



Bij warm weer: drinken

Het lichaam van een volwassene heeft dagelijks ongeveer anderhalve liter vocht nodig. Als het warm is of na het sporten, zelfs wat meer. Daarnaast halen we ongeveer een liter water uit het voedsel dat we iedere dag eten. Over het algemeen zorgt het dorstgevoel ervoor dat we voldoende drinken.

Wat kunt u het beste drinken om uw lichaam van voldoende vocht te voorzien? Alle dranken tellen mee bij de dagelijkse inname van vocht, bijvoorbeeld water, thee, melkproducten, vruchtensappen en frisdrank. Maar ook koffie telt mee. Het is een fabel dat cafeïne vochtafdrijvend werkt. Deze stof scheidt vocht sneller af, maar niet in een grotere hoeveelheid.

Calorieën en alcohol

Kies liefst dranken die geen calorieën bevatten: koffie en thee zonder suiker en melk, (mineraal) water en frisdranken zonder energie. Alle andere dranken

bevatten calorieën en vergroten het risico op overgewicht. Een groot glas frisdrank telt bijvoorbeeld 85 kilocalorieën en een glas vruchtensap 70 kilocalorieën. Ook alcoholhoudende dranken bevatten flink wat calorieën. Bovendien is veel alcohol schadelijk voor de gezondheid. Het voedingscentrum beveelt aan dat mannen niet meer dan twee glazen per dag en voor vrouwen niet meer dan een glas per dag drinken. Drink niet iedere dag en spaar de hoeveelheid ook niet op voor het weekend.

Meer weten? Kijk op www.voedingscentrum.nl



Maak de slagzin af en win drie dinerdozen!

De zorg van Vérían is goud waard, omdat ...

Stuur uw slagzin naar Vérían, Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn o.v.v. 'Slagzin Vérían Voordeel Nieuws'

Apetito brengt maaltijden naar keuze aan huis. Het unieke van deze maaltijden is dat ze direct na het koken snel worden ingevroren. Hierdoor blijven smaak, vitamines, voedingsstoffen en uiterlijk optimaal behouden. In de kleurrijke catalogus kiest u uit meer dan honderd verschillende maaltijden. Ook aan diëten en andere voedingsgewoontes of -eisen is gedacht. Er zijn maaltijden voor diabetici, vegetarische en natrium- en vetbeperkte maaltijden.

Prijswijziging

Een abonnement op het Vérían Voordeel Pakket kost dit jaar € 17,- in plaats van € 15,- per huishouden per jaar.

Als abonnee krijgt u diverse kortingen, aanbiedingen en voordelen. Het jaarlijkse bedrag per huishouden is dus een goede investering.



Colofon

Vérían VoordeelNieuws

Vérían

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

Aan dit blad werkten mee:

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



Veelzijdig in zorg

Vérían VoordeelNieuws

1

Fijne zomer!

Vérían Magazine is omgedoopt tot Vérían Voordeel Nieuws. Een beknopte en compacte nieuwsbrief met een aantal diensten in beeld, de u welbekende uitjes, zorgaanbiedingen en allerlei andere nieuwtjes. Waarom we gekozen hebben voor een nieuwsbrief? Omdat we u graag kort maar krachtig willen berichten over de zaken die wij belangrijk vinden. En omdat wij zorg in ons uitgebreid dienstenpakket bovenaan ons lijstje hebben staan.

Langer zelfstandig thuis wonen, de beste zorg krijgen voor uw kinderen, genieten van het leven, ondanks dat er soms sprake is van ziekte. Wij staan op allerlei spannende en moeilijke momenten voor u klaar. Maar voor nu wensen we u vooral een fijne zomer. Want mogen genieten van elkaar en het leven, daar draait het uiteindelijk om.

Met vriendelijke groet,

Klaas Stoter
Raad van Bestuur Vérían



'Kinderen vastleggen zoals ze zijn'

Vérían biedt per 15 juli een nieuwe dienst aan:

kinderfotografie. Fotografe Olga van Kampen:

"Persoonlijke aandacht geven en de tijd nemen is

heel belangrijk bij kindfotografie. Ik fotografeer de

kinderen wanneer ze op hun gemak en dus zichzelf zijn."

"Kinderen zijn snel afgeleid, maar dankzij mijn ervaring weet ik goed hoe ik daar mee om moet gaan", legt Olga uit. Ze maakt al jarenlang portretten van kinderen vanaf ongeveer drie maanden. "(Klein)kinderen groeien zo snel op, dan is het leuk om ze op bepaalde leeftijden te fotograferen en een mooie herinnering te hebben."

