

vanzelfsprekend

Voorjaar 2016

Vierstroom

Mantelzorger
Kor Vervoort:

**'Zorgen voelt heel
vanzelfsprekend'**

Vierstroom vertelt
over de werking
van de zorg

Puzzel mee

en win leuke prijzen

Robots in de zorg

'Je hoeft er niet
bang voor te zijn'

(Maja, 34)

Vierstroom vertelt over de werking van de zorg

Er verandert veel in de zorg, maar wat precies, dat wisten Ted (78) en Tineke (72) Veiver niet. In maart bezochten ze daarom in Zoetermeer een informatiebijeenkomst over de werking van de zorg, georganiseerd door Vierstroom.

Tineke: "Wij zijn gewend om vooruit te kijken."

Ted: "Het gaat nu nog hartstikke goed, we lopen en wandelen veel hier in de omgeving en hebben geen zorg nodig. Maar je weet nooit hoe het loopt."

Tineke: "Waar kunnen we terecht als we straks wel een zorgvraag hebben? Die kwestie was voor ons de belangrijkste reden om naar deze bijeenkomst van Vierstroom te gaan. Onze oudste dochter woont in Engeland, dus die kan ons niet echt helpen. En onze jongste dochter kan het fysiek niet aan. Misschien kunnen we elkaars mantelzorger een beetje zijn, maar wat nou als we meer nodig hebben?"

Ted: "Er is van alles veranderd vorig jaar. Daarover lees je in de krant en zie je wel wat op televisie, maar dat is allemaal heel versnipperd en negatief."

Tineke: "Wij kijken er niet zo negatief tegenaan, maar we wisten niet wat we dan wel moesten verwachten."

Ted: "Tijdens de bijeenkomst hoorden we wie je in welke situatie kunt bellen en hoe alles in zijn werk gaat. Als je de juiste organisatie belt, is het in principe geregeld. En Vierstroom kan zelfs binnen twee uur zorg en hulp aan huis regelen als het nodig is. Dat is toch geweldig?"

Tineke: "Er zal in de praktijk best weleens wat misgaan."

Ted: "Iemand vertelde hoe de aanvraag van automatische galerijdeuren in een flat misliep, waarbij de gemeente en de woningbouw naar elkaar wezen. Daar werd ik wel boos van. Uiteindelijk is het gelukkig goed geregeld."

Tineke: "We waren laatst bij de jaarvergadering van de Ouderenbond, en zelfs daar tastten ze in het duister over sommige veranderingen. Ik heb nu ook aan veel kennissen en vrienden doorgegeven wat ik bij die avond van Vierstroom allemaal heb gehoord."

Ted: "Ik was echt een stuk onbezorgder na die avond. Het helpt daarbij ook dat Zoetermeer het best goed doet qua Wet maatschappelijke ondersteuning."

Tineke: "Aanpassingen in huis en huishoudelijke hulp worden hier redelijk goed geregeld. Hopelijk blijft dat in de toekomst ook zo."

i 088 – 0900 400



Meer weten over de informatiebijeenkomst over de werking van de zorg?

Ga naar www.vierstroom.nl/meepraten-over-zorg. Hier leest u het verslag van de informatiebijeenkomst over de werking van de zorg op 3 maart jl.

Wilt u zelf een informatiebijeenkomst bijwonen?

Meld u dan nu aan voor de informatiebijeenkomst over de werking van de zorg op 8 september 2016 via Vierstroom Ledenservice **088 – 0900 400** of via een e-mailbericht naar ledenservice@vierstroom.nl www.vierstroom.nl/informatiebijeenkomst



Daarom Vierstroom...

Een robot die u straks verzorgt of die u gezelschap houdt? Het klinkt misschien nog als een 'ver-van-uw-bed-show'. De technologie is echter al voorhanden.

Onlangs ging ik hierover in gesprek met vakgenoten. Opvallend is dat iedereen het erover eens is dat een robot nooit een mens kan vervangen. Toch zien velen ook de voordelen. Als een robot ondersteunt bij dagelijkse handelingen, versterkt dat uw mobiliteit. Als de robot werk uit handen neemt van de verzorgende, blijft er meer tijd over voor een praatje.

In dit nummer staan we stil bij robot Lea. Dit is een slimme rollator waarmee u uw conditie kunt trainen. Bovendien helpt Lea u bij het rechtop lopen. Lea speelt zelfs muziek af en maakt graag een dansje met u. Gaat u de uitdaging aan?

Met gezonde groet,



Katja Westgeest
Directeur Vierstroom Ledenservice



Nieuw! Juridische helpdesk

Heeft u een juridische vraag? Bijvoorbeeld met betrekking tot een burencrisis, een online aankoop of een medisch geschil? Neem dan contact op met de juridische helpdesk van ARAG. Deze dienstverlening is voor leden van Vierstroom **gratis**.

i www.vierstroom.nl/juridische-helpdesk



Vierstroom Ledendag 2016

Vierstroom organiseert exclusief voor alle leden de Vierstroom Ledendag. U kunt de hele dag genieten van workshops en verwenbehandelingen door o.a. kapsters, pedicures en schoonheidsspecialistes. Verder meten de medewerkers van de Vierstroom Thuiszorgwinkels uw hartslag, bloeddruk en BMI. Geniet van diverse presentaties, proeverijen en veel voordeel. Bovendien kunt u terecht voor informatie over uw zorgverzekering of voor de laatste wijzigingen in de zorg.

i www.vierstroom.nl/ledendag

Vierstroom Magazine digitaal!

Deze uitgave van Vierstroom Magazine kunt u ook digitaal bekijken. Ga naar www.vierstroom.nl/digitaalmagazine en zie de extra mogelijkheden van het Vierstroom Magazine digitaal. U kunt bijvoorbeeld heel gemakkelijk het magazine doorbladeren en de tekst vergroten. Daarnaast vindt u extra informatie over het onderwerp door op een van de foto's te klikken.



Direct contact met Vierstroom? Bel 0900 - 9300

(€ 0,35 per gesprek + de gebruikelijke belkosten)

Een specifieke vraag?

Vierstroom Ledenservice

Voor vragen, wijzigingen en/of opmerkingen over het lidmaatschap.

088 - 0900 400*

ledenservice@vierstroom.nl

Vierstroom Hulp Thuis

Voor huishoudelijke hulp.

088 - 400 3200*

info@vierstroomhulpbijhuishouden.nl

Vierstroom Zorg Thuis

Voor thuiszorg.

088 - 0444 888*

info@vierstroomzorgthuis.nl

Vierstroom Veilig Thuis

Voor (mobiele) personenalarmering.

088 - 0234 790*

personalarms@vierstroomveiligthuis.nl

Vierstroom Thuiszorgwinkels

Voor hulpmiddelen, gratis krukken of een looprek.

0800 - 2887 766 (gratis)

www.vierstroom.nl/thuiszorgwinkels

Postadres

Postbus 571

2800 AN Gouda

www.vierstroom.nl

*Voor deze telefoonnummers geldt het lokale tarief.

colofon

Voorjaarsnummer, mei 2016

Vierstroom is een uitgave van Vierstroom Ledenservice.

Redactie: Esther van Zuidam, Nathalie Biemans, Yvonne Roelofs, Katja Westgeest, Dieuwke Baas, Mirjam Streefkerk, IJda Ockers en Els Mannaerts

Fotografie: Anne van Gelder

Realisatie: Rhbm Publishing, Haarlem

Art direction: Sven van Pel

Druk: Twigt Grafimedia, Waddinxveen

Disclaimer: ©2016 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van Vierstroom worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. Vierstroom aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.



- 2 **Onze zorgvraag** Ted en Tineke Veiver bezochten een informatiebijeenkomst over de werking van de zorg
- 4 **Daarom Vierstroom** Nieuw! Juridische Helpdesk
- 6 **Dicht bij u** Zorgnieuws uit de regio
- 8 **Voor elkaar** Technologie en robots kunnen de zorg gemakkelijker en beter maken
- 13 **Varia** Puzzel en win!
- 14 **Ledenadviseur** Vragen en antwoorden over de Zorgverzekeringswet en wijkverpleging
- 16 **Tot uw dienst** Vierstroom werkt samen met klussen- en tuinservice Klusup
- 18 **Uitgelicht** Vier vragen over hangende oogleden aan de oogarts
- 20 **Vierstroom Voordeel** Exclusief voordeel voor leden van Vierstroom
- 22 **Ik ben mantelzorg** Kor Vervoort: 'De artsen hadden mijn broer eigenlijk opgegeven'
- 23 **Aanbiedingen** Exclusief voor leden!



