



Prettig **leven**

service en voordeel voor leden

vierstroom





Vierstroom biedt als zorgverlener in veel situaties uitkomst. Bijvoorbeeld wanneer u door ziekte of ouderdom uw huishouden niet meer zelfstandig draaiende kunt houden. Of wanneer u voor een ander zorgt en daar graag wat hulp bij kunt gebruiken. Of u nu jong bent of al wat ouder, wij zijn er voor u. Onze medewerkers staan dan ook met raad en daad voor u klaar wanneer het (even) niet meer gaat. We doen dat bij voorkeur in uw eigen omgeving en uiteraard in overleg met u. Naast zorg en ondersteuning is er voor onze leden de Serviceformule Prettig leven.

Prettig leven, service en voordeel voor leden

Voor iedereen die op zoek is naar diensten of cursussen op het gebied van gezondheid, comfort of ontspanning heeft Vierstroom de Serviceformule Prettig leven samengesteld.

Flinke kortingen

Voor u en 70.000 andere leden hebben wij allerlei praktische en comfortabele diensten en cursussen, waar u tegen flinke kortingen gebruik van kunt maken. Zo ontvangt u korting bij Zorgverzekeraar Trias, bij gebruik van allerlei diensten en op de aankoopprijs van artikelen in de Medicorners.

Ook de kosten bij deelname aan cursussen of bijeenkomsten zijn aantrekkelijk. Sommige activiteiten zijn zelfs helemaal gratis. Naast kortingen ontvangt u een aantal keer per jaar het magazine Gezond Thuis dat u op de hoogte houdt van de laatste ontwikkelingen.

Een aantrekkelijk servicepakket dus voor slechts € 18,50* per kalenderjaar bij automatische incasso. Het lidmaatschap geldt voor u en alle op uw adres wonende gezinsleden! In deze brochure vindt u een overzicht van alle diensten en cursussen die de Serviceformule Prettig leven van Vierstroom biedt.

Interesse?

Wilt u meer weten naar aanleiding van de informatie in deze brochure, neemt u dan contact op met de Zorglijn op telefoonnummer **0900 9300**. U kunt ook naar **zorglijn@vierstroom.nl** mailen of neem op www.vierstroom.nl een kijkje.

* Prijspeil 2010.

Inhoud

Voorwoord

Gezond leven 5

- In evenwicht 6
- Lekker bewegen 8
- Gezonde voeding 10
- Met een beetje hulp 13

Kind en gezin 15

- Fit tijdens en na de zwangerschap 16
- Baby's, peuters en kleuters 18

Comfort en gemak 20

- Persoonlijke verzorging 21
- In en om het huis 23
- Financieel en verzekeren 25

Medicorner 26

- Adressen 27

Zorg en ondersteuning 28

- Hulp thuis 29
- Zorg thuis 29
- Paramedische zorg 29
- Voeding en dieetadvies 29
- Thuisbegeleiding 29
- Mantelzorgondersteuning 30
- PGB-advies 31
- Verzorgd wonen 31

Algemene voorwaarden 32

- Voordelen lidmaatschap 32
- Contributie 32
- Wijziging adresgegevens 32
- Beëindiging lidmaatschap 33
- Leveringsvoorwaarden 33
- Annuleringsbepalingen 33
- Privacy- en klachtenreglement 33



Gezond leven

Natuurlijk leeft u gezond en doet u er alles aan om gezond te blijven. Dat valt, in deze drukke maatschappij met een overvolle agenda, niet altijd mee. Vierstroom ondersteunt u met een divers aanbod van diensten en cursussen. Denk bijvoorbeeld eens aan een cursus Reanimeren of Omgaan met de mobiele telefoon. Maar ook de training Pakje Kans is een mogelijkheid wanneer u graag wilt stoppen met roken. Voor alle diensten, cursussen en trainingen gelden aantrekkelijke tarieven voor leden. Sommige activiteiten zijn zelfs helemaal gratis.

In evenwicht

We leven in een drukke en hectische maatschappij waarin veel verwacht wordt van een ieder. De kunst is om hier op een goede manier mee om te gaan en toch zo evenwichtig mogelijk te leven. De cursussen en diensten van de Serviceformule Prettig leven kunnen u hierbij helpen.

Omgaan met de mobiele telefoon

In de cursus Omgaan met de mobiele telefoon wordt u wegwijs gemaakt in de wereld van de mobiele telefoon. De cursus is bedoeld voor beginners. De basisbeginselen worden geleerd. U krijgt algemene informatie over mobiel bellen. Tevens krijgt u alle gelegenheid om naar hartelust te oefenen met uw eigen telefoon. Hierdoor raakt u vertrouwd met uw eigen toestel en leert u de gebruiksmogelijkheden kennen. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van twee uur. Indien gewenst wordt in de tweede bijeenkomst ook ingegaan op het versturen van tekstberichten (SMS).

Overgangsconsult

De overgang is een zeer persoonlijke zaak, klachten lopen vaak uiteen en worden verschillend ervaren. Een goed advies en juiste behandeling zijn dan zeer welkom. Women's Life bestaat uit gediplomeerde verpleegkundigen, gespecialiseerd in de overgang met een eigen praktijk en een

jarenlange ervaring als overgangsconsulent. U kunt bij hen terecht voor een persoonlijk consult, waarin informatie, advies en diverse behandelmethoden van klachten aan bod komen. Een consult duurt circa één uur. Gemiddeld zijn drie consulten nodig.

Mindfulness

Een te druk bestaan, piekerige gedachten, stress, angst en pijn zijn vaak zaken waar we veel van onze energie aan kwijt zijn. Er blijft dan nog weinig ruimte over voor positieve zaken. Herkent u dit patroon? U bent niet de enige, want veel mensen worstelen met stress. Toch kunt ook u leren effectief om te gaan met klachten door middel van zogenaamde aandachtstraining. Deze training richt zich op het oefenen van Mindfulness. Dit houdt in dat u belemmerende gedachten, emoties en spanning makkelijker kunt loslaten. Mindfulness is een meditatietechniek en levensvisie die je leert bewuster in het leven te staan en wel vandaag te leven; niet gisteren of morgen.

Stoelmassage

Stoelmassage is een massage die uitgevoerd wordt terwijl u op een speciale stoel zit. Het doel is de bloedsomloop te stimuleren, zodat afvalstoffen uit het lichaam worden afgevoerd en de aanvoer van zuurstof naar onder andere de hersenen wordt verbeterd. De massage vindt plaats in een speciaal daarvoor ontwikkelde ergonomische stoel en wordt in de praktijk of aan huis gegeven. Deze massage vergt maar weinig tijd en wordt over de kleding heen toegepast.

