

Meander

Magazine

Erika Spee in afwachting van donornier:

**“Als ik met de hond
in het veld loop, vergeet
ik even mijn zorgen”**

Veel voordeel
als abonnee van
Meander Zorgservice

Hulp bij het huishouden nodig?

**Meander helpt
u graag**

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



Meander Beschut en Beschermd Wonen



Meander Thuiszorg



Meander Kraamzorg



Meander Jeugdgezondheidszorg



Meander Paramedische Dienst



Meander Maatschappelijke Dienstverlening



Meander Zorgservice



Meander Wonen

Colofon

Fotografie:

Sander Hulsenboom

Ontwerp, realisatie:

Strategy Communication Minds

Maastricht

Redactieraad:

Lex Emonds, Mieke Franssen, Jos Houben,

Michel Mulders, Brigitte Siezenis,

Suzanne Tillmann, Mildred Vliegen

Teksten en eindredactie:

Harriët Blaas, Carolien Beaujean

MeanderGroep Zuid-Limburg

I www.meandergroep.com

E info@meandergroep.com

Lichtpuntjes

De donkere dagen voor kerst hebben hun intrede gedaan. Terwijl sommigen zich opmaken voor een gezellige tijd, zullen andere mensen vooral de eenzaamheid van deze periode ervaren. Het Open Huis in Heerlen organiseert dit jaar voor de 43ste keer een Kerst-Inn in het Parkstad Theater in Heerlen. Ruim tweeduizend mensen uit Parkstad en omstreken kiezen ervoor om gezamenlijk het Kersfeest te vieren. Een lichtpuntje voor diegenen die het moeilijk hebben. In deze uitgave leest u er meer over. Onder de lezers verloten we bovendien twee drie-gangen-diners.

Voor thuiszorg-medewerker Erika Spee staat de decembermaand al volgeboekt met ziekenhuisbezoeken. Altijd stond Erika in de thuiszorg voor mensen klaar, maar door een ernstige nierziekte is zij nu afhankelijk van anderen. “De rollen zijn nu omgedraaid. Heel onwezenlijk. Er zijn dagen dat ik me nergens toe kan zetten, maar ik focus me op de dingen die ik wél nog kan.”

Bent u nog op zoek naar een bijzonder cadeau voor de feestdagen? Loop dan zeker eens binnen bij de MeanderWinkel in Brunssum. Want naast zorg-producten vindt u hier ook een breed scala aan artikelen op het gebied van welzijn en comfort. Op pagina's 4 en 5 leest u er alles over.

En over geschenken gesproken... zoals u inmiddels gewend bent staat het middenkatern van dit magazine boordevol kortingsinformatie voor abonnees van Meander Zorgservice. Van een breed cursusaanbod tot aantrekkelijke kortingen op uw zorgverzekering. Nog geen plannen voor de kerstvakantie? Bezoek eens het Mijnmuseum in Heerlen; het enige mijnmuseum in Nederland! Als abonnee ontvangt u maar liefst 25% korting op de entreprijs.

Hopelijk brengen de donkere dagen voor kerst zo toch nog wat mooie lichtpuntjes!

De redactie

P.S. Wat hulp nodig bij dit winterse weer? Bij de MeanderWinkel kunt u terecht voor een Daylight Power, oftewel een lamp die zorgt voor de nodige lichtpuntjes in deze donkere tijd!

Hulp bij het huishouden nodig?

Meander helpt u graag!

Door ziekte, handicap of ouderdom kan het moeilijk zijn om het huishouden zelf te doen. Als u hierbij geen of onvoldoende hulp uit uw omgeving kunt krijgen, komt u wellicht in aanmerking voor hulp bij de huishouding. Meander Hulp Thuis staat dan graag voor u klaar.