Resultaatfinanciering voor een schoon huis

In steeds meer gemeenten wordt geen vergoeding in uren meer afgegeven voor huishoudelijke hulp, maar wordt er gewerkt op basis van resultaatfinanciering. Dit betekent dat als u in aanmerking wilt komen voor huishoudelijke hulp, vergoed vanuit uw gemeente, u geen indicatie meer op basis van uren krijgt, maar op het resultaat. En het resultaat is natuurlijk een schoon en leefbaar huis voor u. Om dat te bereiken worden ook uw naasten erbij betrokken. Op

deze manier wordt er beter gekeken wat u nog zelf kan doen en wat uw naasten kunnen betekenen. Het is belangrijk dat de aanbieder van de huishoudelijke hulp met u bespreekt wat nodig is om een schoon en leefbaar huis te krijgen en te houden. Op deze manier houdt u de regie

i www.vierstroom.nl/hulpthuis
088 – 400 3200 (lokaal tarief)
info@vierstroomhulpbijhuishouden.nl

Wist u dat ...

... voor mensen die lastige of pijnlijke voeten hebben, Vierstroom de schoenenservice aan huis heeft? De Beterlopenwinkel is onze partner voor de schoenenservice aan huis. Een ervaren medewerker van de Beterlopenwinkel komt bij u thuis om in alle rust schoenen te passen. Hij heeft schoenen in diverse modellen en kleuren en in verschillende breedtematen. Er zijn ook schoenen met elastisch materiaal voor de diabetische of reumatische voet. Leden van Vierstroom ontvangen 10% korting op de gehele collectie en zij betalen geen voorrijkosten. De schoenenservice aan huis komt ook in verzorgings- en verpleeghuizen.



Volg Vierstroom op Facebook en Twitter:

 www.facebook.com/Vierstroom

 www.twitter.com/Vierstroom



Gezondheidsapp

In de Google Play Store is sinds kort een nieuwe gezondheidsapp voor tablet gratis te downloaden: De Beter Leven app. Deze app maakt communiceren met anderen, en specifiek met mantelzorgers en zorgverleners, op een veilige manier mogelijk. Met de app kunt u verschillende activiteiten uitvoeren. Denk hierbij aan eenvoudig (beeld)bellen, berichten versturen en ontvangen, foto's delen met uw dierbaren en uw agenda beheren. Een extra mooie toevoeging in de app is de gezondheidsfunctie. Hier kunt u

eenvoudig zelf metingen verrichten, bijhouden en delen met uw contactpersonen. De bloeddrukmeter, bloedglucosemeter, saturatiemeter en weegschaal van Medisana maken eenvoudig verbinding met de app. U kunt zo zelf verschillende gezondheidschecks verrichten. De Medisana meetapparatuur is verkrijgbaar in de Vierstroom Thuiszorgwinkels. Kom gerust langs en vraag ernaar bij een van onze medewerkers.

i www.vierstroom.nl/winkels

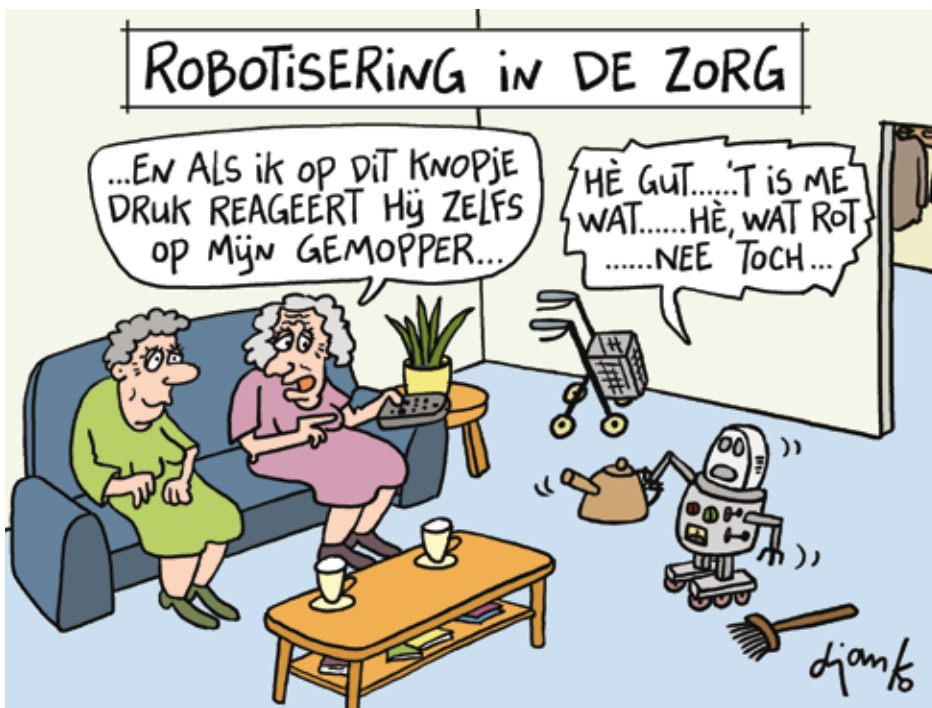
Dwaaldetectie

Vierstroom Veilig Thuis heeft een persoonlijk alarm dat u ook buitenshuis kunt gebruiken. Dit alarm is voorzien van een simkaart en gps. Wat veel mensen nog niet weten is dat dit alarm ook gebruikt kan worden voor dwaaldetectie. Dwaaldetectie kan ingezet worden om iemand te volgen of te zoeken. Met alle betrokkenen wordt bepaald binnen welke veilige zones (in een geografisch gebied) de cliënt zich veilig kan verplaatsen. Wanneer de cliënt buiten deze veilige zones komt, worden de



drie contactpersonen gealarmeerd. De eerste die op het alarm reageert, onderneemt actie. Automatisch krijgen de andere twee contactpersonen of verpleegkundigen een bericht dat het alarm is opgevolgd. Op het digitale platform kunnen de contactpersonen en de verpleegkundigen precies zien waar iemand zich bevindt. We zien in de praktijk dat mensen die bijvoorbeeld licht dementerend zijn, door dit systeem langer zelfstandig blijven wonen.

i www.vierstroom.nl/veiligthuis



Het gemak van techniek

Steeds meer technologische hulpmiddelen in de zorg komen voorhanden. Sommigen zijn bang voor verlies van menselijk contact in de zorg door deze ontwikkelingen. Dat hoeft niet. Technologische hulpmiddelen kunnen de zorg juist vaak gemakkelijker en beter maken zodat er meer tijd is voor een praatje.



‘Nu kan ik met een gerust hart wat vaker van huis’

Peter Verheul (74) heeft Parkinson, krijgt thuiszorg en moet acht keer per dag medicijnen innemen. Dankzij verschillende technologische hulpmiddelen is Ina Verheul (64) minder aan huis gebonden.

“Nog niet zo lang geleden moest mijn man vijftig pillen op een dag innemen. Gelukkig is dat aantal nu bijna gehalveerd – een dokter heeft even goed gekeken naar wat hij allemaal binnen kreeg – maar nog steeds moet hij acht keer per dag iets innemen.

Het is heel belangrijk dat hij zijn medicijnen op tijd inneemt. Vooral de Levodopa, die zorgt voor de dopamine, helpt hem 's ochtends echt op gang. Wij hadden al langere tijd thuis een Clavisio sleutelkluis van Vierstroom. Daardoor kan de thuiszorg met behulp van een code zelf binnenkomen. Dat helpt mij al enorm, want die komen drie keer per dag om mijn man aan te kleden, te wassen en in bed te leggen, ook 's middags. Toen er eens iemand van Vierstroom langskwam en ik vertelde over de vele medicijnen die mijn man moet innemen, kreeg ik te horen dat ze daar ook een oplossing voor hebben: Medido.