Aanbieding

Olga ontvangt mensen met koffie en thee in haar studio aan huis in Apeldoorn. Een fotosessie duurt maximaal anderhalf uur. Klanten krijgen vijftien foto's van 13 x 18 cm en een poster van 20 x 30 cm. Deze reportage kost normaal € 135,-, maar abonnees van het Vérían Voordeelpakket betalen 10% minder, namelijk € 121,50. Van 15 juli t/m 15 september geeft Olga zelfs nog meer korting, namelijk 15%, u betaalt dan € 114,75. Bovendien bestelt u de dvd met alle foto's ook met 10% korting voor € 22,50.

Vanaf 13 juli maakt u een afspraak voor uw (klein)kinderen via 06-201 94 689 of mail naar info@ol gafotografie.nl.

Voor abonnees van het Vérían Voordeel Pakket

juni 2009

Opnieuw zwanger

U bent zwanger van de tweede, derde of misschien wel vierde en weet wat er op u afkomt. Toch vindt u het fijn om wat extra informatie te krijgen over houding, bevalling en zwangerschap en om bewegingsoefeningen te doen. Dan is de nieuwe Herhalingscursus Actief Zwanger iets voor u. Tijdens de zeven lessen vóór en zeven lessen ná de bevalling wisselen de zwangere moeders bovendien ervaringen en tips uit. De cursus start bij voldoende aanmeldingen en kost voor abonnees van het Vérian Voordeel Pakket € 55,- in plaats van € 70,-. Zwanger van de eerste? Dan kunt u kiezen tussen Actief Zwanger, Actief Zwanger Intensief of Actief zwanger Yoga.

Kijk voor meer informatie op www.verian.nl.



Uw laatste afscheid



Elk afscheid is het begin van een mooie herinnering. Dat is waar uitvaartverzorgster Monuta voor staat. U bepaalt hoe uw afscheid eruitziet. Wilt u hier eens over praten? Onze uitvaartconsulenten helpen u graag. Ook als u niet bij Monuta bent verzekerd. U kunt uw wensen bespreken en wanneer u dat wilt, brengt de consulent de kosten van uw uitvaart globaal in kaart. De consulent geeft kosteloos advies over de invulling van de dienst en alle bijbehorende zaken. Wel zo prettig, dan hoeft u zich geen zorgen te maken voor later. Als abonnee van het Vérian Voordeelpakket krijgt u bovendien 10% korting op een uitvaart van Monuta. Kijk voor meer informatie op www.monuta.nl.



Kortingsbon Zwembad De Sprenkelaar

Tegen inlevering van deze bon, kunt u met maximaal twee personen zwemmen voor € 2,00 p.p. inclusief een activiteit.

Laan van Zevenhuizen 381
Apeldoorn
(055) 366 26 00
www.sprekelaar.nl

Deze actie is geldig tot 1 oktober 2009.

Direct hulp in het buitenland

Op vakantie in het buitenland is het prettig om meteen medische hulp te krijgen wanneer nodig. Met de European Health Insurance Card (EHIC) hebt u direct recht op deze hulp, zonder de administratieve rompslomp. De pas is geldig in Zwitserland en alle landen die vallen binnen de EEG (de EU, Noorwegen, IJsland en Liechtenstein). U heeft wel een reisverzekering nodig om onder meer eventuele repatriëringskosten te dekken.

Kijk voor meer informatie op www.ehic.nl.

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.

Uw voordelen op een rijtje!

Het Vérian Voordeel Pakket (VVP) biedt praktische (t)huis- en gemaksdiensten voor uw persoonlijke verzorging en gezondheid.

- 10% korting op aankopen in de Vérian Zorgwinkels;
- 10-20% korting op cursussen van Vérian;
- 10% korting op de uitvaartverzorging door Monuta;
- 10% korting op de Apetito maaltijdservice aan huis;
- 5% korting bij de zorgverzekering van Groene Land Achmea;
- 10% korting op Personenalarmering van Vérian;
- 5% korting op zorgreizen van Linde Tours;
- € 5 korting per uur op aanvullende Naviva kraamzorg;
- 10% korting op de kapper of pedicure bij u thuis;
- 10% korting op zwangerschapsreportage;
- 15% korting op een bril van de Huisopticiens;
- 10% korting op Particuliere Zorg van Vérian;
- Financieel abonnement bij Rob Dijkers voor € 19,95 p.m.;
- € 50 korting op een hoortoestel van Beter Horen;
- 10-15% korting op de UTS Verhuisservice/Handyman Service;
- Geen voorrijkosten bij computerservice Rent a Whizzkid;
- Gratis crisisenvelop.

