

Meander

Magazine

**Opening
Meander
Winkel
in Brunssum**

Wegens succes herhaald

**Parkstad
Gezond
Beurs**

Ilona Ramakers (25):

**“Zelfstandigheid en vrijheid
zijn alles voor mij”**

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van kraamzorg en jeugdgezondheidszorg tot thuiszorg of zorg in een verzorgings- of verpleeghuis. Als u zich aanmeldt als abonnee van Meander Zorgservice kunt u ook nog eens gebruikmaken van een uitgebreid pakket aan gezondheidscursussen, gemakdiensten en aantrekkelijke kortingen. Meander Zorgservice heeft ruim 47.000 abonnees in Parkstad.

 Meander Beschut en Beschermd Wonen Meander Thuiszorg Meander Kraamzorg Meander Jeugdgezondheidszorg Meander Paramedische Dienst Meander Maatschappelijke Dienstverlening Meander Zorgservice Meander Wonen

Colofon

Fotografie:

Sander Hulsenboom

Ontwerp, realisatie:

Strategy Communication Minds

Maastricht

Redactieraad:

Lex Emonds, Mieke Franssen, Jos Houben,

Michel Mulders, Brigitte Siezenis,

Suzanne Tillmann, Mildred Vliegen

Teksten en eindredactie:

Harriët Blaas, Carolien Beaujean

MeanderGroep Zuid-Limburg

I www.meandergroep.com

E info@meandergroep.com

Nazomeren

Op zaterdag 9 oktober a.s. organiseert de MeanderGroep voor de tweede keer de Parkstad Gezond Beurs. Het Parkstad Limburg Stadion vormt die dag het decor voor tientallen stands op het gebied van wonen, zorg en welzijn. De MeanderGroep is er vertegenwoordigd met uiteenlopende stands, van kraamzorg en jeugdgezondheidszorg tot zorgservice, thuiszorg, verzorgingshuiszorg, maar ook werken in de zorg. Daarnaast presenteert een groot aantal partners haar aanbod. U kunt op de beurs terecht voor diverse gezondheidstests, zoals een cholesterolmeting die we in samenwerking met het Atrium ziekenhuis uitvoeren. Onze diëtisten kunnen een BMI-meting doen en bij de stand van Beter Horen kunt u uw gehoor gratis laten testen.

Hoewel de beurs een informatief karakter heeft, is er deze dag veel te beleven, zoals Wii-en voor ouderen, ontspanningslessen, geheugentraining en voet- en handmassages. Ook is er een gezond preuvenemint, verzorgd door onze eigen Meander maaltijdservice. In dit magazine leest u alles over deze bijzondere dag!

Bent u niet in de gelegenheid naar de beurs te komen, dan biedt dit nummer van MeanderMagazine u ook al diverse gezonde tips. Van een heerlijk vegetarisch recept op pagina 6 tot informatie over onze nieuwe cursussen en servicediensten.

En natuurlijk weer aandacht voor persoonlijke verhalen. De redactie bezocht twee vrouwen voor wie een leven zonder thuiszorg ondenkbaar zou zijn. "Zelfstandigheid en vrijheid zijn alles voor mij" vertelt de 25-jarige Ilona Ramakers vol overtuiging in dit nummer. Niets bijzonders voor een jonge vrouw, maar voor haar is dat iets anders. Door een spierziekte zit Ilona in een rolstoel en is daarnaast ook nog slechthorend. De 77-jarige mevrouw Janssen mag dan wel een stuk ouder zijn dan haar gesprekspartner; ook zij wil ondanks haar gezondheidsbeperkingen nog zoveel mogelijk uit het leven halen. "Ik zeg altijd dat ik niet ziek ben, dan voel ik me ook beter!" Twee generaties; één visie.

Gaat u rustig voor dit nummer zitten. Heeft u nog vragen over onze diensten of producten? Bel dan met onze klantenservice via telefoonnummer 0900 699 0 699. Bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur en op zaterdag van 8.00 tot 12.00 uur.

We wensen u een mooie nazomer toe!

De redactie



Informatief én ontspannend

Nieuwe website voor Meander Kraamzorg

Als je zwanger bent, leef je vol verwachting toe naar de uitgerekende datum. Gelukkig kun je tijdens je zwangerschap al veel doen om je voor te bereiden. Meander Kraamzorg helpt je daarbij. Op onze geheel vernieuwde website www.meanderkraamzorg.nl vind je alle informatie die je nodig hebt in de periode van je zwangerschap én daarna.

Welke verloskundigen zijn er in de regio? Wat is het nut van borstvoeding? Welke materialen heb ik nodig als de baby er straks is? Op deze en vele andere vragen geeft de website een helder antwoord. De site bevat tevens een aantal leuke extra's, zoals handige checklists, een namenboek, een gedichtenbundel en een speciaal voor jou ontworpen Hyves-widget. Hoe lang ben je nu zwanger, hoeveel dagen heb je nog te gaan tot de bevalling en wat gebeurt er elke week in je lichaam? Deel het met je vrienden op hyves met deze leuke groeimeter.

Gediplomeerd en enthousiast

Meander Kraamzorg is al generaties lang een gespecialiseerde zorgverlener voor zwangerschaps- en kraamzorg. We helpen ouders en baby's aan een zo goed mogelijk begin van hun leven samen. Dat doen we met gediplomeerde en enthousiaste kraamverzorgenden. Alle kraamverzorgenden zijn uitstekend opgeleid en volgen regelmatig bijscholing. Bovendien

is Meander Kraamzorg in het bezit van het internationale certificaat 'Zorg voor borstvoeding' en heeft een eigen lactatiekundige in huis.

Onze kennis, jouw kennis

Wat je ook wilt weten, wij delen onze kennis graag met jou! Meander Kraamzorg organiseert doorlopend voorlichtingsavonden voor (aanstaande) ouders. Dit zijn informatiebijeenkomsten over thema's zoals: de babyperiode, borstvoeding, de bevalling, maar ook speciale avonden voor tienermoeders. Daarnaast bieden we in samenwerking met Meander Zorgservice en Meander Jeugdgezondheidszorg ook zwangerschapsgym en -yoga aan. Meer informatie hierover vind je op de cursuskalender op de achterzijde van dit magazine of natuurlijk op onze vernieuwde website!

Via de site kun je je ook direct inschrijven voor kraamzorg, dat is wel zo gemakkelijk! Wij nemen vervolgens contact met je op voor een intakegesprek. Bellen kan natuurlijk ook: 045 566 54 66.





9 oktober 2010 van 11.00 tot 16.00 uur in het Parkstad Limburg Stadion

MeanderGroep Zuid-Limburg orga

Op 9 oktober speelt niet Roda JC, maar de MeanderGroep en andere organisaties op het gebied van wonen, welzijn en zorg de hoofdrol in het Parkstad Limburg Stadion. Zij het niet op het veld, maar in de businessclub en een groot aantal andere ruimten. De Parkstad Gezond Beurs is een informatiemarkt met tientallen stands voor iedereen in Parkstad die geïnteresseerd is in wonen, welzijn en zorg. Bij binnenkomst krijgt u een programma en kunt u uw route uitstippelen langs de diverse stands en activiteiten die voor u interessant zijn. Hier alvast een vooruitblik. Een actueel overzicht van standhouders vindt u op www.meandergroep.com.