Het is een elektronisch kastje dat met inter-

net is verbonden en waar je een rol zakjes instopt die door de apotheker met de juiste medicijnen gevuld zijn. Voor elke keer dat er medicijnen worden ingenomen is er een apart zakje met een barcode. Elke week krijgen we een rol met medicijnen thuisbezorgd. Alleen dit al scheelt me heel veel werk, want voorheen legde ik elke ochtend alle medicijnen per moment klaar. Per week klaarleggen was bijna niet te doen omdat het doosje niet groot genoeg was.

Die rol met zakjes stop je in het kastje. Als het moment daar is, gaat er een alarm af. Dan druk je op de knop en komt het zakje eruit. Het apparaat maakt daar zelfs al een inkeping in, zodat mijn man het zakje ook makkelijk open kan maken. Als het te lang duurt, word ik gebeld en als ze mij niet te pakken krijgen, bellen ze Vierstroom om te zeggen dat de medicijnen niet zijn ingenomen.

Los van het uitzoeken van de medicijnen, scheelt Medido me heel veel denkwerk. Ik was hiervoor continu met de klok bezig, om te zorgen dat hij op tijd zijn medicijnen kreeg, ik voelde me soms net een verpleegkundige. Nu kan ik met een gerust hart wat vaker van huis. Ik breng bijvoorbeeld twee ochtenden per week mijn kleindochters naar school, dat is nu wat minder gehaast en gedoe omdat ik weet dat mijn man zijn medicijnen op tijd inneemt.”

i www.vierstroom.nl/medido





‘Mensen hoeven niet bang te zijn voor robotica’

Maja Rudinac (34) is CEO van Robot Care Systems en de bedenker van LEA, de persoonlijke mobiele assistent die onder meer kan helpen om ouderen weer in beweging te krijgen.

“Ik houd me als wetenschapper al zo’n tien jaar bezig met robotica. Het is altijd mijn doel geweest om hier mensen mee te kunnen helpen. Toen ik voor een project een keer in een verzorgingshuis kwam, zag ik veel ouderen die nauwelijks nog bewogen. Dat vond ik heel triest. ‘Ik heb hier de kennis van’, dacht ik toen. ‘Misschien kan ik wel iets bedenken dat modern en betaalbaar is én waarmee ik het leven van mensen kan veranderen.’

Zo ontstond het idee voor LEA, wat staat voor Lean Elderly Assistent. Anderhalf jaar geleden ben ik samen met mijn businesspartner Martin Roos het bedrijf Robot Care Systems gestart om LEA verder te kunnen ontwikkelen.

In het eerste jaar hebben we onderzocht waar ouderen die moeilijk ter been zijn precies mee kampen. We zijn bij veel ouderen thuis en in verzorgingshuizen geweest en hebben gesproken met revalidatieartsen, fysiotherapeuten en mantelzorgers. Nu zitten we in de klinische testfase; in vijf verschillende EU-landen – waaronder Nederland – gaan we LEA met echte gebruikers testen. Over een jaar verwachten we onze

certificering binnen te hebben, zodat we met LEA de markt op kunnen. We hopen via verzekeraars en fysiotherapeuten LEA bij de ouderen te krijgen die deze nodig hebben. Er is al veel interesse: we hebben onder meer zorgverzekeraar CZ, de Rabobank en de overheid als investeerder.

LEA lijkt op een rollator, maar heeft veel meer functies. Zo kunt u LEA ook met één hand gebruiken. LEA kan zelfstandig naar u toe komen en corrigeert automatisch uw houding, bijvoorbeeld als u onvoldoende rechtop staat. Daarnaast hebben we in overleg met fysiotherapeuten verschillende oefeningen ontwikkeld voor mensen die aan het revalideren zijn, waarbij LEA een soort fitnessapparaat is. En u kunt zelfs met LEA leren dansen.

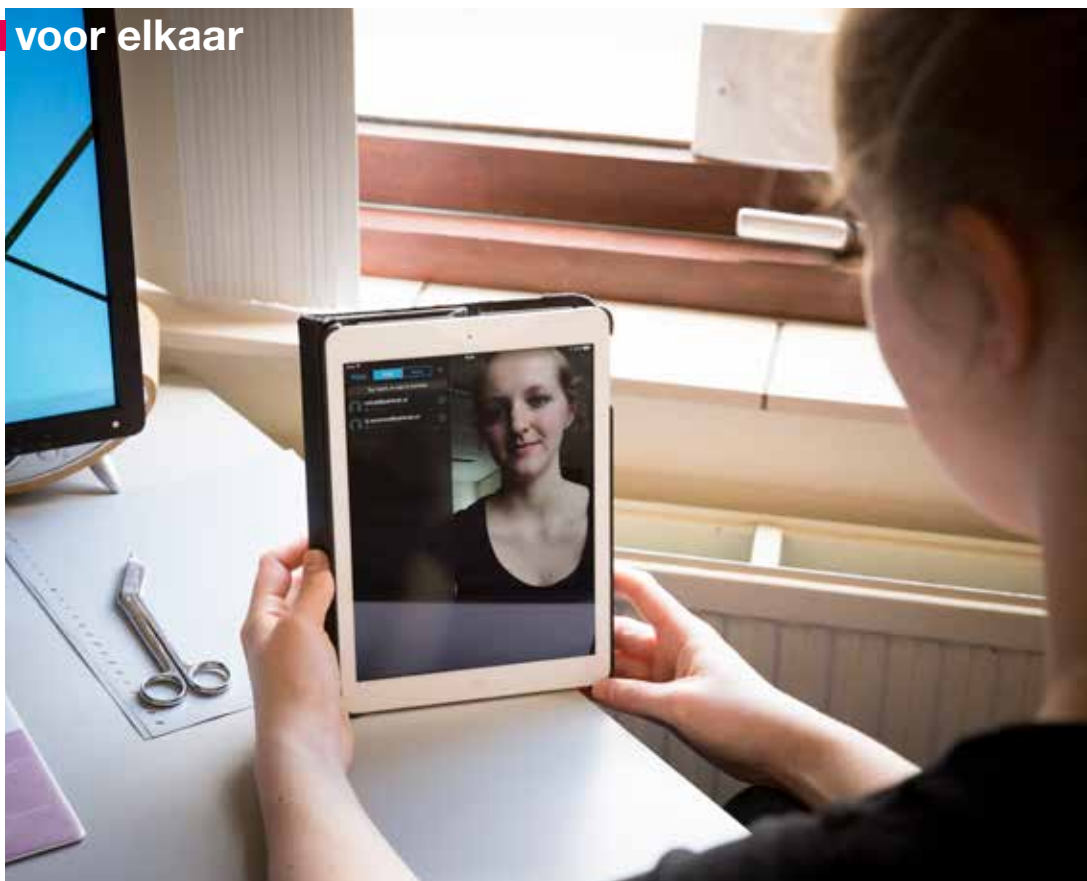
‘Misschien kan ik wel iets bedenken dat modern en betaalbaar is’

LEA heeft ook herinneringsfuncties om u er bijvoorbeeld aan te herinneren uw medicijnen in te nemen of om uw oefeningen te doen. En als u valt dan kan LEA dat detecteren en een alarm sturen naar de mantelzorger of de thuiszorg. En er zit een microfoonfunctie op, waardoor op afstand contact kan worden gezocht.

Mensen hoeven niet bang te zijn voor robo-



tica. Het zijn gewoon slimme machines, die worden gecontroleerd door mensen. LEA is niet bedoeld om mantelzorgers of andere zorg te vervangen. Het is een hulpmiddel om ervoor te zorgen dat onze moeders en vaders en onze opa’s en oma’s met een beetje hulp langer blijven bewegen, langer zelfstandig blijven en zich daardoor beter voelen.”



‘Ouderen zijn behoorlijk leergierig’

**Angela de Jong (23),
wijkverpleegkundige in het
Vierstroom thuiszorgteam
Woerden, kwam 2,5 jaar geleden
bij Vierstroom voor het eerst in
aanraking met beeldschermzorg.**

“Tijdens mijn opleiding ging het wel over deze vorm van zorg, maar dat was vooral als het ging over de zorg van de toekomst. Ik had toen ik bij Vierstroom kwam werken nog niet echt een goed beeld van hoe beeldschermzorg precies zou werken en was daardoor misschien in het begin ook wat sceptisch. Ik wist niet of ik het wel zo’n goede ontwikkeling vond, ik dacht vooral dat het ten koste zou gaan van het persoonlijke contact.

