

Meander

# Magazine

Mensen  
met  
aandacht

## Een ongeluk zit in een klein hoekje

pagina 7

Maatje Karin Cordewener:  
"Je deelt lief en leed  
met elkaar"

Ria Hamers  
verloor 14 kilo  
dankzij begeleiding  
Meander-diëtist

4  
pagina's  
voordeel voor  
Zorgservice-  
abonnees!

12 Word nu Zorgservice-abonnee  
voor € 8,- per kalenderjaar



14 Voordeeltjes en korting  
voor abonnees

13 Strijkservice: een  
gemakdienst speciaal  
voor ú!



15 Overzicht van  
alle cursussen



## 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.

Meander Beschut en Beschermd Wonen

Meander Thuiszorg

Meander Kraamzorg

Meander Jeugdgezondheidszorg

Meander Paramedische Dienst

Meander Maatschappelijke Dienstverlening

Meander Zorgservice

Meander Wonen

Meander Uitleen

Meander Winkel

### 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

#### Fotografie

Sander Hulsenboom

#### MeanderGroep Zuid-Limburg

[www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

[info@meandergroep.com](mailto:info@meandergroep.com)

# Voorwoord

## Inspiratie

We gaan ervoor! Hoe vaak horen we mensen dat niet zeggen? Een missie, een idee, een plan.... het leven is ook zoveel leuker als je een doel voor ogen hebt. En dat maakt niet uit of het iets kleins is of iets groots, zolang je er zelf maar helemaal in gelooft. In dit nummer van Meander Magazine spreken we met een aantal vrouwen die zo'n missie hebben.

We gaan op bezoek bij Ria Hamers uit Bocholtz die in een jaar tijd ruim veertien kilo wist af te vallen. De vrouw die ooit dertig koppen koffie op een dag dronk en standaard twee toetjes nuttigde, heeft haar levensstijl rigoureus omgegooid. Op haar zestigste verjaardag wist ze: zo kan het niet langer. Ze nam een diëtiste in de arm en ging van maat 48 naar 42. "Ik ben een compleet anders mens. Veel vrolijker en opener. Ik wil absoluut nooit meer terug naar hoe ik was", vertelt ze in dit magazine met volle overtuiging.

In verpleeghuis Lückerheide spraken we met Karin Cordewener, die zich al tien jaar inzet als maatje. Wekelijks bezoekt zij twee bewoners van de kliniek om met hen leuke dingen te ondernemen of gewoon om een praatje te maken. "Het maakt me iedere keer weer blij als ik zie hoezeer mijn maatje zich verheugt om mijn komst. Ik speel een belangrijke rol in hun leven, maar zij ook in dat van mij", vertelt de vrijwilligster in deze uitgave.

Op het gebied van gezondheid besteden we aandacht aan hartfalen. Verpleeghuisarts Mariëlle van der Velden vertelt over een grootscheeps onderzoek naar hartfalen bij verpleeghuisbewoners dat op dit moment gaande is en waaraan de MeanderGroep meewerkt. "Ons doel is hartfalen tijdig te herkennen en adequaat te behandelen. Met de juiste medicatie kan een groot deel van de klachten worden verminderd."

In het speciale abonnee-gedeelte achterin het blad vindt u de laatste cursus-aanbiedingen en kortingsregelingen. Nieuw is bijvoorbeeld de strijkservice. Voor € 10,50 kunt u een volle mand was laten wegstrijken. En de tijd die u overhoudt kunt u besteden aan leukere dingen! Misschien heeft u al een idee, een plan, een doel...?

We wensen u veel inspiratie toe!

## De redactie



Moe, kortademig, dikke voeten... Het zijn klachten waar we lang niet altijd aandacht aan besteden. Bij ouderen wordt al gauw gezegd dat het bij de leeftijd hoort. Maar het kunnen signalen zijn dat er iets ernstigers aan de hand is.



# Van vage klachten naar een juiste behandeling

Hartfalen is een ziekte van het hart waarbij de pompfunctie van het hart verstoord of verminderd is. Tussen de 3 en 13% van de Nederlandse bevolking heeft hier last van. Dat percentage stijgt naarmate men ouder wordt. Bij 75+ers ligt het rond de 15%. Omdat de belangrijkste klachten van hartfalen zo algemeen zijn, wordt lang niet altijd direct de juiste diagnose gesteld. Dat is jammer want er zijn diverse manieren om hartfalen te behandelen. Het belangrijkste is dat daardoor de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven van mensen beduidend kan worden verbeterd.

Bij bewoners van verpleeghuizen is dit probleem waarschijnlijk nog complexer. Mariëlle van der Velden is verpleeghuisarts bij Cicero en daarnaast onderzoeker bij de Universiteit Maastricht. Momenteel doet zij, in samenwerking met het Academisch Ziekenhuis Maastricht, onderzoek naar hartfalen in verpleeghuizen in de regio Zuid Limburg. "Bij deze ouderen wordt weinig onderzoek gedaan. Dat komt door hun leeftijd, maar ook omdat er bij deze kwetsbare groep vaak sprake is van andere ziekten, waardoor onderzoek bemoeilijkt wordt. Terwijl we verwachten dat juist in deze groep hartfalen veel voorkomt."

Doel van het onderzoek is nagaan hoe vaak hartfalen voorkomt bij bewoners

van een verpleeghuis. Mariëlle van der Velden: "Cijfers uit het buitenland geven aan dat van iedere vijf verpleeghuisbewoners, er waarschijnlijk één hartfalen heeft. We willen graag onderzoeken of dit ook zo is in de Nederlandse verpleeghuizen. Daarnaast is het belangrijk om de aanwezigheid van hartfalen goed vast te stellen zodat deze aandoening vervolgens ook correct behandeld kan worden. Bijvoorbeeld door het voorschrijven van medicatie kunnen de klachten die gepaard gaan met hartfalen immers duidelijk verminderd worden waardoor de kwaliteit van leven verbetert."

Het streven is 1000 verpleeghuisbewoners te betrekken bij het onderzoek. Daarvoor worden in ieder geval bewoners en hun familie in de verpleeghuizen van de MeanderGroep, Vivre, Cicero en Sevagram schriftelijk benaderd. "Wij werken graag mee. MeanderGroep is ervan overtuigd dat wetenschappelijk onderzoek een belangrijke rol kan spelen in de ouderenzorg" aldus Math Gulpers, directeur van verpleeghuis Lückherheide. "Als één van de eerste zorgorganisaties zetten wij daarom al in 1998 de deuren open voor wetenschappers en studenten. De resultaten van hun werk kunnen de zorgverlening en de kwaliteit van leven van de bewoners in belangrijke mate verbeteren."

Als bewoners of familie toestemming

geven om mee te doen met het onderzoek krijgen de bewoners in een periode van twee weken een lichamelijk onderzoek, wordt er een hartfilmpje gemaakt en bloed afgenomen. Daarnaast wordt er een echo gemaakt van het hart. Ook moet er een aantal vragenlijsten worden ingevuld. "Alle onderzoeken vinden plaats in het verpleeghuis zelf en er zijn geen risico's aan verbonden" benadrukt Mariëlle van der Velden. De verpleeghuisbewoners die tot nu toe mee gedaan hebben met het onderzoek vinden het niet belastend. Ze genieten vaak zelfs van de extra aandacht die ze krijgen tijdens het onderzoek."

