

Meander

# Magazine

Mensen  
met  
aandacht

*Als zwanger worden niet vanzelf gaat...*

“Eindelijk kon ik  
vertellen hoe ik me  
écht voelde”

Martin Hurkens  
verrast  
vrijwilligers

Interview op pagina 8 en 9

Vrijdag **18 maart**  
**Open Dag  
van de Zorg**

**7**  
pagina's  
voordeel voor  
Zorgservice-  
abonnees!

15 Er starten weer  
allerlei cursussen

15 Gezellig leren  
dansen

13 Word Zorgservice-abonnee  
voor slechts € 8,- per jaar

17 Nieuwe voordeeltjes  
bij Meander Zorgservice



## Mensen met aandacht



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 gezondheids cursussen, gemaksdiensten en aantrekkelijke kortingen. Meander Zorgservice heeft ruim 47.000 abonnees in Parkstad.



### Colofon

#### Redactieraad

Lex Emonds, Mieke Franssen, Jos Houben, Michel Mulders, Brigitte Siezenis, Suzanne Tillmann, Mildred Vliegen

#### Teksten en eindredactie

Harriët Blaas, Carolien Beaujean

#### Ontwerp, realisatie

Caris & Sak, concept, art & copy Heerlen

#### Fotografie

Sander Hulsenboom, Theo Gijzen

#### MeanderGroep Zuid-Limburg

www.meandergroep.com  
info@meandergroep.com

# Voorwoord



## Nieuw leven

Langzaam doet het voorjaar haar intrede; de tijd van nieuw leven. Maar ook de periode waarin veel mensen de grote schoonmaak beginnen! Zoals u ziet heeft ook het MeanderMagazine een nieuw jasje gekregen. Fris en overzichtelijk. Maar de onderwerpen waar we over schrijven blijven vertrouwd. Mensen in de meest brede zin van het woord.

Soms gebeuren er dingen in een leven waardoor alles anders wordt. Operazanger Martin Hurkens uit Schinveld kan daar over meepraten. Twee jaar lang was hij werkloos en dankzij een nationale talentenjacht treedt hij inmiddels op voor uitverkochte zalen in het binnen- én buitenland. Over een nieuw leven gesproken! In dit nummer vertelt de zanger daarover, maar met net zoveel enthousiasme vertelt hij over andere dingen die hem bezighouden, zoals vrijwilligerswerk en iets kunnen betekenen voor zieken en ouderen.

Een nieuw leven begon ook voor Sandra Zweipfennig uit Landgraaf. Een leven als moeder, na twee jaar lang pogingen te hebben ondernomen zwanger te worden. "Dat het uiteindelijk toch is gelukt kan ik soms nog steeds niet bevatten", vertelt de Landgraafse, die inmiddels volop geniet van haar zontje Thijs.

En ook in Zorgboerderij Ransdalerveld lonkt het voorjaar. Met knopjes die aan de struiken verschijnen en de eerste verse groenten op het land is er genoeg te doen voor de dagbezoekers. Zorgboerin Mariëlle leidt ons met veel enthousiasme rond.

In het speciale katern van Meander Zorgservice houden we u op de hoogte van de nieuwste aanbieders waarmee we samenwerken. Zoals bijvoorbeeld Euregioreiniging (over grote schoonmaak gesproken!) en prachtige (zorg)hotels waarvoor u niet ver hoeft te reizen. Of wat dacht u van één van de vele cursussen? Genoeg aanbod voor een stralend voorjaar.

Voor vragen over deze en vele andere onderwerpen met betrekking tot zorg, welzijn en gemak kunt u ons bereiken op 0900 699 0 699.

## De redactie



Wat vindt u van ons nieuwe jasje? Nog tips voor onderwerpen?  
Mail het naar: redactie@mgzl.nl



## 'Werken in de zorg' staat centraal dit jaar

MeanderGroep loopt als grootste zorgaanbieder in Parkstad en ook actief in de Westelijke Mijnstreek graag een stapje harder, zoals dit jaar bijvoorbeeld bij de landelijke Open Dag van de Zorg. MeanderGroep organiseert deze Open Dag net even eerder dan anderen en kiest voor vrijdag 18 maart van 15.00 - 20.00 uur in plaats van zaterdag 19 maart. Het programma dat de MeanderGroep dit jaar aanbiedt, is gericht op werken in de zorg en alle facetten die dit werk zo boeiend maken. Als locatie voor de Open Dag van de Zorg is gekozen voor het hoofdkantoor aan de Minckelersstraat 2 in Landgraaf waar een grote informatiemarkt wordt gepresenteerd. Het restaurant is open om even bij te komen met een hapje en een drankje.



Let op: MeanderGroep start Open Dag van de Zorg als eerste op vrijdag 18 maart a.s.

# Open Dag van de Zorg bij MeanderGroep

### Een boordevol programma

Op de informatiemarkt kom je alles aan de weet over opleidingen, werken in de zorg, loopbaankeuze en vakantiewerk. Ook kun je er 'speeddaten' met mensen die al bij Meander werken. Zij vertellen je wat werken in de zorg betekent en wat je er voor terug krijgt.

### Er is meer mogelijk in de zorg

Werken in de zorg kent veel facetten en veel mogelijkheden zoals de thuiszorg, de kraamzorg en verzorgings- en verpleeghuizen. Werk waarbij het draait om mensen. Kom eens praten als je een leuke baan bij MeanderGroep Zuid-Limburg zoekt.

### Beroepskeuzetest

Tijdens de Open Dag kun je meedoen aan een uitgebreide beroepskeuzetest. Onder begeleiding kun je je zo oriënteren op een opleiding of baan binnen de zorg. Twijfel niet en doe mee.

### Doe de healthcheck

In een van de stands kun je een healthcheck doen om te zien of je 'in balans' bent. Verder krijg je hier alle informatie over gezond leven en gezond werken.

### Het skillslab van Meander

Kijk of je jouw deskundigheid in de gezondheidszorg nog verder kunt verbeteren. Ga de uitdaging aan: het skillslab van Meander geeft uitsluitel.

### Kennismaken met opleidingen

Op de Open dag van de Zorg zijn de bekende opleidingsinstituten als Arcus College en Leeuwenborgh Opleidingen aanwezig. Tussen 15.00 en 20.00 uur ben je op hun stands welkom voor een oriënterend gesprek.

### Vakantiewerk?

Het verlenen van zorg aan onze cliënten gaat ook in de zomer gewoon door, vandaar dat we nu al op zoek zijn naar

vakantiewerkers. Aanmelden kan tijdens de Open Dag van de Zorg.

Ben je zelf niet in de gelegenheid om op vrijdag 18 maart tussen 15.00 en 20.00 uur te komen maar heb je wel interesse in een (vakantie)baan in de zorg, neem dan vrijblijvend contact op met MeanderWerk, telefoon: 045 561 61 30.

### Op naar Landgraaf

Het hoofdkantoor van MeanderGroep is gevestigd aan de Minckelersstraat 2 in Landgraaf. Dat is in de buurt van Mondo Verde en tegenover de nieuwe vestiging van Van Cranenbroek. Er zijn volop gratis parkeerplaatsen. Koffie, thee of fris staan voor jullie klaar...

De Open Dag van de Zorg bij Meander is een prima gelegenheid om je te oriënteren wanneer je (vakantie)werk zoekt in de zorg. Studenten, herintreders, werkzoekenden, scholieren... voor ieder is er wat wils. Komen dus!



Als zwanger worden niet vanzelf gaat...

Sandra Zweipfennig (31):

# “Eindelijk kon ik vertellen hoe ik me écht voelde”

Twee jaar lang probeerde ze vergeefs om zwanger te worden. Sandra Zweipfennig (31) uit Landgraaf en haar man kregen na alle onderzoeken te horen dat ze ‘onverklaarbaar onvruchtbaar’ waren. Op advies van het ziekenhuis besloot Sandra in cursusverband te gaan afvallen om zo haar kansen op een zwangerschap te vergroten. “Ik wilde er alles aan doen om toch moeder te kunnen worden”, vertelt ze. Nog voor de cursus was afgerond, bleek ze zwanger. Zoontje Thijs is inmiddels geboren.