Reflexzonetherapie

Een therapievorm, die ervan uitgaat dat er bij lichamelijke of psychische klachten een verandering optreedt in de daarmee samenhangende delen van de voeten en handen wordt reflexzonetherapie genoemd. Door deze zones met de juiste dosering te masseren kunnen klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Ook wordt gekeken naar de oorzaak van een klacht. Een behandeling kan thuis worden gegeven en duurt ongeveer een uur.

Stoppen met roken

Heeft u moeite met stoppen met roken, maar wilt u dit wel graag? Om te

stoppen bestaan veel methoden, maar vast staat dat het met deskundige begeleiding van een gespecialiseerd longverpleegkundige een stuk makkelijker gaat. *Pakje Kans* is een training bestaande uit negen bijeenkomsten, waarin u in groepsverband binnen twaalf weken stopt met roken. In de training wordt onder andere aandacht besteed aan het op peil houden van de motivatie en het aanleren van technieken om met moeilijke momenten om te gaan.

Vierstroom organiseert deze training in samenwerking met de GGD Zuid-Holland en Hollands-Midden, het Transmuraal Centrum Midden-Holland en Stivoro.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl** een kijkje.

Lekker bewegen

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Als lid van Vierstroom ontvangt u korting bij deelname aan diverse beweegprogramma's in de regio. Actuele informatie hierover kunt u opvragen bij de Zorglijn of vindt u op onze website.

Bekkenbodem onder controle!

Het is erg vervelend om ongewild (kleine beetjes) urine of ontlasting te verliezen of bijvoorbeeld pijn te hebben tijdens het vrijen. Dit kan allemaal te maken hebben met onjuist gebruik van

de bekkenbodem. Tijdens deze cursus onder leiding van een fysiotherapeut wordt u zich bewust van uw bekkenbodem en wordt een goede coördinatie van deze spier aangeleerd. U krijgt meer vertrouwen in uw eigen lichaam door



vanuit de basis, de bekkenbodem, weer controle te krijgen. U ontvangt informatie, verricht oefeningen en wisselt ervaringen uit met de andere deelnemers. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van vijf kwartier.

Slendercentra

Uit ervaring blijkt dat slenderen kan zorgen voor verlichting of zelfs opheffing van lichamelijke klachten. Met name klachten als reuma (arthritis, artrose, fibromyalgie), spieraandoeningen, rugpijn, stijve spieren en slechte bloedsomloop. Bij alle klachten waarbij traditionele vormen van sport niet bedreven kunnen of mogen worden, kan slenderen uitkomst bieden.

Bij slenderen wordt u door zes met elektromotoren aangedreven banken bewogen, die elk een apart gedeelte van uw lichaam activeert. Elke bank duurt 10 minuten. U bent dus in totaal een uur bezig. Tijdens dit uur komen rug, schouders, buik, taille, heupen, bovenbenen, kuiten, billen en borst aan bod. De slenderbanken bouwen spieren niet op, maar maken ze sterk en veerkrachtig.

Training op maat

Op maat gesneden cursus om te sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Bedoeld voor mensen die lang niet

meer gesport hebben en er tegenop zien om weer te beginnen of voor mensen die zich niet thuis voelen in een sportschool. De cursus bestaat uit 15 trainingssessies van 1 uur en 15 minuten. De trainingen worden begeleid door een fysiotherapeut. Er wordt getraind in kleine groepen van maximaal 9 personen. Iedere deelnemer heeft een op maat gemaakt trainingsschema. Geschikt voor iedereen die iets aan zijn of haar conditie wil doen, chronische klachten heeft, kampt met blessures of moet revalideren.

Zwembaden

Leden ontvangen op vertoon van de ledenpas korting bij diverse zwembaden in de regio. Informeer bij de Zorglijn of kijk op onze site voor de adressen.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl** een kijkje.

Gezonde voeding

Wilt u op gewicht blijven, gezond en verantwoord afvallen of gewoon meer weten over gezonde voeding, dan kunt u deelnemen aan een cursus of training, zowel individueel als in groepsverband. U kunt ook een beroep doen op een van de leefstijlcoaches/diëtisten van Vierstroom.

Vragen over voeding?

Met vragen over gezonde voeding, uw eetpatroon en hoe u dit eventueel kunt veranderen, kunt u een beroep doen op een van de leefstijlcoaches/diëtisten van Vierstroom. Om een afspraak te maken met de leefstijlcoach/diëtist heeft u wel een verwijfskaart nodig van uw huisarts. De kosten van een consult worden (deels) vergoed door de basisverzekering. Informeer voor vergoedingen bij uw zorgverzekeraar. Achterin deze brochure treft u meer informatie aan. U kunt uiteraard ook altijd de Zorglijn bellen.

Afvallen op maat

Wilt u afvallen onder individuele begeleiding, met een eigen schema, eigen doel en persoonlijk dieetadvies, dan is de cursus Afvallen op maat voor u dé manier om uw gewicht en eetgewoonten te veranderen. Afvallen op maat bestaat uit een specifieke training onder begeleiding van een fysiotherapeut in combinatie met voedingsvoorzorging verzorgd door een leefstijl-

coach/diëtist van Vierstroom. U bepaalt samen met de fysiotherapeut en de leefstijlcoach/diëtist hoe uw training eruit ziet.

Sportief afvallen voor volwassenen

In tegenstelling tot de training Afvallen op maat is Sportief afvallen een groepscursus. Onder begeleiding van een leefstijlcoach/diëtist van Vierstroom en een fysiotherapeut gaat u in groepsverband aan de slag met uw gewicht en bijbehorend eetpatroon.

Sportief afvallen voor tieners (12-16 jaar)

Deze cursus Sportief afvallen is gericht op tieners. Een gezondere leefstijl staat centraal in deze cursus. Daarbij wordt met name aandacht besteed aan de positieve kant van gezonde voeding en bewegen. De onderwerpen en manier van werken sluiten goed aan bij de leeftijd van tieners. Naast de bijeenkomsten over voeding wordt er gesport onder leiding van een fysiotherapeut.

Door Dik en Dun (8-12 jaar)

Door Dik en Dun is een programma voor kinderen van 8 tot 12 jaar met overgewicht. Het doel is om het gewicht stabiel te krijgen of te verlagen en het vetpercentage te verminderen. Succes wordt geboekt wanneer de conditie verbetert en kinderen andere eet- en drinkgewoonten aanleren. Aan het programma werken sportinstructeurs, voedings- en gedragsdeskundigen samen om te helpen kinderen weer beter in hun vel te laten komen. Ook ouders worden betrokken bij het programma.