Na de cursus die ik toen kreeg, denk ik daar heel anders over. Ik zie dat het juist ook iets kan opleveren voor de cliënt. Niet iedereen vindt het prettig als er vier keer per dag iemand op de stoep staat om bijvoorbeeld te helpen met medicatie. Je bent dan toch steeds in iemands privésituatie, en met beeldschermzorg is dat veel minder. Deze vorm van zorg is natuurlijk niet voor iedereen geschikt. Als we bij cliënten langsgaan en we merken dat het van toegevoegde waarde kan zijn, dan bieden we het altijd aan. Wij gebruiken deze vorm van zorg nu het meest voor medicatie-inname. De verpleegkundige belt dan op gezette tijden de cliënt. Die laat aan de camera de medicijnen zien en neemt deze vervolgens ook in voor de camera. Wij weten dan zeker dat de juiste medicatie is genomen. Ook bij mensen die insuline moeten spuiten

kunnen we dit goed gebruiken: als we hen die handeling aanleren zijn we natuurlijk wel fysiek aanwezig, maar als iemand het bijna zelfstandig kan, kunnen we via het beeldscherm assisteren. Daarnaast kunnen we met beeldschermzorg extra controlemomenten inbouwen voor het algemeen welbevinden. Sommige mensen zien we maar eens per week, maar die bellen we wel elke avond om te zien hoe het gaat. Doordat je dan ook een beeld erbij hebt, kun je de situatie veel beter inschatten dan wanneer je de cliënt alleen maar hoort.

Mensen moeten wel aan deze vorm van zorg wennen. De meeste mensen die wij zorg geven zijn natuurlijk wat ouder en zijn het niet gewend om met computers en tablets om te gaan. Maar met de juiste uitleg komen we heel ver. Ouderen zijn best wel leergierig. Er zijn dus genoeg mensen die meegaan in de veranderingen en het als prettig ervaren. Cliënten vinden het beeldbellen prettiger dan een telefoontje, omdat ze dan een gezicht erbij zien. Dat maakt het persoonlijker. Een bijkomend voordeel is dat cliënten die de iPad in bruikleen krijgen, hem bijvoorbeeld ook kunnen gebruiken om spelletjes te doen, muziek te luisteren of met hun kleinkinderen te beeldbellen.”

i www.vierstroom.nl/beeldcontact



Puzzel en win!

Puzzel mee en maak kans op één van de onderstaande prijzen. Mail de oplossing naar redactie@vierstroom.nl met het woord Puzzel in de onderwerpregel of stuur uw inzending per post naar Vierstroom t.a.v. Ledenservice, Antwoordnummer 10037, 2800 VB Gouda. Een postzegel is niet nodig. De prijzen worden verloot onder de goede inzendingen.

Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. Stuur uw oplossing in voor 1 juli 2016. De oplossing van de puzzel vindt u in het volgende nummer van Vierstroom Magazine.

2 x Fascinerende 3D-puzzel t.w.v. € 23,99

Bouw het Empire State Building met deze 3D puzzel van Ravensburger. De kunststof puzzelstukjes passen perfect in elkaar, waardoor u zonder lijm een stabiele toren krijgt. In het donker kunt u de toren laten schitteren in afwisselende kleuren.*

*AAA-batterijen niet meegeleverd



1 x elektronische personenweegschaal t.w.v. € 23,-

Een modern vormgegeven elektronische personenweegschaal met een capaciteit van 180 kg, tot op 100 gr. nauwkeurig. De informatie is gemakkelijk leesbaar dankzij het grote LCD-scherm. Inclusief batterijen en 15 jaar garantie.

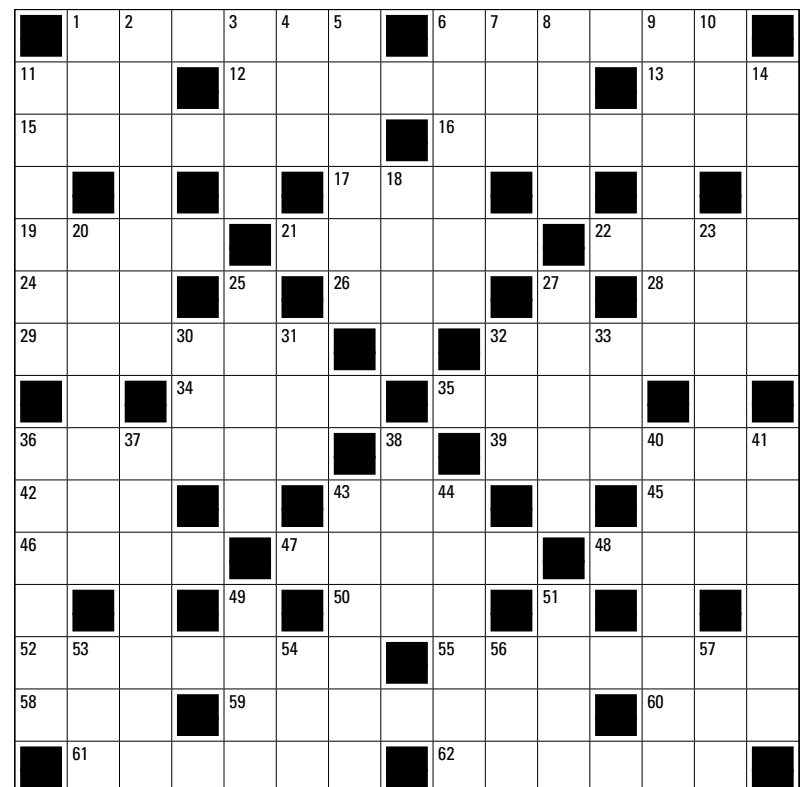


Kruiswoord

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

Horizontaal: 1 zonder tussenruimte 6 openbaarvervoerdienst 11 deel van een korenhalm 12 geschenk 13 afwaswater 15 gedeelte van een huiskamer 16 verkoudheidsverschijnsel 17 zuivelproduct 19 lekkernij 21 tentoonstelling 22 frisdrank 24 naaldtekening 26 deel van een vinger 28 gelijk 29 vochtig 32 stipt 34 zonderling idee 35 drietal 36 zeildoek 39 wereldtaal 42 Edelgrootachtbaar 43 gevaarlijke plek in het ijs 45 nar 46 strijdkreet 47 rustbank 48 begrensd gebied 50 dwaas 52 weer levendig worden 55 afkeer 58 ontkenning 59 vaccineren 60 zeer klein vlindertje 61 handwerken 62 de hele wereld.

Verticaal: 1 streling 2 kunstenaar 3 monumentaal verhaal 4 roem 5 deel van de huid 6 in het nauw gebracht 7 eenkleurig 8 vedette 9 bevroren condens 10 bijwoord 11 Portugese eilandengroep 14 gepeperd 18 Belgische provincie 20 deel van een winkel 23 opscheppen 25 langhalzig zoogdier 27 vorstentelg 30 hogesnelheidstrein (afk.) 31 gok 32 voorkeur 33 deel van het gezicht 36 vroegere naam van Sri Lanka 37 zich houden aan 38 vulkanisch product 40 baatzucht 41 beendergestel 43 een zege behalen 44 oosterse vechtsport 49 greep 51 hint 53 zwarte brandbare stof 54 onbepaald voornaamwoord 56 blad papier 57 geladen atoom.



19	33	6	52	35	57	8	62	19	57	37	25
----	----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----

59	5	47	62	15	33	19	45
----	---	----	----	----	----	----	----

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

De oplossing van de vorige puzzel was: Hoe ziet u de zorg van morgen?



Zorgverz

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) bestaat niet meer. Daar zijn sinds 1 januari 2015 drie nieuwe wetten voor teruggekomen. In het vorige Vierstroom Magazine heb ik één van de drie wetten besproken: de Wet langdurige zorg (Wlz) voor mensen die de hele dag intensieve zorg of toezicht nodig hebben. Deze keer wil ik u informeren over een van de andere twee wetten: de Zorgverzekeringswet (Zvw), en specifiek het deel over de wijkverpleging.

*Nathalie
Biemans*

Nathalie Biemans,
Ledenadviseur

Wet op de Zorgverzekering (Zvw) en wijkverpleging

Wijkverpleging onderdeel Zorgverzekeringwet (Zvw)

In de Zorgverzekeringwet (Zvw) is geregeld dat iedereen die in Nederland woont of werkt wettelijk verplicht is een basisverzekering te hebben. Deze basisverzekering dekt de standaardzorg van bijvoorbeeld huisarts, ziekenhuis of apotheek. Daarnaast kan iedereen zich (vrijwillig) aanvullend verzekeren voor kosten die het basispakket niet vergoedt.