Vredig ligt hij in de box te slapen. Geboren op 5 december jl, was Thijs een echt cadeautje. Sandra kijkt vertederd naar haar zoontje. “Ik kan soms nog steeds niet geloven dat het werkelijkheid is”, vertelt ze. Sandra wist al op jonge leeftijd dat ze graag moeder wilde worden. Helaas bleek dat in de praktijk niet zo gemakkelijk te gaan. Na een aantal maanden, belandden de Landgraafse en haar man in het medische circuit. Diverse onderzoeken later bleek dat er geen reden werd gevonden voor de uitblijvende zwangerschap. Sandra vertelt: “De fertiliteitsverpleegkundige in het ziekenhuis stelde voor om te proberen

af te vallen. Vaak zie je dat overgewicht toch een belemmering vormt bij het zwanger worden. Ik stond er heel positief tegenover, ik wilde er graag zelf álles aan doen om het toch te laten slagen.”

### Cursus

En dus schreef Sandra zich in voor de cursus ‘Een Gezond Leven, Een Gezond Kind’: een initiatief van het Atrium MC in samenwerking met de Meander-Groep. De cursus bestaat uit acht lessen (tweewekelijks) van een uur, gecombineerd met een wekelijks uurtje sporten in Fitland D’r Pool onder bege-

leiding van Meander-fysiotherapeuten. Om de week vinden de bijeenkomsten met de Meander-cursusleidster/diëtiste plaats, waarin veel adviezen worden gegeven over gezonde voeding. “Het is niet zo dat we op een streng dieet werden gezet, maar met kleine veranderingen leerde ik mijn voedingspatroon te doorbreken en ben ik ook heel anders gaan koken. Je moest ook voor jezelf bijhouden op welke momenten je at en waaróm. Bij mij bleek daar steeds een gerichte reden voor te zijn, zonder dat ik het zelf door had.”

Maar minstens zo belangrijk als de voedingsadviezen en fitnesslessen vond Sandra de gelegenheid om met lotgenoten te praten. “We waren in totaal met vijf meiden en alles bleek al meteen bespreekbaar. De cursusleidster was geweldig en ik vond het echt een verademing om wekelijks écht te kunnen vertellen hoe ik me voelde. Het is heel pijnlijk als je graag moeder wilt

worden en in je omgeving worden overal baby’s geboren. In de cursus was het veroorloofd om te balen. Dan kon je eerlijk uitspreken hoe rot je je daarbij voelde en hoeveel pijn het doet. Maar we spraken bijvoorbeeld ook over hoe het is om steeds op verplichte dagen seks te hebben en sommige meiden van de cursus waren bezig met vruchtbaarheidbehandelingen en wisselden daar ervaringen over uit.”

### Toch zwanger

In de week voor de laatste les van de cursus ontdekte Sandra dat ze zwanger was. “Ik was natuurlijk door het dolle, maar ik voelde me ook schuldig om het de anderen te vertellen. Gelukkig reageerde iedereen heel enthousiast.” In hoeverre het gewichtsverlies aan haar zwangerschap heeft bijgedragen, is moeilijk te achterhalen. “Ik had me als doel gesteld tien kilo af te vallen en uiteindelijk waren dat er zes. Maar wat volgens mij nog duidelijker meespeelde was de afleiding die de cursus me bood. Omdat ik er eindelijk openlijk over kon praten, was ik niet meer zo gefixeerd op het zwanger worden. En ik denk dat dat uiteindelijk ertoe heeft bijgedragen dat het wél lukte!”

Sandra geniet nu met volle teugen van Thijs. Dankzij de kraamzorg van Meander voelde het moederschap al snel vertrouwd. “Alle cliché’s die ik altijd hoorde over het moederschap zijn waar. Ik geniet in ieder geval met volle teugen...”

### Een Gezond Leven, een Gezond Kind

Een nieuwe cursus start woensdag 30 maart van 19.00 tot 21.15 uur. Locatie: Fitland D’r Pool Kerkrade. De voedingslessen vinden plaats in de tegenovergelegen Hamboskliniek. Aanmelden via 0900 699 0 699

Mensen met aandacht



## In het Corneliushuis in Heerlerheide Kraammarkt ‘Beebies & Zo’ Zondag 10 april



Op zondag 10 april a.s. organiseert Meander Kraamzorg voor de veertiende keer op rij een grote kraammarkt. Beebies & Zo is de naam van deze informatieve markt, die jaarlijks honderden bezoekers trekt. Het Corneliushuis in Heerlerheide vormt die dag het decor voor tientallen stands op het gebied van zwangerschap, bevalling, aanstaand ouderschap, kraamzorg en de consultatiebureauperiode.

### Vraag maar raak!

Tijdens de Kraammarkt zijn kraamverzorgenden, verpleegkundigen Jeugdgezondheidszorg en diëtisten van Meander aanwezig om informatie te verstrekken over uiteenlopende onderwerpen. Er wordt veel aandacht besteed aan de voorlichting over borstvoeding en flesvoeding. Een lactatiekundige van Meander Kraamzorg is die dag aanwezig om advies te geven omtrent borstvoeding. Wist je bijvoorbeeld dat Meander Kraamzorg in het bezit is van het internationaal borstvoedingscertificaat van Unicef/WHO? Vragen over de bevalling kun je rechtstreeks aan de verloskundige stellen die gedurende de hele dag aanwezig is. Ook de MeanderWinkel is van de partij!

### Groot aanbod

Een afspraak maken voor de eerste babyfoto’s? Alvast de geboortekaartjes uitzoeken? Leuke cadeautjes bekijken voor de kraamvisite of je bolle buik laten beschilderen? Het kan allemaal! Op de kraammarkt presenteren uiteenlopende verenigingen, stichtingen en bedrijven hun aanbod: van een fotograaf en drukkerij tot een positiemodestaak en kinderopvangcentrum. Op diverse tijdstippen worden (video)presentaties gehouden o.a. over shantala baby-massage. Uiteraard is er ook in ruime mate informatiemateriaal aanwezig over de cursussen zwangerschapsgymnastiek, aanstaand ouderschap, eerste hulp bij kinderongelukken en themacursussen rondom opvoedingsvragen over peuters en kleuters.

Kortom, redenen genoeg om een bezoekje te brengen! De kraammarkt vindt plaats in het Corneliushuis, Groeët Genhei 14, 6413 GN (centrum Heerlerheide) tussen 10.30 uur en 16.30 uur. Er is voldoende parkeergelegenheid en de entree is GRATIS.

Ook Meander Zorgservice en MeanderWinkel zijn van de partij!



# Venkelsalade met rucola

Meander  
wenst u  
smakelijk  
eten!

## Ingrediënten

### Recept voor 4 personen

- 2 venkelknollen
- 100 gram rucola
- Voor de dressing:
  - Schil (geraspt) en sap van 1/2 (gewassen) citroen
  - 3 lepels magere yoghurt
  - 2 eetlepels olie
  - 1 volle theelepel mosterd
  - 1 theelepel honing
  - 2 eetlepels ontpitte Griekse zwarte olijven in plakjes
  - 2 zongedroogde tomaatjes op olie, goed uitgelekt en fijngesneden
  - zout en zwarte peper (liefst vers gemalen)

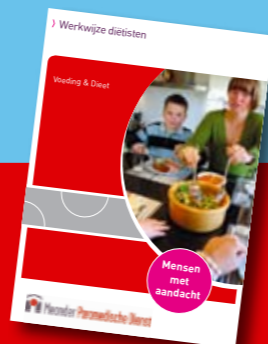
## Bereiding

- Vermeng alle ingrediënten voor de dressing in een grote schaal en zet opzij.
- Snijd de stengels en de aanzet van de venkelknol.
- Gooi de stelen weg, maar bewaar het fijne groen.
- Halveer de knollen en snijd de dikke kernen eruit.
- Snijd de knollen op een fijne schaaft in flinterdunne plakken, schep direct door de dressing, en laat 15 minuten marinieren.
- Meng vlak voor het opdienen de rucola door de salade en serveer direct.



## Tip

Meng de venkel direct na het schaven door de dressing om verkleuren te voorkomen. Marineer niet langer dan 15 minuten.



Meer weten over gezonde voeding? Een afspraak plannen met de diëtist of een kookcursus volgen? Meander Voeding & Dieet biedt talloze mogelijkheden om aan uw gezondheid te werken. Bel: 0900 699 0 699 voor de informatiefolder.

Gezonde  
voeding

Verpleeghuis Lückerheide loopt voorop

# Verpleeghuisbewoners krijgen meer vrijheid



De familie Hetebrij

In 2011 worden ze wettelijk verboden: onrust (of Zweedse) banden waarmee bewoners van verpleeghuizen soms worden vastgebonden. Verpleeghuis Lückerheide in Kerkrade heeft al in 2007 vrijwel alle vormen van vrijheidsbeperking afgeschaft. Het verpleeghuis vervult een voortrekkersrol.