Aandacht voor wonen

Parkstad is een regio waar steeds meer ouderen wonen. Onafhankelijkheid en veiligheid zijn voor hen heel belangrijk, ook als er meer zorg en voorzieningen nodig zijn. Op het gebied van wonen komen er steeds meer alternatieven. Op de Parkstad Gezond Beurs kunt u terecht voor informatie hierover, zowel over bestaande woningen als over toekomstige projecten. Meander Wonen en een aantal woningstichtingen zijn u graag van dienst.

Aandacht voor welzijn

Welzijn is een breed begrip. Het heeft te maken met kwaliteit van leven. Soms is het prettig als u daarbij een steuntje in de rug krijgt. Of dat nu is door extra service aan huis, door tijdelijk een hulpmiddel te gebruiken, door persoonlijke aandacht van een vrijwilliger of door deel te nemen aan een activiteit met leeftijdgenoten. Op de Parkstad Gezond Beurs vindt

u allerlei organisaties die u terzijde staan en het leven net iets prettiger maken.

Gezond leven, energiek en fit zijn; ook dat is welzijn. Op de Parkstad Gezond Beurs vindt u allerlei informatie die u daarbij helpt. U kunt er terecht voor een aantal eenvoudige gezondheidstests en krijgt ter plekke advies.

Bewegen hoort bij een gezonde levenswijze. Voor mensen met pijn of functiestoornissen bij het bewegen kan fysiotherapie een uitkomst bieden. Ook hierover vindt u een stand op de Parkstad Gezond Beurs.

Persoonlijk advies van een diëtist of een cursus voor mensen met overgewicht of een te hoog cholesterolgehalte? Dit en nog veel meer over gezonde voedingsgewoontes voor jong en oud worden aan u voorgelegd. En wist u dat lekker eten ook kan als u niet in staat bent zelf te koken of boodschappen te doen? Ook dat kunt u zelf ervaren op zaterdag 9 oktober.



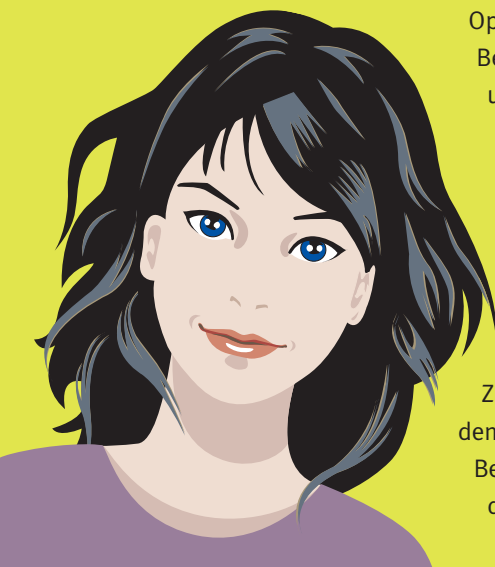
niseert 2^e Parkstad Gezond Beurs

Aandacht voor zorg

MeanderGroep biedt diensten aan bij mensen thuis of dichtbij huis. Als u door ziekte of een ongeluk voor korte of lange tijd niet meer alles alleen af kunt, heeft u hulp nodig van iemand anders. Deze hulp kunt u in een aantal gevallen van familie, burens of vrienden krijgen. Lukt dit niet of slechts in beperkte mate, dan kunt u een beroep doen op thuiszorg. Als zelfstandig wonen niet meer haalbaar is, biedt een verpleeghuis of verzorgingshuis een beschutte of beschermde woonvoorziening aan, waar mogelijk kleinschalig en per wijk opgezet.

Op de Parkstad Gezond Beurs kunt u zien wat er in uw gemeente en zelfs in uw wijk aan zorg geboden wordt. Medewerkers van Meander vertellen u er graag meer over.

Bea komt ook naar de Parkstad Gezond Beurs. Zij is het symbool geworden voor Meander Thuiszorg: Betrokken, Ervaren en Altijd dichtbij.



Demonstraties en Workshops

Kennismaken met een activiteit gaat het beste door een demonstratie of door zelf even actief mee te doen. Ook dat kan op de Parkstad Gezond Beurs. Van ontspanningsoefeningen tot wii-en voor ouderen. Van geheugentraining tot massage van handen of voeten. Kom naar de workshopruimte op de eerste verdieping en laat u verrassen.



Speciale aanbieding Voor (nieuwe) abonnees van Meander Zorgservice

Iedere 50e abonnee die tijdens de Parkstad Gezond Beurs de stand van Meander Zorgservice bezoekt, ontvangt een leuke attentie. Daarvoor moet u wel uw Meander Zorgservice pas en uw identiteitsbewijs kunnen overleggen. Dit aanbod geldt ook voor mensen die tijdens de beurs een abonnement op Meander Zorgservice afsluiten.

Tofoe

in zoetzure saus

Ingrediënten

Vegetarisch recept voor 4 personen

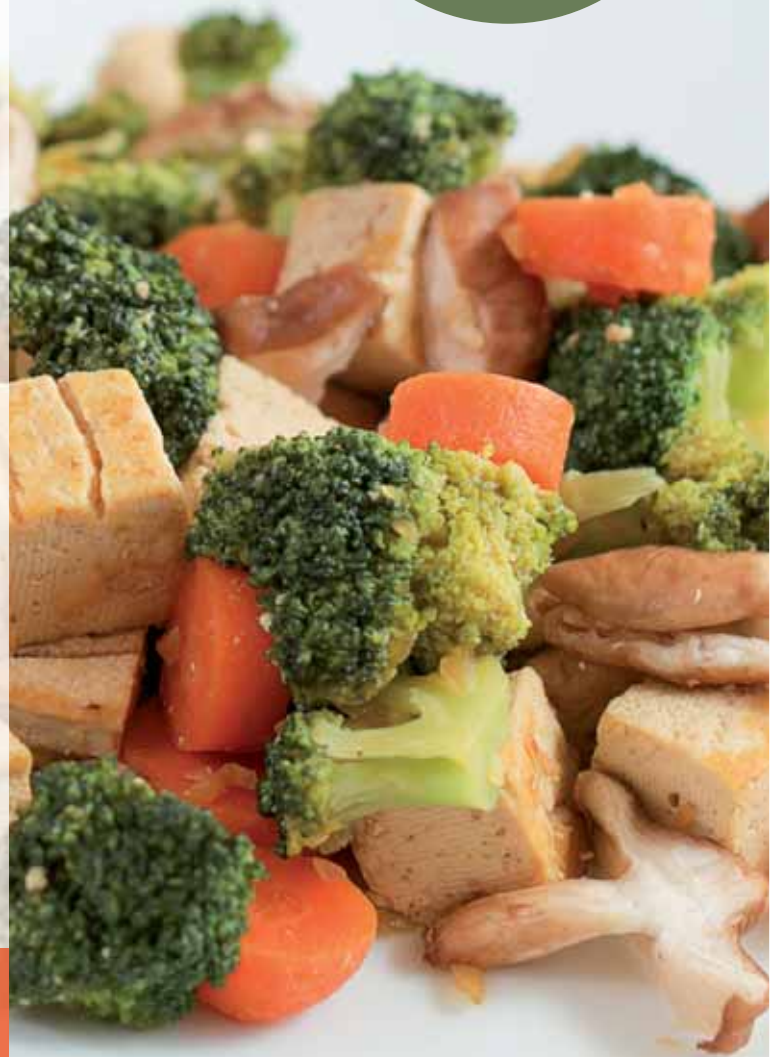
- 300 gram broccoliroosjes
- 2 wortelen
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 stukje (ca 1 cm) gemberwortel fijngehakt
- 1 ui fijngesneden
- 1 eetlepel olie
- 300 gram stevige tofoe in blokjes gesneden
- 100 gram shiitake (of oesterzwammen of champignons), in reepjes of plakjes
- zout, peper
- 3 dl groente bouillon (van ½ groentebouillon-tablet)
- 1 eetlepel sherry
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels azijn
- Maïzena (of allesbinder), water

