie van De Nederlandse Huisopticiens.

Korting

U ontvangt 15% korting bij aanschaf van een montuur en/of brillenglazen en/of materiaalkosten bij reparatie. Een kleine reparatie of oogmeting en het voorrijden zijn gratis. Kijk voor meer informatie op www.huisopticiens.nl of bel 0900 – 23 000 23.

Lentekriebels

Al bij de eerste krokussen gaat het kriebelen: naar buiten! De zon schijnt regelmatig, de lucht is fris en helder. En inmiddels staan alle tuinen, plantsoenen en bossen weer volop in bloei. De IJsheiligen kondigen bijna het officiële einde van de nachtvorst aan.

Het voorjaar is traditioneel het seizoen om de wandelschoenen uit de kast te trekken, zonodig een wandelstok of stappenteller aan te schaffen en eropuit te trekken. Bekijk onderweg eens een molen tijdens de Nationale Molendag op donderdag 8 mei. En schijnt de lentezon u iets te fel? Bescherm uw ogen met een nieuwe zonnebril.

Voor sommige mensen is het voorjaar ook een moment om pondjes of kilo's kwijt te raken. Beter nog: te starten met een gezonde levensstijl. Onze diëtisten helpen u met de Happy Weight Coach graag op weg. Dan wandelt u vrolijk en gezond(er) de buitenlucht in.

Met vriendelijke groet,

Klaas Stoter
Raad van Bestuur Vérian



Lekkere lente



Heeft u geen tijd of zin om te koken, maar wilt u wel lekker eten? En ook nog naar het seizoen? Bij appetito kiest u uit meer dan 120 verschillende maaltijden. En speciaal voor de lente zijn er zes smakelijke voorjaars-opties toegevoegd. Deze menu's zijn samen met het uitgebreide assortiment in de Dineren à la carte catalogus – zo lang de voorraad strekt – t/m 7 mei 2010 te bestellen. Appetito heeft ook maaltijden geschikt voor diabetici, vegetariërs en natrium- en vetbeperkte menu's. Als abonnee van het Vérian Voordeel Pakket ontvangt u 10% korting op een maaltijd van appetito. De minimale afname is zeven maaltijden per bestelling.

Happy Weight Coach

Op een leuke manier aan uw gewicht werken. Het klinkt onmogelijk, maar met de Happy Weight Coach kan het. Happy Weight Coach is een boek waarmee u in 15 weken alles leert over een gezonde leefstijl. Thema's als eettechnieken, tussendoortjes, feestjes, moeilijke momenten en maag- en hoofdhonger komen uitgebreid aan bod. Tijdens het spreekuur vertaalt de diëtist van Vérian de informatie naar uw persoonlijke situatie. Zij coacht en ondersteunt u bij het aanleren van nieuw eetgedrag. Het boek kost € 29,95 en voor abonnees van het Vérian Voordeel Pakket € 27,00. Op verwijzing van een huisarts kunt u naar een diëtist. Bel onze Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief) voor een afspraak.



Lentemenu's

- 19316** Lamsvlees in tijmsaus met tuingroenten en aardappelen met peterselie
- 19794** Kipfilet in fijne groentesaus met erwten en rijstpasta
- 19144** Casselerrib in mosterdsaus met aspergemix en aardappelen
- 19061** Rundergehaktballen in jus met gestampte aardappelen en wortel-broccolimix
- 19468** Schelvis in tomaten-basilicumsaus met groenten en penne
- 19473** Alaska-koolvis in dillesaus met groenten en witte en wilde rijst

De tuin tijdens en na de IJsheiligen

De IJsheiligen markeren elk jaar halverwege mei de overgang naar een periode met een meer zomers karakter. Het is gedaan met de nachtvorst en *'Het kan vriezen tot in mei, tot de IJsheiligen zijn voorbij'* alle tuinen staan weer in bloei. Na de IJsheiligen kunt u aan de slag in de tuin met het planten in de volle grond.

De IJsheiligen zijn St. Mamertus, St. Pankratius, St. Servatius en St. Bonifatius. Wij vieren hun naamdagen op achtereenvolgens 11, 12, 13 en 14 mei.

Kijk voor meer informatie over genoemde en andere (gemaks)diensten op www.verian.nl of bel onze Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief). Ook kunt u de brochure Vérian Voordeel Pakket aanvragen.

Alle voordelen op een rijtje

Het Vérian Voordeel Pakket, een pakket vol voordelen voor slechts € 17,- per huishouden per jaar!