Happy Weight

Gezond eten en regelmatig bewegen is dé manier om overtollige kilo's kwijt te raken. Met het afvalprogramma van Happy Weight kunt u thuis zelfstandig aan de slag, in uw eigen tempo en onder begeleiding van een diëtist. Happy Weight kunt u schriftelijk of via het internet volgen. Er is ook een speciaal programma voor kinderen; Happy Weight Kids. Op www.happyweight.nl vindt u alle informatie.



BeweegKuur

De BeweegKuur is ontwikkeld voor mensen met diabetes of met een verhoogd risico hierop. Het is bedoeld om mensen op weg te helpen naar een gezond voedingspatroon en voldoende beweging. U krijgt begeleiding van een leefstijladviseur, diëtist en fysiotherapeut. De huisarts stuurt u hiervoor door. Vraag aan uw huisarts of de praktijk deelneemt aan dit programma.

Kookcursus voor 55+

Heeft u geen kaas gegeten van koken en bent u een man van 55 jaar of ouder, dan is een kookcursus van 8 lessen wellicht iets voor u. De cursus kan ervoor zorgen dat u in staat bent om zelfstandig een verantwoorde maaltijd op tafel te zetten. Misschien kunt u daardoor uw partner of vrienden eens verrassen met een heerlijke warme maaltijd. Bovendien kan de cursus ervoor zorgen dat u de smaak te pakken krijgt en van koken uw hobby gaat maken.

Voorlichtingsbijeenkomsten voor allochtonen met een verhoogd risico op diabetes

Vierstroom organiseert op diverse plaatsen in de regio bijeenkomsten voor allochtonen over Diabetes Mellitus en onderwerpen die daarmee samenhangen.

Themabijeenkomsten rondom gezonde voeding

De leefstijlcoaches/diëtisten van Vierstroom kunnen, afgestemd op de doelgroep, voor peuterspeelzalen, kinderdagverblijven, scholen, buurtverenigingen, ouderverenigingen en dergelijke themabijeenkomsten over gezonde voeding verzorgen. Informeert u bij de Zorglijn naar de mogelijkheden. In 2010 kunnen de meeste themabijeenkomsten kosteloos worden aangeboden vanwege een verkregen subsidie.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl** een kijkje.

Met een beetje hulp

Wanneer u te maken heeft of krijgt met beperkingen als gevolg van een ziekte, handicap of gewoon door het ouder worden, biedt de Serviceformule Prettig leven van Vierstroom u tal van cursussen die u een steuntje in de rug kunnen geven bij uw dagelijks functioneren. Daarnaast zijn er ook trainingen en cursussen die preventief kunnen werken.

Reanimatiecursus (met AED)

Onder leiding van een ervaren trainer krijgt u een praktische reanimatiecursus met een oefenpop, aangevuld met de noodzakelijke theoretische achtergronden van reanimatie. Er worden ook cursussen gegeven in combinatie met AED (Automatische Externe Defibrillator) Na het volgen van de cursus krijgt u een,

door de Hartstichting erkend, certificaat. U bent na het volgen van de cursus in staat zelfstandig reanimatie toe te passen en te werken met een AED en hiermee iemand met een hartstilstand eerste hulp te verlenen.

Informatieavonden en cursussen over leven met chronische aandoeningen

De gespecialiseerd verpleegkundigen van ZorgBrug organiseren regelmatig samen met andere organisaties informatieavonden en cursussen op het gebied van chronische aandoeningen. De informatie is er op gericht u te ondersteunen bij het zo normaal mogelijk kunnen functioneren met uw chronische ziekte. Cursussen en informatieavonden die bijvoorbeeld met Astma thuis en op school en Verder na een CVA. Meer informatie kunt u krijgen bij ZorgBrug op telefoonnummer 0182 505 432.



Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

In Capelle aan den IJssel, Haastrecht, Krimpen aan den IJssel, Stolwijk en Gouderak worden de cursussen Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO) georganiseerd. De cursussen zijn bedoeld voor 55-plussers die gezellig samen met anderen willen bewegen binnen de eigen mogelijkheden. Het cursusaanbod bestaat uit yoga, (ritmische) gymnastiek, volksdansen, wandelfit en (cardio)fitness. Deze activiteiten worden georganiseerd en uitgevoerd onder leiding van docenten met een speciale opleiding. U kunt vrijblijvend een les meedoen. Voor ouderen in Zoetermeer wordt speciaal de Fitgids uitgegeven. Hierin zijn alle activiteiten voor 55-plussers op het gebied van bewegen opgenomen.

Als botten en spieren protesteren

Heeft u last van artrose (slijtage), osteoporose (botontkalking), uw nek of rug? Dan is deze cursus voor u een uitkomst. De cursus is een combinatie van voorlichting, advies en praktische bewegingsoefeningen. U leert meer

over de achtergronden van lichamelijke verouderingsverschijnselen en wat u zelf actief ter preventie en verlichting van deze klachten kunt doen. U leert ermee om te gaan en uw grenzen kennen.

Valpreventie (In Balans)

Mensen van alle leeftijden vallen. Volgens de statistieken vallen mensen van 65 jaar en ouder vaker en vanaf de leeftijd van 75 jaar schieten de statistieken steil omhoog. Valpartijen maken verreweg het grootste deel uit van alle ongelukken thuis. Hoe u valpartijen zo veel mogelijk kunt voorkomen leert u in deze cursus.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl** een kijkje.

A close-up photograph of a baby being held by an adult. The baby is looking down and to the left, with its mouth slightly open. The adult's hands are visible, supporting the baby. The background is bright and out of focus. A yellow-green banner is overlaid on the right side of the image, containing text.

Kind en gezin

De geboorte van een kind zorgt voor veranderingen. Het begint al met de zwangerschap, die waarschijnlijk allerlei vragen bij u oproept. Ook wanneer uw kind er eenmaal is, zijn er ongetwijfeld momenten dat u vragen heeft. De cursussen, trainingen en bijeenkomsten van de Serviceformule kunnen u als (aanstaande) ouder een steuntje in de rug geven. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Zorglijn.

Fit tijdens en na de zwangerschap

Website Netinverwachting

De website **www.netinverwachting.nl** is een virtueel loket voor aanstaande ouders. Aanstaande ouders kunnen hier informatie vinden over cursussen, diensten, kraamzorg, particuliere zorg en kinderopvang. Met één druk op de knop kunt u uw informatieverzoek of inschrijving versturen en komt uw mail binnen bij de juiste organisatie.

Zwangerschapsgym! gezond en fit

Zwangerschapsgym! is een eigentijds, compleet totaalprogramma onder deskundige begeleiding. Houdingsadviezen en conditie-oefeningen op muziek worden afgewisseld met bekkenbodemp- en ontspanningsoefeningen. Samen met andere zwangeren uit uw omgeving bereidt u zich optimaal voor op uw zwangerschap, bevalling en kraamtijd. De cursus bestaat uit vijftien wekelijkse bijeenkomsten: negen voor en zes na de bevalling.

