



In deze nieuwsbrief:

- Actie Optisport Sportboulevard Dordrecht in de voorjaarsvakantie
- Met korting sporten bij diverse sportscholen in de regio
- Nieuw: korting in de Cadeau Corner van het Beatrixziekenhuis
- 16 april: leefstijl-evenement over slapen
- Rivas ledendag 2019
- Neem deel aan de gratis gezondheidscheck
- Interview: "Door die harde val beseftte ik ineens hoe kwetsbaar ik was"
- Bereid je voor op de toekomst met een veilige en comfortabele badkamer
- Geef uw mening voor de beste zorg in ons ziekenhuis
- Gevraagd: mensen voor een onderzoek

Met korting zwemmen of schaatsen in de voorjaarsvakantie

In de voorjaarsvakantie kunnen leden van Rivas gebruikmaken van [leuke kortingen in de Optisport Sportboulevard Dordrecht!](#)

- 10% korting op losse entree recreatief schaatsen
- 10% korting op losse entree vrijzwemmen of banenzwemmen
- 10% korting op losse entree Aqua'Fit

Op vertoon van uw Rivas Voordeelpas bij de receptie wordt de korting verrekend en kunt u aansluitend gaan genieten van de sportfaciliteiten.

Deze actie is geldig van zaterdag 23 februari t/m zondag 3 maart 2019.

Kijk voor de openingstijden op de [website van Optisport Sportboulevard Dordrecht](#).



Met korting sporten bij diverse sportscholen in de regio

Heeft u plannen om fitter te worden in 2019? Wij maken de stap wat makkelijker! Bij de volgende sportscholen kunt u met uw Rivas Voordeelpas met korting sporten of krijgt u leuke extra's:

- [Sportschool Studio Aktief, Giessen](#)
- [Health Center De Schildkamp, Asperen](#)
- [Sport & Fitness Geldermalsen](#)
- [Curves Gorinchem](#)
- [Hart for her, Hardinxveld-Giessendam](#)

Wilt u weten wat uw voordeel is bij de diverse sportscholen?

Ga dan naar de [website](#).



Nieuw: korting in de Cadeau Corner van het Beatrixziekenhuis

In de centrale hal van het Beatrixziekenhuis in Gorinchem vindt u op de begane grond de Cadeau Corner van Vermaat. U kunt hier bijvoorbeeld bloemen, kaarten, ballonnen, sieraden, sjaaltjes, tassen, speelgoed en toiletartikelen kopen. Op vertoon van uw Rivas Voordeelpas krijgt u 10% korting op uw aankopen. *(de korting geldt niet op eten, drinken en lectuur).*

Openingstijden:

maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 20.30 uur

zaterdag, zon- en feestdagen van 10.30 tot 20.00 uur



16 april: leefstijl-evenement over slapen

Een op de drie Nederlanders kampt wel eens met slaapproblemen. Een goede nachtrust is net zo belangrijk als gezond eten en voldoende bewegen, want tijdens je slaap herstelt je lichaam zich, zowel mentaal als fysiek. Slaapproblemen verhelpen is dan ook erg belangrijk voor je gezondheid. Tijdens dit evenement krijgt u handvatten om beter te kunnen slapen.

Programma

Annemiek Braam is longarts in het Beatrixziekenhuis en heeft zich gespecialiseerd tot somnoloog (slaapgeneeskundige). Zij geeft een lezing over de processen in ons brein die zorgen voor slaap en de uiteenlopende oorzaken die een slaapstoornis tot gevolg hebben. Aansluitend kunt u een informatiemarkt bezoeken en deelnemen aan een van de interactieve workshops, zoals buikademhaling voor een goede nachtrust en de invloed van je biologische klok.

Datum: dinsdag 16 april 2019

Tijd: 19.30 tot 22.00 uur

Locatie: Het Gasthuis (naast het Beatrixziekenhuis), Gorinchem

Kosten: Met een [Rivas Voordeelpas](#) kunt u gratis deelnemen.