Als er tijdens het onderzoek bij iemand aanwijzingen voor hartfalen worden vastgesteld, terwijl dit niet bekend was, wordt dit, met toestemming van de bewoner, doorgegeven aan de verpleeghuisarts, zodat een behandeling gestart kan worden. Mariëlle van der Velden noemt daarvan een voorbeeld. "Wij onderzochten een mevrouw die alle geruime tijd vage klachten had. Zij bleek te lijden aan hartfalen. Na onderzoek door een cardioloog heeft zij een pacemaker gekregen en voelt zich nu veel vitaler dan vroeger. Zulke gevallen zullen niet heel vaak voorkomen, maar ik word daar wel blij van. Het is een eerste aanwijzing dat dit onderzoek een bijdrage kan leveren aan een betere kwaliteit van leven."



Karin

Mensen  
met  
aandacht

“Je deelt lief en leed  
met elkaar.”

Karin Cordewener, maatje van twee bewoners van verpleeghuis Lückerheide: “Ik doe graag iets voor anderen; vooral voor mensen die het op de een of andere manier moeilijk hebben.” Met die motivatie is Karin Cordewener al 10 jaar actief als vrijwilliger in verpleeghuis Lückerheide in Kerkrade. Zij is er onder andere maatje van twee bewoners. “Ik speel een belangrijke rol in hun leven, maar zij ook in het mijne.”

Het begon allemaal met het verblijf van haar vader in het verpleeghuis. "Toen al nam ik, als ik bij mijn vader op bezoek was, andere bewoners onder mijn hoede. Ik nam ze bijvoorbeeld voor een uurtje mee naar het restaurant van de Lückerheide. Toen mijn vader overleden was, ben ik hier blijven komen. Ik werd maatje van een bewoonster die ik tijdens mijn bezoeken aan mijn vader heb leren kennen."

### Speciale band

Een 'maatje' is een vrijwilliger die persoonlijke aandacht geeft aan een vaste bewoner. Hij of zij komt regelmatig (meestal wekelijks) op bezoek bij hem of haar. Zo ontstaat er tussen hen een speciale band. Daarmee levert het maatje een belangrijke bijdrage aan het levensgeluk van deze bewoner. "Het kost je niet eens veel tijd, één of twee uurtjes per week. Maar het effect is heel groot. Je merkt al snel hoe belangrijk je aanwezigheid is" vertelt Jacqueline Bonnie die het vrijwilligerswerk in verpleeghuis Lückerheide coördineert. "Wij zijn heel blij en dankbaar dat er mensen zoals Karin zijn."

### Wandelen of winkelen

Wat een maatje en een bewoner samen doen, is heel verschillend. "Je gaat samen wandelen of naar het restaurant in het verpleeghuis. Ook kun je (indien daar toestemming voor is) een uitstapje maken. Je biedt een luisterend oor, legt een arm om een schouder of houdt een hand vast. Net waar jouw bewoner behoefte aan heeft" legt Karin haar rol als maatje uit. "Je lacht en je huilt samen, want je bent er ook in minder goede tijden, bijvoorbeeld als er sprake is van ziekte of als het einde van het leven nadert." Zij heeft al een paar keer mee gemaakt dat de bewoner van wie zij maatje was, overleed. "Ik vond dat niet akelig, eerder een natuurlijk proces. Ook in die fase kun je als maatje belangrijk zijn voor iemand."

### Nieuwe vrijwilligers

In verpleeghuis Lückerheide zijn veel meer mensen net als Karin, maatje van een bewoner. "Maar we zouden er graag nieuwe maatjes bij krijgen" aldus Jacqueline. "We hebben een lijst met bewoners die hier behoefte aan hebben. Mensen die weinig bezoek krijgen,



omdat zij nauwelijks familie hebben of omdat die ver weg woont. Maar ook mensen die een wens hebben die nu niet ingevuld kan worden. Zo hebben we onlangs een maatje gevonden voor een bewoner die graag ging vissen. Dat was een van onze jongere bewoners. Zij kunnen er nog echt op uit en vragen vaak zelf om een maatje. Vooral voor hen zoeken we nieuwe vrijwilligers die maatje willen worden."

### Handreikingen

Als een nieuw maatje zich meldt, volgt een kennismakingsgesprek. Er wordt veel aandacht besteed aan het vinden van een bewoner die past bij de nieuwe vrijwilliger. Het is immers belangrijk dat het klikt. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je voor langere tijd maatje wordt.

Leeftijd en opleiding zijn niet van belang. Zowel jonge mensen als ouderen kunnen maatje worden. "Een scholiere die hier haar maatschappelijke stage deed, is maatje geworden van een bewoonster met wie ze een heel goed contact heeft. Maar we hebben ook maatjes die al behoorlijk op leeftijd zijn. Als iemand wat handreikingen nodig heeft als maatje, dan helpen we daar graag bij" benadrukt Jacqueline. "Zo hebben we allerlei tips om in contact te blijven, ook als je iemand met woorden niet meer bereikt."

### Blij

"Het contact groeit vanzelf" weet Karin uit ervaring. "Je krijgt informatie over wat een bewoner prettig vindt. Je gaat bij hem of haar op bezoek, stelt je voor, begint een praatje en dan merk je vanzelf welke mogelijkheden er zijn. En als je twijfelt, vraag je het gewoon." Met de bewoonster van wie zij nu maatje is, wandelt ze veel. "Maar we gaan ook samen naar de kerk, naar een activiteit die in het verpleeghuis georganiseerd wordt of koffie drinken. Ik probeer er voor haar te zijn, in voor- en tegenspoed. Als maatje sta ik naast haar, ben haar veilige haven. Het maakt me iedere keer weer blij als ik zie hoe zij zich verheugt op mijn komst."

### Maatje worden?

Hebt u een of twee uur per week over en denkt u dat u misschien maatje wilt worden van een bewoner van verpleeghuis Lückerheide in Kerkrade?

Neem dan voor meer informatie contact op met:

Jacqueline Bonnie  
T 045 - 545 69 44  
E-mail: jacquelinebonnie@mgzl.nl

# Mousse de naranja

(sinaasappelmousse)

Dit recept  
wordt u  
aangeboden door  
Meander  
Maaltijdservice



## Ingrediënten

Recept voor 4 personen

- 3 sinaasappels
- 2 eidooiers
- 100 gram suiker
- 5 el cointreau
- 0,2 l slagroom

## Bereiding

Was de sinaasappels goed. Rasp de schil van 1 sinaasappel en snijd hem door en pers uit. Snijd daarna ook de overige 2 sinaasappels door en pers de helften voorzichtig uit. Haal de velletjes met behulp van een lepel voorzichtig uit de 4 niet afgeraspte sinaasappelhelften. Plaats de sinaasappels in de diepvries als een vormpje. Klop intussen de slagroom stijf. Klop de eidooiers met de suiker wit, voeg het sinaasappelsap en de geraspte schil toe en meng het geheel voorzichtig. Spatel daarna de slagroom en cointreau voorzichtig door het mengsel. Het mengsel in de 4 halve sinaasappels gieten en opnieuw in de diepvries plaatsen (minstens 3 uur).

