



In deze nieuwsbrief:

- Nieuw: korting bij zwembad Blokweer in Alblasserdam en Sport Papendrecht
- Rituals aanbieding maart-april
- 16 april: evenement over slapen en slaapproblemen
- 29 april: workshop Starten met krachttraining
- 16 mei: Vitaliteitsdag Vegro-winkel Gorinchem
- 23 mei: start 'Dementie, en nu?', ondersteuning voor mantelzorgers
- Open golfdag voor beginners bij Golfpark Almkreek

Nieuw: korting bij zwembad Blokweer in Alblasserdam en Sport Papendrecht

Wij vinden het belangrijk dat u zo lang mogelijk in beweging blijft. Daarom krijgt u met uw Rivas Voordeelpas [korting bij diverse sportscholen en zwembaden in de regio](#). Wij zijn blij dat wij twee nieuwe partners kunnen verwelkomen.

Zwembad Blokweer in Alblasserdam

Op vertoon van uw Rivas Voordeelpas krijgt u 20% korting op de volgende producten:

- 10-badenkaart baanzwemmen
- 40-badenkaart baanzwemmen
- Abonnement baanzwemmen
- 10-badenkaart Aquasport (Aqua Training Low Impact en Aqua Training Senioren maandag- en vrijdagmorgen)



Kijk voor tarieven en openingstijden op de [website van Zwembad Blokweer](#).

Sport Papendrecht

Op vertoon van uw Rivas Voordeelpas krijgt u:

- 10% korting op een losse les AquaVitaal
- 10% korting op een 10-badenkaart AquaVitaal

De lessen vinden plaats op dinsdag en donderdag van 11.00 tot 11.30 uur. Na de les kunt u nog vrij zwemmen. Kijk voor tarieven en openingstijden op de [website van Sport Papendrecht](#).

Rituals aanbieding maart-april

Met uw Rivas Voordeelpas kunt u profiteren van een tweemaandelijks actie bij Rituals Dordrecht en Rituals Gorinchem. In de maanden maart en april 2019 is dat een aantrekkelijke stapelkorting* op The Ritual of Sakura. Ook krijgt iedere klant een gratis handmassage!

** 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 nieuwsbief en uw Rivas Voordeelpas.

Zolang de voorraad strekt, niet i.c.m. andere acties en niet geldig op Rituals geschenkverpakkingen.



16 april: evenement over slapen en slaapproblemen

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 oftewel slaapgeneeskundige. Zij geeft een lezing over de processen in ons brein die zorgen voor slaap en de uiteenlopende oorzaken van slaapproblemen. Na de plenaire lezing kunt u deelnemen aan een van de interactieve workshops: buikademhaling voor een goede nachtrust, de invloed van je biologische klok, handmassage of slaapoefentherapie. Boekhandel Cursief is aanwezig met een groot assortiment boeken in relatie tot het thema slapen. Vegro Expertisecentrum Hulpmiddelen verkoopt diverse slaapbevorderende producten zoals speciale kussens en een daglichtlamp.



- 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: Vul het [aanmeldformulier](#) op de website in

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

29 april: workshop Starten met krachttraining



Als je ouder wordt neemt je spiermassa flink af. Soms wel met 25%. Dit kan veel gezondheidsklachten tot gevolg hebben.

Maar wist u dat krachttraining dit proces remt en je zelfs nog spiermassa kan opbouwen op latere leeftijd? Het is niet voor niets dat twee keer per week aan krachttraining doen opgenomen is in de Nederlandse Bewegnorm. Wilt u kennismaken met krachttraining onder leiding van een bewegcoach? Meld u dan nu aan voor een workshop. U krijgt praktische kennis en vaardigheden om op een veilige

en eenvoudige manier met krachttraining aan de slag te kunnen gaan. Als u een blessure of beperking heeft, past de bewegcoach de oefeningen voor u aan.

Datum: maandag 29 april 2019

Locatie: Het Gasthuis (naast het Beatrixziekenhuis), Gorinchem

Tijd: van 10.00 tot 11.30 uur

Kosten: 15 euro voor Rivas-pashouders. Niet-pashouders betalen 17,50. (dit is inclusief fitness attribuut en beweegschema)

Aanmelden: stuur een mail naar ledenorganisatie@rivas.nl o.v.v. uw naam en leeftijd.