Bij hulp bij het huishouden gaat het om taken als schoonmaken, afwassen, opruimen, bedden opmaken en maaltijden bereiden. De dagelijkse werkzaamheden in huis dus. Een professionele medewerker van Meander Hulp Thuis ondersteunt u hierbij. Omdat u zelf wel weet wat er allemaal bij komt kijken om uw huishouding draaiende te houden, bepaalt u samen wat er moet gebeuren. U heeft bij Meander niet met steeds wisselende gezichten te maken. Dat geeft een vertrouwd gevoel.

In het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) is de gemeente verantwoordelijk voor de uitvoering van hulp bij het huishouden. Als u denkt dat u deze hulp nodig hebt, neemt u contact op met het zorgloket van uw gemeente. Daar wordt bepaald of u hiervoor een indicatie krijgt. U betaalt dan alleen een eigen bijdrage. U kunt ook terecht bij de klantenservice van Meander.

Iedere gemeente heeft meerdere leveranciers aangewezen die hulp bij het huishouden aan hun inwoners mogen aanbieden. Meander Hulp Thuis is in iedere Parkstad-gemeente een erkend aanbieder. Als u dus in aanmerking komt voor hulp bij het huishouden, kunt u aangeven dat u deze van Meander wilt krijgen. U bent dan verzekerd van hulp van een organisatie die al sinds jaren ingeburgerd is in Parkstad. Meander Thuiszorg levert hier per jaar zorg aan zo'n 20.000 klanten. Niet alleen hulp bij het huishouden maar ook verpleging en verzorging, 24 uur per dag, ook in acute situaties. Al die zorg in één hand, dat is wel zo gemakkelijk. Daarnaast biedt Meander Zorgservice aan maar liefst 47.000 abonnees in Parkstad een uitgebreid pakket aan gezondheids cursussen en gemaksdiensten met aantrekkelijke kortingen.

Misschien denkt u 'wat een grote organisatie is Meander'. Dat klopt, maar dat betekent niet dat wij afstandelijk zijn. Bij hulp in het huishouden heeft u een vaste medewerker en kleine teams verpleegkun-



digen en verzorgenden leveren zorg aan inwoners van een buurt of een wijk. Waar nodig werken de Meander-medewerkers nauw samen met andere zorg- en dienstverleners bij u in de buurt, zoals de huisartsen en het gemeentelijke wijkteam. Wij zijn groot waar het moet, maar klein en betrokken waar dat kan. Dat maken we elke dag waar, dat blijkt wel uit onze kwaliteitscertificaten.

Voor meer informatie over hulp bij het huishouden bij Meander belt u met de Meander Klantenservice: 0900 699 0 699 (lokaal gesprekstarief). Bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur en op zaterdag van 8.00 tot 12.00 uur.

Eerste MeanderWinkel in Brunssum geopend

De MeanderGroep heeft dit najaar haar eerste MeanderWinkel geopend. In het pand aan de Rumpenerstraat in Brunssum kunt u terecht voor een breed scala aan artikelen op het gebied van gezondheid en welzijn. De winkel is tevens een ophaalpunt voor kleine uitleenartikelen en u kunt er terecht met al uw vragen over zorg.

Rollators, een sta-op-stoel, een daylight power tegen winterblues en borstkolven. Zomaar een kleine greep uit het ruime assortiment dat de MeanderWinkel te bieden heeft. Stuk voor stuk artikelen die bijdragen aan een gezond, gemakkelijk en comfortabel leven.

De winkel is overzichtelijk opgezet en toont de artikelen per categorie. “We hebben voor elke doelgroep een brede keuze”, vertelt medewerkster Yvonne Savelberg - Di Tutto. “Het winkelconcept is gebaseerd op drie pijlers: verkoop, informatie/advies en uitleen. Al deze functies zijn even belangrijk. We zien dat in de praktijk ook terug.

Sommige mensen komen alleen voor de uitleen, anderen voor informatie en advies. Maar meestal is het een combinatie van.”