Sinds 2015 valt de wijkverpleging niet meer onder de AWBZ maar onder de Zvw. Onder wijkverpleging wordt verstaan de verpleging en persoonlijke verzorging die u thuis krijgt, bijvoorbeeld hulp bij aankleden, douchen, naar het toilet gaan of wondverzorging. U kunt de wijkverpleegkundige zorg krijgen van verpleegkundigen of van verzorgenden.

Wilt u wijkverpleging aanvragen, dan heeft u geen verwijzing van de huisarts of een specialist nodig. U kunt zelf contact opnemen met een wijkverpleegkundige. Die stelt de indicatie en regelt dat u zorg krijgt.

Geen eigen bijdrage en geen eigen risico

Wijkverpleging is opgenomen in het basispakket van elke zorgverzekeraar. Vierstroom Zorg Thuis, aanbieder van wijkverpleging, heeft met alle zorgverzekeraars afspraken kunnen maken. Daardoor kunt u altijd een beroep op ons doen, ongeacht waar u verzekerd bent. Voor zorg uit de basisverzekering moet vaak een eigen risico betaald worden, bijvoorbeeld voor een behandeling

in het ziekenhuis. Voor wijkverpleegkundige zorg hoeft dit niet. Deze zorg gaat, net als de zorg van de huisarts, niet van het eigen risico af. U hoeft ook geen maandelijkse eigen bijdrage te betalen aan het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Dat is wel het geval bij langdurige zorg (via de Wet langdurige zorg) of hulp via de gemeente (via de Wet maatschappelijke ondersteuning).

Zorg in natura of via Persoonsgebonden budget (Pgb)

U kunt wijkverpleging ontvangen als zorg in natura. U kiest uw zorgaanbieder en verder hoeft u niets te regelen. Het alternatief is zorg via het Persoonsgebonden budget (Pgb). Het Pgb is een geldbedrag waarmee u zelf zorg kunt inkopen. U vraagt een budget aan bij uw zorgverzekeraar. Bij een Pgb bent u zelf verantwoordelijk voor de financiële administratie en de verantwoording van uw budget. Er zijn voorwaarden verbonden aan zorg via een Pgb. De zorg moet nodig zijn op wisselende en ongebruikelijke tijdstippen, zorg is vaak op afroep en moeilijk vooraf in te plannen, zorg is 24 uur per dag nodig (in nabijheid of op afroep) en door de specifieke zorgvraag zijn er vaste zorgverleners nodig.

Meer weten over de Zvw?

Neem dan gratis contact op met een wijkverpleegkundige van Vierstroom via **088 – 0444 888** (lokaal tarief). Voor meer informatie kunt u ook kijken op **www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis**

Professionele zorg thuis van Vierstroom

Thuiszorg van Vierstroom Zorg Thuis is hulp van een professionele verpleegkundige of verzorgende bij u thuis.

- Ondersteuning vanwege leeftijd, ziekte of handicap
- Hulp bij persoonlijke verzorging
- Verpleegkundige hulp
- Hulp na ziekenhuisopname
- Intensieve zorg in de laatste levensfase
- Zelfredzaamheid vergroten
- Aanleren van het gebruik van hulpmiddelen

Een klein zelfstandig wijkteam helpt u thuis in uw eigen vertrouwde omgeving.

Zorg aanvragen?

Vierstroom Zorg Thuis
088 – 0444 888 (lokaal tarief)
info@vierstroomzorgthuis.nl
www.vierstroom.nl/zorgthuis

Plicare

Is uw hulpvraag nog niet concreet en heeft u behoefte aan een persoonlijk gesprek met een onafhankelijke wijkverpleegkundige? U kunt dan contact opnemen met Plicare. Ga naar **www.plicare.nl**. De wijkverpleegkundigen van Plicare hebben gratis inloopsprekuren. Kijk voor meer informatie op **www.vierstroom.nl/plicare**

Plicare is een coöperatie van onafhankelijke wijkverpleegkundigen en is een partner van Vierstroom.

Machiel Dijkshoorn van klussen- en tuinservice Klusup helpt mevrouw van Maaren met een nieuwe schutting



Kleine klussen, groot plezier

Paarse en rode pioenrozen. Hortensia's. Viooltjes en narcissen. Met de hulp van Machiel Dijkshoorn van Klusup, samenwerkingspartner van Vierstroom, heeft mevrouw Van Maaren het plezier in haar tuin weer terug. Binnenkort staat er zelfs een nieuwe schutting. Vanuit haar woning en tuin doet ze haar verhaal.

“Vorig jaar stond ik hier nog buiten met een grote zaag”, vertelt mevrouw Van Maaren (84). “Ik ben eigenlijk gek ook, bedacht ik me toen. Mijn man (92) kan geen fysiek werk meer doen. En als ik iets in mijn hoofd heb, moet dat nu meteen gebeuren. De tuin is belangrijk voor ons. Mijn man zit graag in de zon en ik houd ervan om met plantjes in de weer te zijn. Ik ging alleen steeds meer opzien tegen het onderhoud. Toen ik pas geleden het aanbod van de klussen- en tuinservice van Vierstroom onder ogen kreeg, heb ik meteen gebeld. Zo kon het gebeuren dat vorige week niet ikzelf

maar Machiel stond te zagen in onze tuin. De kliko zit helemaal vol, hij heeft zijn best gedaan.”

Adviseren

“Een hortensia kan tien tot vijftien jaar mee”, vertelt Machiel (58). “Planten en bomen zijn op een bepaald moment aan vervanging toe. Snoeien, bijplanten of winterklaar maken van de tuin zijn veelvoorkomende tuinklussen voor mij als ‘Klusupper’. Verder ben ik goed in het ophangen van lampen. Ik heb altijd in de techniek gewerkt en zoveel lampen gezien dat ik precies weet welke schroeven er nodig zijn. Ik maak altijd een praatje met de mensen bij wie ik langskom. Veel klanten volgen me op de voet als ik bezig ben; ik krijg veel advies. Maar ik geef natuurlijk ook advies, zoals nu over de schutting achter in de tuin van meneer en mevrouw Van Maaren, die nodig aan vervanging toe is.”

Altijd bezig

Mevrouw Van Maaren vindt het lastig om klussen uit handen te geven. Liever doet ze alles zelf. Dat gevoel van onafhankelijkheid, het willen zorgen voor jezelf en voor elkaar, dat zit diep. “Ik heb geen minuut van mijn leven niks gedaan”, verklaart ze deze houding. Haar man heeft altijd in de scheepsbouw gewerkt. In 1954 verhuisden ze vanuit Rotterdam naar een naburig dorp. Er kwamen vier kinderen. Naast de zorg voor het gezin werkte mevrouw Van Maaren in allerlei winkels (“In de crisisjaren waren mijn inkomsten belangrijk en ik vond het leuk om te doen”) en nam ze tussen de middag regelmatig een duik in het kanaal in de



buurt. Het hele gezin ging in de zomermaanden vrijwel dagelijks naar een strandje in de buurt.

Nieuwe hobby's

Een wandeling in de buurt en een duik in het kanaal maken, dat lukt nu niet meer. Evenmin als autorijden en fietsen. “Je moet er zelf wat van maken”, zegt mevrouw Van Maaren op besliste toon. “Ik heb nu tijd om te lezen; mijn favoriete boeken zijn geschiedenisboeken. Mijn kleinzoon zet ze voor mij op de e-reader. Je kunt de letters op het scherm vergroten, maar dan moet je wel vaak de bladzijden omslaan. Ook borduur ik graag, geniet ik van een mooi tv-programma en hebben we veel aanloop van onze kinderen en kleinkinderen. De supermarkt in de buurt verkoopt een breed assortiment van seizoenplantjes. Daar kan ik zelf naartoe, zonder hulp van anderen. Het is bijna tijd voor de viooltjes, dus die ga ik binnenkort planten. Daar verheug ik me op.”

