

prikkels



50% korting op fabulous mama!

Fabulous mama is een sprankelend maandblad met herkenbare verhalen van (bekende en onbekende) mama's en inspirerende reportages. Daarnaast brengt fabulous mama een uitgebreide mix aan onderwerpen: mode, psychologie, persoonlijke verhalen, beautytips, werknieuws en interviews met bekende papa's. Kortom: het is hét blad voor fantastische mama's!

Als CZ-verzekerde ontvangt u nu zes nummers voor € 12,50. Ga snel naar www.fabulousmama.nl/CZ092012 of bel gratis 0800 099 66 06 (dagelijks van 9.00 tot 20.30 uur). Abonnementen zijn tot wederopzegging. Opzeggen is eenvoudig en kan per maand.

Stap voor stap

Tienduizend. Dat is het gemiddeld aantal stappen dat u per dag moet zetten om voldoende beweging te krijgen en gezond te blijven. Wilt u weten of u wel genoeg stappen zet? Op www.cz.nl/klantvoordeel-gezondheidswinkel kunt u diverse soorten stappentellers bestellen. De herfst leent zich bij uitstek voor lekker lange boswandelingen. Stappen maar!

Lekker zweten!

Nu het buiten kouder begint te worden, is wat warmte zeker welkom. En waar is het nu warmer dan in de sauna? Saunabezoek is ook nog eens heel gezond. Het is goed voor uw spieren en gewrichten, uw longen, uw weerstand én uw huid! En het mooie is: als CZ-verzekerde kunt u met korting naar diverse sauna's in Nederland. Kijk voor meer informatie op www.cz.nl/klantvoordeel-jaaraanbiedingen.

Na-aapje

Veel kinderen houden niet van groente. Om daar verandering in te brengen, heeft het Voedingscentrum het computerspel 'Na-aapje' ontwikkeld. Een aapje moet allerlei soorten groente en fruit verzamelen en hoe meer groente hij eet, hoe hoger hij springt! Zo leren kinderen dat groente gezond voor hen is en dat bewegen leuk is. U vindt het spel en leuke kleurplaten en recepten op www.voedingscentrum.nl.



Sprookjesachtig

Mooie prinsessen, hardwerkende kabouters, rondspringende kikkers en grappige lakeien: ze duiken overal op tijdens het Sprookjesfestival, dat van zaterdag 13 tot en met zondag 21 oktober in Arnhem en omstreken wordt gehouden. Een ideale omgeving, met al die sierlijke parken, vorstelijke kastelen, klaterende beekjes en glooiende heuvels. Er zijn voorstellingen te zien, maar u kunt bijvoorbeeld ook workshops volgen of films bekijken. Leuk voor het hele gezin! Kijk voor meer informatie op www.sprookjesfestival.nl.

SCHOMMELDIERTJES

Regenachtige zondagmiddag? Maak dan samen met uw (klein)kind leuke schommeldiertjes! Knip uit stevig karton een dierenfiguurtje. Kleur, plak, schilder en versier het diertje en zet het vervolgens, met behulp van wat boetseerlei, in twee walnootdoppen. En kijk: een vrolijk diertje dat heen en weer kan wippen!



Bedje op de bank voor mama

Els Heesakkers is een positief ingestelde, jonge vrouw en moeder van Coen en Veerle. Toen haar kinderen vier en één jaar oud waren, werd bij Els de diagnose borstkanker gesteld. Ze vond dat er weinig informatie was om haar jonge kinderen voor te lichten over haar ziekte. Tijdens haar ziekteperiode hield Els alle lieve, grappige en ontwapenende uitspraken van haar vierjarige zoon over zijn zieke mama bij. Dit deed ze met het idee er het kinderboekje van te maken dat ze zelf zo had gemist. Het boekje 'Bedje op de bank voor mama' is inmiddels verkrijgbaar. Kijk voor meer informatie op www.bedjeopdebank.nl. Op www.cz.nl/cenz vindt u een filmpje waarin Els zelf vertelt wat het boekje zo bijzonder maakt!



Speciaal voor CZ-verzekerden

U kunt op vertoon van uw CZ Zorgpas (uw verzekeringsbewijs) het boekje gratis afhalen bij een van de servicekantoren van CZ. Kijk voor een servicekantoor in uw buurt op www.cz.nl/contact.



Tips voor de redactie

Wilt u reageren op een artikel of is u iets opgevallen in Cenz? Stuur dan een e-mail naar cenz@cz.nl. U kunt ook een reactie sturen naar Cenz, postbus 90152, 5000 LD Tilburg.