Bagage

Yvonne is één van de vier medewerksters die de winkel bemenst. De medewerkers zijn allen afkomstig uit de zorg en dus bekapt met een brede bagage aan ervaring. Yvonne: “Geen vraag is ons te gek. Of het nu gaat om maaltijden aan huis, het aanvragen van



thuiszorg of het werken in de zorg: wij kunnen klanten hier helpen. In dat opzicht zijn we veel meer dan een winkel alleen. En als we iets niet weten, schakelen we gauw met onze collega's in de zorg. Dat is het voordeel dat je deel uitmaakt van een grote organisatie.”

Blij

Tijd nemen voor de klant vinden de medewerkers erg belangrijk. Yvonne: “We proberen alle klanten met een goed gevoel de winkel te laten verlaten. Laatst kwam iemand voor een nierbekkenbakje. We hadden dat niet in het assortiment, maar één telefoontje naar de leverancier en het was de volgende dag al hier. Je maakt mensen dan zo blij!”

Uitleen

Maar u kunt bij de MeanderWinkel ook terecht voor het lenen en terugbrengen van kleinere artikelen, zoals krukken, po-stoelen, klossen en rollators. Grotere artikelen zoals bedden en tilliften kunnen tegen een kleine vergoeding worden thuisbezorgd. Liana Peters: “Als grootste zorgaanbieder willen we het hele gebied bestrijken. Tot voor kort was het uitleenmagazijn in Kerkrade de enige locatie waar klanten terecht konden om artikelen te lenen.



De Meander Winkel heeft elke maand weer nieuwe aanbiedingen, zeker nú met het oog op de naderende feestdagen zijn er leuke kortingsacties. Loop gerust eens binnen!

Abonnees van Meander Zorgservice ontvangen op vertoon van hun pasje

5% korting
op het gehele assortiment

Nu we ook een uitleenpunt in Brunssum hebben, kun je veel dichterbij je klanten zitten. Er komen zelfs mensen uit de Westelijke Mijnstreek hierheen. Op termijn willen we ook een derde punt openen in Heerlen. Dit past perfect binnen de buurtgedachte van de MeanderGroep, herkenbaar zijn in de buurt.”

U vindt de MeanderWinkel aan de Rumpenerstraat 4a in Brunssum. De winkel is geopend van maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 18.00 uur en op zaterdag van 10.00 uur tot 14.00 uur. Parkeren (gratis, met parkeerschijf) kan tegenover het pand of vlakbij het Lindeplein. Telefoon 0900 699 0 699.



“Psst... je kunt bij ons aan 't werk”

Ben je verzorgende (IG), (wijk)verpleegkundige, kraamverzorgende of volg je een opleiding in één van deze richtingen? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Kijk voor meer info op:

www.meandergroep.com →
werken bij meander

Neem contact op met MeanderWerk, tel. 045 561 61 30 of mail: tessajanssen@mgzl.nl

Mensen met aandacht



MeanderGroep is de grootste zorgaanbieder in Parkstad en Westelijke Mijnstreek. Met een omzet van 120 miljoen euro en ongeveer 5.000 werknemers zijn we een van de grootste werkgevers in de regio. Jaarlijks verlenen we zorg aan duizenden inwoners van Parkstad en Westelijke Mijnstreek. MeanderWerk maakt deel uit van de MeanderGroep Zuid-Limburg.