Bereiding

- was de broccoliroosjes
- schil de wortel en snijd deze in (dikke) plakken
- blancheer vervolgens de groenten gedurende een vijftal minuten
- verhit de olie en voeg ui, knoflook en gember toe
- laat dit even bakken en voeg vervolgens de in blokjes gesneden tofoe toe
- laat dit even doorbakken onder voortdurend omscheppen
- voeg de groenten toe en laat ze even meestoven
- voeg de bouillon, sherry, ketchup, sojasaus, honing en azijn toe
- breng het geheel aan de kook en laat het een 5-tal minuten sudderen
- bind het geheel met allesbinder of maïzena en breng op smaak met peper en zout

Wilt u meer weten over gezonde voeding? Kijk dan ook naar het cursusaanbod op de achterzijde van dit magazine. U kunt bij onze diëtisten ook terecht voor een individueel advies op maat. Meer informatie over voeding- en dieetadviezen vindt u op onze website www.meandergroep.com of bel 0900-699 0 699 (lokaal gesprekstarief).

Lekker
met Chinese
mie of zilver-
vliesrijst!



AbonneeService

Als abonnee van Meander Zorgservice in Parkstad kunt u met het hele gezin tegen aantrekkelijke kortingen gebruik maken van het volledige onderstaande servicepakket voor € 8,- per kalenderjaar. Inwoners buiten Parkstad kunnen (nog) niet van alle gemaksdiensten aan huis gebruikmaken, maar wel van de kortingsregelingen. Bel voor meer informatie: 045 574 88 00. Wanneer u gebruik wilt maken van de kortingen, dient u zelf uw pas te tonen! Hieronder het servicepakket van Meander Zorgservice:

♥ Gezondheid

- Audicien aan huis (kortingsbon Beter Horen t.w.v. € 35,00)
- Hanssen Footcare: gratis voetonderzoek voor abonnees: 045 531 16 81 of www.footcare.nl
- Korting op cursussen op het gebied van preventieve gezondheidszorg
- Korting CZ-zorgverzekering: 0900 0949
- Korting VGZ-zorgverzekering: 0900 8490
- Korting bij laserbehandeling i.v.m. stoppen met roken:
 - Laservitalis Kerkrade: 045 545 89 60.
 - Lasertherapie in Heerlen en Geleen, Mw. Evers: 046 458 90 91
- Korting (5%) bij aanschaf van medische hulpmiddelen (behalve steunkousen) bij Medireva: 043 369 08 20
- Maaltijdservice MeanderGroep, 5% korting op een complete maaltijd, 0900 699 0 699
- Opticien aan huis: 15% korting bij aanschaf van bril en/of glazen via 'Nederlands Huisopticiens'.
- Smeets loopcomfort; korting bij aanschaf van steunzolen en (semi)-orthopedische schoenen: 046 474 64 51
- Overgangsconsulente mw Wil Hoek, 10% korting op div. activiteiten, 045 533 27 65

🏠 Huis(houden)

- Huisklussen service
- Korting bij De Vries Brandbeveiliging, 045 565 65 20.
- 10% korting bij ChemDry tapijt- of meubelreiniging: 045 850 77 25
- 10% korting op glazenwasserservice Van den Broek: 045 522 23 77
- 5-10% korting bij Harry Vroomen verhuizingen, 045 545 67 02
- 10% korting bij Harreman Top Movers: 045 523 33 33.
- Licom Vakwerk: 045 566 50 00.
- Korting op de hondenuitlaatservice van NeverWalkAlone (niet in Landgraaf en

Schinveld), 06 360 422 88

- Oud Heuvelland Dakwerk: 045 521 46 27.
- Huis & Tuin Totaal: 06 21 23 66 35.
- Tuinonderhoud, diverse aanbieders
- Uw zorg = Onze zorg: woningontuiming en klein tuinonderhoud
- Was- en strijkservice aan huis
- Was- en strijkservice ophaaldienst, 10% korting bij Mengelers Textiel reiniging BV: 045 572 47 06
- Witgoedreparaties
- Bosscher Elektrotechniek, 10% korting, 06 444 746 77

👤 Persoonlijke verzorging

- Kapper aan huis
- Korting bij pedicures
- Korting op speciale en aangepaste lingerie bij Passione in Heerlen: 045 571 71 56
- Ma-care, advisering en verkoop van borstprothesen; 10% korting op lingerie: 045 571 34 51
- Pruikservice aan huis (gratis verzorgingsset)



⚽ Sport en wellness

- Korting op 10-badenkaart bij zwembaden:
 - 'Otterveurdt' in Hoensbroek: 045 523 26 26 (meer bewegen voor ouderen, aquajogging en -aerobics, activiteiten voor cara-, fybromyalgie en hartpatiënten; geen korting bij vrij zwemmen)
 - 'De Joffer' in Voerendaal: 045 575 12 68 (alleen bij vrij zwemmen voor volw.)
 - Korting bij 'Sauna Zwemschool Spekholzerheide' in Kerkrade: 045 541 05 15 of www.szs.nl
- Korting op een dagkaart van 'Thermae



- 2000' in Valkenburg: 043 609 20 01
- Korting op Bowen-therapie, 045 564 05 22
- Korting op gezondheidsbevorderende activiteiten bij enkele fitnesscentra:
 - Sportcentrum Ben Mesters Heerlen (Passart) 045 521 85 90
 - Medical Fitness centre Terworm: 045 571 56 23
 - Fit voor hem & haar Nuth, 045 565 12 03
- Korting op massages bij Corpus in balance Landgraaf: 045 531 71 78 of www.corpusinbalance.nl
- Korting bij massagepraktijk Margriet: 045 541 56 00, of www.massagepraktijkmargriet.nl
- Korting bij massagepraktijk 'De Paradox', www.paradoxkerkrade.nl, 045 546 50 93
- 10% korting bij hotstonemassage bij Shine, 06 430 601 12
- Massage & Coaching, 10% korting op oa Ayurvedische massage en healing, 06 454 400 23
- Natuurheelkunde Hulsberg, 10% korting op div behandelingen, 045 405 28 36