### “Meer aandacht doet wonderen”

De heer en mevrouw Hetebrij herinneren het zich nog precies: het telefoontje waarin hen om toestemming gevraagd werd voor het fixeren van hun (schoon)vader. “Hij verbleef op dat moment in een verpleeghuis waar hij als noodoplossing was opgenomen. Dit verpleeghuis is vooral gericht op revalidatie en onze dementerende (schoon)vader was hier duidelijk niet op zijn plaats. Hij probeerde regelmatig op te staan uit zijn rolstoel en viel dan. Het personeel kon onvoldoende op hem letten. We moesten kiezen tussen twee kwaden: ofwel hem blijven blootstellen aan de gevaarlijke situatie die ontstaan was ofwel kiezen voor fixatie. Met de rug tegen de muur kozen we voor dat laatste, zonder precies te weten wat het inhield. Het bleek om een plexiglasplaat te gaan die op de rolstoel gemonteerd werd, zodat vader niet op kon staan. Hij werd er

boos en onrustig van. Aan iedereen vroeg hij ‘heb jij een schroevendraaier’. Bovendien realiseerden we ons dat hij op deze manier al snel het lopen helemaal zou verliezen.” De familie drong sterk aan op een andere oplossing en begin november 2010 verhuisde de heer Hetebrij naar Verpleeghuis Lückerheide.

Lückerheide:  
gespecialiseerd in opvang  
van dementerende ouderen

De plexiglasplaat verdween direct van de rolstoel. “Dit verpleeghuis is gespecialiseerd in de opvang van dementerenden en er is veel meer toezicht. Niet alleen is er voor overdag een oplossing gevonden maar ook wordt er van alles geprobeerd om de situatie

’s nachts in bed zo comfortabel en veilig mogelijk te maken. Vader voelt zich hier duidelijk meer thuis.”

### “Aanpak lijkt breed toepasbaar”

“Het is een hardnekkig misverstand binnen verpleeghuizen dat het voor dementerende mensen veiliger is om te worden vastgebonden” zegt Math Gulpers, directeur Verpleeghuis Lückerheide. En hij kan het weten, niet alleen op grond van zijn beleid in Verpleeghuis Lückerheide maar ook omdat hij bezig is met promotieonderzoek op dit gebied. “Onze methode bestaat uit een combinatie van maatregelen die we heel duidelijk hebben vastgelegd en actief uitdragen. De medewerkers in ons verpleeghuis hebben geleerd om op een andere manier zorg te bieden aan bewoners. Er zijn alternatieven genoeg, van cameratoezicht tot extra bewegingsmogelijkheden. Voor iedere bewoner moet bekeken worden wat de ideale mix is. Heel belangrijk is de communicatie met de familie van betrokken bewoners. De angst dat hun partner, vader of moeder valt, is begrijpelijk. Aan de andere kant heeft vrijheidsbeperking ook nare gevolgen voor hun dierbare.” Om te bepalen of deze methode die zo succesvol is in Verpleeghuis Lückerheide, breed toepasbaar is, deed Math Gulpers in samenwerking met de Universiteit Maastricht onderzoek in 13 verpleeghuizen verspreid over het hele land. In totaal deden 520 bewoners mee aan het onderzoek. “In 18 maanden tijd is de toepassing van Zweedse banden met 50 tot 85% verminderd, zonder dat er sprake is van een toename van ernstige valincidenten, van het toedienen van extra kalmerende medicatie of van andere vrijheidsbeperkende maatregelen” vertelt Math Gulpers. Nationaal maar ook internationaal is er veel belangstelling voor zijn onderzoek.

# “Ik wil graag iets voor mensen terug doen”

De schouwburg is tegenwoordig zijn tweede thuis. Martin Hurkens uit Schinveld, de befaamde winnaar van Holland's Got Talent, stond de afgelopen maanden bijna dagelijks op de planken. In veel theaters in Nederland kon het publiek van zijn warme stemgeluid genieten. Tussendoor probeert de Schinveldenaar ook kleinschalige optredens te verzorgen. Zoals vier mini-concerten op de afdeling nierdialyse in het Atrium MC in Heerlen. En een optreden voor de vrijwilligers van verpleeghuis Lückersheide. “Zo kan ik tenminste iets terug doen!”



## Vrijwilligers

Het optreden van Martin Hurkens was een verrassing voor de 110 vrijwilligers in Verpleeghuis Lückersheide. Paul Prevos, manager bij Lückersheide, heeft dit geregeld. “Zonder vrijwilligers zouden wij nooit de zorg kunnen leveren zoals we die nu bieden”, aldus Prevos. “Vrijwilligers worden overal ingezet, van activiteiten tot persoonlijke begeleiding. Dankzij hen kunnen we onze bewoners een hoop extra's bieden en dat is onbetaalbaar!” In de gehele MeanderGroep werken ruim 1000 vrijwilligers in de verzorgings- en verpleeghuizen, maar ook als ondersteuning van mantelzorgers. Wilt u ook als vrijwilliger aan de slag? Bel dan met 0900 699 0 699.



Martin Hurkens  
verrast de  
vrijwilligers van  
Lückersheide

## “Geweldig om te zien hoe mensen tot tranen toe geroerd waren”

Het is dinsdagochtend 11 uur als we aanschuiven voor een kopje thee in de woning van Martin Hurkens. Op zijn sloffen komt hij ons al aan de deur tegemoet. Om zijn nek prijkt een wollen sjaal. “Ik ben verkouden”, zegt de zanger ietwat zorgelijk. Geen goede timing, gezien de drukke concerttour waar hij op dat moment middenin zit. Twee maanden lang treedt hij op met Guido's Orchestra op locaties door het hele land. Uitverkochte zalen zijn hem niet vreemd. En dat terwijl de ‘werkloze bakker’ zoals hij in de media bekend staat, voorheen zeeën van tijd had. “Ik heb nog maar zelden een vrije dag, maar ik geniet werkelijk van alles wat op me afkomt. Het mooie is dat mijn echtgenote overal mee naar toe gaat, we beleven dit succes echt samen!”

### Belbus

Ooit werkte Martin Hurkens als vrijwilliger. Niet alleen leverde hij hand- en spandiensten voor verschillende verenigingen, maar daarnaast bracht hij ouderen uit het dorp met de belbus naar hun bestemming. Nu kan hij op een andere manier iets voor mensen betekenen; hen ontroeren met zijn prachtige stem. “Ik heb vier optredens gegeven op de dialyse-afdeling in het ziekenhuis. Geweldig om te zien hoe mensen tot

tranen toe geroerd waren, niet alleen de patiënten maar ook het personeel. Ik heb daar veel ellende gezien, mensen die door een ziekte geen leven meer hebben. Naast mijn betaalde optredens wil ik graag op deze manier iets voor mensen terug doen.” Met diezelfde gedachte trad de Schinveldenaar in december jl. op voor de vrijwilligers van Verpleeghuis Lückersheide van de MeanderGroep. “Deze mensen zijn onmisbaar in de zorg en verdienen het om in het zonnetje gezet te worden”, aldus Hurkens.

### Mooie dingen

Op het dressoir in de woonkamer van huize Hurkens staat de bokaal van Holland's Got Talent, een beetje verdekt opgesteld tussen twee vazen. Die bescheidenheid typeert hem. Want hoewel zijn bekendheid enorm is, blijft de Schinveldenaar met beide benen op de grond staan. “Vrienden adviseren me wel eens een geheim telefoonnummer te nemen, maar waarom zou ik dat doen? Als iemand uit Amsterdam me belt om te zeggen dat hij van mijn muziek geniet, dan vind ik dat alleen maar leuk om te horen!” Zijn succes heeft hem veel mooie dingen gebracht. “Ik heb nog helemaal niets negatiefs meegemaakt”, vertelt Hurkens. “Het voordeel is dat

ik dit alles nu pas, op 59-jarige leeftijd, mee maak. Ik weet inmiddels wat écht belangrijk is in het leven! Als dit me op mijn twintigste was overkomen, was dat heel anders geweest.”