Kerstdiner

(Ree)biefstuk met portsaus en appeltjes

Ingrediënten voor 6 personen

- 6 (ree)biefstukjes van 150 g per stuk
- 50 g braadboter
- zout en versgemalen peper
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel verse of 1 theelepel gedroogde tijm
- 2 dl port
- 2 dl wildfond uit pot

Bereiding

- Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in kwarten en snijd deze kwarten in ringen.
- Ris de verse tijmblaadjes van de steel en hak deze fijn.
- Snij de appels (in de schil) in dikke plakken en verwijder het klokhuis met een appelboor. Wrijf de appelplakken aan beide zijden in met de halve citroen zodat ze niet bruin worden en bewaar ze in een afgedekt schaaltje.
- Verhit de braadboter in een koekenpan en braad de biefstukjes rondom aan. Draai het vuur halfhoog, bestrooi ze met wat zout en peper en laat ze in circa 3 minuten per kant bakken tot ze de gewenste gaarheid hebben. Neem ze uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde schaal losjes afgedekt met aluminiumfolie (of zet ze in een voorver-

Voor de appeltjes:

- 2 appels met schil (goudreinet)
- citroen
- 50 g boter
- poedersuiker

warmde oven op 100° C).

- Fruit de gesnipperde ui in de braadboter tot de ui begint te kleuren. Voeg de tijm toe, blus af met de port, roer goed door en laat het geheel op hoog vuur tot de helft inkoken. Voeg de fond toe en laat nog kort koken. Proef of er nog zout en/of peper bij moet. Bind de saus licht bij met allesbinder of aardappelzetmeel (aardappelzetmeel met klein beetje water mengen). Roer er eventueel nog een klontje roomboter doorheen voor extra glans.
- Zet intussen een tweede koekenpan op het vuur. Verhit de boter voor de appeltjes in de pan en bak de appelplakken aan beide kanten bruin. Bestrooi ze met wat poedersuiker om ze mooi te laten kleuren.
- Leg de biefstukjes op voorverwarmde borden, schep er wat saus over en garneer met de appelplakken.

Heerlijk met
kastanjepuree,
spruitjes met
cashewnoten en
stoofpeertjes!

Dit recept wordt u aangeboden door Meander Maaltijdservice. Wist u dat Meander Maaltijdservice koelversmaaltijden aan huis levert? Zo kunt u thuis genieten van een wame maaltijd naar keuze. Op een moment dat het ú uitkomt!

Voor meer informatie belt u onze klantenservice: 0900 699 0 699 (lokaal gesprekstarief).

AbonneeService

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

♥ Gezondheid

- Audicien aan huis (kortingsbon Beter Horen t.w.v. € 35,00)
- Hanssen Footcare: gratis voetonderzoek voor abonnees: 045 531 16 81 of www.footcare.nl
- Korting op cursussen op het gebied van preventieve gezondheidszorg
- Korting CZ-zorgverzekering: 0900 0949
- Korting VGZ-zorgverzekering: 0900 8490
- Korting bij laserbehandeling i.v.m. stoppen met roken:
 - Laservitalis Kerkrade: 045 545 89 60.
 - Lasertherapie in Heerlen en Geleen, Mw. Evers: 046 458 90 91
- Korting (5%) bij aanschaf van medische hulpmiddelen (behalve steunkousen) bij Medireva: 043 369 08 20
- Maaltijdservice MeanderGroep, 5% korting op een complete maaltijd, 0900 699 0 699
- Opticien aan huis: 15% korting bij aanschaf van bril en/of glazen via 'Nederlands Huisopticiens'.
- Smeets loopcomfort; korting bij aanschaf van steunzolen en (semi)-orthopedische schoenen: 046 474 64 51
- Overgangsconsulente mw Wil Hoek, 10% korting op div. activiteiten, 045 533 27 65
- Natuurheekunde Hulsberg, 10% korting op div behandelingen, 045 405 28 36

🏠 Huis(houden)

- Huiskluserservice
- Korting bij De Vries Brandbeveiliging, 045 565 65 20.
- 10% korting bij ChemDry tapijt- of meubelreiniging: 045 850 77 25
- 10% korting op glazenwasserservice Van den Broek: 045 522 23 77
- 5-10% korting bij Harry Vroomen verhuizingen, 045 545 67 02
- 10% korting bij Harreman Top Movers: 045 523 33 33.
- Licom Vakwerk: 045 566 50 00.