% Overige

- Administratieve ondersteuning
- Belastingadvies aan huis: Kerkhoffs en Mullenders: 045 511 14 50 of www.km-advies.nl
- Korting bij Eethuis De Mengelmoes: 045 571 84 56
- Korting (10%) op grafonderhoud: 045 527 55 74 of www.keldan.nl
- Korting op FBTO-verzekeringen: 058 234 58 85 (kortingsinfo S22)
- Korting op verzorgde seniorenvakanties in Spanje via Sanyres: 036 845 61 12, www.sanyres.nl

€ 5,- korting voor abonnees

Computercursussen voor beginners

Heeft u altijd al eens met de computer willen leren omgaan? Dan is het nu uw kans! Meander Zorgservice heeft samenwerking gezocht met Seniorweb Leercentrum Klimmen (SLK). Het SLK is een groep van 23 enthousiaste vrijwilligers die op een laagdrempelig niveau mensen leert om te gaan met computers. In de vier jaar tijd dat het leercentrum actief is, hebben al meer dan 825 personen een cursus gevolgd.

Op de eerste plaats wordt geprobeerd bij de deelnemers de angst voor de computer weg te nemen door ze de grondbeginselen van de computer te leren. Hoe schakel je een computer aan en uit? Hoe werkt een muis en hoe werkt het toetsenbord? Ook het internet en e-mailen, al dan niet aangevuld met een workshop internetbankieren, kan bij SLK worden geleerd.

Hebt u interesse om één van de verschillende cursussen te volgen, schroom dan niet om contact met het SLK op te nemen. Voor nadere informatie en inschrijfformulieren kunt u terecht bij de secretaris van het leercentrum, te bereiken via telefoonnummer 045 531 60 47.

Als abonnee van Meander Zorgservice krijgt u € 5,- korting op een cursus. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website van SLK: <http://klimmen.seniorweb.nl>



Nieuw bij Zorgservice

Nathalie Smeets, erkend haarwerkspecialiste



Zolang ze zich kan herinneren heeft ze een passie voor haar. Nathalie Smeets, sinds 1992 erkend haarwerkspecialiste, leerde het vak in de praktijk van haar vader. Sinds een aantal jaren werkt ze voor zichzelf. In haar praktijk aan de Jacob van Maerlantstraat in Brunssum vervaardigt ze haarwerken en haaraanvullingen. Tevens is ze gespecialiseerd in het herstel van de hoofdhuid en haaruitval.

Nathalie vertelt: “Wanneer mensen voor een haarwerk komen, dan vind ik het belangrijk dit hele traject persoonlijk te begeleiden. Ik geef uitleg over het onderhoud, de nazorg en ook de vergoedingen. Het is belangrijk aandacht te hebben voor de mens achter de vraag. Wanneer mensen dat fijner vinden, bezoek ik ze ook thuis in hun eigen omgeving. Kwaliteit staat natuurlijk steeds voorop. Op basis van kleur, model, pasvorm en kniptechnieken, maak ik een haarwerk dat nauwelijks van echt te onderscheiden is.”

Naast haarwerken en haaraanvullingen kunnen ook mensen met haaruitval en hoofdhuidproblemen bij Nathalie Smeets terecht. “Ik maak altijd eerst een analyse van de hoofdhuid. Een gezonde hoofdhuid is immers de basis voor de levensduur en de kwaliteit van het haar. Cliënten die mij raadplegen hebben bijvoorbeeld last van haaruitval, dun futloos haar, psoriasis, eczeem, roos of jeuk. Anderen lijden aan een haarziekte of hebben problemen met hun hoofdhuid en haar na een medische behandeling. Op basis van een analyse stel ik een persoonlijk behandelplan op en ik zoek vervolgens samen met de klant naar de best mogelijke oplossingen voor het probleem.” Nathalie gebruikt in haar werk geen chemische stoffen, maar werkt puur op basis van natuurlijke materialen.

“Ik stuur de haarwortel op een natuurlijke manier bij, zodat deze kan overleven”, aldus de Brunssumse. “Wat je vaak ziet is dat mensen al heel wat wegen hebben bewandeld om van hun probleem af te komen. Het geeft me enorm veel voldoening dat ik deze mensen wél kan helpen. De mensen om me heen zeggen altijd: Nathalie, jij bent één en al haar. En dat is ook zo. Ik ben altijd met haar bezig; voor elke haarprobleem vind ik een oplossing. Hierin ligt mijn passie.”

Wanneer u abonnee bent van Zorgservice, dan ontvangt u bij de aanschaf van een haarwerk een gratis verzorgingsset naar keuze (ter waarde van € 20,-).

Nathalie Smeets is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor haarwerk Ondernemers (NVHO) en gecontracteerd door zorgverzekeraars. Ze is tevens ambassadeur van de Stichting Haarwensen. Kinderen tot 18 jaar die door ziekte hun haren verliezen, kunnen op basis van een medische indicatie bij Nathalie Smeets kosteloos een haarwerk laten aanmeten.

Voor meer informatie www.nathaliesmeets.nl of bel 045 525 50 53 (telefonisch bereikbaar van dinsdag t/m zaterdag).

10% korting voor abonnees Meander Zorgservice

NIEUW



Kinder Hatha Yoga De Berg en Freund

Yoga voor kinderen geniet steeds meer populariteit, ook in Nederland. Anita Hendriks-Berg en Thilde Herst-Freund van Kinder Hatha Yoga De Berg en Freund geven sinds twee jaar yogalessen op basisscholen in Parkstad. Daarnaast verzorgen ze yoga-cursussen voor ouders en kinderen. “Kinderen moeten tegenwoordig al zoveel en presteren staat vaak voorop. Juist bij yoga is presteren helemaal niet het geval. We leren kinderen de balans te vinden tussen lichaam en geest waardoor ze sterker in het leven staan.”

Faalangst, verlegenheid, drukte. Elk kind kampt met zijn eigen gevoelens en beperkingen. Het Hatha Yogaprogramma van Anita en Thilde is een perfecte manier om een evenwicht te vinden tussen lichaam en geest. Thilde legt uit: “Ons Hatha Yogaprogramma bevat heel veel aspecten, zoals het werken met zintuigen, adem-, concentratie- en ontspanningsoefeningen, houding en communicatie. Spelenderwijs nemen we de kinderen mee op avontuur en leren ze te ontspannen. Zelfs de meest drukke kinderen uit een klas leren rustmomenten in te bouwen. En het mooie is dat leerkrachten de technieken vervolgens kunnen toepassen in de klas.”

Anita en Thilde, allebei afkomstig uit het onderwijs, krijgen steeds meer aanvragen van scholen uit de regio. “Dit najaar starten we weer op 3 nieuwe scholen, waarbij we alle klassen tot en met groep 8 les geven”, aldus Anita. “De directies zijn bereid hierin te investeren; juist omdat ze er zoveel voor terug krijgen. Want hoewel bij de meeste scholen kennisoverdracht centraal staat, is het stimuleren van de sociaal/emotionele ontwikkeling van kinderen minstens zo belangrijk. Neem bijvoorbeeld een kind met faalangst. Met behulp van yoga kun je die faalangst wegnemen waardoor het kind meer zelfvertrouwen krijgt en ook beter presteert. En drukke kinderen leren zich beter te concentreren.”