### Toekomstplannen

De grote finale met al zijn vrienden en familie, een optreden met Gordon in Carré, de concerttour met Guido's Orchestra... hoogtepunten zijn er te over. Wat is nu echt het mooiste dat Martin heeft meegemaakt? Even is het stil. “Ik geniet van alles! De eerste auditie, de finale, de opnames van mijn cd, ik had het allemaal niet willen missen. Op 2 april gaat een grote wens in vervulling als ik in Stuttgart ga optreden. Ik heb inmiddels een afspraak gehad met Gotthilf Fischer, de oprichter van de Fischer Chöre. Duitsers staan over het algemeen meer open voor mijn muziek, dus ik hoop ook daar voet aan de grond te krijgen. Maar weet je wat ik ook nog wil doen? Optreden in het bejaardenhuis in Schinveld. Na mijn doorbraak kreeg ik een kaart van 1 meter hoog met alle namen van de bewoners. Is dat niet geweldig? Helaas kon ik niet bij hun fancy fair zijn vanwege andere verplichtingen, maar het staat zeker nog op de planning voor dit jaar!”



Zorgboerderij Ransdalerveld



# Bijzonder aanbod op een bijzondere plek

Aan de rand van Ransdaal met prachtig uitzicht over de glooiende weilanden ligt Zorgboerderij Ransdalerveld. Van maandag tot en met zaterdag komen hier dagelijks zo'n 13 tot 14 bezoekers over de vloer. Ouderen die om verschillende redenen dreigen te vereenzamen of behoefte hebben aan structuur in hun dagbesteding, bijvoorbeeld omdat zij lijden aan een beginnende vorm van dementie.

"Er zijn zo'n 1.000 zorgboerderijen in Nederland, voor allerlei doelgroepen, zoals gehandicapten, ex-gedetineerden, verslaafden, kinderen en ouderen. Maar Ransdalerveld biedt als een van de weinige zorgboerderijen een combinatie van dagverzorging en dagbehandeling voor thuiswonende ouderen", vertelt Mariëlle Huntjens, zorgboerin en eigenaar van Ransdalerveld.

"Gastvrijheid is hier erg belangrijk, wij willen mensen een fijne dag bieden en sociale contacten stimuleren. Ons doel is dat de bezoekers langer thuis in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen en zich weer waardevol binnen de samenleving voelen."

### Seizoenen

De activiteiten en werkzaamheden op de zorgboerderij komen voort uit de dagelijkse gang van zaken en zijn dus deels afhankelijk van het seizoen. Het verzorgen van de dieren (kippen, konijnen en een volière); de moestuin; het

schoonhouden van het erf; het bereiden van het middagmaal; onderhoud van gereedschap en houtbewerking. Mariëlle Huntjens: "Onze bezoekers zijn mensen met een affiniteit met het buitenleven. Samen vormen we een groot huishouden, waarin iedere bezoeker zijn eigen 'loopje' ontwikkelt. De meeste deelnemers zijn van een dusdanige leeftijd dat niets meer moet, maar we stimuleren en activeren hen wel waar nodig. Uiteraard werken we met zorgplannen en hebben we regelmatig multidisciplinair overleg waarbij minimaal een verpleeghuisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut,

psycholoog, verzorgende IG en activiteitenbegeleider aanwezig zijn, waar nodig aangevuld met andere disciplines."

### Veel belangstelling

De bezoekers van Zorgboerderij Ransdalerveld komen uit heel Zuid-Limburg. Er is veel belangstelling voor deze vorm van dagbesteding. Zorgboerderij Ransdalerveld beschikt over een kwaliteitskenmerk voor zorgboerderijen, neemt deel aan controles door de Inspectie en houdt regelmatig tevredenheidsonderzoeken onder haar bezoekers. De scores die Ransdalerveld daarbij behaalt zijn erg hoog.

Sinds 1 januari 2011 werkt Zorgboerderij Ransdalerveld samen met de Meander-Groep Zuid-Limburg.



Mariëlle Huntjens, zorgboerin en eigenaar van Ransdalerveld.



Samen gezellig aan de thee!



St. Gillisstraat 30  
6312 AE Ransdaal  
T 043 459 21 60  
www.zbransdalerveld.nl

**'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. 5x per jaar op diverse locaties binnen Parkstad.  
Tijdstip: avonden (2 uur)  
Startdatum: half april onder voorbehoud

**Spreekuur stoppen met roken (Volgens afspraak).**

- Kantoor Meander Thuiszorg, Schaesbergerweg, Heerlen. Aanmelden via: 045 547 08 00.
- Welzijns Medisch Centrum Bocholtz. Aanmelden via: 045 544 12 13.

**Cursus Over-gewicht (8 groepsbijeenkomsten).**

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht en een emotionele eetgedrag. Startdatum: woensdag 30 maart  
Tijdstip: 19.30 - 21.45 uur  
Locatie: Kasteellaan Heerlen

**Gewicht in evenwicht**

**Cursus 'Grip op uw gewicht' (7 groepsbijeenkomsten)**

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht die meer willen weten over wat goede voeding is en hoe ze met moeilijke situaties, zoals feestjes, kunnen omgaan. Startdatum: 24 maart  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Hamboskliniek Kerkrade

**Goede voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte**

3 groepsbijeenkomsten (eventueel met partner) en één individueel gesprek met de diëtist. U ontvangt informatie over cholesterol, de risico's en hoe u uw voedingsgewoontes kunt verbeteren. Kosten € 8,-  
Startdatum: dinsdag 22 maart  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Hamboskliniek Kerkrade

**Cursus Gezond en Lekker Koken**

Tien bijeenkomsten waarvan 9 kooklessen. De laatste 3 lessen worden in een professionele kookstudio gegeven. Startdata: 21 maart en 30 mei  
Tijdstip: 19.00 - 21.00 uur  
Locatie: Hamboskliniek Kerkrade

**Cursus Zicht op Evenwicht**

De cursus 'Zicht op Evenwicht' is ontwikkeld vanuit de universiteit Maastricht en is bestemd voor ouderen die recent zijn gevallen, zich kwetsbaar voelen en/of bang zijn om te vallen. De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na 6 maanden. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats door een wijkverpleeg-

kundige. Locatie: nader te bepalen binnen Kerkrade. Start eind maart in de middaguren.



**Gratis deelname**

**Themabijeenkomsten**  
Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg

- **Van badje tot bedje (1 avond)**  
Data: 12 april en 10 mei  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth
- **Borstvoeding, het gaat lukken (1 avond)**  
Data: 14 maart, 18 april en 16 mei  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth
- **De Bevallings (1 avond)**  
Data: 11 april en 4 mei  
Tijdstip: 20.00 - 22.00 uur  
Locatie: Atrium MC, restaurant
- **De baby... wat nu? (1 avond)**  
Data: 22 maart, 17 mei  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth
- **Tienermoeders**  
Woensdag 25 mei  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth
- **Van het eerste fruihapje tot met de pot mee eten**  
Donderdag 14 april  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth
- **Peuters, lief maar lastig!**  
Dinsdag 19 april  
Tijdstip: 20.00 - 22.00 uur  
Locatie: Pastorijstraat, Nuth

**Zwangerschapsgym en -begeleiding**

**Heerlen, Schaesbergerweg**

Data: 15 maart t/m 24 mei, 12 april t/m 21 juni, 31 mei t/m 23 augustus  
Tijdstip: 20.00 - 21.00 uur  
**Kerkrade, Wijngracht**  
Data: 4 april t/m 6 juni en 9 mei t/m 11 juli  
Tijdstip: 20.00 - 21.00 uur.  
**Brunssum, Rumpenerstraat**  
Data: 15 maart t/m 17 mei en 24 mei t/m 19 juli (beide onder voorbehoud).

**Sportief afslanken**

i.s.m. Fitland D'r Pool in Kerkrade

Individueel: begeleiding door een diëtist, persoonlijke fitnesstrainer en eventueel een fysiotherapeut.

In groepsverband (Fitter & Slanker de Zomer in): combinatie van zwemmen, fitness en begeleiding door een diëtist. Op 24 maart om 19.30 uur is hierover een informatiebijeenkomst in de Hamboskliniek. Aanmelden voor deze voorlichtingsavond via 0900 699 0 699.

**Gespreksgroep 'mantelzorgers dementerende'**

Bedoeld voor mensen die in hun dagelijkse leven aanlopen tegen problemen in de omgang met een dementerende. Voorafgaand vindt een intake plaats door een wijkverpleegkundige. Data: Voorjaar 2011  
Tijdstip: in de middaguren  
Locatie: nader te bepalen binnen Parkstad

**Een Gezond Leven, een Gezond Kind**

Het betreft een cursus, onder begeleiding van een diëtist en een fysiotherapeut, die voedingsinformatie combineert met sport, speciaal voor vrouwen met overgewicht die graag zwanger willen worden.

GEDURENDE 16 WEKEN ZIJN ER WEKELIJKS sportlessen en om de 2 weken is er een voedingsbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten wordt er door de diëtist gewerkt aan het aanleren van een gezond voedingspatroon. De fysiotherapeut laat u kennismaken met verschillende soorten van beweging. Zie ook het artikel op pagina 4.