- Korting op de hondenuitlaatservice van NeverWalkAlone (niet in Landgraaf en Schinveld), 06 360 422 88
- Oud Heuvelland Dakwerk: 045 521 46 27.
- Huis & Tuin Totaal: 06 21 23 66 35.
- Tuinonderhoud, diverse aanbieders
- Uw zorg = Onze zorg: woningontuiming en klein tuinonderhoud
- Was- en strijkservice aan huis
- Was- en strijkservice ophaaldienst, 10% korting bij Mengelers Textiel reiniging BV: 045 572 47 06
- Witgoedreparaties
- Bosscher Elektrotechniek, 10% korting, 06 444 746 77



✂ Persoonlijke verzorging

- Kapper aan huis
- Korting bij pedicures
- Korting op speciale en aangepaste lingerie bij Passione in Heerlen: 045 571 71 56
- Ma-care, advisering en verkoop van borstprothesen; 10% korting op lingerie: 045 571 34 51
- Pruikenservice thuis (gratis verzorgingsset)
- Nathalie Smeets haarwerken, 045 525 50 53, www.nathaliesmeets.nl (gratis verzorgingsset)

⚽ Sport en wellness

- Korting op 10-badenkaart bij zwembaden:
 - 'Otterveurd' in Hoensbroek: 045 523 26 26 (meer bewegen voor ouderen, aquajogging en -aerobics, activiteiten voor cara-, fybromyalgie en hartpatiënten; geen korting bij vrij zwemmen)
 - 'De Joffer' in Voerendaal: 045 575 12 68

(alleen bij vrij zwemmen voor volw.)

- Korting bij 'Sauna Zwemschool Spekholzerheide' in Kerkrade: 045 541 05 15 of www.szs.nl
- Korting op een dagkaart van 'Thermae 2000' in Valkenburg: 043 609 20 01
- Korting op Bowen-therapie, 045 564 05 22
- Korting op gezondheidsbevorderende activiteiten bij enkele fitnesscentra:
 - Sportcentrum Ben Mesters Heerlen (Passart) 045 521 85 90
 - Medical Fitness centre Terworm: 045 571 56 23
 - Fit voor hem & haar Nuth, 045 565 12 03, www.fitvoorhemenhaar.nl
- Korting op massages bij Corpus in balance Landgraaf: 045 531 71 78 of www.corpusinbalance.nl
- Korting bij massagepraktijk Margriet: 045 541 56 00, of www.massagepraktijkmargriet.nl
- Korting bij massagepraktijk 'De Paradox', www.paradoxkerkrade.nl, 045 546 50 93
- 10% korting bij hotstonemassage bij Shine, 06 430 601 12
- Massage & Coaching, 10% korting op oa Ayurvedische massage en healing, 06 454 400 23

% Overige

- Administratieve ondersteuning
- Belastingadvies aan huis: Kerkhoffs en Mulenders: 045 511 14 50, www.km-advies.nl
- Computercursus voor beginners: € 5,- korting per cursus, 045 531 60 47 of <http://klimmen.seniorweb.nl>
- Korting (10%) bij Kinder Hatha Yoga, 06 198 666 89, info@kinderhathayoga.nl
- Korting (10%) op grafonderhoud: 045 527 55 74 of www.keldan.nl
- Korting op FBTO-verzekeringen: 058 234 58 85 (kortingsinfo S22)
- Korting op verzorgde seniorenvakanties in Spanje via Sanyres: 036 845 61 12, www.sanyres.nl

Tenzij hierboven anders vermeld belt u voor vragen of aanmelding Meander Zorgservice, 045 574 88 00 (ma t/m vr van 9.00 tot 16.00 uur).