- In april, september en december het leuke en informatieve Vérian Voordeel Nieuws op de deurmat.
- 10% korting op aankopen in de Vérian Zorgwinkels en Uitleenpunten.
- 10% korting op diverse cursussen en themabijeenkomsten van Vérian.
- 5 tot 10% korting op de zorgverzekering(en) van Groene Land Achmea.
- 10% korting op Personenalarmering en Particuliere Zorg van Vérian.
- 5% korting op de zorgreizen van Lindetours.
- 10% korting op de uitvaart verzorgd door Monuta Uitvaartverzorging.
- 10% korting op de kapper en pedicure aan huis.
- 10% korting op een zwangerschapsfotoreportage tussen de 32^e en 38^e week.
- 10% korting op een fotoreportage van de (klein)kinderen.
- € 5,- korting per uur op extra ingekochte kraamzorg van Naviva.
- € 50,- korting op een hoortoestel van Beter Horen.
- 15% korting op de UTS Handyman Service.
- 10 tot 15% korting op de UTS Verhuisservice.
- Geen voorrijkosten bij hulp van de computerservice Rent-a-Wizz-Kid.
- Gratis Vérian crisisenvelop.





Nordic Walking

Het van oorsprong Finse Nordic Walking is actief wandelen met poles. Gemakkelijk om te leren en door bijna iedereen te doen. De hartslag stijgt tot tien of twintig slagen hoger dan bij sportief wandelen, dus u beweegt volop. En dat heerlijk buiten in bijvoorbeeld de bosrijke omgeving van Apeldoorn! Abonnees van V érian maken nu voordelig kennis met Nordic Walking bij 4FunFit. De beginnerscursus bestaat uit 6 technieklessen en 4 weken meedraaien in een groep en kost voor abonnees € 67,50 inclusief het lenen van stokken. Kunt u meteen aansluiten bij de (Nordic) Wandel Meerdaagse Apeldoorn van 22 t/m 25 april 2010.



Nationale Molendag

Tijdens de Nationale Molendag openen meer dan 600 wind- en watermolens en gemalen hun deuren voor het publiek. Op zaterdag 8 mei is het zover. Neem bijvoorbeeld een kijkje bij de papierfabriek De Middelste Molen in Loenen op de Veluwe. Van papierbrij tot groot vel, deze fabrieksmolen produceert al sinds 1633 papier op ambachtelijke wijze.

Kijk voor meer informatie op www.demiddelstemolen.nl.



Stap voor stap

Zet u per dag 10.000 stappen? De Omron-stappenteller telt ze allemaal. En hij geeft een indicatie van de hoeveelheid verbrand lichaamsvet en een berekening van het calorieverbruik. Zo weet u precies hoeveel stappen u heeft gezet tijdens het winkelen of die lekkere wandeling. De Omron-stappenteller is niet alleen geschikt voor joggers en wandelaars, maar ook voor mensen met vaatklachten in de benen, die op doktersadvies wandelen. De Omron-stappenteller is tot 1 juli 2010 van € 24,95 voor € 19,95 verkrijgbaar in de V érian Zorgwinkels. U kunt kiezen uit zwart, rood en wit.

Verpleging in het zonnetje

Tijdens de internationale Dag van de Verpleging op 12 mei worden verplegers en verzorgenden in het zonnetje gezet. Dit is de geboortedag van Florence Nightingale, pionier en grondlegger van de huidige moderne verpleegkunde. Naast de uitgesproken waardering bespreken zorgprofessionals hoe het beter kan. Onderwerp dit jaar is 'De leidende rol van verpleegkundigen in chronische zorg'.



Stabiel aan de wandel

De lente is begonnen, de bossen kleuren groen en de bloemen staan in bloei. Tijd voor een heerlijke wandeling buiten. Kunt u daarbij wat extra steun gebruiken? Gebruik dan de opvouwbare wandelstok, gemakkelijk in gebruik en klein in de tas. De opvouwbare wandelstok is er in diverse uitvoeringen. Van € 25,- voor € 18,- te koop in de V érian Zorgwinkels tot 1 juli 2010.



Thuisbegeleiding: praktische hulp en ondersteuning

Robert zorgt na het overlijden van zijn vrouw alleen voor hun twee kinderen. Annie wil graag zelfstandig blijven wonen, maar heeft moeite om voor zichzelf te zorgen. Peter heeft moeite met zijn administratie en heeft een drugsprobleem. Sylvia heeft na haar postnatale depressie hulp nodig bij het runnen van haar gezin.