**Tip: zet de gevulde sinaasappelhelften klem in een passende schaal.**

Garneer voor het opdienen rozetjes slagroom en blaadjes mint of plakjes kiwi.



Maaltijden  
aan huis

Wist u dat de MeanderGroep koelvers maaltijden aan huis levert?

Zo kunt u thuis genieten van een warme maaltijd naar keuze. Op een moment dat het ú uitkomt! Bel voor meer informatie: 0900-699 06 99.

U kunt zelf veel doen om ongevallen bij uw kind te voorkomen!

# Een ongeluk zit in een klein hoekje...



Kinderen zijn ontzettend vlug en razend nieuwsgierig. Als ouder kunt u nog zo goed opletten, een ongeluk zit altijd in een klein hoekje. De meeste ongevallen met kinderen gebeuren thuis in de eigen omgeving. Ieder jaar worden er 44.000 kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 4 jaar als gevolg van ongevallen in of om huis medisch behandeld. Hoe kunt u ongevallen nu voorkomen? Binnen de MeanderGroep wordt veel aandacht besteed aan de preventie van ongevallen met kinderen.

## Van badje tot bedje

Goed voorbereid zijn is het halve werk! Meander Kraamzorg biedt een gratis themabijeenkomst aan voor (aanstaande) ouders. In deze bijeenkomst vormt veiligheid een belangrijk aspect. Hoe kunt u als ouder een zo veilig mogelijke omgeving creëren voor uw kindje? U krijgt niet alleen informatie over de verzorging, maar u leert ook hoe u veilig een babybedje kunt opmaken en wat de beste lighouding is voor uw baby. Ook de aanschaf van veilige babymaterialen komt aan de orde.

Op [www.meanderkraamzorg.nl](http://www.meanderkraamzorg.nl) vindt u de data en locaties.

## Stel gerust uw vragen!

Op het consultatiebureau ontvangt u uiteraard ook informatie over een veilige woonomgeving. U kunt hier al uw vragen stellen met betrekking tot veiligheid. Mocht u niet tot het volgende bezoek willen wachten, dan kunt u de verpleegkundige altijd even bellen. De telefoonnummers vindt u op de website [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com) onder het kopje 'jeugdgezondheidszorg'.

## Breed aanbod veilige materialen

Daarnaast bieden de Meander Winkels in Kerkrade en Brunssum een breed assortiment aan artikelen op het gebied van kind en veiligheid. Van traphekjes, tot

tafelhoek- en stopcontactbeschermers. De medewerkers van de winkel kunnen u hierover adviseren.

## Eerste Hulp bij Kinderongelukken

Bent u abonnee van Zorgservice? Dan kunt de cursus 'Eerste Hulp bij Kinderongelukken' tegen korting volgen. U leert om te gaan met ongelukken als: inwendige verwondingen, botbreuken, kneuzingen, verslikking, vergiftiging, bloedingen, verstikking, verbrandingen en verdrinking. Deze praktische cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur. Tevens wordt in de cursus aandacht besteed aan baby- en kinderreanimatie.

Op [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com) kunt u onderstaande folder downloaden of bel voor meer informatie onze klantenservice: 0900 6 99 06 99



Gratis

## Informatiebijeenkomst 'Kind en veiligheid'

Meander Kraamzorg en Meander Jeugdgezondheidszorg organiseren op zaterdag 8 oktober en zaterdag 10 december een thema-ochtend over kind en veiligheid. Een kraamverzorgende van Meander Kraamzorg geeft uitleg hoe u als ouder een veilige leefomgeving voor uw baby kunt creëren. Zij laat zien hoe u een babybedje veilig opmaakt en aan welke eisen de woonomgeving moet voldoen.

Uiteraard is er voldoende ruimte voor het stellen van vragen. Na afloop is er een demonstratie van artikelen die de veiligheid van uw baby kunnen verbeteren.

De bijeenkomst vindt plaats in de Meander Winkel:  
Rumpenerstraat 4a, Brunssum  
Van 11.00 uur tot 13.00 uur

De entree is gratis, maar we vragen u vooraf door te geven of u komt via 0900 - 699 0 699 (lokaal gesprekstafel). Wij heten u van harte welkom!



pudding én een Magnum als toetje, 30 koppen koffie per dag en friet met kroketten. Ria Hamers uit Bocholtz kon enorm van eten genieten. De gezondheidsklachten namen echter ook toe; van pijn in haar rug tot hoge bloeddruk. Op haar zestigste verjaardag besloot ze dat het roer om moest. Met behulp van een diëtist van Meander wist ze in een jaar tijd 14 kilo te verliezen. “Ik voel me een compleet ander mens!”

Tien kilogram was het streefgewicht dat Ria voor ogen had om af te vallen, maar hoe meer ze af viel, hoe gedrevene ze werd. “Ik heb mijn streven inmiddels bijgesteld en ik wil nu 20 kilo kwijtraken. Vóór kerstmis wil ik die 6 op de teller van de weegschaal zien staan!” Ze vertelt het vastberaden en met een alleszeggende lach, de vrouw die ooit 86,8 kilo woog. “Zo wil ik nooit meer zijn” zegt ze resoluut.

“’s Ochtends moest ik me echt uit bed rollen en mijn rugpijn werd alleen maar erger. Als ik nu foto’s van mezelf terugzie uit die tijd denk ik echt: ben ik dat?”

#### Alleen maar flinker

Het was vanwege die gezondheidsklachten dat Ria vorig jaar bij een orthopeed terecht kwam. “Zes jaar geleden is ontdekt dat mijn schildklier te langzaam werkt. Door de medicijnen die ik moest slikken werd ik alleen nog maar flinker, waardoor de rugklachten weer toenamen. Toen de pijn bijna niet meer uit te houden was, ben ik doorverwezen naar een orthopeed. Hij had twee opties om mijn klachten te verminderen: maandelijks spuiten laten zetten of afvallen.” Die tweede optie nam Ria met

beide handen aan. “Ik wilde wel begeleid worden”, vertelt ze. “Op eigen houtje heb ik vaker geprobeerd af te vallen, maar dat lukte niet. Dus via de huisarts heb ik me laten doorverwijzen naar een diëtist.”