Aanmelden: [Online via de website](#)

Nog geen Rivas Voordeelpas? [Vraag hem dan nu gemakkelijk online aan](#) voor slechts € 18,50 per gezin per jaar. U kunt de pas ook tijdens het evenement aanvragen en meteen gratis deelnemen.



Rivas ledendag 2019

Op zaterdag 28 september 2019 vindt de jaarlijkse Rivas ledendag plaats, met als thema 'Vitaliteit'. Niet-leden zijn ook van harte welkom. De locatie is Partycentrum De Lockhorst in Sliedrecht. Reserveer de datum alvast in uw agenda! Het volledige programma van deze dag en hoe u hiervoor aan kunt melden leest u te zijner tijd in deze nieuwsbrief. [Bekijk het filmpje](#) van de ledendag van 2018 om een impressie te krijgen.

Neem deel aan de gratis gezondheidscheck

Wilt u weten hoe het er met uw gezondheid voor staat? Als u Rivas-pashouder bent of als u zich [aanmeldt als pashouder](#) kunt u jaarlijks deelnemen aan een gratis gezondheidscheck.

De gezondheidscheck bestaat uit een meting met behulp van de Fitpijler, een vingerprik en een gezondheidsadvies. Met de Fitpijler en vingerprik worden de waarden voor hartslag, bloeddruk, vetpercentage, Body Mass Index (BMI), cholesterol en glucose gemeten. Op basis daarvan krijgt u een gezondheids-advies van een Rivas-professional.

Waar en wanneer?

De gezondheidschecks vinden tussen 9.30 en 17.00 uur plaats op diverse locaties in de regio.

Aanmelden kan via www.rivas.nl/gezondheidscheck.



“Door die harde val besepte ik ineens hoe kwetsbaar ik was”

Door het verraderlijke weer neemt de kans op vallen bij ouderen flink toe in de wintermaanden. In totaal komen bijna 100.000 senioren jaarlijks door een val op de spoedeisende hulp in het ziekenhuis terecht. Klazien van Schaik (88) kan erover meepraten. Zij kwam drie jaar geleden bij haar thuis hard ten val. “Er was niet direct hulp in de buurt. Ineens besepte ik hoe kwetsbaar ik was.” [Lees het volledige interview met Klazien.](#)

Valpreventie en valtraining via Rivas

Met de Rivas Voordeelpas krijgt u korting op valtrainingen die Rivas organiseert. Bovendien vergoedt VGZ diverse valtrainingen vanuit het aanvullende pakket van de collectieve zorgverzekering met Rivas. Meer informatie hierover en hoe u uw woonomgeving veiliger kan maken [leest u op de website](#).



Bereid je voor op de toekomst met een veilige en comfortabele badkamer

Bano Benelux B.V. heeft een badkamerconcept ontwikkeld met hulpmiddelen voor douche, bad en toilet. Hiermee kunt u langer veilig en zelfstandig thuis blijven wonen. Bano Benelux kan binnen twee dagen een volledig nieuwe badkamer in uw huis plaatsen. Door een modulair systeem en de ervaring van de monteurs in de zorg wordt de overlast tot een minimum beperkt. [Bekijk de video](#) waarin een echtpaar over hun ervaring met Bano vertelt.

Korting met een Rivas Voordeelpas

Rivas-pashouders krijgen 10% korting op dit badkamerconcept.

Nieuwe locatie

Bano Benelux is onlangs verhuisd van Sliedrecht naar een ruimere locatie aan de Schooldwarsstraat 48 in Papendrecht waar ze o.a. de beschikking hebben over een modern ingerichte zorgkamer.

Meer informatie leest u op de [website van Bano Benelux](#).