Individuele zwangerschapsbegeleiding

Individuele zwangerschapsbegeleiding is bedoeld voor zwangere vrouwen die om medische redenen niet in staat zijn een groepscursus zwangerschapsbegeleiding te volgen of halverwege deze cursus zijn uitgevallen bijvoorbeeld door vroegtijdige weeën, hoge bloeddruk of bekkenklachten. Zo vaak als nodig komt een gespecialiseerd zwangerschapsgymdocent bij u (en uw partner) thuis om de kennis die nodig is voor een bevalling over te dragen. Daarnaast is er ruimte voor oefeningen op het gebied van houding, ademhaling en ontspanning.

Zwangerschapsyoga/pilatus

De combinatie yoga en pilates zorgt voor een goede balans tussen inspan-



ning en ontspanning en bevordert het behoud van een sterk en soepel lichaam tijdens de zwangerschap.

Zwangerschapsyoga bereidt u voor op een ontspannen zwangerschap en bevalling. Aan bod komen ademhalings- en ontspanningsoefeningen en oefeningen ter versterking van de bekkenbodemspieren. U ontvangt informatie over ontsluitingsweeën, persen en houdingen tijdens de bevalling. De partner heeft een belangrijke rol in het geheel.

Zwangerschapspilates geeft extra versterking van de spieren rondom armen, schouders, buik en benen. We besteden aandacht aan de bekkenbodemspieren die onder controle moeten blijven tijdens de bevalling. Daarnaast richtten we ons op concentratie en een bewust gebruik van de spieren in het lichaam. Dit voorkomt klachten tijdens de zwangerschap.

Informatieavond Baby op komst

Als aanstaande ouder(s) wordt u vaak overspoeld met informatie, die niet altijd overzichtelijk is. Medicorner in Zoetermeer organiseert daarom in samenwerking met Kraamzorgbureau Luna een informatieavond voor aanstaande ouders. Deze avond is gratis voor leden van de Serviceformule Prettig leven. Een kraamverzorgster geeft uitleg over de aanschaf van babyartikelen en de uitzetlijst. Tevens krijgt u voorlichting over artikelen die in de Medicorner te leen, te huur en te koop zijn.

Themabijeenkomst Borstvoeding

Bent u zwanger en wilt u meer weten over borstvoeding en wilt u zich op de juiste manier voorbereiden. Kom dan naar de themabijeenkomst over borstvoeding voor aanstaande ouders. De themabijeenkomst Borstvoeding wordt in verschillende plaatsen gegeven door een ervaren lactatiekundige. De lactatiekundige is een gecertificeerde verpleegkundige die gespecialiseerd is in de begeleiding van moeder en kind in situaties waar de borstvoeding niet vanzelf gaat. Een goede voorbereiding maakt de kans dat de borstvoeding succesvol verloopt groter en geeft u meer zelfvertrouwen.

Fit na de bevalling

Wanneer u pas bevallen bent, duurt het vaak even voor u weer in uw normale ritme komt. Misschien bent u lichamelijk nog niet helemaal hersteld of was u voorheen niet zo op sport ingesteld, maar sport is en blijft heel belangrijk voor een goed herstel van uw lichaam. De vervolgcursus Fit na de bevalling is dan misschien iets voor u. In deze cursus richten wij ons op een verder herstel van de bekkenbodemspieren, versterking van de buikspieren en stabiliteit van rug en bekken. Uiteraard is er ook aandacht voor de rest van uw lichaam, zoals het verbeteren van uw lichamelijke conditie, zodat u alle uitdagingen van het moederschap aan kunt. De cursus wordt gegeven op muziek en bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van een uur.

Baby's, peuters en kleuters

Babymassage

Zonder woorden leert u de taal van uw baby, want lichaamstaal is de enige taal die uw kind spreekt. Door de massage slaapt uw baby regelmatig, verminderen de darmkrampjes en voelt hij/zij zich geborgen.

Naast de massage leert u meer over tiltechnieken en het dragen van uw baby. Daarnaast krijgt u veel praktische tips. Een gezellige, leerzame cursus die u als rustpunt in de week zult ervaren en waarin u andere ouders ontmoet en ervaringen uitwisselt.

Themabijeenkomsten voor ouders van pasgeborenen

Het consultatiebureau organiseert regelmatig themabijeenkomsten voor ouders van kinderen tussen de 0 en 4 maanden. De geboorte van een kind zorgt voor de nodige veranderingen. Veel ouders vinden het prettig om ervaringen met andere ouders uit te wisselen. De themabijeenkomst voor ouders van pasgeborenen voorziet in deze behoefte en geeft u allerlei praktische informatie.

Peuter in zicht

Heeft u vragen over de ontwikkeling van uw kind en over de manier waarop uw peuter zich gedraagt? Dan kunt u deelnemen aan de cursus Peuter in zicht. Verpleegkundigen organiseren deze cursus voor ouder(s)/verzorger(s) met een peuter tussen de twee en de

vier jaar. Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan bod zoals het stellen van regels en grenzen, drift, jaloezie, angst, eten, slapen en spelen. U krijgt informatie en er is gelegenheid om met andere ouders ervaringen uit te wisselen. U kunt hierover meer informatie krijgen bij de jeugdverpleegkundige op uw consultatiebureau.

Praten over meerlingen

Het opvoeden van een meerling brengt andere aspecten met zich mee als het opvoeden van één kind. Tijdens deze cursus hoort u meer over onderwerpen als: samen of apart, de band tussen meerlingen, spraak- en taalontwikkeling, straffen en belonen, ruzie en blokvorming. U kunt hierover meer informatie krijgen bij de jeugdverpleegkundige van uw consultatiebureau.

Themabijeenkomsten voor ouders

Het consultatiebureau organiseert regelmatig themabijeenkomsten over bijvoorbeeld het stellen van regels en grenzen, moeilijke slapers, spelen en speelgoed en eetgedrag. Informeert u bij uw consultatiebureau naar deze bijeenkomsten.

Eerste hulp aan kinderen

De cursus Eerste hulp aan kinderen is bedoeld voor iedereen die regelmatig de verantwoording heeft voor jonge kinderen. Aan de orde komen onder-

werpen als: kleine ongevallen, kneuzing en verstuiking, ontwrichting en botbreuken, plotseling optredende ziekteverschijnselen, brandwonden, vergiftiging en oogletsel. Ook oefent u in de praktijk met reanimeren, beademen en het aanleggen van een verband. U voelt zich daardoor zekerder en raakt minder snel in paniek wanneer er iets gebeurt.