En dat bleek een goede zet. Al vanaf het eerste gesprek had Ria het gevoel dat ze serieus werd genomen. “Je krijgt een uur de tijd om te vertellen over je persoonlijke situatie, de dingen waar je tegen aanloopt en je huidige voedingspatroon. Aan de hand van die informatie maakt de diëtist een advies op maat. Ik had gelijk al het idee: dit gaat me lukken, ook omdat het heel goed klikte met de diëtist. Ik zei steeds tegen haar: volgende keer als ik kom, weeg ik minder. En zo was het ook, elke maand weer.” Ria moest daarvoor wel haar hele voedingspatroon omzetten. “Ik was fout bezig. Ik sloeg bijvoorbeeld altijd het ontbijt over en dat is helemaal niet goed. Omdat mijn man als vrachtwagenchauffeur veel buiten de deur is, ging ik ’s avonds uit eenzaamheid eten. Ik heb dat patroon weten te doorbreken en ben ook heel anders gaan koken. Salades maak ik op een andere manier klaar en het smaakt me alleen nog maar beter dan voorheen!”

“Ik heb al mijn oude kleding weggegooid, zo wil ik nooit meer worden!”

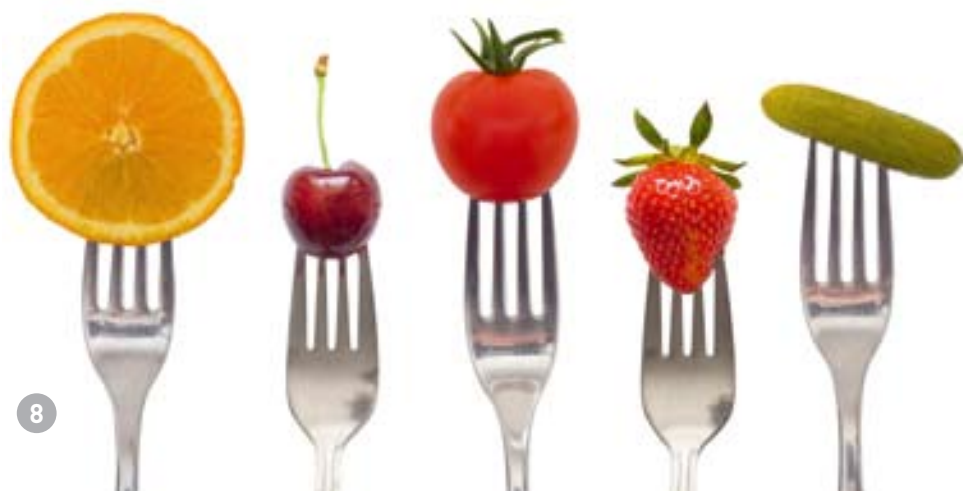
Ria ging van een maat 48 naar 44 en die maat begint nu ook te groot te worden. “Op naar de 42,” lacht ze. “Ik heb al die grote kleding weggegooid. Mijn man zei: zou je die niet bewaren? Maar zo dik wil ik nooit meer worden, dat is een ding dat zeker is!” De nieuwe garderobe die Ria heeft aangeschaft past ook veel beter bij haar persoonlijkheid. “In kleinere maten heb je veel leukere kleding. Ik heb werkelijk het gevoel alsof ik een compleet ander leven heb gekregen! Ik voel me zo goed in mijn vel en merk dat ik ook veel opener en spontaner reageer.”

#### Energie

De reacties die ze uit haar omgeving krijgt doen haar goed, maar ze heeft ze niet nodig om haar doel verder te verwezenlijken. “Ik ben sterk genoeg om dit vol te houden. Als ik nu over kermissen of braderieën loop en mensen zie eten, doet dat me helemaal niks. Ik weet nu hoe goed je je kunt voelen bij een gezond gewicht en dat gevoel wil ik nooit meer kwijt. Mijn bloeddruk, die standaard te hoog was, is nu ook flink omlaag. En die energie die ik ervoor terugkrijg kan ik heerlijk aan mijn kleinkinderen besteden. Wat wil ik nog meer?”

Wilt u ook begeleid worden door een diëtist in de strijd tegen de kilo’s?

Vraag aan uw huisarts een verwijsbrief en meld u aan via: 0900 - 699 06 99 voor een diëtist van Meander Voeding & Dieet bij u in de buurt.



“Ik heb een heel ander leven gekregen!”

Ria Hamers  
verloor 14 kilo  
dankzij  
begeleiding  
Meander-diëtist



## Twee nieuwe locaties van de MeanderGroep



Wijkzorgcentrum Laethof: de binnenplaats met groepswooningen (op de achtergrond een van de woontorens).

### Eygelshoven

Vanaf eind mei is in hartje Eygelshoven, aan de Putstraat, het nieuwe wijkzorgcentrum Laethof open. Het maakt deel uit van een omvangrijk nieuwbouwproject van Wonen Heuvelsteden (onderdeel van WonenLimburg). Het wijkzorgcentrum bestaat uit 8 groepswooningen, elk voor 6 tot 7 bewoners met dementie. Twee woningen liggen op de begane grond en zes op de eerste verdieping waar ze rondom een zeer ruime binnenplaats liggen. Hier kunnen de bewoners zonder het risico te verdwalen rondwandelen of op hun gemak buiten zitten. De woningen hebben elk een eigen voordeur en een eigen karakter, vooral door kleurkeuze. Op de begane grond bevinden zich verder de dagverzorging, een knus restaurant, een kapsalon en de kantoren van Meander Thuiszorg. Dankzij die faciliteiten is het een echt wijkzorgcentrum, met de nadruk op het eerste woord. Zo is er iedere zondagmiddag van 14.30 tot 16.30 uur een koffieuurtje waar inwoners van Eygelshoven van harte welkom zijn.

Het wijkzorgcentrum staat in verbinding met vier woontorens, elk met 18 appartementen. Hier is rekening gehouden met huidige en toekomstige behoeften van de bewoners. Bij toenemende zorgvraag is verhuizen niet nodig. Door aansluiting op het alarmringssysteem van het wijkzorgcentrum kan 24 uur per etmaal een beroep worden gedaan op zorg.

### Simpelveld

Ook in Simpelveld zijn sinds een aantal maanden groepswooningen voor dementerende mensen. De drie woningen maken deel uit van centrum 'Rode Beuk' in het hart van Simpelveld. Dit project aan de Kloosterstraat, gerealiseerd door de Woningstichting Simpelveld, biedt een mix van wonen, welzijn en zorg en eerste lijnszorg. In de 'Rode Beuk' zijn gehuisvest: het Medisch Centrum Simpelveld met de apotheek, huisartsen, fysiotherapie en osteopathie en Meander Thuiszorg. In het grand café vinden onder andere de activiteiten van de afdeling SWOBS van Impuls plaats. Naast de drie groepswooningen, elk voor zes dementerenden, zijn er nog twee groepswooningen voor mensen met een verstandelijke beperking. Deze wonin-

gen maken deel uit van Op de Bies onderdeel van Koraal Groep.

De 'Rode Beuk' omvat ook 40 appartementen die ook geschikt zijn als zorgwoningen omdat zij dicht bij de zorgaanbieder liggen.



Centrum Rode Beuk: één adres voor een breed pakket aan zorg- en dienstverlening.

Fotografie: H. Vintges

Wilt u meer informatie over de groepswooningen voor dementerenden in Eygelshoven en Simpelveld, neem dan contact op met Meander Zorgservice (0900 699 0 699). U wordt dan in contact gebracht met de zorgconsulent van de betreffende locatie.