Startdatum: 30 maart  
Tijdstip: van 19.00 tot 21.15 uur.  
Locatie: Fitland D'r Pool, Kerkrade  
De voedingslessen vinden plaats in de nabij gelegen Hamboskliniek.

**Bel voor informatie en aanmelden cursussen: 0900 699 0 699**

# Zorgservice-abonnees profiteren van wel héél veel voordeel...

Abonnees van Meander Zorgservice én hun gezin kunnen voor slechts € 8,00 per kalenderjaar gebruik maken van het volledige onderstaand pakket van gemaksdiensten, kortingen en voordeel. Méér dan 47.000 gezinnen in Zuid-Limburg zijn al abonnee. Bent u nog geen abonnee, bel dan direct 045 574 88 00 en meld u aan. Dan gelden alle voordelen met onmiddellijke ingang ook voor u.

## Het gemak van service aan huis

Makkelijk omdat u er de deur niet voor uit hoeft

- Kapper aan huis (voor overzicht zie pagina 19)
- Pedicure aan huis (voor overzicht zie pagina 18)
- Audicien aan huis
- Opticien aan huis
- Pruikenservice aan huis
- Administratieve ondersteuning aan huis
- Belastingadvies aan huis
- Was- en strijkservice aan huis
- Maaltijdservice aan huis
- Klushulp in en om het huis**
- Witgoedreparaties
- Tuinonderhoud en bestrating
- Huisklussenservice
- (Dak)reparaties en onderhoud
- Ramen wassen

**Het is vertrouwd want Meander staat er achter!**

## Het voordeel van korting

**Korting op verzekeringen**

- **Korting** CZ-zorgverzekering, T 0900 0949
- **Korting** VGZ-zorgverzekering, T 0900 8490
- **Korting** FBTO-verzekeringen, T 058 234 58 85 (kortingsinfo S22)

**Kortingen en voordeeltjes voor Zorgservice-abonnees**

- Maaltijdservice MeanderGroep  
**5% korting** op een completemaaltijd, T 0900 699 0 699
- Was- en strijkservice ophaaldienst, **10% korting** bij Mengelers Textiel Reiniging BV, T 045 572 47 06
- **10% korting** bij ChemDry tapijt- of meubelreiniging, T 045 850 77 25
- **10% korting** op glazenwasserservice Van den Broek, T 045 522 23 77
- **10% korting** op grafonderhoud: www.keldan.nl of T 045 527 55 74
- **Korting** op de hondenuitlaatservice van NeverWalkAlone (niet in Landgraaf en Schinveld), T 06 36 04 22 88
- **5-10% korting** bij Harry Vroomen verhuizingen, T045 545 67 02
- **10% korting** bij Harreman Top Movers, T 045 523 33 33
- Belastingadvies aan huis: Kerkhoffs en Mullenders: www.km-advies.nl of T 045 511 14 50
- Licom Vakwerk, (ver)bouw en onderhoud, T045 566 50 00
- Oud Heuvelland Dakwerk, T 045 521 46 27
- Huis & Tuin Totaal, T 06 21 23 66 35
- **Korting** bij De Vries Brandbeveiliging, T 045 565 65 20
- **10% korting** bij Bosscher Elektrotechniek, T06 44 47 46 77
- **€ 5,- korting** op computercursus voor beginners www.klimmen.seniorweb.nl, T045 531 60 47
- **25% korting** bij het Mijnmuseum Heerlen, T 045 571 37 07
- **€ 2,50 korting** per uur bij Klusservice Bos, T 06 46 16 26 24
- **Kortingen op wellness, gezondheid en verzorging**
- Ma-care, advisering en verkoop van borstprothesen; **10% korting** op lingerie, T 045 571 34 51
- **Korting** op speciale en aangepaste lingerie bij Passione in Heerlen, T 045 571 71 56
- Smeets loopcomfort; **korting** bij aanschaf van steunzolen en (semi) orthopedische schoenen, T 046 474 64 51
- Hanssen Footcare: **gratis voetonderzoek** voor abonnees: www.footcare.nl of T 045 531 16 81
- **Korting** bij pedicures (voor tel. nummers zie pagina 18)
- **Gratis verzorgingsset** bij Nathalie Smeets Haarwerken, www.nathaliesmeets.nl of: T 045 525 50 53
- **Korting** op massages bij Corpus in balance Landgraaf: www.corpusinbalance.nl of: T 045 531 71 78
- **Korting** bij massagepraktijk Margriet, www.massagepraktijkmargriet.nl of T 045 541 56 00
- **Korting** bij massagepraktijk De Paradox, www.paradoxkerkrade.nl of T 045 546 50 93
- **10% korting** bij hotstonemassage bij Shine, T 06 43 06 01 12
- **Korting** op Bowen-therapie, T 045 564 05 22
- **Korting** op cursussen voor preventieve gezondheidszorg
- Opticien aan huis: **15% korting** bij aanschaf van bril en/of glazen via 'Nederlands Huisopticiens'
- Audicien aan huis (**kortingsbon** Beter Horen **t.w.v. € 35,-**)
- **Korting** op gezondheidsbevorderende activiteiten bij:
  - Sportcentr. Ben Mesters Heerlen (Passart), T 045 521 85 90
  - Medical Fitness Centre Terworm, T 045 571 56 23
  - Fit voor hem & haar Nuth, www.fitvoorhemmenhaar.nl of T 045 565 12 03
- **Korting** bij laserbehandeling i.v.m. stoppen met roken:
  - Laservitalis Kerkrade, T 045 545 89 60.
  - Lasertherapie in Heerlen en Geleen, T 046 458 90 91
- **5% korting** bij aanschaf van medische hulpmiddelen (behalve steunkousen) bij Medireva, T 043 369 08 20
- **Korting** op 10-badenkaart bij zwembaden:
  - Otterveurd in Hoensbroek, T 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, T045 575 12 68 (alleen bij vrij zwemmen voor volwassenen)
- **Korting** bij Sauna Zwemschool Spekholzerheide in Kerkrade: www.szs.nl of T 045 541 05 15
- **Korting** op dagkaart 'Thermae 2000' Valkenburg, T 043 609 20 01
- **Korting** op verzorgde seniorenvakanties in Spanje via Sanyres www.sanyres.nl of T 036 845 61 12
- **10% korting** op div. activiteiten bijovergangsconsulente mw. Wil Hoek, T 045 533 27 65
- **10% korting** op div. behandelingen bij Natuurheelkunde Hulsberg, T 045 405 28 36
- **10% korting** bij Kinder Hatha Yoga, info@kinderhathayoga.nl of T 06 19 86 66 89
- **10% korting** op o.a. Ayurvedische massage en healing, T 06 45 44 00 23
- Training Mindfulness, www.de-omslag.com, T 06 41770092

Kijk op de volgende pagina's voor nog meer voordeel... >

# Click4friends brengt mensen samen”



Gezellig samen dingen ondernemen in het weekend. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar voor veel alleenstaanden is het dat niet. Want wat als je partner is overleden of je bent gescheiden? Dan krijgen de weekenden ineens een heel andere invulling. Click4friends richt zich op alleenstaande mensen vanaf 40 jaar die graag andere mensen willen ontmoeten om samen dingen te ondernemen. Een wandeling, een avondje naar de film, uit eten, een uitstapje of een dansavond. Oprichter John Aretz uit Brunssum vertelt: “Click4friends is niet gericht op dating of relatiebemiddeling. Het doel is mensen bij elkaar te brengen en hen de mogelijkheid te bieden om samen leuke dingen te ondernemen. Mocht het tussen twee personen zodanig klikken dat er een relatie ontstaat, dan is dat natuurlijk mooi meegenomen.” John Aretz is zelf ervaringsdeskundige. Na zijn echt-

scheiding jaren geleden, moest hij erg wennen aan de leegte in zijn leven. Dat bracht hem op het idee. Als hij zich zou voelen, dan waren er vast ook vele anderen met dit probleem. Dat was de reden dat hij Click4friends in het leven riep. Meer dan 200 leden hebben zich sinds de oprichting in 2007 al aangesloten. John: “Het jongste lid is 40 jaar en de oudste 85. Wekelijks vinden activiteiten plaats in Parkstad en de regio Zuid-Limburg waar mensen zich voor kunnen inschrijven. Van gewoon een hapje eten tot bowlen of een museum bezoeken. Een aantal leden is heel actief en plaatst zelf regelmatig een activiteit op de website, dat kan natuurlijk ook.” John heeft al heel wat mensen gelukkig zien worden. “Er ontstaan hele mooie vriendschappen. Van vrouwen- en mannavriendschappen tot gemengde vriendengroepen en ook relaties. Met name als mensen een eerste activiteit

bezoeken zie je toch wat onzekerheid, maar na verloop van tijd zie je dat ze heel goed in hun vel zitten. Wat dat betreft is dit echt dankbaar werk. Laatst tijdens de Sylvesterparty zei één lid tegen mij: vorig jaar zat ik nog thuis op de bank te janken en nu heb ik de leukste avond sinds jaren! Daar doe je het toch voor!”