Kapper aan huis

Voor gezinnen met jonge kinderen of voor iedereen met een drukke agenda, is de kapper-aan-huis een ideale oplossing. De knipbeurten van de kinderen zijn in hun vertrouwde omgeving ook prettiger.

Astma, thuis en op school

Deze cursus is bedoeld voor kinderen in groep 5 t/m 8. Op een speelse manier

komen verschillende onderwerpen aan de orde. Uw kind leert onder andere wat astma is en hoe medicijnen werken, wat hij/zij moet doen om afhaken of te voorkomen. De cursus wordt na schooltijd gegeven en de groep bestaat uit maximaal 10 kinderen.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl een kijkje.**





Comfort en gemak

Wanneer u behoefte heeft aan extra service of minder mobiel bent, dan kunt u gebruikmaken van diverse diensten (aan huis). Zo is het mogelijk ondersteuning te krijgen bij het werken met de computer, hulp te krijgen bij het voeren van een financieel gezonde huishouding en allerlei diensten aan huis te laten komen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Zorglijn.

Persoonlijke verzorging

Audicien

Twijfelt u wel eens aan uw gehoor? Dan bent u in goed gezelschap. Het gehoor wordt slechter naarmate mensen ouder worden. Het is een normaal verschijnsel, net als ogen die achteruit gaan.

De audicien biedt u alles op het gebied van hoorcomfort. U kunt er terecht voor advies en informatie over de mogelijkheden van gehoorverbetering. Ook kunt u terecht voor het afnemen van een gehoortest, aanmeten van een hoortoestel of afstellen en onderhouden van gehoorhulpmiddelen. Tevens heeft de audicien een breed assortiment bijproducten zoals hoortoestelbatterijen, hygiënesets, gehoorbeschermers en zwempopjes.

Opticien (aan huis)

Heeft u moeite met lezen of regelmatig last van prikkende ogen en lichte hoofdpijn? Wellicht bent u dan toe aan een bril, of heeft u sterkere glazen nodig in uw huidige bril. De opticien (aan huis) kan onder andere een oog(druk)meting uitvoeren of uw bril bijstellen en repareren. En natuurlijk heeft de opticien (aan huis) een uitgebreid assortiment brillen of Low-vision hulpmiddelen.

Kapper (aan huis)

Iedereen wil er goed en verzorgd uitzien. Ook als u niet meer zo goed ter been bent. Knippen, verven, permanenten, föhnen? U ziet er snel weer piekfijn uit!

De aangesloten kappers zijn gediplomeerd, hebben jarenlange ervaring en worden door middel van cursussen en informatie doorlopend up-to-date gehouden over de ontwikkelingen in hun vakgebied.

Pruikenservice aan huis

Een pruik of haarprothese kan bij haarproblemen – al dan niet veroorzaakt door een medische behandeling – een oplossing bieden. De moderne technieken maken het mogelijk dat dit met natuurlijke materialen vrijwel onzichtbaar te verhelpen is. De pruikenservice aan huis maakt het mogelijk dat u thuis, in uw vertrouwde omgeving, een pruik uitzoekt. U kunt geheel vrijblijvend een afspraak maken. Veelal wordt een groot deel van de kosten van de pruik op medische indicatie door de ziektekostenverzekeraar vergoed.



Pedicure (aan huis)

Een pedicure kan u niet alleen van al ontstane ongemakken verlossen, maar helpt u juist in het voorkomen ervan. Bovendien kan de hedendaagse, goed opgeleide pedicure u uitgebreid adviseren. Veel van onze pedicures zijn gespecialiseerd in de behandeling van reumapatiënten en diabetespatiënten. Laat de pedicure uw voeten eens behandelen en vakkundig verzorgen. De deskundige voetverzorgers geven in de salon of aan huis een basisbehandeling voetverzorging.

Schoenenservice op maat (ook aan huis)

Alle voeten hebben zorg en aandacht nodig. Het dragen van goede schoenen is daarbij de eerste stap. Deze dienst heeft voor één ieder de perfect passende schoen. Bij uw bezoek aan de winkel worden eerst uw voeten gemeten en geïnspecteerd. Vervolgens wordt u geholpen bij het uitzoeken van de perfecte schoen voor uw voeten.

De nieuwe schoenen moeten comfortabel zijn en er goed uitzien! Zij mogen niet knellen en hebben een goede pasvorm nodig. Zij horen de voet tijdens het lopen optimaal te ondersteunen. Het voetbed moet een natuurlijke afwikkeling stimuleren! Er is een ruime keuze aan modieuze dames- en herenschoenen. Er zijn ook mogelijkheden voor verschillende wijdtmaten en aanpassingen op maat, zoals een hakverhoging. Als u wat minder goed ter been bent, kunt u

gebruik maken van de schoenenservice aan huis.

Podoloog (aan huis)

Podologie is een standcorrigerende therapie van de voeten door middel van correctiezolen, ook wel inlegzolen genoemd. De podoloog behandelt mensen met voetklachten of met klachten die voortvloeien uit het niet goed functioneren van de voeten. Tijdens het eerste podologisch consult wordt een uitvoerige analyse en onderzoek uitgevoerd. Het onderzoek bestaat uit een inleidend gesprek en een voetonderzoek om vervolgens een podogram (voetscan) van uw voeten te maken. Als blijkt dat uw klacht voor behandeling in aanmerking komt, worden aan de hand van uw klacht en onderzoekgegevens de zolen ontworpen. Daarna worden de zolen met de hand gemaakt. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de podologische consulten in aanvullende pakketten.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op **www.vierstroom.nl** een kijkje.

In en om het huis

Klusservice

Woningen hebben onderhoud nodig: uw plafond moet gewit, u wilt behangen, het houtwerk is toe aan een verfje, u wilt een wastafel vervangen, een kast moet worden gemonteerd. Of u heeft plannen voor een grotere verbouwing en u wilt daarbij kunnen bouwen op professionele krachten. Wij bieden u een oplossing. Iedere klus wordt vooraf met u doorgesproken, op basis waarvan een vrijblijvende offerte wordt gemaakt. Leden van Vierstroom ontvangen een aantrekkelijke korting.

Tuinservice

Om er voor te zorgen dat een mooie tuin ook vooral mooi blijft, is regelmatig onderhoud een vereiste. Heeft u geen groene vingers, geen tijd of is uw tuin te groot dan kunnen deze klussen geheel of gedeeltelijk uit handen worden genomen. Iedere tuinklus wordt vooraf met u doorgesproken, op basis waarvan een vrijblijvende offerte wordt gemaakt. Leden van Vierstroom ontvangen een aantrekkelijke korting.