### Buiken & Beebies

## Kraamcentrum Schellings houdt kraammarkt op 9 oktober a.s.



Op zondag 9 okt. a.s. houdt Kraamcentrum Schellings een kraambeurs in het Cultureel Centrum Asta in Beek. Die dag presenteren tientallen standhouders zich van 11.00 tot 16.00 uur. Bedrijven als Vida mama, Kinderopvang MiNi's, Belly Design en vele anderen zijn die dag van de partij.

De eerste 200 bezoekers krijgen een gratis goodiebag bij aankomst. Een bezoekje is zeker de moeite waard!

### Ziekenverzorging thuis

Bestemd voor iedereen die een zieke in een thuissituatie verzorgt. Veel praktische tips voor het verzorgen van een zieke in de thuissituatie. Aan de orde komen o.a. bedverzorging, het toedien van medicijnen, til- en verplaatstechniek, incontinentie en voeding. Ook wordt aandacht besteed aan het belevingsaspect van ziek zijn. U deelt uw ervaringen met medecursisten (min. 8 tot max. 15 deelnemers). Startdatum: 28 sept.

### Cursus Over-gewicht (8 groepsbijeenkomsten)

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht en emotioneel eetgedrag

- Startdatum: 7 sept.  
Tijdstip: 19.30 - 21.45 uur  
Locatie: Rumpenerstraat 4A, Brunssum
- Startdatum: 27 okt.  
Tijdstip: 19.30 - 21.45 uur  
Locatie: Hamboskliniek Kerkrade

### 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: 21 sept.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Kasteellaan, Heerlen

### Goede voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte

Drie 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. Materiaalkosten € 8,-.

- Startdatum: 22 sept. 2011  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Kerkrade, Hamboskliniek

### Gezond leven; een gezond kind

Overgewicht kan er toe leiden dat het moeilijker is om zwanger te worden, bovendien zijn de risico's voor moeder en kind tijdens de zwangerschap en bevalling groter. In 16 weken wordt u in deze cursus een compleet programma aangeboden bestaande uit een wekelijks beweegprogramma onder leiding van een fysiotherapeut, die u laat kennismaken met verschillende soorten van beweging. Daarnaast is er éénmaal per 2 weken een bijeenkomst onder begeleiding van een diëtist. Tijdens deze bijeenkomsten wordt er gewerkt aan het aanleren van een gezond voedingspatroon.

- Startdatum: nog niet bekend  
Locatie: Kerkrade  
Theorielessen: Hamboskliniek  
Beweegprogramma: Fitland d'r Pool.

### Sportief afslanken

i.s.m. Fitland D'r Pool in Kerkrade  
**Individueel:** Begeleiding door een diëtist,

persoonlijke fitnesstrainer en eventueel een fysiotherapeut. Kosten afhankelijk van fitnessprogramma.

### Gespreksgroep mantelzorgers dementerende

De gespreksgroep Mantelzorgers dementerende is bedoeld voor mensen die in hun dagelijkse omgang aanlopen tegen problemen in de omgang met een dementerende. Voorafgaand vindt een intake plaats door een wijkverpleegkundige.

- Startdatum: 14 sept.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: nog niet bekend

### Themabijeenkomsten Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg

- **Van badje tot bedje (1 avond)**  
Data: 13 sept., 11 okt., 8 nov. en 6 dec.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat 31, Nuth
- **Borstvoeding, het gaat lukken (1 avond)**  
Data: 12 sept., 10 okt., 7 nov. en 12 dec.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat 31, Nuth
- **Themabijeenkomst: De Bevalling (1 avond)**  
Data: 19 sept., 5 okt., 2 nov. en 7 dec.  
Tijdstip: 20.00 - 22.00 uur  
Locatie: Atrium MC, restaurant
- **Themabijeenkomst: De baby... wat nu? (1 avond)**  
Data: 20 sept. en 15 nov.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat 31, Nuth
- **Themabijeenkomst: Tiernmoeders**  
Datum: 23 nov.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Pastorijstraat 31, Nuth
- **Themabijeenkomst: Van het eerste fruithapje tot met de pot mee eten**  
Datum: 13 okt.  
Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur  
Locatie: Hambos kliniek Kerkrade
- **Themabijeenkomst: Peuters, lief maar lastig!**  
Datum: 18 okt.  
Tijdstip: 20.00 - 22.00 uur  
Locatie: Vph. Luckerheide Kerkrade

### Zwangerschapsgym- en begeleiding

- **Heerlen, Schaesbergerweg 84**  
Datum: 30 aug. tot en met 1 nov.  
Tijdstip: 20.00 - 21.00 uur
- **Kerkrade, Wijngracht 45**  
Datum: 12 sept. tot en met 14 nov.  
Tijdstip: 20.00 - 21.00 uur
- **Brunssum, Rumpenerstraat 4A (onder voorbehoud)**  
Datum: 27 sept. tot en met 22 nov.  
Tijdstip: 19.00 - 20.00 uur

Data en locaties onder voorbehoud.

### Cursus Gezond en Lekker Koken

Tien bijeenkomsten waarvan 9 kooklessen. In de cursus leert u in gezellige sfeer hoe u een gezonde en lekkere maaltijd kunt bereiden. De laatste 3 lessen worden in een professionele kookstudio gegeven. Voor deze 3 lessen, waaraan extra kosten verbonden zijn, dient u zich apart in te schrijven.

- Startdatum: 12 sept.  
Tijdstip: 19.00 - 21.00 uur  
Locatie: Rumpenerstraat 4a, Brunssum
- Startdatum: 26 sept.  
Tijdstip: 19.00 - 21.00 uur  
Locatie: Hamboskliniek Kerkrade



### Pak je 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. Omdat diverse zorgverzekeraars deze cursus vergoeden vanuit het basispakket, is er voor het volgen van deze cursus vooraf een verwijzing van de huisarts nodig. Er hoeft geen eigen bijdrage voor cursusmateriaal te worden betaald.

- Startdatum: 3 okt.  
Locatie: Gemeenschapshuis Laurier Heerlen-Noord/Passart
- Startdatum: 8 nov.  
Locatie: nog niet bekend

Alle cursussen zijn gratis; u betaalt slechts een bijdrage voor cursusmaterialen en een eventueel beweegprogramma.