Naast de groepslessen op scholen, verzorgt het tweetal ook Ouder-Peuterlessen waarin de band tussen ouder en kind centraal staat. Anita legt uit: “Hoe krijg je je peuter rustig voor het slapengaan en hoe ga je om met bepaalde emoties? We bieden suggesties waarmee ouders in het dagelijks leven aan de slag kunnen. Hoe kunnen kinderen hun eigen grenzen aangeven? Hoe vinden ouders en kinderen rust in deze drukke tijd? Deze en vele andere aspecten komen in de



cursus aan bod. De oefeningen zijn gegoten in de vorm van een spel, bijvoorbeeld het nadoen van een dier. Kinderen kunnen tijdens de les helemaal zichzelf zijn en dat geeft tevens een flinke stoot zelfvertrouwen. Wanneer je een kind bovendien op jonge leeftijd al kennis leert maken met yoga, dan ziet het dit als iets vanzelfsprekend en heeft hij of zij daar de rest van zijn leven profijt van.”

Eind september wordt gestart met 10 lessen Ouder-Peuter yoga op locaties in Kerkrade en Heerlen. Daarnaast vinden op diverse locaties in Parkstad yogalessen plaats voor kinderen vanaf 4 jaar. Op de website www.kinderhathayoga.nl vindt u alle cursusdata en ook meer informatie. U kunt ook bellen met Anita via telefoonnummer 06 198 666 89 of reageren per email: info@kinderhathayoga.nl.

Abonnees van Meander Zorgservice krijgen 10% korting op Kinder Hatha Yoga De Berg en Freund. Vergeet niet te vermelden dat u abonnee bent.

Cursussen

Eerste Hulp Bij Kinderongelukken (EHBKO)

In de cursus wordt veel aandacht besteed aan de preventie van ongelukken en ook is er ruimte voor praktische oefeningen die worden uitgevoerd op oefenpoppen, maar ook op de aanwezige deelnemers. Tevens wordt tijdens de cursus aandacht besteed aan baby- en kinderreanimatie. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Ontspannen slapen

Deze training richt zich enerzijds op het zich bewust worden van het eigen slaapgedrag en anderzijds op het vergroten van ontspanningsmogelijkheden. Het zelf willen investeren in het veranderen van uw leefpatroon is een voorwaarde om mee te kunnen doen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten: 11, 18, 25 nov - 2, 9, 16 dec - 6, 13 jan van 13.30-15.30 uur in Kerkrade.

Postnatale gymnastiek

De cursus is erop gericht uw lichaam snel weer in conditie te brengen na een zwangerschap en bevalling. Zo krijgt u oefeningen voor de bekkenbodemspieren en informatie over bewegingsactiviteiten. De cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur.

Reanimatie (incl. training defibrillator)

In de cursus Reanimatie leert u hoe u in noodsituaties moet reageren. U wordt geïnformeerd over de werking van de bloedsomloop en de hartspier, u leert een hartstilstand te herkennen en oefent de levensreddende handelingen met behulp van een reanimatiepop. De cursus bestaat uit 2 bijeenkomsten van circa 2 uur. Ieder jaar vindt er een herhalingsbijeenkomst van 2 uur plaats. Een training AED (Algemene Externe Defibrillator) maakt onderdeel uit van de cursus.

Shantala babymassage

In de cursus leert u de eigen zintuigen en die van uw baby te activeren, waardoor er een hechtere band ontstaat. Door de juiste massages leert uw baby regelmatig te slapen,

krijgt het een betere spijsvertering en een groter besef van geborgenheid. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur en is bestemd voor moeder of vader met een baby vanaf 6 weken tot ongeveer 6 maanden.

Shantala peutermassage

Ideale ontspanningsmethode voor peuters, zowel voor drukke als introverte, verlegen peuters. Het doel van de cursus is het zodanig versterken van de band tussen ouder en kind dat de ontwikkeling van de peuter wordt bevorderd. De cursus bestaat uit 5 lessen van 1 uur, bedoeld voor peuters van ca 2,5 t/m 4 jaar, samen met een ouder/verzorger. De groep bestaat uit 5-6 kindjes.

Weerbaarheid en zelfverdediging

De cursus bestaat uit mentale en fysieke trainingen. Tijdens de mentale trainingen worden de volgende aspecten behandeld: ademhaling, eigen houding en uitstraling, het stellen van grenzen, stemgebruik en assertief gedrag, verbaal en non-verbaal. In de fysieke trainingen wordt o.a. ingegaan op een aantal verdedigingstechnieken. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur.



Hatha Yoga

Bij Hatha yoga wordt uitgegaan van de verbindingen tussen lichaam en geest. Deze cursus wordt doorlopend gegeven en is geschikt voor mensen in de leeftijd van 18 tot 58 jaar.

Zwangerschapsyoga

U wordt begeleid om de lichamelijke en geestelijke veranderingen tijdens de zwangerschap en de verbondenheid met uw ongeboren kindje zo optimaal mogelijk te ervaren. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten, waarvan 1 bijeenkomst met partner. De cursus is bedoeld voor vrouwen die minimaal 20 weken zwanger zijn.

De cursussen op deze pagina worden op diverse locaties in Parkstad gegeven en starten bij voldoende deelname. Vraag de desbetreffende folder aan via telefoon 045 574 88 00.

& TRAININGEN



Geheugen training

Wanneer u ouder wordt, kan het zijn dat u sneller dingen vergeet. Met name het verwerken en opslaan van nieuwe informatie gaat niet meer zo gemakkelijk als voorheen.

Deze vergeetachtigheid kan u onzeker maken. Ook kan het zijn dat u er hinder van ondervindt in het dagelijks leven. In deze gevallen is de cursus 'geheugentraining' wellicht iets voor u.

Door middel van gerichte oefeningen leert u beter te onthouden, hetgeen uw zelfvertrouwen bevordert. Daarnaast zijn er oefeningen die uw concentratie en luisterhouding verbeteren. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van anderhalf uur. Deze bijeenkomsten zijn verspreid over 9 weken. Er gaat een informatiebijeenkomst aan de cursus vooraf.

Aanmelden kan via 0900 699 06 99.

Depressiviteit bij ouderen is een veel voorkomend probleem. Wijkverpleegkundige Joy Ruijters van Meander Thuiszorg deed er gedurende twee jaar onderzoek naar. Ze gaf trainingen aan medewerkers in haar wijk(-en) Molenberg en MSP in Heerlen om depressiviteit te herkennen bij klanten. Daarnaast stelde ze in samenwerking met collega-instanties een uitgebreid cursus- en interventie aanbod samen voor klanten. “Mensen ervaren een depressie vaak als veel erger dan een chronische ziekte.”