Mercedes of lelijke eend

Mevrouw Van Maaren kijkt nog eens aandachtig naar de schets die Machiel heeft gemaakt van de schutting. Hij maakt de poort extra breed, zodat er een rolstoel doorheen past als dat in de toekomst nodig is. Nu de uitvoering. Het aanbod van materialen in tuincentra is enorm groot en er moeten keuzes worden gemaakt. “Welke uitvoering wilt u?” vraagt hij haar. “Mercedes of lelijke eend?” Mevrouw Van Maaren glimlacht. “Doe maar een Peugeot”, zegt ze. “Iets ertussenin.”



‘Het willen zorgen voor jezelf en voor elkaar, dat zit diep’

Klussen- en tuinservice via Klusup

Geen tijd of geen zin om zelf kleine klusjes in en rond het huis op te pakken? Of lukt het om een andere reden niet meer? De klussen- en tuinservice van Vierstroom heeft voor u de oplossing. Klusup werkt samen met betrouwbare en ervaren klusjesmannen of tuinmannen.

Welke klussen?

De klusjesman kan ingezet worden voor het schilderen van muren, deuren en kozijnen, het leggen van laminaat en zeil,

het monteren van meubels, het ophangen van lampen, spiegels, schilderijen en het plaatsen van kranen, sloten en deuren. Voor het algemene tuinonderhoud, zoals grasmaaien, onkruid wieden, heggen, struiken en kleine boompjes snoeien, boekt u de tuinman via Klusup.

Ledenvoordeel

Leden van Vierstroom ontvangen 5% korting op het uurtarief en betalen € 23,75 per uur inclusief btw en geen voorrijkosten. De minimale afname is 2 uur.

Als u nu een (tuin)klus boekt, maakt u kans

op een cadeaubon van de Klusup voor twee uur ter waarde van € 47,50. Er worden drie cadeaubonnen verloot!! Deze actie is geldig tot en met 31 mei 2016.

Meer informatie en aanvragen

Voor meer informatie en aanvragen van een klusjesman of tuinman kunt u bellen naar 088 – 0900 400 of een e-mail sturen naar ledenservice@vierstroom.nl. Het is ook mogelijk om uw aanvraag online te doen. Ga naar www.vierstroom.nl/klus-en-tuin en klik op de nu-aanmelden-knop in het roze blok rechts op de websitepagina.



Waarom een ooglidcorrectie?

Vier vragen aan oogarts Jacques van Splunder

Minder goed kunnen zien, vermoeidheid, hoofdpijn: het zijn vervelende gevolgen van hangende oogleden. Per jaar komen circa honderd patiënten naar het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) voor een ooglidcorrectie.

Jacques van Splunder (oogarts) is sinds 2009 werkzaam in het GHZ en behandelt veel patiënten met hangende oogleden. Maar wat zijn hangende oogleden precies? Wanneer ga je ermee naar de (huis)arts? We stellen Jacques vier vragen over oogleden en wat je eraan kunt laten doen.

Wat zijn hangende oogleden?

Hangende oogleden komen vaak voor, vooral bij mensen van middelbare leeftijd en oudere mensen. Een hangend ooglid is een bovenooglid dat wat verder over het oog hangt. Door huidveroudering worden oogleden minder elastisch. Het

ooglid krijgt hierdoor meer huid dan nodig. Daarnaast kan achter de huid een vetophoping ontstaan. Dit resulteert in hangende en/of dikke oogleden. Ook onderoogleden kunnen slapper worden, hierdoor ontstaan wallen onder de ogen.

Wanneer is het raadzaam een arts te raadplegen?

Een grote groep mensen kan door hangende oogleden minder goed zien. Het is vervelend om minder goed te kunnen zien. Tegelijkertijd geeft het vaak klachten van vermoeidheid en/of hoofdpijn. Dit zijn heel goede redenen om een arts te bezoeken. Er zijn ook mensen die geen fysieke klachten hebben, maar toch last ervaren: hangende oogleden kunnen een vermoeid of verouderd uiterlijk geven. Ook dit is een reden om naar de arts te gaan.

Hoe verloopt een ooglidcorrectie?

Bij een ooglidcorrectie wordt de overtollige huid verwijderd. Door het wegnemen van het teveel aan huid rondom de ogen krijgt u een open en frisse uitstraling. De littekens worden bij de bovenoogleden in een plooi geplaatst en zijn op den duur nauwelijks zichtbaar. Bij een correctie van de onderoogleden wordt de snede direct onder de wimpers geplaatst. Een correctie van de boven- of onderoogleden wordt meestal verricht onder plaatselijke verdoving. Een correctie van de boven- én onderoogleden vindt onder narcose op de operatiekamer van het Groene Hart Ziekenhuis plaats.

Hoe is de vergoeding geregeld?

Bij verlamde of verslakte bovenoogleden door een aangeboren afwijking of door een

chronische aandoening die al bij de geboorte aanwezig is, wordt een ooglidcorrectie vanuit de basisverzekering vergoed. Mocht dit niet het geval zijn, dan raden wij aan om bij de eigen zorgverzekeraar na te vragen wat de vergoedingsmogelijkheden zijn vanuit het aanvullende pakket. Een correctie van de onderoogleden wordt niet door de zorgverzekeraar vergoed.

Patiënten die niet in aanmerking komen voor een vergoeding vanuit het basispakket kunnen toch in het Groene Hart Ziekenhuis terecht. Via Extra Zorg biedt het Groene Hart Ziekenhuis de mogelijkheid om een ooglidcorrectie te ondergaan; tegen een betaalbaar tarief en binnen de veilige muren van het ziekenhuis.

 www.ghez.nl

Voordelen samenwerking GHZ en Vierstroom

Vierstroom en het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) in Gouda werken samen op het gebied van cursussen en open dagen. Nieuw is de samenwerking op het gebied van de zorg die buiten het basispakket van de zorgverzekering valt, zoals laserontharing en ooglidcorrectie zonder medische noodzaak. Het Groene Hart Ziekenhuis noemt dat Extra Zorg.

Welke voordelen deze samenwerking u als lid van Vierstroom biedt, zetten we hieronder voor u op een rijtje.

- **Extra Zorg** Niet alle zorg die het ziekenhuis biedt, wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Het gaat hierbij om behandelingen waarvoor u zelf kiest, zoals ooglidcorrectie en laserontharing. Deze behandelingen worden ook uitgevoerd in het GHZ. Vierstroom-leden ontvangen bij een ooglidcorrectie gratis

een koelbril en een tube litteken crème, en bij laserontharing 5% korting op de behandelingskosten.

- **Open dag Groene Hart Ziekenhuis. Gratis en exclusief voor leden** Twee keer per jaar opent het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda zijn deuren speciaal voor leden van Vierstroom. In de rondleiding neemt u een kijkje achter de schermen bij verschillende afdelingen van het ziekenhuis, waaronder de operatiekamer.
- **Basiscursus Handelen bij een hartinfarct** De cursus bestaat uit twee lessen van twee uur. Tijdens de lessen leert u een hartinfarct herkennen en het slachtoffer te reanimeren. Het omgaan met de AED (Automatische Externe Defibrillator) is ook onderdeel van de cursus. U volgt

deze basiscursus voor de speciale ledenprijs van € 40,- per persoon.

- **Herhalingscursus Handelen bij een hartinfarct** Voor leden die de basiscursus Handelen bij een hartinfarct gevolgd hebben, organiseert het GHZ herhalingscursussen. Het gaat om het opfrissen van de kennis. De cursus bestaat uit een lesavond van 2,5 uur. Hiervoor betaalt u als lid van Vierstroom slechts € 27,50.
- **Cursus EHBO (nieuw)** Binnenkort start het GHZ ook met de cursus EHBO voor volwassenen. De cursus bestaat uit 5 lessen van 2,5 uur. Later in het jaar wordt het aanbod nog uitgebreid met een cursus EHBO voor kinderen en kinderreanimatie.

 www.vierstroom.nl/ghz

Exclusief voor leden

In deze rubriek vertellen wij u alles over onze producten en diensten.

Maak vooral gebruik van de aantrekkelijke aanbiedingen en doe er uw voordeel mee!

Scherpe
premie



Autoverzekering

Heeft u een auto? Dan hoort daar uiteraard een autoverzekering bij. Sinds kort is die ook af te sluiten via Vierstroom, want naast zorgverzekeringen bieden wij u ook schadeverzekeringen aan, waaronder een autoverzekering. En dat tegen een scherpe premie én uitstekende voorwaarden. Met zo'n honderd verschillende autoverzekeringen is het lastig kiezen. Bel daarom gerust met de Vierstroom SUCSEZ advieslijn via **088 – 12 10 204**, 7 dagen per week, 24 uur bereikbaar.