Profiteer mee als abonnee van Meander Zorgservice

Fikse kortingen op uw zorgverzekering

Gezondheid is een kostbaar bezit. Dat wilt u graag verzekeren. Meander Zorgservice heeft speciaal voor haar abonnees collectieve kortingen bedongen bij de landelijke zorgverzekeraars CZ en VGZ. De kortingen zijn geldig voor het hele gezin. Dat scheelt al gauw tientallen euro's!

Korting op uw CZ Zorgverzekering

Wegens groot succes vorig jaar, heeft Meander Zorgservice ook dit jaar voor haar abonnees een collectieve zorgverzekering afgesloten bij CZ. Hierdoor kunt u profiteren van 5% korting op uw basisverzekering.

Premie basisverzekering vanaf € 99,28* per maand

CZ biedt zorgverzekeringen op maat. Naast de basisverzekering heeft u de keuze uit diverse aanvullende verzekeringen. Daarnaast biedt CZ diverse extra's voor haar klanten, zoals het gemak van een snelle betaling, een Gezondheidslijn die dag en nacht bereikbaar is, een online spreekuur met medisch deskundigen, de CZ helpline en veel klantenvoordeel in de online Gezondheidswinkel.

Kijk op <http://meanderzs.colijn.info> voor meer informatie of bel 088-8080400. Om gebruik te maken van de korting op de CZ zorgverzekering kunt u de antwoordkaart in het midden van dit magazine gebruiken.



Korting, gratis lidmaatschap én een cadeau t.w.v. € 70,- bij uw VGZ zorgverzekering!

Met de VGZ Zorgverzekering bent u verzekerd van de beste zorg. Als abonnee ontvangt u 6% korting op de premie van deze basisverzekering. Om helemaal goed verzekerd te zijn, kunt u nog een aanvullende verzekering afsluiten. U kunt kiezen uit drie mogelijkheden, met elk een uitgebreidere dekking: de VGZ Beperkt Aanvullende Verzekering, de VGZ Uitgebreid Aanvullende Verzekering of de VGZ Plus Aanvullende Verzekering. Voor de aanvullende verzekering van uw keuze ontvangt u 10% korting op de premie. Dit scheelt al gauw € 100,- per volwassene! Deze korting geldt overigens ook voor het VGZ Tand Goed en het VGZ Tand Beter pakket maar niet voor het VGZ Tand Best.

Premie basisverzekering vanaf € 99,40* per maand.

Wist u dat VGZ ook complete pakketten op maat biedt? Het VGZ Jong Pakket voor jongeren tussen de 18 en 27 jaar, het VGZ Fit & Vrij Pakket voor singles, het VGZ Gezin Pakket voor gezinnen met kinderen of een kindwens, en het VGZ Vitaal Pakket voor 50 plussers die vol in het leven staan. Dus altijd een pakket dat bij uw situatie past! Ook tandheelkunde is onderdeel van het pakket. Op deze pakketten gelden geen speciale kortingen voor abonnees. Abonnees die al gebruik maken van de collectieve verzekering hoeven niets te doen. De korting voor 2011 wordt automatisch toegepast.

Maar dit is nog niet alles... Naast de aantrekkelijke kortingen die u via Meander Zorgservice krijgt, zijn er nog meer grote voordelen voor u:

- Sluit nu uw collectieve VGZ zorgverzekering via Meander Zorgservice en ontvang 1 jaar gratis abonnement via Meander Zorgservice!
- Bovendien mogen wij elke nieuwe verzekerde een cadeau aanbieden ter waarde van € 70,- (zie voorwaarden).

Op www.vgz.nl/meanderzorgservice vindt u meer informatie over de verschillende verzekeringen, kortingen en het cadeau. Natuurlijk kunt u ook bellen naar 0900-8490.



25% korting voor abonnees

Mijnmuseum Heerlen bestaat 5 jaar

Het Mijnmuseum in Heerlen bestaat op 17 december a.s. vijf jaar. Dit Mijnmuseum, het enige in Nederland, trekt zo'n vierduizend bezoekers op jaarbasis. En terecht, want er is heel wat te zien!