Depressiviteit bij ouderen veel voorkomend probleem

Depressieproblematiek komt bij oudere mensen steeds vaker voor. Zo'n 2 tot 3% van de ouderen in Nederland heeft een ernstige depressie. Een veel groter aantal, 15 tot 20% heeft een lichte vorm van depressieproblematiek. “Door de vergrijzing en veranderingen in de maatschappij is depressiviteit een probleem dat steeds meer toeneemt”, aldus Joy Ruijters. “Een depressie hangt vaak samen met vereenzaming, rouw of sociaal/maatschappelijke problemen. We spreken om die reden ook altijd van meervoudige problematiek.” Om te kunnen helpen is samenwerking essentieel. Niet alleen de huisartsen, maar ook Mondriaan (organisatie voor geestelijke gezondheid), Stichting MEE en diverse welzijnsinstanties zijn belangrijke partners in dezen. Samen met deze partijen is een ruim aanbod samengesteld van cursussen en gespreksgroepen. Van een depressielijn en rouwgroepen tot cursussen zoals ‘In de put, uit de put’, ‘Angst de baas’ etc.

Grote rol


Een depressie wordt in de praktijk niet snel erkend. Joy verduidelijkt: “Wanneer ouderen zich niet lekker in hun vel voelen, dan wijten ze dat bijvoorbeeld aan hun reumatische klachten of aan de ouderdom in het algemeen. Op het moment dat het dan herkend wordt, ben je eigenlijk al te laat. Wat we willen bereiken is dat depressies in een vroeg stadium worden ontdekt. Een grote rol is daarbij weggelegd voor onze thuiszorg-

medewerkers. Zij zijn vaak als enige dagelijks in een thuissituatie aanwezig. In de trainingen die ik in samenwerking met Mondriaan heb gegeven, gaven we medewerkers handvaten om depressies te herkennen.”

Schaamte

Daarnaast heeft de wijkverpleegkundige gesprekken gevoerd met depressieve ouderen. Alle ondervraagden gaven aan dat ze niet wisten waar ze moesten aankloppen met hun probleem. Joy Ruijters: “Op mijn vraag of ze op dit gebied ondersteuning vanuit de thuiszorg wilden, antwoordden ze allemaal volmondig ‘ja’. Voor ons een teken dat we dit verder moeten oppakken. Wat je ziet is dat mensen zich er nog voor schamen, niemand komt er graag voor uit. En dat terwijl de impact enorm is. Depressiviteit is vaak erger dan lichamelijke klachten, ook omdat je het niet ziet. Ik merk nu al dat we met ons team veel meer voor deze groep kunnen betekenen en dat geeft veel voldoening. Het is nu bijvoorbeeld een vast onderwerp in ons teamoverleg en ik ben zelf telefonisch aanspreekpunt bij vragen. Aan de hand van het aantal telefoontjes merk ik dat de medewerkers er ook echt mee bezig zijn. Binnen Meander Thuiszorg wordt nu gekeken hoe de methode ook in de rest van Parkstad kan worden ingezet.”

Ervaart u gevoelens van depressiviteit? Bespreek dit dan tijdig met uw wijkverpleegkundige of uw huisarts.



“Niemand komt er graag voor uit, terwijl de impact enorm is”



“Zorg is zo mooi omdat extremen bij elkaar komen: verdriet, maar ook mooie momenten.”



Landelijke campagne ‘Mijn tijd voor de zorg’

De zorg is een leuk, maar ook een complex vak

Froukje Bijlsma is wijkverpleegkundige bij de thuiszorg. Froukje is één van de zorgmedewerkers die een dagboek bijhouden op de website mijntijdvoordezorg.nl. ‘Mijn tijd voor de zorg’ is een landelijke campagne die in het najaar van 2009 is gestart. Hiermee vragen de zorgaanbieders in de ouderen- en thuiszorg aandacht voor het belangrijke werk dat binnen deze sector wordt verricht.

Realistisch beeld van de zorg

Dagelijks werkt een half miljoen professionals in verpleeg- en verzorgingshuizen en in de thuiszorg hard om zo goed mogelijk zorg te verlenen aan bijna twee miljoen klanten. Dat zijn indrukwekkende getallen. Toch hebben veel mensen nauwelijks een beeld van wat zich in de zorg allemaal afspeelt, wat de dilemma’s en uitdagingen van de sector zijn, hoe veelzijdig en complex het werk kan zijn. Als zorgaanbieders willen we dit graag veranderen. We vinden het belangrijk dat er meer aandacht komt voor de ouderen- en thuiszorg. Dat mensen beter weten voor welke keuzes medewerkers in die zorg dagelijks staan en wat zij nodig hebben om hun vak goed uit te oefenen.

Belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen

De roep om meer aandacht staat niet op zichzelf. De ouderen- en thuiszorg is een sector waar nu en in de komende jaren veel over wordt gesproken. Er staan belangrijke besluiten op stapel. Dat heeft onder andere te maken met de vergrijzing en de toenemende zorgvraag. En het heeft te maken met de arbeidsmarkt en de beschikbare budgetten.

Om te zorgen dat de kwaliteit van de ouderen- en thuiszorg de komende jaren goed blijft en aan de wensen en verwachtingen van de cliënt voldoet, is het essentieel dat we discussie voeren over de zorg. Niet op basis van aannames of incidenten, maar op basis van de realiteit, vanuit het hart van de zorg, waarin het draait om de medewerker en de cliënt. Alleen op basis daarvan kan een politiek debat leiden tot goede beslissingen.

Ons vak zichtbaar maken

Met de campagne ‘Mijn tijd voor de zorg’ willen we een realistisch beeld geven van de ouderen- en thuiszorg. We maken voor iedereen zichtbaar wat voor de 450.000 medewerkers dagelijkse praktijk is. We willen laten zien dat zorg verlenen een leuk, maar ook complex vak is. En dat we met z’n allen voor een aantal grote uitdagingen, dilemma’s en keuzes staan. Kijkt u eens op de website van de campagne: www.mijntijdvoordezorg.nl. Daar leest u alles over de dagelijkse realiteit van de ouderen- en thuiszorg. Uit het hart en uit de praktijk.

MeanderGroep opent eerste winkel in Brunssum

Betrokken, Ervaren en Altijd dichtbij. Dat is waar de MeanderGroep voor staat. Vanuit deze buurtgerichte gedachte opent de MeanderGroep in september haar eerste MeanderWinkel aan de Rumpenerstraat 4a in Brunssum.

In deze vestiging kunt u terecht voor een breed scala aan artikelen op het gebied van gezondheid en welzijn. Van diverse baby-artikelen tot een bloed-drukmeter, hometrainers en adere artikelen in het kader van gezond worden of blijven. Kortom, producten die het leven veraangenamen!

De MeanderWinkel is tevens een ophaalpunt voor kleine uitleenartikelen. Heeft een hulpmiddel nodig, zoals een kruk, of een rollator? Of bijvoorbeeld kraambenodigdheden? Dan kunt

u deze voortaan ook in Brunssum ophalen of inleveren! Onze deskundige medewerkers kunnen bovendien al uw vragen beantwoorden. Wilt u thuiszorg ontvangen? Maaltijden aan huis bestellen? Een afspraak met de diëtist plannen? Wij regelen het voor u! Stap gerust eens binnen voor een advies of gratis folder of kom langs om ons complete assortiment te bekijken. U bent van harte welkom. De MeanderWinkel is geopend op werkdagen van 8.30 tot 18.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 14.00 uur.