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

Voor u én uw gezin

# 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.

Abonnementpas 2011



## > Het gemak van service aan huis



### Makkelijk omdat u er de deur niet voor uit hoeft

- Kapper aan huis (zie website\* voor compleet overzicht)
- Pedicure aan huis (zie website\* voor compleet overzicht)
- Audiciens aan huis
- Opticiens aan huis
- Pruikenservice aan huis
- Administratieve ondersteuning aan huis
- Belastingadvies 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!**

\* [www.meandergroep.com/zorgservice/](http://www.meandergroep.com/zorgservice/)



## > Het voordeel van korting



### Korting op verzekeringen

- CZ-zorgverzekering, T 088 80 80 400
- VGZ-zorgverzekering, T 0900 8490
- FBTO-verzekeringen, T 058 234 58 85 (kortingsinfo S22)

**Korting**  
**Korting**  
**Korting**

### • Verhuizingen:

- Harry Vroomen verhuizingen T 045 545 67 02
- Harreman Top Movers, T 045 523 33 33
- Uw zorg = onze zorg, T 045 574 88 00

**5% Korting**  
**10% Korting**  
**Korting**

### Kortingen en voordelen

- Maaltijdservice MeanderGroep T 0900 699 0 699
- Was- en strijkservice ophaaldienst Mengelers Textiel Reiniging BV T 045 572 47 06
- ChemDry tapijt- of meubelreiniging T 045 850 77 25
- Glazenwasserservice Van den Broek, T 045 522 23 77
- Grafonderhoud Keldan [www.keldan.nl](http://www.keldan.nl), T 045 527 55 74
- Hondenuitlaatservice NeverWalkAlone (niet in Landgraaf en Schinveld) T 06 36 04 22 88
- Dierenzorg: Nens & Dier [www.nensdier.nl](http://www.nensdier.nl), T 06 28 55 83 91
- Het Mijnmuseum Heerlen T 045 571 37 07
- Kunstgebit Parkstad, T 045 533 31 01

**5% Korting op volledige maaltijd**  
**10% Korting**  
**10% Korting**  
**10% Korting**  
**10% Korting**  
**Korting**  
**10% Korting**  
**25% Korting**  
**Gratis reinigungsset**

### • Belastingadvies aan huis:

- Kerkhoffs en Mullenders [www.km-advies.nl](http://www.km-advies.nl) of T 045 511 14 50
- Licom Vakwerk, (ver)bouw en onderhoud T 045 566 50 00
- Oud Heuvelland Dakwerk, T 045 521 46 27
- Huis & Tuin Totaal, T 06 21 23 66 35
- Bosscher Elektrotechniek, T 06 44 47 46 77
- Klusservice Bos T 06 46 16 26 24
- De Vries Brandbeveiliging, T 045 565 65 20
- Witgoedreparatie, T 045 574 88 00
- Click4friends [www.click4friends.nl](http://www.click4friends.nl)
- De Euregioreiniging, T 045 750 93 75
- Matrasreiniging
- Rijbewijskeuring [info@rijbewijskeuringsarts.nl](mailto:info@rijbewijskeuringsarts.nl), T 045 574 88 00
- Meander Winkel

**10% korting**  
**Korting**  
**8% Korting**  
**10-15% Kort.**  
**10% Korting**  
**Korting**  
**Korting**  
**5% korting**  
**Proefabonnement €10,-**  
**20% Korting**  
**meer dan €50,- korting**  
**5% Korting**

## > Korting op wellness, gezondheid & verzorging



• Ma-care, advisering en verkoop van borstprothesen, T 045 571 34 51	<b>10% Korting op lingerie</b>	• Fitness en beweging:	
• Passione, speciale en aangepaste lingerie T 045 571 71 56	<b>10% Korting</b>	- Sportcentr. Ben Mesters Heerlen (Passart) T 045 521 85 90	<b>Korting</b>
• Smeets loopcomfort, steunzolen en (semi) orthopedische schoenen, T 046 474 64 51	<b>Korting</b>	- Medical Fitness Centre Terworm T 045 571 56 23	<b>Korting</b>
• Hanssen Footcare www.footcare.nl of T 045 531 16 81	<b>Gratis voet-onderzoek</b>	- Fit voor hem & haar Nuth www.fitvoorhemenhaar.nl of T 045 565 12 03	<b>Korting</b>
• Haarwerken - Nathalie Smeets www.nathaliesmeets.nl of T 045 525 50 53 - pruikenservice aan huis T 045 574 88 00	<b>Gratis verzorgingsset Gratis verzorgingsset</b>	- Otterveurdrt 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)	<b>Kort. op 10-badenkaart</b>
• Massages: - Corpus in balance Landgraaf www.corpusinbalance.nl of T 045 531 71 78 - Massagepraktijk Margriet, www.massagepraktijkmargriet.nl of T 045 541 56 00 - Massagepraktijk De Paradox, www.paradoxkerkrade.nl of T 045 546 50 93 - Shine Hotstonemassage, T 06 43 06 01 12 - Ayurvedische massage en healing T 06 45 44 00 23 - Bowen-therapie, T 045 564 05 22	<b>10% Korting Korting Korting 10% Korting €10 Korting per beh. 10% Korting 15% Korting</b>	- De Joffer in Voerendaal, T 045 575 12 68 (alleen bij vrij zwemmen voor volwassenen) - Sport & Leisurepark Landgraaf: Fitmix & Fitkids www.sportenleisurepark.nl, T. 045 744 07 10	<b>Kort. op 10-badenkaart Bij abonnement 5 ritten gratis</b>
• Opticiens aan huis: bij aanschaf van bril en/of glazen via 'Nederlands Huisopticiens'		• Laserbehandeling i.v.m. stoppen met roken: - Laservitalis Kerkrade, T 045 545 89 60 - Lasertherapie in Heerlen en Geleen T 046 458 90 91	<b>Korting Korting</b>
• Audiciens aan huis: Beter Horen	<b>Kortingsbon t.w.v. € 35,-</b>	• Wellness - Sauna Zwemschool Spekholzerheide in Kerkrade: www.szs.nl of T 045 541 05 15 - Thermae 2000 Valkenburg T 043 609 20 01	<b>Korting Korting op dagkaart</b>
• Medische hulpmiddelen, Medireva T 043 369 08 20 (korting m.u.v. steunkousen)	<b>5% korting</b>	• Vakanties - Seniorenvakantie in Spanje via Sanyres T 036 845 61 12 - Lindetours Zorgreizen www.lindetours.nl, T 045 575 36 36 - Hotel Creusen in Epen T 043 455 12 15	<b>Korting 5% korting op zorgreizen 10% Korting</b>
• Overgangsconsulente mw. Wil Hoek T 045 533 27 65	<b>10% Korting</b>	• Natuurheerkunde Hulsberg T 045 405 28 36	<b>10% Korting</b>

## Nieuw én handig: Strijkservice

Met korting



Strijken. Het is een klus die wekelijks terugkeert en behoorlijk wat tijd vraagt. Ontbreekt het u aan tijd, heeft u er gewoon geen zin in, of vindt u het vanwege een beperking lastig om uw strijk te verzorgen, dan kunt u een beroep doen op Strijkservice Zuid-Limburg!

### Hoe werkt de strijkservice?

Heel eenvoudig! Uw wasgoed wordt bij u thuis opgehaald en weer netjes gestreken terugbezorgd. Er zijn verschillende mogelijkheden. Een voorbeeld: Wasmand: inhoud ± 42 liter. Deze goed gevulde wasmand bevat max. 3 hemden/overhemden/bewerkelijke polo's. Als abonnee van Meander Zorgservice betaalt u €10,50 in plaats van €12,50. Bij het overschrijden van het aantal hemden geldt een meerprijs van €1,75 per hemd (niet-abonnees betalen €2,-). Ook uw gordijnen kunt u door Strijk-service Zuid-Limburg laten strijken. De prijs hiervoor bedraagt €1,15 per m<sup>2</sup>.