Leden die een autoverzekering afsluiten via de Vierstroom SUCSEZ advieslijn, worden vanaf 75 jaar gratis medisch gekeurd voor hun rijbewijs door Rijbewijskeuringsarts.nl. Dat is de keuringsarts waarmee Vierstroom samenwerkt. Daarmee bespaart u € 30,-.*

Autoverzekeringen vergelijken? Heel eenvoudig!

Via www.vierstroom.nl/autoverzekering krijgt u op basis van uw kenteken, postcode, leeftijd en het aantal schadevrije jaren diverse opties om uit te kiezen. De goedkoopste autoverzekering is niet altijd de beste keuze voor uw situatie. Bekijk goed de voorwaarden, denk aan het eigen risico, aangesloten schadeherstellers en de nieuwwaarderegeling. Heeft u vragen of wilt u toch liever telefonisch advies? Dan helpen wij u persoonlijk via 088 – 12 10 204 aan een betaalbare en goede verzekering. Heel eenvoudig!

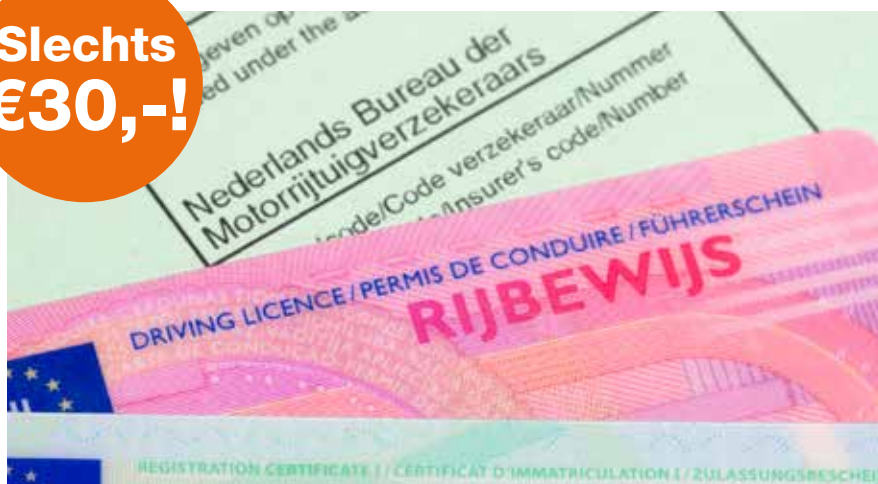
*prijsniveau 2016 van RijbewijskeuringsArts.nl

Betaalbare rijbewijskeuring

Sinds 1 januari 2014 moeten automobilisten (B) en motorrijders (A) zich vanaf 75 jaar voor het rijbewijs laten keuren. Voor rijbewijskeuringen kunt u via Vierstroom terecht bij Rijbewijskeuringsarts.nl. Leden van Vierstroom betalen slechts € 30,- voor de keuring. Dit bedrag is inclusief btw. De keuringen vinden plaats op diverse locaties bij u in de buurt.

www.vierstroom.nl/rijbewijskeuring

Slechts
€30,-!



Krukken lenen

Wist u dat uw basisverzekering geen krukken en looprekken meer vergoedt? Gelukkig is Vierstroom er voor u. In de Vierstroom Thuiszorgwinkels kunnen leden gratis* krukken of een looprek lenen.

Er zijn verschillende soorten krukken en looprekken voor u beschikbaar: elleboogkrukken (kinderen en volwassenen), reumakrukken, onderarmschaalkrukken, okselkrukken en looprekken (standaard, inklapbaar en voor kinderen). In de Vierstroom Thuiszorgwinkels krijgt u het beste advies over welke krukken en

looprekken voor u het meest geschikt zijn. Het lidmaatschap van Vierstroom is een gezinslidmaatschap. Daarom kan elk gezinslid gratis krukken of een looprek lenen in een van de Vierstroom Thuiszorgwinkels en in de Thuiszorgwinkel Medisch Hart Bleiswijk. Het voordeel kan daardoor oplopen tot maar liefst € 52,- per gezinslid per kalenderjaar.

* per gezinslid, één keer per kalenderjaar, maximaal 13 weken

i www.vierstroom.nl/krukken

Gratis



De grote voorjaars schoonmaak!

De winter is voorbij. Zonnestrallen schijnen weer naar binnen. Kortom, het wordt weer tijd voor een grote schoonmaak! Maak nu gebruik van de voorjaars schoonmaakactie van Vierstroom: in drie uur tijd maken wij voor maar € 45,- uw huis zomerklaar en heeft u weer een fris en schoon huis. Deze actie is exclusief voor leden van Vierstroom en geldig t/m 31 juli 2016. Niet-leden betalen € 55,83 per drie uur.

Wilt u gebruikmaken van deze actie? Wacht dan niet langer en neem contact op met Vierstroom Hulp Thuis via 088 – 400 3200 (lokaal tarief), info@vierstroomhulpbijhuishouden.nl.

Als u als Vierstroom-lid meer hulp wilt, geldt een tarief van € 16,20 per uur inclusief btw. Betalingen vinden plaats via automatische incasso.

**€10,-
korting!**



Vierstroom-voordeel exclusief voor leden!

Wilt u gebruikmaken van deze aantrekkelijke aanbiedingen of wilt u meer weten over alle voordelen van het lidmaatschap? Neem dan contact op met Vierstroom Ledenservice. Het voordeel geldt voor het gehele huishouden, want het is een gezinslidmaatschap.

i 088 – 0900 400, ledenservice@vierstroom.nl, www.vierstroom.nl/ledenservice

‘We zien elkaar veel meer dan vroeger’



Een week nadat Kor Vervoort (68) in 2012 met pensioen was gegaan, kreeg zijn broer Leon (58) een beroerte. Sindsdien is hij mantelzorger.

“De artsen hadden mijn broer eigenlijk opgegeven. Hij had een paar dagen alleen in zijn huis in Helmond gelegen na zijn beroerte en toen vonden ze hem pas. Een collega vond het vreemd dat hij lang niets van Leon had gehoord; dat is zijn geluk geweest. Wijzelf zagen mijn broer misschien een keer per jaar en spraken hem iets vaker. Hij was vrijwel nooit thuis, vloog voor zijn werk de hele wereld over. Wonderwel kwam mijn broer bij en heel langzaam krabbelde hij op. Mijn vrouw en ik huurden in die periode een huisje vlak bij het ziekenhuis in Eindhoven, zodat we hem een paar keer per dag konden bezoeken. Gelukkig kon hij hier in Gouda in een verpleeghuis terecht, dicht bij ons en de rest van de familie.

‘Vooral in het begin hebben we best emotionele gesprekken gevoerd’

Hij wilde leven en honderd worden, zei hij. En hij wilde er alles aan doen om weer zelfstandig te wonen. Mijn broer is aan één kant volledig verlamd, maar dankzij therapie kan hij zichzelf nu weer wassen en aankleden. Sinds juli 2014 woont hij op zichzelf, hier vlak bij ons.

De eerste twee jaar waren we dagelijks met hem bezig, dat wordt nu wel wat minder. Mijn oudste broer helpt vooral met de administratie en ik wat meer met de praktische zaken, zoals boodschappen en de vuilnis buiten zetten. Als Leon naar de dokter moet, overleggen we altijd even wie er meegaat.

Ik heb er geen moment over nagedacht of ik dit wel zou doen voor mijn broer, het voelde zo vanzelfsprekend. Vooral in het begin hebben we best emotionele gesprekken gevoerd, over vroeger bijvoorbeeld. Dat heb ik als heel bijzonder ervaren. Zo weinig als we elkaar vroeger zagen, zo veel zien we elkaar nu. En het geeft ook voldoening. Wij waren erbij toen hij weer ging praten, toen hij zijn eerste stappen zette en toen hij zelfstandig ging wonen. Dat is prachtig om te zien.”

Bent u ook mantelzorger en heeft u een mooi verhaal?