Voor € 7,50 per maand kun je lid worden van Click4friends en krijg je toegang tot het interactieve ledengedeelte van de website (met activiteitenagenda, prikbord om onbeperkt advertenties te plaatsen, intern e-mailsysteem en chatroom).

Abonnees van Meander Zorgservice kunnen voor € 10,- een proefabonnement nemen van 2 maanden. Kijk voor meer info op: [www.click4friends.nl](http://www.click4friends.nl)

## Euregioreiniging: uw matras gereinigd met korting!

Slapen in een schoon bed is voor iedereen plezierig, of u nu allergisch bent of niet. Omdat huizen tegenwoordig steeds beter geïsoleerd zijn, dubbele beglazing en vaak ook centrale verwarming hebben, stijgt het aantal huisstofmijten, bacteriën en virussen. Matrassen zijn de meest vervuilde objecten in huis aangezien deze de perfecte schuilplaatsen zijn voor huisstofmijten. We spenderen een derde van ons leven in nauw contact met de matras die nooit is gereinigd en vaak al vele jaren oud is. Het gevolg hiervan is dat we een toename zien in het aantal mensen met astmatische aandoeningen, eczeem, hooikoorts, verstopte neus, tranende ogen, jeukende huid en andere allergieën. Euregioreiniging in Kerkrade biedt hiervoor de perfecte oplossing!



Euregioreiniging kan uw matras grondig reinigen, zodat die weer als nieuw is. Dit gebeurt uiterst professioneel en zonder het gebruik van chemicaliën. Eigenaar de heer Valkenburg licht toe: “Onze reinigingsmensen starten iedere keer met een testzuiging. Enkele minu-

ten wordt er over het matras gezogen om te beoordelen hoe groot de verontreiniging is. Is er geen sprake van verontreiniging? Dan zijn wij “voor niks gekomen”: lèttelijk, want dan wordt ook niets aan de klant berekend!”

Als abonnee van Meander Zorgservice krijgt u aanzienlijke kortingen. Voor het reinigen van een éénpersoonsmatras betaalt u bijv. slechts € 28,- in plaats van € 35,-. En het reinigen van een tweepersoonsmatras kost € 48,- in plaats van € 60,-.

Ook zijn er aanzienlijke kortingen op het reinigen van uw dekbed en luchtreinigers. Vraag naar de complete kortinglijst! Meer weten? Kijk op [www.euregioreiniging.nl](http://www.euregioreiniging.nl) of bel: 045 750 93 75

### Van Meander Zorgservice

#### Eerste Hulp Bij Kinderongelukken (EHBKO)

Veel aandacht voor preventie en praktische oefeningen op oefenpoppen en de aanwezige deelnemers. Tevens wordt tijdens de cursus aandacht besteed aan baby- en kinderreanimatie. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

#### Geheugentraining

Wanneer u ouder wordt, kan het zijn dat u sneller dingen vergeet. Door middel van gerichte oefeningen leert u beter te onthouden. Daarnaast zijn er oefeningen die uw concentratie en luisterhouding verbeteren. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van anderhalf uur.

#### Ontspannen slapen

Deze training richt zich enerzijds op het zich bewust worden van het eigen slaapgedrag en anderzijds op het vergroten van ontspanningsmogelijkheden. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten.

#### Postnatale gymnastiek

Uw lichaam snel weer in conditie 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)

U leert hoe u in noodsituaties moet reageren. De cursus bestaat uit 2 bijeenkomsten van circa 2 uur. Ieder jaar vindt er een herhalingsbijeenkomst van 2 uur plaats.

#### Shantala babymassage

U leert 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. 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.

#### Weerbaarheid en zelfverdediging

De cursus bestaat uit mentale en fysieke trainingen. Tien bijeenkomsten van 1,5 uur.

#### Zwangerschapsyoga

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten, waarvan 1 bijeenkomst met partner. De cursus is bedoeld voor vrouwen die minimaal 20 weken zwanger zijn.

#### Omgaan met verlies

Verlies. We zijn er nooit op voorbereid en zouden er het liefst voor willen weglopen. Maar plots kunnen we ermee geconfronteerd worden. Verlies van een baan, een relatie, verlies van gezondheid of het verlies van een dierbare persoon. Het menselijk denken is niet bij machte om het verdriet en de pijn van het verlies op te lossen. Tijdens de cursus wordt het denkvermogen gebruikt om de patronen die verdriet en pijn veroorzaken te herkennen. De cursus bestaat uit 7 dagdelen en is voor maximaal 12 deelnemers.

De cursussen worden op diverse locaties in Parkstad gegeven en starten bij voldoende deelname.

Vraag de desbetreffende folder aan via 045 574 88 00.

### Van het Groene Kruis

#### Gymnastiek voor senioren

Oefeningen voor 55+ ers om de gewrichten soepel te houden en de spieren te oefenen. 20 lessen voor € 52,50.

#### Brain-Gym

Serie van bewegingsoefeningen die de samenwerking tussen beide hersenhelften bevordert. Vijf bijeenkomsten van 1 uur, voor € 15,- per persoon.



#### Stijldansen voor senioren

Donderdag van 10.30 tot 12.00 uur in dansschool Swing Inn, Ploorstraat 14, Heerlen.

#### Country Line Dance

De lessen zijn speciaal gericht op oudere deelnemers. De lessen worden gegeven op locaties in Hoensbroek en Heerlen.

#### Tai Chi-Chi Kung

Chinese bewegingsleer voor senioren. De cursussen worden gegeven op locaties in Hoensbroek en Heerlen.

#### Zo lang mogelijk gezond en vitaal

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Kosten voor deelname zijn: € 15,-. Aanmelding bij Alcander: 045 711 15 60.

#### Vrienden maken kun je leren

In 6 bijeenkomsten wordt geoefend in het aangaan en onderhouden van vriendschap. Voor mensen van 18 jaar en ouder. Zes bijeenkomsten met 8 à 12 deelnemers. Kosten € 15,-. Voor meer informatie: Bert van Duin, telefoon: 045 571 75 35.

Voor informatie en aanmelding van de cursussen van het Groene Kruis belt u (tenzij anders aangegeven) met mevrouw F. Colditz: 045 542 48 86.

## De tandprotheticus van 'Kunstgebit Parkstad' bezoekt u aan huis!



Landgraaf gevestigde tandprotheticus Thomas Sormani van Kunstgebit Parkstad komt bij u aan huis voor het vervaardigen of opvullen van uw kunstgebit. Thomas Sormani van Kunstgebit Parkstad heeft ruim dertig jaar ervaring en is tandprotheticus in hart en nieren: na zijn opleiding tot tandtechnicus heeft hij een vierjarige opleiding gevolgd aan de Hogeschool van Utrecht, waar hij afstudeerde tot tandprotheticus: een specialist in het vervaardigen van kunstgebitten. "In onze praktijk houden wij het hele proces van het vervaardigen van een gebitsprothese in eigen hand. Van het behandelen thuis en het vervaardigen van de techniek tot en met de nancntrole. Zo wordt maximale kwaliteit gewaarborgd. Heel belangrijk daarbij vind ik dat mensen zich op hun gemak

voelen en in de thuissituatie gaat dat prima. Ik plan de afspraken altijd ruim, zodat ik voldoende aandacht kan schenken aan mijn klanten." Naast het vervaardigen van prothesen, kunt u ook terecht voor opvullen, reparaties, maar ook voor gedeeltelijke prothesen en klikgebitten. De kosten voor een gebit worden vergoed vanuit de basisverzekering tot 75% en met een aanvullende verzekering tot 100%.

Als abonnee van Meander Zorgservice ontvangt u als nieuwe klant een prothesereinigingsset t.w.v. € 25,-.

Voor meer informatie of een afspraak neemt u contact op met Kunstgebit Parkstad, tel.: 045 533 31 01 of kijk op: [www.kunstgebit-parkstad.nl](http://www.kunstgebit-parkstad.nl)

Is uw kunstgebit aan vervanging toe, of heeft u problemen met uw kunstgebit?