Maaltijden aan huis

Koken kan soms een opgave zijn: niet alleen het koken zelf, maar ook elke dag bedenken wat u gaat eten en er de boodschappen voor doen. Wanneer u, om wat voor reden dan ook, niet in de gelegenheid bent iedere dag een verse maaltijd op tafel te zetten, kunt u een

beroep doen op de aanbieders van koelverse en vriesverse maaltijden. De maaltijden zijn lekker, makkelijk en gezond. Informeer bij de Zorglijn naar de mogelijkheden.

AbParaat (Personenalarm)

Zelfstandig thuis wonen en toch direct professionele hulp kunnen inroepen wanneer dat nodig is. Dat kan met AbParaat Personenalarm van Vierstroom. U kunt dag en nacht met een simpele druk op de knop hulp inroepen. Een veilig gevoel voor u en uw naasten. Het systeem werkt met een spreek-luisterverbinding tussen u en de alarmcentrale. Alarmering is een goede oplossing als u zich onveilig of onzeker voelt. Een technisch medewerker van Vierstroom verzorgt de plaatsing van het alarmsysteem.



AbParaat

personenalarm

Verhuisservice

Wanneer u wel eens heeft moeten verhuizen of een verhuizing voor de deur heeft staan, weet u dat dit een zware en stressvolle klus is. Als u uw verhuizing liever wat meer ontspannen beleeft, kunt u (een deel van) de werkzaamheden laten uitvoeren door een professionele verhuizer.



Het verhuisbedrijf waar Vierstroom mee werkt, biedt verschillende faciliteiten; van een standaard verhuizing van uw inboedel tot en met een speciale service voor ouderen. Speciale services waar u een beroep op kunt doen zijn het Doe het zelfpakket, de Doe het zelf verhuis-assistentie of het laten verhuizen van grote stukken. Gespecialiseerde, ervaren verhuismedewerkers brengen inboedels op een betrouwbare wijze over.

Was-, strijk- en vermaakservice

De was, er komt nooit een einde aan. Wilt u uw wasgoed, om welke reden ook, uitbesteden, dan kunt u een beroep doen op de was-, strijk- en vermaakservice. Naar wens kunt u uw textiel ook laten reinigen en strijken. De was wordt een keer per week bij u opgehaald. U krijgt hem na een week weer gewassen, gestoomd en gestreken terug.

Financieel en verzekeren

Belastinghulp aan huis

Vierstroom heeft een dienstverlener gevonden die betaalbare hulp kan bieden bij al uw financiële vraagstukken en beschikt over een landelijk netwerk van ervaren belastingdeskundigen. Tegen een aantrekkelijk tarief kunt u als lid van Vierstroom de belastingaangifte inkomstenbelasting laten verzorgen. Tevens kan deze dienstverlener u helpen bij het doen van aangifte voor het succesierecht in geval van een overlijden.

Trias

Vierstroom biedt u en uw gezinsleden de mogelijkheid om deel te nemen aan de collectieve zorgverzekering die voor leden van Vierstroom bij Trias is gesloten. In samenwerking met Vierstroom heeft Trias een aantrekkelijk zorgverzekeringspakket voor u ontwikkeld.

U ontvangt ook nog eens korting op uw verzekering(en)!

Wilt u overstappen naar de collectieve zorgverzekering bij Trias, zeg dan uw huidige zorgverzekering op en meldt u aan bij Trias onder vermelding van collectiviteitsnummer 200596. Ook bestaande Trias verzekerden kunnen zich aanmelden voor de collectieve regeling met premiekorting. Kijk op www.trias.nl/vierstroom of bel 0800 022 59 57 (gratis) en bereken uw voordeel.

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kunt u op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur terecht bij de **Zorglijn 0900 9300** (lokaal tarief). Of neem op www.vierstroom.nl een kijkje.





Medicorner heeft meer dan u denkt

Aankoop van een zorg hulpmiddel of andere artikelen kunt u in elke fase van het leven doen. Onze Medicorners hebben een breed assortiment zelfzorgmiddelen voor jong en oud, een heerlijke verzorgingslijn, handige artikelen en cadeautjes voor ouder en kind. Deskundige medewerkers geven u een gedegen advies, zodat u een verantwoorde aankoop kunt doen. U kunt uw aankoop ook direct online doen via www.medicorner.nl. Leden van de Serviceformule Prettig leven ontvangen 10% korting op alle aankopen.

Medicorner biedt tevens de mogelijkheid tot het lenen, huren en/of aanschaffen van zorg hulpmiddelen. U kunt bij de winkels terecht voor een uitgebreid assortiment op dit gebied. Een telefoontje naar de Zorglijn tijdens kantooruren is voldoende. U krijgt een deskundige medewerker aan de lijn, die door het stellen van een aantal vragen, kan vertellen welk hulpmiddel voor u het meest geschikt is.

Wilt u graag een geleend of gehuurd zorg hulpmiddel bezorgd krijgen, dan is eveneens een telefoontje naar de Zorglijn tijdens kantooruren voldoende.

Meer weten?

Bel voor meer informatie of advies de Zorglijn tijdens kantooruren op **0900 9300** en neem op **www.medicorner.nl** een kijkje.

Er zijn zeven Medicorner vestigingen in de regio

Alphen aan den Rijn

Sterrenlaan 166
2402 BC Alphen aan den Rijn
0172 53 66 66

Bergschenhoek

Burgemeester van Oostenweg 10
2661 HN Bergschenhoek
079 31 90 150

Gouda

Boelekade 1 (hoek Spoorstraat)
2806 AS Gouda
0182 59 45 45

Capelle aan den IJssel

Koperwiek 99
2903 AD Capelle aan den IJssel
010 44 26 650

Nieuwerkerk aan den IJssel

Doortocht 40
2914 KA Nieuwerkerk aan den IJssel.
0180 31 15 66

Woerden

Terschellingkade 6
3446 BK Woerden
0348 43 48 31

Zoetermeer

Het Rond 28 (Stadshart)
2711 BW Zoetermeer
079 31 90 150

Voor meer informatie kunt u ook op www.medicorner.nl terecht.



En als er toch meer hulp nodig is...

Het kan gebeuren dat u in uw leven plotseling voor veranderde omstandigheden komt te staan, door bijvoorbeeld een gebroken been, een ziekenhuisopname of het overlijden van een dierbare. Ook kan uw leeftijd een rol spelen, waardoor u wellicht niet meer in staat bent de dingen te doen die u gewend was te doen. De zorg die Vierstroom u thuis kan bieden is zeer divers en afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Voor deze zorg is vaak een indicatie nodig, die aangeeft welke hulp u in welke mate nodig heeft. De aanvraag voor zo'n indicatie verloopt meestal via de (huis)arts of specialist.

U kunt een indicatie echter ook persoonlijk aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of bij uw gemeente (WMO loket).