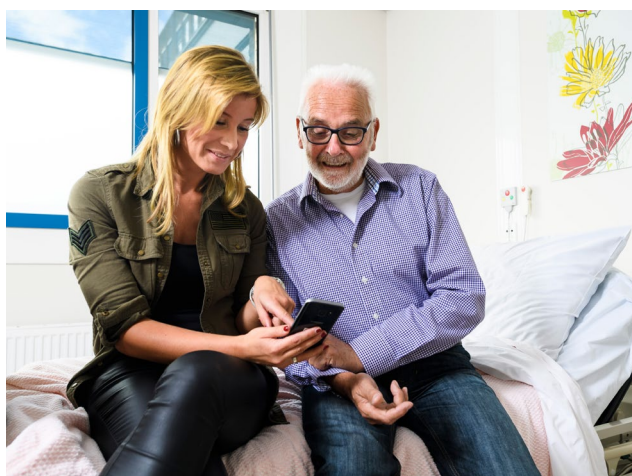
Geef uw mening voor de beste zorg in ons ziekenhuis

Om de beste zorg te kunnen realiseren, zijn uw mening en ideeën onmisbaar.

De [Cliëntenraad Beatrixziekenhuis](#) hoort daarom graag van u. Wilt u meedenken over actuele thema's die in het Beatrixziekenhuis spelen? Meld u dan aan voor het Panel Beatrixziekenhuis.

Panel Beatrixziekenhuis

Als deelnemer van het panel ontvangt u drie à vier keer per jaar een korte vragenlijst over uiteenlopende onderwerpen. De cliëntenraad neemt uw meningen en ideeën mee in haar adviezen aan de directie van het ziekenhuis. Of u nu regelmatig in het Beatrixziekenhuis komt, of niet; uw mening telt. Kijk voor meer informatie en om u aan te melden op www.rivas.nl/panelbeatrixziekenhuis



Gevraagd: mensen voor een onderzoek

Lotti Dijkhuis is werkzaam als logopedist in het Beatrixziekenhuis en verpleeghuis het Gasthuis in Gorinchem. Naast haar werk is zij student aan de opleiding klinische gezondheidswetenschappen aan de Universiteit Utrecht. Met haar afstudeeronderzoek richt zij zich op de Nederlandse Benoem Test (NBT). Deze test wordt gebruikt om te onderzoeken of er sprake is van woordvindstoornissen en kan een specifiekere richting geven aan de logopedische behandeling. Zij onderzoekt of de leeftijd en het opleidingsniveau van de deelnemer invloed heeft op de uitkomst van deze test. Hiermee kunnen in de toekomst mensen beter onderzocht en behandeld worden.

Wie kunnen deelnemen aan het onderzoek?

Gezonde mensen in de leeftijdsgroepen 18-49 jaar, 50-69 jaar en 70+.

Deelname is helaas niet mogelijk als u neurologische schade heeft opgelopen (bijv. door een beroerte), tijdens uw kinderjaren een taalstoornis had, als Nederlands niet uw moedertaal is en/of als u ernstige visusproblemen heeft waardoor u afbeeldingen niet goed kan zien.

Wat houdt het onderzoek in?

U wordt gevraagd om 92 afbeeldingen uit de test te benoemen.

Dit vraagt circa 10-15 minuten van uw tijd.

Waar en wanneer vindt het onderzoek plaats?

Het onderzoek vindt plaats in Het Gasthuis (naast het Beatrixziekenhuis) in Gorinchem op:

- Donderdag 28 februari (ochtend)
- Donderdag 28 februari (middag)
- Donderdag 7 maart (ochtend)
- Donderdag 7 maart (middag)

Aanmelden

Als u geïnteresseerd bent in deelname, kunt u een mail sturen naar: l.dijkhuis@students.uu.nl

(Graag met vermelding van uw naam, leeftijd, voorkeur voor een dagdeel en hoogst genoten opleidingsniveau. Dit is van belang om goed overzicht te houden en ervoor te zorgen dat de groep zo gevarieerd mogelijk is).