“Thuisbegeleiding helpt in situaties waarbij er meerdere problemen tegelijk spelen”, legt Gerard de Jong

van Vérian uit. “Het doel is opnieuw structuur aan te brengen in het dagelijks leven en ‘thuis’ weer thuis

te maken.” Daarbij gaat de Thuisbegeleider praktisch en doelgericht te werk. “Eerst maken we een plan; waar moet aan gewerkt worden? Vervolgens pakken we die punten systematisch aan.”

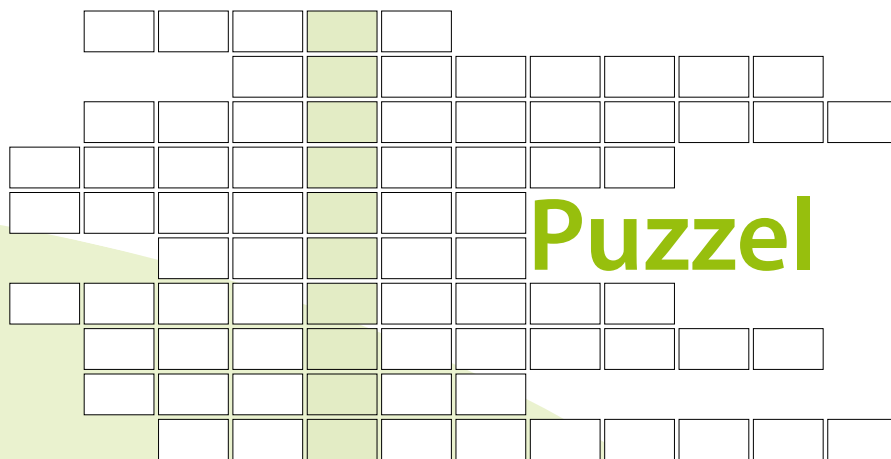


Heeft u hulp nodig?

Neem contact op met Vérian, Bureau Jeugdzorg, het CIZ of uw gemeente.

Goede aanpak

Krijgt u de financiën maar niet op orde? Dan helpt de Thuisbegeleider daarbij. Is het naar bed brengen van de kinderen een crime? “Dan komen we op dat tijdstip langs en kijken hoe het beter kan, bijvoorbeeld met behulp van Video Hometraining”, vertelt De Jong verder. “Altijd vanuit het idee de goede aanpak te stimuleren. Mensen doen altijd dingen wél goed, dat bouwen we uit.” Vaak ontdekt de thuisbegeleider gaandeweg meer zaken in een gezin om aan te werken. “Als een ouder bijvoorbeeld aan een psychische stoornis lijdt, heeft dat ook effect op de opvoeding en dus op het kind. We werken daarom nauw samen met andere instanties als GGZ en Jeugdzorg.”



1. Een zacht pluizig knaagdier.
2. Welke groente heeft als bijnaam ‘het witte goud’ of ‘koningin der groente’?
3. Achternaam van de grondlegster van de moderne verpleegkunde.
4. Hulpmiddel dat beschermt tegen de zon.
5. Professionele hulpverlener die u kan helpen met afvallen.
6. De stokken die gebruikt worden bij Nordic Walking.
7. Hobbymatig in de tuin werken.
8. Gespecialiseerde winkel voor hulp- en verpleegartikelen.
9. Nederland staat in het buitenland bekend om haar kaas, klompen en ...
10. Hulpmiddel om stabiel te wandelen.

Stuur het juiste antwoord (het woord uit de groene verticale balk) vóór 4 augustus 2010 naar Vérian, Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn o.v.v. ‘Puzzel Vérian Voordeel Nieuws’. U maakt kans op een appetito dinerdoos ‘Een beetje van alles’ (artikelnummer 93506). Mevrouw M.M. Breimer uit Apeldoorn heeft de vorige prijsvraag gewonnen: een foto-reportage van een uur van fotografe Olga van Kampen inclusief vijf afgedrukte foto’s.


Vérian
Veelzijdig in zorg

Colofon

Vérian Voordeel Nieuws

Vérian

Postbus 1032
7301 BG Apeldoorn
www.verian.nl
verianvoordeelpakket@verian.nl
Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief)

Aan dit blad werkten mee:

Mirella Moezelaar (redactie),
DamenRomijn (tekst, productie,
vormgeving), Vérian,
Jeroen Jazet (fotografie)