Hulp Thuis

Vierstroom verzorgt via Vierstroom Hulp Thuis, hulp bij het huishouden aan mensen die niet in staat zijn zelfstandig een huishouden te voeren. Dit doen wij, samen met huishoudelijke hulpen en alphahulpen, bij mensen in diverse gemeentes in het werkgebied van Vierstroom. Alle voorkomende schoonmaakwerkzaamheden in huis zoals stofzuigen, ramen wassen en strijken vallen hieronder.

Zorg Thuis

Wanneer u (tijdelijk) hulp nodig heeft op het gebied van persoonlijke verzorging of verpleging kunt u van Vierstroom Zorg Thuis krijgen. Bijvoorbeeld voor het verzorgen van een wond, het klaarzetten van medicijnen of het helpen bij douchen. Uitgangspunt van onze zorgverlening is altijd dat de zorg aansluit op hetgeen u zelf nog kunt.

Paramedische zorg

Het kan zijn dat u verwezen bent door uw huisarts naar een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist. Indien u in Zoetermeer woont, kunt u een beroep doen op paramedici die werkzaam zijn in Monteverdi, het tijdelijke verpleeghuis van Vierstroom. Woont u elders, dan kunt u terecht bij een therapeut in uw woonplaats.

Voeding en dieetadvies

Bent u door uw huisarts verwezen naar een leefstijlcoach/diëtist, dan kunt u terecht bij Vierstroom.

De leefstijlcoaches/diëtisten hebben een brede kennis en zijn gespecialiseerd in onder andere sportdiëtetiek, diabetes, overgewicht, COPD, maag/darmproblematiek, ALS, slikproblemen en (sonde)voeding. Ze werken onder andere samen met de GGD, specialistisch verpleegkundigen, consultatiebureau-artsen, wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten.

Bereikbaarheid

De leefstijlcoaches/diëtisten van Vierstroom houden op verschillende lokaties spreekuur. Indien u niet in staat bent naar het spreekuur te komen, is een huisbezoek eventueel mogelijk. Tevens kunt u gebruik maken van een telefonisch spreekuur. Woont u in Zoetermeer of Lansingerland dan kunt u van 09.00 tot 17.00 uur bellen naar de **Zorglijn 0900 9300**. Woont u in Gouda of omstreken dan kunt u tussen 9.00 en 17.00 uur bellen met 0182 594501. Ga voor vragen over voeding naar www.vierstroom.nl en klik vervolgens op Prettig leven. U kunt ook via **voedingslijn@vierstroom.nl** uw vraag stellen.

Thuisbegeleiding

Soms heeft u als gezin, als gevolg van psychische of sociale problemen, extra ondersteuning nodig. Thuisbegeleiding kan u helpen en begeleiden bij de organisatie van uw huishouden, de opvoeding van uw kinderen of het verbeteren van de leefsituatie. De ondersteuning richt zich met name op het leiden van een zelfstandig en geregeld bestaan.

Mantelzorgondersteuning

Zorgt u (langdurig) voor iemand in uw omgeving, dan bent u mantelzorger. Stichting Rondom Mantelzorg in Zoetermeer en Informele Zorg Midden-Holland ondersteunen mantelzorgers door het geven van informatie en advies. Zij bieden mantelzorgers praktische en emotionele ondersteuning en het is mogelijk om ervaringen met andere mantelzorgers uit te wisselen.

Stichting Rondom Mantelzorg
079 71 117 40/45 (bij voorkeur tussen
9.00 en 11.00 uur)
info@rondommantelzorg.nl
www.rondommantelzorg.nl

Informele Zorg Midden Holland
0182 54 79 20 (tussen 9.00 uur en
12.30 uur)
info@informezorg.nl
www.informezorg.nl



PGB-Advies

Wanneer u een indicatie heeft voor het krijgen van hulp, kunt u gebruikmaken van een Persoonsgebonden Budget (PGB). Met een PGB koopt u zelfstandig uw hulp in. De keuze voor een PGB betekent enerzijds vrijheid in de keus qua zorgverlener, maar anderzijds de nodige administratie. Vierstroom werkt samen met Rijnstroom en Pluszorg. Deze bemiddelingsbureaus zijn gespecialiseerd in de uitvoering van uw administratie tegen een beperkte vergoeding. De PGB-bemiddelaar is een vakkundig persoon die helpt bemiddelen tussen u en de vele betrokken instanties zoals zorgverzekeraar, indicatieorgaan en zorgleverancier. De PGB-bemiddelaar bewaakt de continuïteit én de garantie van de zorg, verzorgt de volledige administratie van formulieren, contracten en rekeningen en u kunt gedurende de hele periode van zorg bij hem/ haar terecht met al uw vragen. Voor meer informatie kunt u bellen met de Zorglijn.

Verzorgd Wonen

Met het ouder worden ontstaan andere behoeftes op het gebied van wonen. Zo heeft Vierstroom in samenwerking met woningbouwcorporaties diverse wooncomplexen ontwikkeld. Hier kunt u zelfstandig wonen en gebruik maken van diverse voorzieningen, zowel op het gebied van zorg als comfort.

Het kan ook zijn dat er een moment komt dat zelfstandig wonen niet meer

mogelijk is. Vanaf dat moment bent u welkom in een van de woonzorgcentra, verpleeghuizen of kleinschalige woonvoorzieningen van Vierstroom. Een team van professionele medewerkers staat 24 uur per dag klaar om u te ondersteunen bij uw wensen en behoeften.

Naast professionele krachten die in de huizen werken, kunnen wij steunen op vele vrijwilligers die met raad en daad voor de bewoners klaar staan. Met name bij de ondersteuning van activiteiten, waaraan naast bewoners vaak ook mensen uit de buurt deel kunnen nemen.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over onze zorgmogelijkheden, woonvoorzieningen of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger in één van onze huizen, neem dan contact op met de **Zorglijn 0900 9300** of kijk op onze website **www.vierstroom.nl** een kijkje.

Algemene voorwaarden

In dit hoofdstuk vindt u allerlei praktische informatie, zoals informatie over de contributie, adressen en telefoonnummers en het lidmaatschapsreglement. Daarnaast treft u achterin een machtigings- en wijzigingskaart aan. Hiermee kunt u zichzelf of iemand anders aanmelden voor het lidmaatschap van de Serviceformule of wijzigingen van uw persoonlijke gegevens doorgeven.