16 mei: Vitaliteitsdag Vegro-winkel Gorinchem

Vegro Expertisecentrum Hulpmiddelen in Gorinchem organiseert een vitaliteitsdag op donderdag 16 mei. Diverse bedrijven en organisaties op het gebied van zorg, gezondheid en welzijn presenteren zich en u kunt deelnemen aan verschillende activiteiten. U kunt bijvoorbeeld uw ogen of gehoor laten testen, uw BMI of bloeddruk laten checken of een stoelmassage krijgen. Ook wordt u voorzien van een hapje en een drankje. Kortom, een interessante en gezellige dag! De toegang is gratis.

Locatie: Vegro-winkel, Marinus Spronklaan 53-55, Gorinchem.

Tijd: van 10.00 tot 15.00 uur

Zet de datum alvast in uw agenda. In de volgende nieuwsbrief leest u meer informatie over deze dag en krijgt u de mogelijkheid om aan te melden voor de stoelmassage.



23 mei: start 'Dementie, en nu?', ondersteuning voor mantelzorgers

Bijna 70% van alle mensen met dementie woont thuis, alleen of met een naaste. Na de diagnose van een vorm van dementie zijn er vaak heel wat vragen. Praktische vragen, zoals 'Dementie, en nu?', maar ook vragen op emotioneel vlak: hoe lukt het je om te zorgen voor de persoon met dementie en tóch ook te zorgen voor jezelf. Tevens voelen mantelverzorgers van mensen met dementie zich vaak alleen. Om de zorg voor de persoon met dementie vol te houden, helpt het om:

- meer te weten over dementie, de impact ervan, hoe ermee omgaan en weten welke ondersteuning mogelijk is
- beter te kunnen omgaan met je eigen gevoelens, gedachten en zorgbelasting
- mensen te ontmoeten die je steunen en begrijpen

Voor deze doelgroep is 'Dementie, en nu?' ontwikkeld. In 10 bijeenkomsten worden inzichten, kennis en vaardigheden meegegeven en is er ruimte voor reflectie met deelgenoten over de behandelde onderwerpen. De bijeenkomsten worden gegeven voor een vaste groep tot maximaal 15 mantelzorgers van een persoon met (jong)dementie. Deelname kan mantelverzorgers helpen beter het hoofd te bieden aan de soms uitdagende zorgsituatie. Want ook uit de zorg en de begeleiding van een persoon met dementie kan je voldoening halen. Herkent u zichzelf hierin en wilt u hier gebruik van maken? Meld u dan nu aan!

Data: Donderdag 23 mei / 6 juni / 4 juli / 18 juli / 5 september / 19 september / 3 oktober / 17 oktober / 31 oktober / 14 november 2019 (*Het is wenselijk dat u alle data aanwezig bent*).

Tijd: van 9.30 tot 12.00 uur

Locatie: Papendrecht, Zorgcentrum De Waalburcht, Kleine Waal 6

Kosten: 25 euro voor Rivas-pashouders. Niet-pashouders betalen 75 euro.

Aanmelden: stuur een mail naar ledenorganisatie@rivas.nl o.v.v. uw naam, adres en telefoonnummer.

Open golfdag voor beginners bij Golfpark Almkreek

Golfen is een prima activiteit om lekker in beweging te zijn. De golfsport heeft veel voordelen:

- Lichte, sportieve activiteit voor alle leeftijden
- In de buitenlucht gezond én sociaal bezig zijn
- Actieve ontspanning in - en beleving van de natuur
- Een toegankelijke, sociale sport die op elk niveau plezier biedt

Heeft u er wel eens over gedacht om te gaan golfen? Maar weet u niet of het wat voor u is? Dan bieden wij u nu de gelegenheid om het uit te proberen. Golfpark Almkreek in Almkerk organiseert exclusief voor Rivas-pashouders een aantal open golfdagen.



Programma open golfdag

- Ontvangst met een drankje en uitleg van het programma door de golfinstructeurs
- Indeling in groepen voor uitleg van de verschillende spelelementen
- Instructie: putten, chippen en basis swing
- Onder begeleiding spelen van een aantal holes op de oefenbaan
- Afsluiting met een drankje en een hapje

Het programma duurt ongeveer 3,5 uur en de kosten bedragen 25 euro per persoon.

Golfclubs en -ballen worden op de golfbaan ter beschikking gesteld. Het betreft een vrijblijvende kennismaking en ervaring is niet nodig.

Belangstelling?

Wij horen graag of u het leuk vindt om deel te nemen aan een open golfdag. Dat kan door een mail te sturen naar ledenorganisatie@rivas.nl. Bij voldoende belangstelling gaan we in overleg met Golfpark Almkreek een aantal open golfdagen plannen. U krijgt dan als eerste de mogelijkheid om in te schrijven voor een van die dagen.