Reanimatie estafette in Brunssum

In Nederland worden elke week 300 mensen getroffen door een hartstilstand. Het blijkt dat hulpdiensten niet altijd tijdig aanwezig kunnen zijn. Op tijd reanimeren en defibrilleren is daarom van cruciaal belang.

Om burgers meer bewust te maken van dit onderwerp wordt in Limburgs jaarlijks een reanimatie-estafette gehouden. Dit jaar vindt de estafette plaats op vrijdag 1 oktober van 9.00 tot 19.00 uur op het Carbooncollege, locatie Rombouts en in de Rumpenerhal in Brunssum.

Elk uur gaan maximaal zes teams van vijf hulpverleners een reanimatie uitvoeren. Kijk voor meer informatie op www.reanimatieestafette.nl

Meander

Nieuws

Wereld borstvoedingsweek 2010

Thema Borstvoeding Stap voor Stap

Week 40, de week van 4 oktober, is Wereld Borstvoedings Week, een week waarin extra aandacht is voor borstvoeding geven en krijgen. Dit jaar gaat het om goede zorg voor borstvoeding.

UNICEF heeft met de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vastgesteld dat alle ouders recht hebben op goede voorlichting over borstvoeding. Moeder en kind worden geholpen als dat nodig is. Ze blijven vanaf de geboorte zoveel mogelijk bij elkaar. Geen strakke schema's of regeltjes.

Stap voor stap raken ze met elkaar en met borstvoeding vertrouwd. Als je zelf net moeder bent, heb je soms heel wat vragen. Je baby vraagt veel geduld en aandacht. Met borstvoeding maak je het jezelf makkelijk, maar het gaat niet altijd vanzelf. Je baby wordt groter en je vragen veranderen:

borstvoeding en werken, de eerste hapjes, de eerste stapjes. Al die tijd moet er goede zorg voor borstvoeding zijn.

Meander Kraamzorg en Kraamcentrum Schellings zijn in het bezit van het borstvoedingscertificaat van de WHO en goed geschoolde medewerkers en een lactatiekundige dragen er samen zorg voor dat je goed begeleid wordt en bovenstaande vragen beantwoord worden. Na de kraamzorg dragen zij de zorg, ook de zorg voor de borstvoeding, over aan de collega's van Meander Jeugdgezondheidszorg, het consultatiebureau.



Thuiszorg is méér dan ondersteuning in het huishouden of hulp bij het douchen. De buurtteams van Meander Thuiszorg vormen de spil in vele gezinnen. Een gesprek met twee klanten over het belang van zorg aan huis.

Alles uit het leven

“Zelfstandigheid en vrijheid zijn alles voor mij” zegt Ilona Ramakers vol overtuiging. Niets bijzonders voor een 25-jarige, maar voor haar is dat iets anders. Door een spierziekte zit Ilona in een rolstoel en is daarnaast ook nog erg slechthorend. “Zonder hulp ben ik nergens”.

Gastvrij en vrolijk ontvangt Ilona ons in haar ruime, nieuwe appartement in Sittard-oost. Loeka, haar hulphond, houdt een oogje in het zeil. Ze woont hier nu een half jaar en het bevalt haar prima. “Dit is één van de zogenaamde Fokuswoningen in dit complex, dat wil zeggen dat ik hier helemaal zelfstandig woon, maar 24 uur per etmaal een beroep kan doen op de hulppost die een verdieping lager ligt. Ik heb hen

nodig bij het aan- en uitkleden en douchen en voor kleine hand- en spandiensten. Het feit dat ik zelf kan bepalen waarvoor en wanneer ik hulp nodig heb, geeft me echt een gevoel van vrijheid. Hiervoor woonde ik in een woongroep met veel regels. Daar voelde ik me niet op mijn plaats.”

“Ik ben op zoek naar een volwaardige arbeidsplek, want dat kan ik aan!”

Naast hulp van medewerkers van Fokus heeft Ilona een aantal keren per week verpleegkundige hulp van Meander Thuiszorg. Karin van Haaf is één van de verpleegkundigen die bij haar komt. “Ilona is voor ons best bijzonder. Ze is verreweg onze jongste cliënt en we weten dat ze door haar chronische ziekte de hulp die wij leveren altijd nodig blijft houden.” Ilona is erg tevreden over Meander Thuiszorg. “Er komen maar vier verschillende mensen bij me over de vloer. Uit ervaring weet ik dat dit niet veel is. Ik voel me heel vertrouwd met hen en hoef niet aan veel mensen mijn verhaal te doen.” Karin is blij met dit compliment. “Dat is precies wat we nastreven: weinig verschillende gezichten bij de klant en korte lijnen.”

Vol optimisme kijkt Ilona de toekomst in. Ze is weliswaar vanwege gehoorproblemen moeten stoppen met haar Hbo-studie bedrijfseconomie, maar met twee Mbo-diploma's en twee deelcertificaten van het Hbo heeft ze bagage genoeg voor de arbeidsmarkt. Ook hierbij toont ze haar streven naar zelfstandigheid. “Ik ben op zoek naar een volwaardige werkplek, dat kan ik aan.” Verder wil ze vooral genieten, zoals iedereen. Rolstoeldansen, uitgaan met vrienden.... kortom leven.





Ook mevrouw Janssen (77) uit Urmond wil ondanks haar beperkingen nog zoveel mogelijk genieten van het leven. De contacten met de thuiszorgmedewerkers spelen daarin een belangrijke rol. “Mijn wereldje is de afgelopen jaren een stuk kleiner geworden. Door een hersenvliesontsteking heb ik erg veel last van mijn geheugen. Ik kan me niet oriënteren en rijd daardoor geen auto meer. Maar ik focus me liever op de dingen die ik wél nog kan!”

Het is donderdagochtend 10 uur. Verzorgende Wendy Halbach heeft mevrouw Janssen net gedoucht en helpt haar de steunkousen aan te doen. “Ik heb een heel fijn team en alles is bespreekbaar”, vertelt mevrouw Janssen. “Je weet exact waar je aan toe bent. Als de één er niet is, dan krijg je een collega. Ik ken ze bij naam en voel me vertrouwd met hen allemaal.” Mevrouw Janssen waardeert vooral het feit dat de medewerkers de tijd voor haar nemen. “Je wordt als mens behandeld en dat voel je! Ik heb al eerder eens een beroep gedaan op thuiszorg, maar toen kreeg ik steeds wisselende gezichten en alles moest snel-snel gebeuren. En dat kan ik juist niet meer! Of ze kwamen me om 20.00 uur ’s avonds al de pyjama aan doen, terwijl ik nog lang niet naar bed ging. Sinds ik voor Meander Thuiszorg heb gekozen, kan alles weer in mijn eigen tempo. Ze houden echt rekening met je wensen.” Wendy knipoogt en legt de medicijnen voor mevrouw Janssen klaar. Ze informeert geïnteresseerd naar de plannen van vandaag. Een schoonzus van mevrouw Janssen komt op bezoek en blijft een nachtje slapen. Afleiding kan de Urmondse wel gebruiken nu ze te horen heeft gekregen dat ze binnenkort een hartoperatie moet ondergaan. “Het moet wel, ik heb geen keuze, maar leuk is het niet.”