Een mooi en goedzittend gebit kan veel problemen voorkomen. Te lang doorlopen met een slecht zittend gebit kan voor veel klachten zorgen. Veel ouderen zien er tegenop om een tandarts te bezoeken: het regelen van vervoer, het wachten in de wachtkamer... Dat hoeft nu niet meer! De in

## Welloord: voor een onvergetelijk verblijf mét zorg

Wanneer u er een paar dagen tussen uit wilt en zorg nodig heeft, dan hoeft dat geen belemmering te zijn! Welloord in Bocholtz is een vier sterren hotel met zorg. Gastvrijheid, gezelligheid en ontspanning staan voorop. En de zorg die nodig is, wordt door professionele verzorgenden en verpleegkundigen gegeven. Reisgenoten die meekomen zijn ook van harte welkom!

In Welloord gaan horeca en de zorg hand-in-hand. De entree, Brasserie Sophie en het restaurant zijn gevestigd in een 14e eeuwse monumentale carréboerderij. In de nieuwbouw naast de boerderij, bevinden zich de 72 kamers en suites die allemaal voldoen aan de eisen die aan een hotel met zorg kunnen worden gesteld zoals een volledige rolstoel en scootmobiel toegankelijkheid van het hotel en ruime badkamers met hulpmiddelen. Alles is er op gericht zodat iedereen bij Welloord een optimale vakantie-ervaring beleeft. Tel daarbij op de prachtige Limburgse omgeving en uw vakantiegevoel is compleet!

### Speciaal arrangement voor abonnees van Meander Zorgservice

- Een 'warm' onthaal met koffie en gebak
- Een overnachting in een kamer 'op maat'
- Een smakelijk 3 gangen diner in ons restaurant
- Een heerlijk geserveerd ontbijt



15% korting bij brasserie

De speciale arrangementsprijs (p.p. per nacht) bij verblijf in een tweepersoonskamer is € 89,-. Extra kosten eenpersoonskamer: € 20,- per nacht. Deze prijzen zijn exclusief eventueel te leveren zorg. Neem contact op voor de mogelijkheden voor zorg in natura en een eventuele bijdrage vanuit de verzekering.

**15% korting voor abonnees van Meander Zorgservice**  
Geen verblijf maar toch genieten van de sfeer van brasserie Sophie? Ook dat kan! Op vertoon van uw Meander Zorgservice pas ontvangt u 15% korting op de totale rekening. De keuken van Brasserie Sophie is dagelijks doorlopend geopend van 11.00 - 21.00 uur. Kijk ook eens op [www.welloord.nl](http://www.welloord.nl) of bel: 045 763 07 00.

Voordeel voor Zorgservice-abonnees



10% korting

## Hotel Creusen in Epen: een warm familiehôtel in het mooiste stukje Limburg nu ook in combinatie met zorg!

Om te kunnen genieten van prachtige natuur hoeft u niet ver te reizen. In Epen waant u zich in het buitenland. Een overnachting in Hotel Creusen, met prachtig uitzicht over het Limburgse Heuvelland, is vanaf nu extra aantrekkelijk met 10% korting voor abonnees van Meander Zorgservice. De eigenaren van dit familiehôtel zorgen ervoor dat het u als gast aan niets ontbreekt! En sinds kort werkt het hotel nauw samen met de MeanderGroep. Heeft u zorg nodig? Dan wordt die geleverd vanuit het naastgelegen Wijkzorgcentrum Eschveld.

Pascalie McMahon-Creusen, mede-eigenaar van het hotel, vertelt: "We krijgen vaker de opmerking van onze oudere gasten dat ze hopen volgend jaar weer terug te kunnen komen. Dat heeft ons aan het denken gezet. Het zou jammer zijn als mensen vanwege ge-

zondheidsbeperkingen niet meer op vakantie kunnen. Daarom hebben we samenwerking gezocht met de MeanderGroep." Axel Vonken, manager van Wijkzorgcentrum Eschveld, vertelt: "We kunnen zorg op afspraak aanbieden aan de gasten van het hotel. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij het douchen of de steunkousen aandoen. Vanuit ons zorgcentrum leveren wij deskundig personeel om hotelgasten hierin te ondersteunen. Cliënten dienen wel in het bezit te zijn van een geldige CIZ-indicatie, daarnaast is een PGB ook mogelijk."

Hotel Creusen telt 18 kamers en sinds kort ook 4 appartementen. Als gast kunt u gebruikmaken van diverse faciliteiten, zoals een verwarmd zwembad (binnen), een fitnessruimte en sauna. Het hotel is voorzien van alle gemakken, zoals bedverhogers en een lift en gasten kunnen fietsen huren met hulpmotoren.

Pascalie McMahon-Creusen: "Gasten komen hier echt tot rust. We willen het hen dan ook graag naar de zin maken, met een gastvrij onthaal, maar ook met lekker eten."

Wilt u een weekendje of weekje er even tussen uit? Dan is Hotel Creusen is een prima keuze! Geef bij de reservering uw abonneenummer door om voor de 10% korting in aanmerking te komen. Wanneer u gedurende uw verblijf zorg nodig heeft, kunt u dat bij de reservering doorgeven.

**Hotel Creusen**  
Wilhelminastraat 50, Epen  
Telefoon: 043 455 12 15  
[www.hotelcreusen.nl](http://www.hotelcreusen.nl)



## › Pedicures

Onderstaande pedicures verlenen op vertoon van uw abonneepasje € 1,15 korting per behandeling, behalve als de kosten vergoed worden door uw zorgverzekeraar. **Pedicures werken uitsluitend na telefonische afspraak.**

Regio	Naam	Telefoon	Aan huis	Extra	Vergoeding zorgverz.
Bocholtz, Simpelveld, Kerkrade	Mw. Janssen-Brauwers	06 41 43 01 37	ja	diabetes+reuma	ja
Bocholtz, Simpelveld	Marilou	06 15 10 40 30	ja		
Brunssum	Angela Meijer	045 525 96 03	nee	diabetes+reuma	ja
Eygelshoven, Landgraaf	Sandra Middeldorp	045 535 23 81 of 06 11 12 33 73	ja	diabetes+reuma	ja
Heerlen	Lia Meijer	045 888 71 11 of 06 46 03 18 17	ja	diabetes+reuma	ja
Heerlen	G. van den Brand	045 542 86 07	ja	diabetes	
Heerlen	Mw. A. Thijssen	06 20 92 88 96	ja	diabetes+reuma	ja
Heerlen, Heerlerbaan	J. Kohlen-Breemen	045 542 35 68	nee	diabetes+reuma	ja
Heerlerbaan					
(do. Templesplein Heerlen)	Claudia	045 542 85 77 of 06 17 77 77 57	nee	diabetes	ja
Heerlen, Heerlerheide	M. Strolenberg	045 570 94 30 of 06 21 50 19 84	nee	diabetes+reuma	ja
Heerlen, Meezenbroek	J. Roeks	06 13 85 51 18	nee		
Heerlen, Hoensbroek,					
Brunssum, Landgraaf	M. van Luurssen	06 42 33 99 73	ja	diabetes	ja
Heerlen, H'broek, Brunssum	José Aukel	06 44 99 74 23	ja	diabetes	ja
Heerlen, Hoensbroek,	Dhr. M. Cornelissen	06 28 24 35 63	ja	diabetes+reuma	ja
Brunssum, Landgraaf		na 19.00 u.: 045 522 23 79			
Heerlen, Landgraaf	E. Manders	06 23 16 47 09	ja	diabetes	
Hoensbroek	C. Scheffer	06 36 11 15 00	ja	diabetes+reuma	ja
Hoensbroek	Pedicuresalon 'Tatjana'	045 888 37 07 of 06 30 59 35 80	nee	diabetes	ja
Hoensbroek en omgeving	Tjitske Bongartz	06 21 53 66 22	ja	diabetes+reuma	ja
Hoensbroek en omgeving	S. Hoogeveen	045 850 04 76 of 06 46 43 21 74	ja	diabetes+reuma	ja
Hoensbroek, Brunssum,					
Onderbanken	T. Dokter	06 54 76 50 31	ja		
Hoensbroek, Nuth	Nicolle Tummers	045 205 55 25 of 06 43 56 32 97	ja	diabetes+reuma	ja
Kerkrade	Anita Bemelmans	06 11 38 72 56	ja		
Kerkrade	Marjo Merx	045 888 37 04 of 06 53 66 33 73	ja	diabetes+reuma	ja
Kerkrade Chevremont					
en Haanrade	T. Heijltjes-Scheepens	045 567 03 77	nee	diabetes+reuma	ja
Kerkrade Gracht en Heerlerb.	E. Haanstra	045 541 65 36	ja	diabetes+reuma	ja
Kerkrade en omgeving	Pedicuresalon Ester	06 41 96 95 70	ja		
Kerkrade en omgeving	Marian Jonkerman	045 751 76 86 of 06 51 22 43 07	ja	diabetes+reuma	ja
Kerkrade, Simpelveld, Heerlen	Wies Simons	06 15 00 64 93	ja	diabetes	
Klimmen	H. Hulscher-Biemans	045 405 23 01	nee		
Landgraaf, Brunssum, Heerlen	H. Gommans	06 40 92 20 73	ja	diabetes+reuma	ja
Landgraaf, Kerkrade, Heerlen	A. van Esburg	06 44 69 21 82 alléén voor diabetes	ja	diabetes	ja
Landgraaf Nieuwenhagen	M. Peters	045 531 91 39	nee	diabetes+reuma	ja
Landgraaf Nieuwenhagen	Salon Roswitha	06 16 78 07 26	nee	diabetes	ja
Landgraaf Schaesberg	Pedicurepraktijk 'Venere'	06 25 40 03 41	nee	diabetes+reuma	ja
Landgraaf Ubach over Worms	M. Majoor	06 52 31 54 52	nee	diabetes+reuma	ja
Landgraaf Ubach over Worms	A. Janssen-Sisternans	045 532 42 01	nee	diabetes	ja
Landgraaf en Heerlen	A. van Heumen	045 531 71 14	ja	diabetes+reuma	ja
Nuth	D. Suykerbuyk	06 22 77 59 12	ja	diabetes	
Nuth, Schimmert, Hulsberg,					
Wijnandsrade	Mw. T. Rossen	045 542 08 95	ja	diabetes+reuma	ja
Regio Parkstad	Formosus	06 20 18 82 79 alléén diab./reuma	ja	diabetes+reuma	ja
Regio Parkstad					
Schinveld					
Voerendaal en					
Parc Imstenrade Heerlen	Nathalie Dierks	045 531 30 45 of 06 10 59 37 37	ja	diabetes	ja
Voerendaal, Klimmen,	Miriam de Bree	06 30 88 12 70	ja	diabetes+reuma	ja
Simpelveld					
Wijnandsrade	A. Verlaan	06 30 93 76 69	ja	diabetes+reuma	ja
	T. Veldman	045 575 11 79 of 06 51 71 69 94	ja	diabetes+reuma	ja
	G. Linssen	06 14 97 34 38	nee		