Blijvend afvallen met Happy Weight

Geen dieet maar een nieuw eet- en leefpatroon om blijvend af te vallen. Dat is Happy Weight. De diëtisten van Vérian begeleiden u op het spreekuur, zelf gaat u aan de slag met het boek Happy Weight Coach. Zo leert u in vijftien weken alles over een gezonde leefstijl. Thema's als eettechnieken, tussendoortjes, feestjes, moeilijke momenten en maag- en hoofdhonger komen uitgebreid aan bod. Iedere week leert u iets nieuws. Tijdens het spreekuur vertaalt de diëtist de informatie naar uw persoonlijke situatie. Zij coacht en ondersteunt u bij het aanleren van nieuw eetgedrag. Vraag een verwijzing van uw huisarts om een diëtist te bezoeken. Vanuit het basispakket wordt vier uur dieetbegeleiding vergoed. Het boek kost € 29,95 en voor abonnees van het Vérian Voordeel Pakket € 27,00.

Lange reis voor de boeg?

Een herkenbaar probleem voor veel mensen is het ontstaan van dikke voeten en enkels tijdens lange reizen in vliegtuig, trein, auto of bus. Zijn de schoenen eenmaal uitgedaan, dan blijken ze vaak nauwelijks nog te passen. Reiskousen gaan zwellen tegen en maken reizen aangenaam. U betaalt nu € 15,00 in plaats van € 18,95 voor de reiskousen bij de Vérian Zorgwinkels (dat is ruim 20% korting).

Zó uit de auto gestapt

Gemakkelijk in en uit de auto stappen, dat kan met de autodraaischijf van Promedics. Anti-slipmateriaal zorgt ervoor dat de draaischijf aan de stoel vast blijft en u gemakkelijk draait. Hierdoor is er bovendien minder risico om te vallen. Vooral voor mensen met bekkeninstabiliteit, Parkinson en scoliose is het een prettig hulpmiddel. U kunt de draaischijf bovendien ook thuis op de eetkamerstoel gebruiken.

De autodraaischijf kost nu € 22,00 in plaats van € 27,50.



U vindt deze aanbiedingen in de Vérian Zorgwinkels, ze zijn geldig tot 1 september 2009. Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket krijgen 10% korting op hun aankopen in de Vérian Zorgwinkels en Uitleenpunten. Uiteraard wordt geen extra korting verleend op het huren van artikelen en aanbiedingen.



Opticien over de vloer

U merkt dat u slechter ziet, maar u bent ook slecht ter been. Geen nood: de huisopticien komt bij u thuis. Voor reparaties, oogmetingen en een nieuwe bril. Ogen veranderen, de sterkte van een bril voldoet na een aantal jaar niet meer. Met nieuwe glazen of bijvoorbeeld een loep kan uw zicht aanmerkelijk verbeteren. De opticien controleert tijdens het huisbezoek ook op staar. Zonodig verwijst hij mensen door naar de oogarts. Het controleren van de oogdruk is bovendien erg belangrijk. Een te hoge druk kan leiden tot blindheid. Maak via de Vérian Zorglijn een afspraak voor een gratis en vrijblijvende oogmeting aan huis.

Bezoek de gezondste plek van Nederland

In de Tuinen van A. Vogel aan de Eperweg tussen 't Harde en Elburg loopt u tussen honderden geneeskrachtige planten. Zomers is de kwekerij van A. Vogel een geurige kleurenze. U maakt kennis met biologische fruit- en groentesoorten, ziet het graan voor het gezondste brood van Nederland groeien en krijgt volop tips voor uw eigen tuin. De tuin is dagelijks van zonsop- tot zonsondergang geopend en toegang is gratis. In de zomer organiseert de Tuinen van A. Vogel bovendien allerlei (culinaire) activiteiten. Kijk voor meer informatie op www.avogel.nl.



Oogstfeest Stöppelhaene

Salland viert in 2009 voor de 58e keer Stöppelhaene in Raalte. Bij dit oogstfeest staan folklorie en boerentradities centraal tijdens meer dan honderd verschillende activiteiten. Daarnaast vergroten diverse bekende artiesten de feestvreugde met muzikaal spektakel. Het feest vindt plaats van 26 tot en met 30 augustus, met als hoogtepunt het oogstcorso met prachtige praalwagens. Kijk voor meer informatie op www.stoppelhaene.nl.