Verzorgende Wendy Halbach benadrukt het belang van buurtgericht werken. “Als team overleggen we nauw met elkaar, maar ook met externe verwijzers.

De samenwerking met de huisarts is bijvoorbeeld erg belangrijk. Ik constateer nu dat mevrouw Janssen een gewichtstoename heeft. Dit bespreek ik straks met de huisarts, zodat het in de gaten wordt gehouden.” “Ze passen goed op me”, beaamt mevrouw Janssen. “Door deze steun kan ik gelukkig nog thuis wonen. Maar je moet er natuurlijk ook zelf wat voor doen!”

“Zingen in het kerkkoor lukt niet meer, maar de radio staat hier de hele dag aan!”

Ik heb een enorme wilskracht, dat vertelde de arts al nadat ik de hersenvliesontsteking heb gehad. Ik ben één van de weinigen die er bovenop is gekomen. Mijn visie is: ik ben niet ziek. Want als je zegt dat je ziek bent, dan voel je je ook zo. Ik probeer nog zoveel mogelijk uit het leven te halen. Ik geniet van mijn kleindochters en heb een hele lieve vriendin die al jaren mantelzorgster is. Ze gaat met me naar de cardioloog, haalt de boodschappen en dat soort dingen. En verder zoek ik genoeg afleiding. Zingen in het kerkkoor gaat niet meer, maar dat weerhoudt me er niet van thuis de hele dag de radio aan te hebben. Van die vrolijke muziek op de Duitse zender, dan zing ik uit volle borst mee!”

Cursuskalender

Voor alle cursussen geldt: data en locaties onder voorbehoud.

Vernieuwd

Spreekuur stoppen met roken

Volgens afspraak. Kantoor Meander Thuiszorg, Schaesbergerweg 84, Heerlen; aanmelden via 045 547 08 00. Huisartsenpraktijk Bocholtz; aanmelden via 045 544 12 13.



Pakje kans (stoppen met roken)

Meander Thuiszorg organiseert een training waarin mensen in groepsverband in 9 bijeenkomsten binnen 12 weken stoppen met roken. N.B. In de derde week van de training valt de definitieve stopdatum, daarom vinden in die week 2 bijeenkomsten plaats. De cursussen voor dit jaar zijn volgeboekt. U kunt wel al reserveren voor 2011. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Samen verder na een beroerte

Cursus bestemd voor naaste verzorgers van mensen met een beroerte. U ontvangt informatie over de ziekte en de gevolgen ervan voor patiënt en verzorger. **Start:** november. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Gespreksgroep mantelzorgers dementerende

Bedoeld voor mensen die in hun dagelijkse omgang aanlopen tegen problemen in de omgang met dementerende. Voorafgaand vindt een intake plaats door een wijkverpleegkundige. **Waar:** Kerkrade. **Data:** 8, 22 september, 6 en 13 oktober, 3 en 24 november. Tijdstip: 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Individueel Sportief afslanken

Meander Voeding & Dieet heeft i.s.m. Fitland, locatie D'r Pool een leefstijlprogramma opgezet met intensieve begeleiding door een diëtist, beweegprogramma o.b.v. een persoonlijke fitnesstrainer, evt begeleid door een fysiotherapeut van Meander en een meting van de lichaamssamenstelling. **Wanneer:** doorlopend. Informatie en aanmelden via Meander Voeding & Dieet, 045 546 74 94.

Gezond en lekker koken

Tien bijeenkomsten waarvan 9 kooklessen. De laatste 3 lessen worden in een professionele kookstudio gegeven. Voor deze 3 lessen, waaraan extra kosten verbonden zijn, kunt u zich apart inschrijven. De cursussen voor dit jaar zijn volgeboekt. U kunt wel al reserveren voor 2011. Aanmelden via 045 574 88 00.

Over-gewicht

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht en emotioneel eetgedrag. Acht groepsbijeenkomsten. De cursussen voor dit jaar zijn volgeboekt. U kunt wel al reserveren voor 2011. Aanmelden via 045 574 88 00.

Cursus Zicht op Evenwicht

Ontwikkeld vanuit de universiteit Maastricht en bestemd voor ouderen die recent zijn gevallen, zich kwetsbaar voelen en/of bang zijn om te vallen. Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst na 6 maanden. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats door een wijkverpleegkundige. Kosten cursusmateriaal: € 10,-. **Waar:** Kerkrade (exacte locatie volgt). **Data:** start in september op dinsdag- of donderdagmiddag. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Grip op uw gewicht

Bestemd voor mensen met overgewicht die meer willen weten over wat goede voeding is en hoe ze met moeilijke situaties, zoals feestjes, kunnen omgaan. Zeven groepsbijeenkomsten. **Waar:** Brunssum, Rumpenerstraat. **Start:** 16 september, van 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

Goede voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte

Drie groepsbijeenkomsten en één individueel gesprek met de diëtist. U ontvangt informatie over cholesterol, de risico's en hoe u uw voedingsgewoontes kunt verbeteren. Kosten € 8,-. **Waar:** Kerkrade, Hamboskliniek **Start:** 26 oktober van 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

Een gezond leven een gezond kind

De cursus is speciaal voor vrouwen met overgewicht die graag zwanger willen worden. Onder begeleiding van een diëtist en een fysiotherapeut, die voedingsinformatie combineert met sport. **Waar:** Kerkrade, Hamboskliniek. **Start:** 6 oktober van 20.15-21.15 uur; 16 weken (wekelijks sportlessen en om de 2 weken is er een voedingsbijeenkomst). Aanmelden via 0900 699 0 699.

Zwangerschapsgym- en begeleiding

Heerlen: Schaesbergerweg 84; 28 sept t/m 30 nov, 9 nov t/m 18 jan. Van 20.00-21.00 uur **Kerkrade:** Wijngracht 45; 4 okt t/m 6 dec, 15 nov t/m 17 jan. Van 20.00 tot 21.00 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Themabijeenkomsten Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg

Deelname is gratis!

- **Van badje tot bedje (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 12 okt, 10 nov, 7 dec; 19.30-21.30 uur.
- **Borstvoeding, het gaat lukken (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 11 okt, 8 nov, 6 dec; 19.30-21.30 uur.
- **De Bevalling (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 27 sept, 15 nov; 19.30-21.30 uur.
- **De baby... wat nu? (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 23 nov; 19.30-21.30 uur.
- **Tienermoeders (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 17 nov; 19.30-21.30 uur.
- **Van het eerste fruithapje tot met de pot mee eten (1 avond)**
Waar: Opleidingscentrum bij Verpleeghuis Lückherheide, St. Pieterstraat 145, Kerkrade.
Data: 14 okt; 19.30-21.30 uur.
- **Peuters, lief maar lastig! (1 avond)**
Waar: Pastorijstraat, Nuth.
Data: 21 sept, 23 nov; 20.00-22.00 uur. Informeer bij uw consultatiebureau of bel onze klantenservice, 0900 699 0 699.