## › Thuisappers

Thuisappers werken uitsluitend na telefonische afspraak.

**Bewaar-  
exemplaar**

Regio	Naam	Telefoonnummer	Mobiel
Amstenrade, Brunssum, Onderbanken, Heerlen	Lisanne Gommans	045 205 73 35	06 53 21 74 70
Brunssum en omgeving	Hedwig	045 527 04 19	
Brunssum, Landgraaf, Heerlerheide, Hoensbroek	Jolanda	045 521 49 52	
Brunssum	Mw. K. Loock	045 527 11 62	06 44 64 38 56
Brunssum, Hoensbroek, Heerlerheide, Nuth	M. ten Cate	045 521 86 98	06 11 45 06 20
Heerlen	Gertie Hamers	045 571 22 39	
Heerlen	Natascha		06 22 56 05 32
Heerlen, Hoensbroek, Brunssum	Jasmijn's hairstyling		06 14 60 57 79
Hoensbroek, Amstenrade, Brunssum, Heerlen	Ramona Vellinga	045 522 95 71	06 27 09 46 68
Kerkrade, Heerlen, Landgraaf, Ubachsberg, Simpelveld	Hairstyling Mary-José Austen	045 542 06 44	06 43 03 00 88
Kerkrade	Angelique van Gemert		06 22 43 23 00
Kerkrade	Suzanne Lürken		06 25 36 25 10
Kerkrade, Eygelshoven	Hairdesigners Dajana Vreuls	045 545 54 15	
Landgraaf, Eygelshoven, Kerkrade	Belinda Ector		06 20 55 51 96
Nuth, Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade	Christel Hofman		06 41 83 82 76
Regio Parkstad	Wim Linsen, herenkapper		06 34 34 92 04
Schimmert, Nuth, Hulsberg	Mw. D. Orbons	045 404 21 96	06 27 14 15 52
Schimmert, Hulsberg, Nuth	Annie		06 22 33 10 47
Simpelveld, Bocholtz, Kerkrade en omstreken	Diana's Hairstyle		06 55 55 79 97



### Word voor slechts € 8,- per gezin ook abonnee van Meander Zorgservice en profiteer van de vele voordelen!

Het abonnement geldt voor het héle gezin. Als abonnee ontvangt u 4 keer per jaar het Meander Magazine en profiteert u van heel veel voordeel en extra's.

- U krijgt korting op tal van activiteiten, zoals sporten en massages.
- U krijgt korting op uw zorgverzekering. Zowel VGZ als CZ bieden een korting op uw basisverzekering.
- U krijgt korting op het complete aanbod aan gezondheidscursussen.
- U kunt gebruikmaken van extra services aan huis met aantrekkelijke kortingen, zoals maaltijdservice aan huis of bijvoorbeeld een pedicure aan huis.
- Onze leveringsvoorwaarden zijn van toepassing op alle dienstverlening die door Zorgservice wordt aangeboden. Dat betekent profiteren zonder zorgen!



Abonnementspas 2011

# Aanbiedingen\*

## bij MeanderWinkel in Brunssum



# OP=OP

Mensen met aandacht

Welkom voor advies, lenen, huren, kopen

De MeanderWinkel heeft een groot assortiment artikelen voor gezondheid en welzijn. Van babyartikelen tot bloeddrukmeter, hometrainer en heel veel andere artikelen om gezond te worden of te blijven. De MeanderWinkel is tevens een ophaal- en inleverpunt voor 'kleine' uitleenartikelen. Verder kunnen de medewerkers van de MeanderWinkel al uw vragen over gezondheid en welzijn beantwoorden, een goed advies geven of een gratis folder uitreiken.

Abonnees van Meander Zorgservice krijgen op vertoon van hun Zorgservice-pas 5% korting op alle niet afgeprijsde artikelen.

### Sta-op-stoel (Fitform Vario Pro 570)

- voor personen met zit- en/of rugklachten of die moeilijk op kunnen staan
- lichaamsvormend
- handige sta-op voorziening
- apart verstelbare elektrische functies voor diverse houdingen
- geïntegreerde, knikbare hoofdsteun



Vanaf €2499,- voor:  
**2249.<sup>10</sup>**  
Afhankelijk van persoonlijke aanpassingen

Setprijs van €3129,- voor:  
**3106.-**

Inclusief papagaaï + Evapore matras

### Deron Evapore matras

- visco-elastisch schuim
  - groot ligcomfort
  - hogere duurzaamheid
- Prijs gebaseerd op éénpersoons bedmaat van 70/80/90 x 200 cm



Van €895,- voor:  
**626.<sup>50</sup>**

2 voor de prijs van 1  
**895.-**

### Hoog/laag bed (Ayleen) papagaaï+Evapore matras

- modern luxe bed in beuken- kleur
- vierdelige elektrisch in te stellen houten lattenbodem
- in hoogte verstelbaar
- verrijdbaar
- inclusief zijhekken



Prijs inclusief bezorgen en monteren

Van €84,95 voor:  
**75.-**



Handige hulpmiddeltjes

### Steunkousen aantrekhelp Luxe (Able2)

- gemaakt van kunststof
- kegelvormige opening voor mensen met oedeem en/of brede voeten
- extra lange handgrepen en voorzien van 3 openingen
- demontabel

Van €299,- voor:  
**249.-**



Van €109,- voor:  
**90.-**



### Babyfoon Alecto (DBX-88)

- multifunctionele babyfoon: bel-, telefoon en inbraak-signalering en ruimtebewaking
- bereik tot 300 meter buiten en 50 meter binnen
- stationair gebruik (in huis), mobiel gebruik (camping)

### Sta-op-hulp (Able2)

- lichtgewicht kussen met ingebouwde sta-op functie
- makkelijk mee te nemen
- snelle en eenvoudige installatie
- brandvertragende, afneembare hoes

\* Aanbiedingen alleen geldig in maart 2011.