Alle prijzen zijn inclusief BTW en exclusief reiskosten van €0,23 per kilometer. U kunt er ook voor kiezen uw wasgoed zelf te brengen en weer op te halen. Voor mensen met een persoonsgebonden budget is het mogelijk met de factuur het bedrag terug te declareren.

### Meer weten?

Strijkservice Zuid-Limburg is gevestigd in Bochtoltz. Voor meer informatie: [www.strijkservicezuidlimburg.nl](http://www.strijkservicezuidlimburg.nl) of mail: [info@strijkservicezuidlimburg.nl](mailto:info@strijkservicezuidlimburg.nl) of bel: 06-39 465 465.

# Fikse kortingen op uw schadeverzekeringen



Veel van de abonnees van Meander Zorgservice maken al gebruik van een collectieve zorgverzekering. Maar wist u dat Meander Zorgservice ook hoge kortingen heeft bedongen op het schadeverzekeringspakket bij Delta Lloyd?

### Veel voordeel op uw schadeverzekeringen

Uw bezit is u dierbaar. Als er wat gebeurt, wilt u dan ook goed verzekerd zijn. Speciaal voor haar abonnees biedt Meander Zorgservice samen met Delta Lloyd een pakket schadeverzekeringen met een uitstekende dekking. En abonnees krijgen ook nog eens een korting tot wel 40%. Sluit u meerdere verzekeringen dan krijgt u daarnaast ook nog eens een extra korting die kan oplopen tot 12,5%. Dat scheelt al snel honderden euro's per jaar!

### Waarom Delta Lloyd?

Delta Lloyd is een van de grootste verzekeraars van Nederland. Dat biedt zekerheid voor u op moment dat u schade heeft. Daarnaast levert Delta Lloyd duidelijke en eenvoudige verzekeringen met heldere regels die gericht zijn op u, de klant. Delta Lloyd heeft hiervoor in 2010 het keurmerk klantgericht Verzekeren gekregen.

### Het Delta Lloyd schadepakket omvat onder andere de volgende modules:

Module	Abonneekorting
• Autoverzekering	40%
• Woonhuis en Inboedel	35%
• Aansprakelijkheid	35%
• Rechtsbijstand	20%
• Doorlopende reisverzekering	35%

Al deze modules hebben een uitstekende dekking tegen een scherpe prijs. Naast deze verzekering biedt Delta Lloyd nog diverse andere verzekeringen met abon-

neekorting. En hoe meer u afsluit, hoe hoger de extra pakketkorting.

### Alle voordeel op een rij

- Standaard hoge korting voor abonnees Meander Zorgservice;
- Tot max. 12,5% extra pakketkorting;
- Zeer uitgebreide dekking;
- Geen extra poliskosten.

### Meer weten?

Voor abonnees van Meander Zorgservice is er een speciale website waarop u meer informatie kunt vinden over de collectieve zorgverzekering en dit schadepakket.

Ook kunt u hier zelf berekenen hoe laag uw premie kan zijn. Ga hiervoor naar: <http://meanderzs.colijn.info>.

U kunt inloggen met uw abonneenummer, postcode en huisnummer. Nog geen abonnee of u wilt liever informatie per post ontvangen? Dan kunt u ook de antwoordkaart uit dit magazine invullen.

### Autoverzekering: bespaar € 120,- per jaar

Delta Lloyd heeft een autoverzekering met een uitstekende dekking en is ook nog eens één van de voordeligste autoverzekeringen. In vergelijking met andere verzekeraars kunt u al snel € 120,- per jaar besparen.

Om dit voordeel te laten zien hebben wij bij een aantal maatschappijen de premie vergeleken met die van Delta Lloyd:

Maatschappij	Premie per jaar*	Uw voordeel bij Delta Lloyd
Centraal Beheer	€ 488,04	€ 90,36
Univé	€ 545,88	€ 148,20
Delta Lloyd	€ 397,68	

\*premies zijn berekend voor een man, 50 jaar, postcode 6417 VS, auto: ford focus, dekking WA casco.

### Meer voordelen

- Goede service bij schade. Uw rekening wordt direct aan het schadeherstelbedrijf betaald;
- Gratis vervangend vervoer bij reparatie;
- De hulpdienst is 24 uur per dag bereikbaar in binnen- en buitenland;

Wilt u weten wat uw voordeel is? Kijk op <http://meanderzs.colijn.info> of vul de antwoordkaart in dit magazine in.

## > Cursussen voor Zorgservice-abonnees

### Geheugentraining

Wanneer u ouder wordt, kan het zijn dat u sneller dingen vergeet. Met gerichte oefeningen leert u beter te onthouden en uw concentratie en luisterhouding te verbeteren. Negen bijeenkomsten van 1,5 uur.

### Ontspannen slapen

Deze training van 8 bijeenkomsten richt zich enerzijds op het zich bewust worden van het eigen slaappgedrag en anderzijds op het vergroten van ontspanningsmogelijkheden.

### Reanimatie (incl. training defibrillator)

U leert hoe u in noodsituaties moet reageren. Twee bijeenkomsten van circa 2 uur en ieder jaar een herhalingsbijeenkomst van 2 uur.

### Shantala babymassage

U leert uw eigen zintuigen en die van uw baby te activeren. Door de juiste massages leert uw baby regelmatig te slapen, krijgt het een betere spijsvertering en een groter besef van geborgenheid. Vijf bijeenkomsten van 1,5 uur voor moeder of vader met een baby vanaf 6 weken tot ongeveer 6 maanden.

### Shantala peutermassage

Ideale ontspanningsmethode voor drukke of introverte, verlegen peuters. Vijf lessen van 1 uur, voor peuters van circa 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.

Bovenstaande cursussen starten bij voldoende aanmeldingen.

### Gecertificeerde EHBO-cursussen i.s.m. De Vries Brandbeveiliging

Een nieuwe landelijke wet bepaalt dat u als gastouder of oppas(oma) alleen voor subsidie in aanmerking komt als u over een gecertificeerd EHBO-diploma beschikt.

In samenwerking met De Vries Brandbeveiliging biedt Meander Zorgservice diverse gecertificeerde cursussen aan tegen korting. Bijvoorbeeld:

#### E-learning opleiding Kinder-EHBO inclusief reanimatie en AED

Abonnees: € 95,20  
(niet-abonnees: € 107,04)

Volg de cursus in uw eigen tempo binnen 30 dagen! Na het internetgedeelte volgt op locatie het praktijkgedeelte.

#### Praktijkopleiding Kinder-EHBO inclusief reanimatie en AED

Abonnees: € 136,85  
(niet-abonnees: € 148,75)

Daarnaast zijn er herhalingsopleidingen om jaarlijkse certificering te waarborgen; intensieve EHBO-trainingen en kortlopende cursussen voor de meest cruciale levensreddende handelingen.

