



## In deze nieuwsbrief:

- Zo hou je goede voornemens vol!
- Gratis gezondheidscheck
- Hulp bij belastingaangifte
- Krachttraining voor thuis:  
10 oefeningen met een weerstandsband
- Boek een ervaren vakman met korting via Rivas
- Rituals aanbieding januari-februari

## Zo hou je goede voornemens vol!

De feestdagen zijn weer achter de rug en iedereen begint vol goede moed aan de goede voornemens. Ze zijn makkelijk gemaakt, maar volhouden is een ander verhaal. Met de [tips van de psycholoog van Rivas](#) bent u verzekerd van de juiste aanpak.

De tips van de psycholoog vindt u op [www.goedbezigmatgezondheid.nl](http://www.goedbezigmatgezondheid.nl). Hier geven Rivas zorgprofessionals wekelijks handige tips, bijvoorbeeld over voeding, beweging, geheugen en veiligheid. Maar ook praktische tips bij aandoeningen als Parkinson of dementie.

## Gratis gezondheidscheck

Heeft u het goede voornemen gemaakt om aan uw gezondheid te gaan werken en wilt u weten hoe het er nu 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 gezondheidsadvies van een Rivas-professional.

De gezondheidschecks vinden tussen 9.30 en 17.00 uur plaats op diverse locaties in de regio. Aanmelden kan via [www.rivas.nl/gezondheidscheck](http://www.rivas.nl/gezondheidscheck).



## Leuker kunnen we het niet maken...

.... maar wel makkelijker!

De belastingaangifte van 2018 staat weer voor de deur. Ziet u hier tegenop en kunt u wel wat hulp gebruiken? Rivas biedt u de mogelijkheid om uw belastingaangifte vakkundig, nauwkeurig en op korte termijn te laten uitvoeren en werkt hiervoor samen met [VDH Belastingconsultancy](#). Met een Rivas Voordeelpas krijgt u 10% korting op de tarieven. [Meer informatie leest u op de website](#).

Voor het maken van een afspraak kunt u rechtstreeks contact opnemen met de belastingconsulent de heer T. van der Heiden:

- Telefoon: (0183) 51 05 64
- E-mail: [info@VDH-Belastingconsultancy.nl](mailto:info@VDH-Belastingconsultancy.nl)



## Krachtraining voor thuis: 10 oefeningen met een weerstandsband

Krachtraining brengt enorm veel gezondheidsvoordelen met zich mee. Wist u bijvoorbeeld al dat twee keer per week krachtraining opgenomen is in de minimale beweegrichtlijnen?



### Geen tijd voor de sportschool? Start dan thuis met krachtraining!

Trainen op een sportschool, daar heeft niet iedereen tijd voor of zin in. Wilt u toch uw spieren versterken en fitter worden, koop dan voor een klein bedrag een weerstandsband. Hiermee kunt u thuis een volledige body workout doen op een moment dat het ú uitkomt.

Op [www.goedbezigmatgezondheid.nl](http://www.goedbezigmatgezondheid.nl) laat beweegcoach Marko Luksen zien [welke oefeningen u met een weerstandsband kan doen](#).

## Boek een ervaren vakman met korting via Rivas

Een ervaren en betrouwbare klusjesman, timmerman, tuinman of loodgieter nodig? Schakel dan de hulp in van [Klusup](#), een van de samenwerkingspartners van Rivas.

### De tuinman van Klusup

Al vanaf € 27,50 per uur kan de tuinman ervoor zorgen dat uw tuin er weer netjes en verzorgd bij ligt. Denk hierbij aan algemeen tuinonderhoud, heggen, struiken of kleine boompjes snoeien, gras maaien en onkruid wieden. Met een Rivas Voordeelpas krijgt u 10% korting op het uurloon en de voorrijkosten.

### Meer informatie of een afspraak maken

U maakt snel en gemakkelijk een afspraak met een van de vakmannen van Klusup:

- Telefoon: (085) 40 19 796 (6 dagen per week tot 17.30 uur)
- Online via de website: [www.klusup.nl](http://www.klusup.nl)

De kortingscode voor Rivas-pashouders en Rivas-medewerkers is 'RIVASTARIEF'.



## Rituals aanbieding januari-februari

Met uw Rivas Voordeelpas kunt u profiteren van een tweemaandelijks actie bij Rituals Dordrecht en Rituals Gorinchem. In de maanden januari en februari 2019 is dat een aantrekkelijke stapelkorting op huidverzorgingsproducten: de volledige collectie Samurai skin care (voor mannen) en Namasté ski care (voor dames)\*



\* 1 stuk 10% korting, 2 stuks 15% korting, 3 of meer stuks 20% korting. Vraag de medewerkers naar de deelnemende producten.

Alleen geldig bij: Rituals Dordrecht - Statenplein 42A en Rituals Gorinchem - Gasthuisstraat 5.  
De actie geldt op vertoon van deze nieuwsbrief en uw Rivas Voordeelpas.  
Zolang de voorraad strekt, niet i.c.m. andere acties en SALE.