Stuur dan een mailtje met uw naam, leeftijd, woonplaats en uw verhaal naar redactie@vierstroom.nl
Meer informatie over Mantelzorg? Neem dan eens een kijkje op www.mantelzorgcentraal.nl

Vierstroom

Exclusief voor leden



Zomerdagtochten op de boot

Inclusief koffie en thee en een uitgebreide lunch

Boottocht Biesbosch: 23 juni 2016

Reis mee naar de Biesbosch en geniet vanaf rondvaartboot De Zilvermeeuw van de prachtige natuur. Tijdens de vaart vertelt de schipper het een en ander over wat u onderweg te zien krijgt. www.vierstroom.nl/biesbosch

Boottocht Avifauna: 21 juli 2016

Reis mee naar het prachtige vogelpark Avifauna en maak ook een rondvaart door het prachtige Groene Hart van Zuid-Holland. www.vierstroom.nl/avifauna

Opstapplaatsen

U kunt voor alle dagtochten opstapen in Zoetermeer, Gouda, Woerden, Krimpen aan den IJssel en Stolwijk. Er is een minimum aantal deelnemers per opstapplaats vereist. Alle dagtochten zijn geschikt voor mensen die minder goed ter been zijn. Wilt u bij aanmelding vermelden of u gebruik

maakt van een (inklapbare) rolstoel of rollator? U dient zelf voor begeleiding te zorgen. Dank u wel.

Speciale Vierstroom-ledenprijs

€ 49,- per bootdagtocht per persoon. Bent u Vierstroom-lid en reserveert u de bootdagtocht Biesbosch voor 1 mei 2016 en de bootdagtocht Avifauna voor 1 juni 2016, dan betaalt u geen reserveringskosten van € 5,- per dagtocht per persoon. Bent u geen Vierstroom-lid, dan betaalt u per persoon € 59,- en € 5,- reserveringskosten, dus in totaal € 64,- per bootdagtocht.

Meer informatie en aanmelden

Neem contact op met Vierstroom Ledenservice, telefoonnummer 088 – 0900 400. U kunt ook een e-mail sturen naar ledenservice@vierstroom.nl

25% korting op Miniworld Rotterdam

Ook in 2016 is Miniworld weer genomineerd voor de prijs van Leukste Uitje van Zuid-Holland. In deze grote, overdekte miniaturwereld, vijf minuten lopen van Rotterdam CS, wacht een wereld vol verhalen en verrassingen. Prachtige maquettes van wereldstad Rotterdam van toen en nu, uitgestrekte polderlandschappen met molens, gemalen, sluizen en de Rotterdamse haven. Alles in het klein. Elke 24 minuten valt hier de nacht in een reeks prachtige ochtend- en avondkleuren. Hier toont een kleine wereld waar zij groot in is.

De aanbieding

- op vertoon van deze kortingsbon 25% korting op de entree. De entree is € 8,25 in plaats van € 11,-.
- Maximaal 4 personen per kortingsbon.
- Niet geldig in combinatie met andere acties.
- Geldig tot en met 1 september 2016.

Kijk voor meer informatie en actuele openingstijden op www.miniworldrotterdam.nl



Proef nu zeer voordelig en maak kans op een Krups Dolce Gusto!

Apetito bezorgt wekelijks heerlijke vriesverse maaltijden aan huis. Gratis bezorgd en eenvoudig te bereiden in de magnetron of in de oven. U kunt kiezen uit een assortiment van meer dan 135 vriesverse maaltijden. Van de Hollandse pot tot internationale specialiteiten. Voor elk wat wils.

Als lid van Vierstroom ontvangt u op elke vervolgbestelling een korting van 10% op de maaltijdprijs. Met deze ledenkorting heeft u al een maaltijd vanaf € 4,94.

Probeer nu eenmalig vijf heerlijke maaltijden voor slechts € 19,95 (€ 3,99 per maaltijd) en maak bovendien kans op een Krups Dolce Gusto ter waarde van € 149,-:

- Slavink in jus met spinazie
- Grootmoeders kippannetje
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool

Deze actie is geldig tot en met 30 juni 2016 en exclusief voor leden van Vierstroom.

Wilt u gebruikmaken van deze actie en kans maken op een Krups Dolce Gusto? Neem dan contact op met Vierstroom Ledenservice via 088 – 0900 400 of ledenservice@vierstroom.nl



Fysic FMA-5000 Easy Smartphone, makkelijk in gebruik! 20% korting!

Deze mobiele telefoon beschikt over diverse functionaliteiten die u mag verwachten van het merk Fysic, zoals grote, duidelijke toetsen en een alarmtoets. Bevindt u zich in een noodsituatie? Druk op de alarmtoets (SOS-knop) op de achterkant van de smartphone. Alle voorgeprogrammeerde noodtelefoonnummers (maximaal vijf) ontvangen een bericht. Het is mogelijk om de gps-locatie waar u zich bevindt mee te sturen, zodat uw contactpersonen u gemakkelijk en snel kunnen helpen.

En verder... De Fysic FMA-5000

- beschikt over Bluetooth™, waardoor handsfree telefoneren mogelijk is;
- is geschikt voor hoortoestellen;
- kan verbinding met internet maken via 3G en wifi;
- is simlockvrij: u kiest voor de

provider (abonnement of prepaid) die u zelf wenst.

Speciale Vierstroom-ledenprijs

Als Vierstroom-lid profiteert u van maar liefst 20% korting op de Fysic FMA-5000. U betaalt geen € 199,- maar slechts € 159,20.

Deze actie is geldig tot en met 31 augustus 2016 in alle Vierstroom Thuiszorgwinkels en tevens in Thuiszorgwinkel Medisch Hart Bleiswijk. Deze actie is niet geldig in combinatie met andere acties, zoals de reguliere 10% korting op producten in de Vierstroom Thuiszorgwinkels. De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

Kijk voor alle Vierstroom Thuiszorgwinkels en openingstijden op www.vierstroom.nl/winkels

vierstroom

Exclusief voor leden



vierstroom
vanzelfsprekend



25%
korting!

Miniworld Rotterdam

Ook in 2016 is Miniworld weer genomineerd voor de prijs van Leukste Uitje van Zuid-Holland. In deze grote, overdekte miniatuurwereld, vijf minuten lopen van Rotterdam CS, wacht een wereld vol verhalen en verras-

singen. Hier toont een kleine wereld waar zij groot is. **Leden van Vierstroom ontvangen tot en met 1 september 2016 op vertoon van deze kortingsbon maar liefst 25% korting op de entree.**

Zomerdagtochten op de boot

Inclusief koffie en thee en een uitgebreide lunch

Bootdagtocht Biesbosch 23 juni 2016: een leuk dagje uit in Nationaal Park De Biesbosch.
Bootdagtocht Avifauna 21 juli 2016: een rondvaart door het prachtige Groene Hart van Zuid-Holland en een bezoek aan vogelpark Avifauna.

Ga mee en geniet: Vierstroom-leden betalen slechts € 49,- per bootdagtocht (niet-leden € 64,-). Deze dagtochten zijn geschikt voor mensen die minder goed ter been zijn.

23%
korting!



20%
korting!

Fysic FMA-5000 Easy Smartphone, makkelijk in gebruik!

De Fysic FMA-5000 is ideaal voor iedereen die graag een smartphone wil die gemakkelijk in gebruik is. De Fysic beschikt over alle functies (apps, downloads, internet enz.) die u mag verwachten van een normale smartphone, maar dan wel met een bijzonder eenvoudige bediening.

Profiteer nu van maar liefst 20% korting op de Fysic FMA-5000 en betaal geen € 199,- maar slechts € 159,20. De Fysic is te koop in alle Vierstroom Thuiszorgwinkels en in Thuiszorgwinkel Medisch Hart Bleiswijk.



Proef nu voordelig de maaltijden van appetito en maak kans op een Dolce Gusto!

Heeft u niet altijd zin of tijd om te koken of boodschappen te doen? Of lukt het u om een andere reden niet om elke dag een verse maaltijd op tafel te zetten? Maak dan nu kennis met de vriesverse maaltijden van appetito. Probeer nu eenmalig vijf heerlijke maaltijden voor slechts € 19,95 (€ 3,99 per maaltijd) en maak

bovendien kans op een Krups Dolce Gusto t.w.v. € 149,-. **Wilt u meer informatie en/of bestellen? Bel dan met Vierstroom Ledenservice op 088 - 0900 400.**



Slechts
€3,99
per
maaltijd!