Ook deze cursussen worden aangeboden tegen kortingen als u abonnee bent! Bel voor meer informatie De Vries Brandbeveiliging 045 565 65 26 of ga naar: [www.devriesbrandbeveiliging.nl](http://www.devriesbrandbeveiliging.nl)

Ook heeft Meander Zorgservice nog de bestaande EHBKO-training (Eerste Hulp bij Kinderongelukken) in haar pakket. Deze training is niet gecertificeerd, maar alle aspecten rondom EHBKO komen hierin aan bod (zie pagina 7).

### Kinderhatha yoga

In deze cursus leren kinderen de balans te vinden tussen lichaam en geest, waardoor ze sterker en zelfverzekerder in het leven staan.

Het Hatha Yoga-programma bevat het werken met zintuigen, adem-, concentratie- en ontspanningsoefeningen, houding en communicatie. Er zijn kinderlessen (vanaf 4 jaar) en ouder/peuterlessen. De cursussen zijn op locaties in Kerkrade en Heerlen.

Meer informatie en data: [www.kinderhathayoga.nl](http://www.kinderhathayoga.nl) of bel 06 19 86 66 89.

### Computercursus voor beginners

Voor jong en oud. € 5,- Korting. Voor meer info kijk op: [www.klimmen.seniorweb.nl](http://www.klimmen.seniorweb.nl) of bel 045 531 60 47.



### Cursus Lichaamsacceptatie (voor vrouwen)

Maakt u zich druk over uw uiterlijk? Bent u bang dat andere mensen u niet mooi genoeg vinden? Dan is de cursus Lichaamsacceptatie wellicht iets voor u! Valerie Kiel, afgestudeerd psychologe, leert u stap voor stap hoe u weer kunt genieten in het lichaam dat u hebt. 6 Wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur.

Speciaal aanbod voor Meanderzorgservice-abonnees.

Meer info: [www.everybodywelcome.nl](http://www.everybodywelcome.nl)

### Omgaan met verlies

Verlies, we zijn er nooit op voorbereid en zouden er het liefst voor weglopen. Verlies van een baan, een relatie, verlies van gezondheid of het verlies van een dierbaar persoon. Het menselijk denken is niet bij machte om het verdriet en de pijn van het verlies op te lossen. Tijdens deze praktische 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. Start: okt. (bij voldoende deelname).

### Zwangerschapsyoga

Negen bijeenkomsten, waarvan één met partner. Bedoeld voor vrouwen die minimaal 20 weken zwanger zijn. Startdata: 5 okt., 9 nov. en 14 dec.

Voor uitgebreide info en aanmelding bel 045 574 88 00.

Let op!  
Za. 24 sept.  
themasdag  
'Wat kan ons brein?'

## > Cursussen Groene Kruis

### Zo lang mogelijk gezond en vitaal

Het Groene Kruis wil u helpen om gezond te blijven of uw gezondheid te verbeteren. De cursus vindt plaats in oktober en november op 9 dinsdagmiddagen in de Luciushof, Putgraaf 3, Heerlen. Informatie en aanmelding bij: mw. Truus Custers, tel. 045 711 15 60 (van 9:00 - 17:00 uur).

### Gymnastiek 55+

Oefeningen om de gewrichten soepel te houden en de spieren te oefenen. Vanaf 1 september 16 lessen voor € 42,50 in de Luciushof.

### Tai Chi-Chi Kung

Chinese bewegingsleer voor senioren. Er is nog plaats op maandag in de Caumerbron en op woensdag in het MFC Gebrook tussen 13.00 en 14.00 uur.

### Country Line Dance

De lessen zijn speciaal gericht op oudere

deelnemers. Lessen worden gegeven in MFC Gebrook en de Luciushof. Er is nog plaats op dinsdag- en vrijdagmiddag.

### Leeskring

Wie wil deelnemen aan de leeskring in het Schunck/Glaspaleis? Iedere eerste dinsdag van de maand tussen 10:00 en 12:00 uur. Tien keer per jaar voor € 60,-. Boeken zijn gratis.

### Knoppenwinkel

Hebt u 'knoppenproblemen', dan kunt u terecht bij de Knoppenwinkel. Neem contact op met mw. Truus Custers, tel.: 045 711 15 60 of mw. Fritzi Colditz.

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

[www.groenekruisheerlen.nl](http://www.groenekruisheerlen.nl)



# Topaanbiedingen september

Welkom voor advies, lenen, huren en kopen...

Van babyartikelen tot bloeddrukmeters, hometrainers, rollators en heel veel andere artikelen om gezond en mobiel te worden of te blijven. De MeanderWinkel Brunssum is tevens een ophaal- en inleverpunt voor uitleenartikelen. Bij Meander Uitleen Kerkrade zijn alle aanbiedingen uit deze advertentie eveneens verkrijgbaar. Abonnees van Meander Zorgservice krijgen 5% korting op niet afgeprijsde artikelen!

**Wij adviseren u graag en vrijblijvend over alle (thuis)zorgvragen, hulpmiddelen en uitleenartikelen**

Aanbiedingen alleen geldig in september 2011. OP=OP!



### Omron Bloeddrukmeter

- Volautomatische bovenarm bloeddrukmeter.
- Intelligente techniek bepaalt opblaasniveau.
- Groot scherm.

114,95  
**105,-**

Vanwege succes blijvend in prijs verlaagd

**99,95**



### Medisana Personenweegschaal

- Meet lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en caloriebehoefte.
- Twaalf geheugenplaatsen.
- Aanduiding per 100 gram.
- Comfortabele 'step-on' inschakeltechniek.

39,95  
**35,-**



### Rodger Plaswekker

- Uw kind is binnen enkele weken zinlijk.
- Inclusief twee onderbroekjes en een plaskalender.
- Verkrijgbaar in verschillende maten.

Deze producten  
**15%**  
korting

### Masterlock Sleutelkastje (3 sleutels)

- Met pincode (vrij te programmeren).
- Snel en veilig toegang tot uw woning.
- Handig voor de Thuiszorg, kennissen en familie.



27,95  
**25,-**



### Cool Talc

- Dé oplossing bij irritatie onder gips.
- Verkoelende en verzachtende spray.
- Met prettig geurtje.

### Zwemmershoezen Active Seal

- Gemaakt van TPE hoogwaardig materiaal.
- Waterproof.
- Latex vrij, rekt en plooit gemakkelijk.



### Seal-Tight @ Lomed gipshoezen

- Waterdicht.
- Unieke afsluiting, met één hand aan te brengen.
- Geschikt voor hergebruik.
- Sterk, duurzaam taffeta vinyl.
- Voor thuis, in ziekenhuizen en op vakantie.



 **MeanderWinkel Brunssum**

Brunssum - Rumpenerstraat 4a  
Open: ma. t/m vr. 8.30-18.00 u, za. 10.00-14.00 u

 **Meander Uitleen Kerkrade**

Kerkrade - Mercuriusstraat 5  
Open: ma. t/m vr. 8.30-17.00 u

www.meandergroep.com - telefoon 0900 699 0 699