Voordelen lidmaatschap

Iedereen kan lid worden van de Serviceformule van Vierstroom. Of u jong of juist ouder bent, een gezin heeft of alleenstaand bent, het lidmaatschap is voor iedereen toegankelijk. Het werkgebied van Vierstroom omvat het gehele gebied tussen Nieuwegein en Zoetermeer. De Serviceformule biedt leden cursussen, bijeenkomsten, gespreks-groepen, trainingen en diensten (aan huis) tegen zeer aantrekkelijke tarieven. Bovendien ontvangen leden drie keer per jaar het magazine Gezond Thuis. In dit magazine kunt u alles lezen over de laatste ontwikkelingen met betrekking tot de Serviceformule. Daarnaast zijn leden in het bezit van de Serviceformulepas op vertoon waarvan zij korting ontvangen bij diverse dienstverleners en bij aankoop van producten in de Medicorners.

Contributie

Het lidmaatschap van de Serviceformule wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar. Een kalenderjaar omvat de periode van 1 januari tot en met 31 december. Het lidmaatschap is, indien van toepassing, tevens geldig voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen. Elk jaar wordt de hoogte van de contributie opnieuw vastgesteld. Voor het jaar 2010 bedraagt de contributie € 18,50 per kalenderjaar bij automatische incasso en € 19,50 wanneer u per acceptgiro betaalt.

Wijziging adresgegevens

Wanneer er zich wijzigingen voordoen in uw adresgegevens verzoeken wij u vriendelijk dit schriftelijk te melden aan de ledenadministratie. U kunt hiervoor de wijzigingskaart gebruiken die achterin deze brochure is opgenomen. Een postzegel is niet nodig.

Beëindiging lidmaatschap

Beëindiging van het lidmaatschap voor het volgende kalenderjaar dient u schriftelijk mee te delen aan de ledenadministratie. U kunt hiervoor de wijzigingskaart gebruiken die achterin deze brochure is opgenomen. Een postzegel is niet nodig. Uw opzegging dient vóór 1 november van het lopende kalenderjaar bij deze afdeling binnen te zijn. Het lidmaatschap wordt dan beëindigd op 31 december van dat jaar. Zonder bericht van uw kant wordt het lidmaatschap stilzwijgend voor een jaar verlengd. Tussentijdse opzegging leidt niet tot restitutie van reeds betaalde contributie.

Leveringsvoorwaarden

Vierstroom hanteert ten aanzien van cursussen, bijeenkomsten, gespreks-groepen en trainingen de volgende leveringsvoorwaarden en annuleringsbepalingen:

1. Inschrijving geschiedt na betaling en op volgorde van binnenkomst.
2. Bij de indeling in de groep wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met uw voorkeur.
3. De cursus gaat alleen door als het minimum aantal deelnemers zich heeft ingeschreven.
4. De cursus wordt gegeven in een door ons gereserveerde ruimte, die mogelijk kan veranderen.
5. De cursus wordt gegeven door een deskundige docent.
6. De prijs van een cursus is onder voorbehoud van prijswijzigingen.

Annuleringsbepalingen

1. Restitutie van het totale cursusbedrag wordt alleen verleend:
 - a) met een schriftelijke doktersverklaring, bij langdurige ziekte of bij ziekenhuisopname.
 - b) bij indeling op een avond, die niet is opgegeven als voorkeur, en de cursist hierdoor niet kan deelnemen.
2. Restitutie van het cursusbedrag minus € 16,00 wordt verleend in alle overige gevallen tot drie weken voor aanvang van de cursus.
3. Bij afzegging binnen drie weken voor aanvang van de cursus vindt geen restitutie plaats, uitgezonderd voorwaarde onder 1a.

Privacy- en klachtenreglement

Ter bescherming van uw privacy hanteert Vierstroom een privacy-reglement.

Wanneer u een dienst van de Serviceformule bij ons aanvraagt worden uw gegevens alleen op uw verzoek rechtstreeks doorgegeven aan de leverancier, die de betreffende dienst uitvoert. Bent u ontevreden over het lidmaatschap, neemt u dan contact op met de Zorglijn. Wij proberen samen met u een oplossing te vinden. Komen we er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachtenprocedure. Deze procedure is beschreven in ons klachtenreglement.

Zorg dichtbij u in de buurt

Het werkgebied van Vierstroom is een regio die loopt van Woerden tot Zoetermeer en van Capelle aan den IJssel tot Schoonhoven. Dit gebied telt ongeveer 500.000 inwoners. In elke grote en kleine plaats in dit gebied biedt Vierstroom de zorg die u nodig heeft, aangevuld met een breed pakket aan diensten en cursussen. Op de kaart staat aangegeven in welke gebieden Vierstroom werkzaam is.



Informatie over andere diensten van Vierstroom

Vierstroom biedt een breed pakket aan diensten voor elke levensfase. In onze brochures leest u hier alles over. Tevens hebben wij informatie over allerlei specifieke diensten. U kunt vrijblijvend brochures en folders opvragen via www.vierstroom.nl, via de **Zorglijn 0900 9300** of bij één van de gezondheidscentra bij u in de buurt.

Eerste druk

Redactie

Fotografie

Vormgeving

Drukwerk en opmaak

Colofon

Dit is een uitgave van Vierstroom

januari 2010

afdeling communicatie Vierstroom

Dengar fotografie

Teldesign

De Heij Van Norden

Wijzigingen voorbehouden

Contact met Vierstroom

Voor al uw vragen kunt u terecht bij onze **Zorglijn 0900 9300**.
Maar u kunt natuurlijk ook kijken op onze website óf
schriftelijk contact met ons zoeken.

www.vierstroom.nl
info@vierstroom.nl

Postbus 571
2800 AN Gouda

Met **passie**

Postzegel niet nodig



Vierstroom

T.a.v. Ledenadministratie

Antwoordnummer 10037

2800 VB Gouda

Postzegel niet nodig



Vierstroom

T.a.v. Ledenadministratie

Antwoordnummer 10037

2800 VB Gouda

Wijzigingskaart



vierstroom

Lidnummer _____

Oude gegevens

Naam en voorletters _____ M V

Adres _____

Postcode en woonplaats _____

Geboortedatum _____ E-mailadres _____

Telefoonnummer _____ Bank-/girorekening _____

Wijziging m.i.v. _____ **betreft (Aankruisen wat van toepassing is):**

Naam/voorletters _____ M V

Nieuw adres _____

Postcode en woonplaats _____

Telefoonnummer _____

Bank-/girorekening _____

Huurt via woningcorporatie _____

Overlijden _____ d.d. _____

Andere wijziging nl. _____

Machtiging lidmaatschap



vierstroom

Ja, ik word graag lid.

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Vierstroom om van zijn/haar hieronder genoemde rekening jaarlijks het contributiebedrag voor het lidmaatschap van de Serviceformule Prettig leven af te schrijven.

Bank- of girorekeningnummer _____

Naam en voorletters _____ M V

Adres _____

Postcode en plaats _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Datum _____ Handtekening _____