In het drie etages tellende schaftgebouw van de Oranje Nassaumijn I is de volledige historie van het mijnleven in beeld gebracht. Aan de hand van foto's, ondergrondse gebruiksvoorwerpen en materialen gaat u als bezoeker terug in de tijd. In het nabijgelegen ophaalgebouw staat de oorspronkelijke stoommachine uit 1897, die de mijnliften op en neer lieten gaan. Niet alleen de grootte van de machine is indrukwekkend, maar vooral door het enorme geluid dat de machine produceert, waant u zich in lang vervlogen tijden!



In december 2005, veertig jaar na de aankondiging van minister Joop den Uyl over het sluiten van de Mijnen, werd het Mijnmuseum in Heerlen officieel geopend. Theo van de Wetering, één van de betrokken bestuursleden, vertelt: "De collectie die we nu hebben is afkomstig van diverse mijnen in Limburg. We hopen op korte termijn te starten met nieuwbouw,

zodat we de gehele collectie via een chronologische route kunnen laten zien: vanaf het carboontijdperk tot de sluiting van de mijnen. Met het Mijnmuseum hopen we dit culturele erfgoed ook voor nieuwe generaties te bewaren."

Het mijnleven. Het was een wereld op zich. In het donkerste der aarde delfden duizenden mijnwerkers het zwarte goud dat voor de Nederlandse economie van onschatbare waarde was. Ruim 568.261.000 ton steenkool hebben de mijnwerkers in Limburg in een tijdsbestek van ruim driekwart eeuw uit de grond gehaald. Het was een periode van hard werk, gevaarlijk werk ook. Maar ook een periode van hechte kameraadschap en humor. Al die aspecten zijn terug te vinden in het Mijnmuseum. "We willen bezoekers zoveel mogelijk de sfeer laten proeven van toen", aldus Theo van de Wetering. "De rondleidingen worden verzorgd door ex-mijnwerkers; zij kunnen als geen ander over deze periode vertellen. Daarnaast hebben we 2 oude films uit 1923 en 1955 die een goede indruk geven van het werken onder- en bovengronds."

Het Mijnmuseum in Heerlen is aangewezen als Dierbaard Oord en staat in de top 100 van de Nederlandse UNESCO-monumenten. In mei 2011 komen mijnverenigingen uit heel Europa naar Heerlen toe om de collectie te bewonderen. Maar liefst dertig vrijwilligers zetten zich dagelijks in om alles in goede banen te leiden.

[Lees verder op de volgende pagina.](#)

Speciale kortingstarieven voor abonnees

Klusservice Bos: voor al uw voorkomende klussen in en rond huis

Een huis en tuin vergen veel onderhoud. Klusservice Bos kan daarin prima ondersteuning bieden. De kracht van dit bedrijf is dat u al uw kluswerkzaamheden onder één dak kunt regelen. Of het nu gaat om het plaatsen van een keuken, het leggen van een vloer, het installeren van kozijnen, stuc- of schilderwerk, loodgieterswerkzaamheden of tuinonderhoud: Klusservice Bos kan deze werkzaamheden voor u uitvoeren. "Met die veelzijdigheid wil ik me onderscheiden", vertelt Marcel Bos, die in februari dit jaar zijn bedrijf gestart is. "Behalve gas- en elektrawerkzaamheden kan ik alle voorkomende klussen uitvoeren."



Het nakomen van afspraken staat bij de Landgravenaar hoog in het vaandel, evenals flexibiliteit. "Ik pas me aan aan de wensen van de klant. Als de klant dat wenst, kan ik eventueel ook in de avonduren werken. Bij grotere klussen kan ik versterking krijgen van een collega. Wat ik ook erg belangrijk vind is om alles netjes af te handelen. Als een klus geklaard is, zorg ik dat alles weer goed op orde is. De klant heeft nergens meer omkijken naar."

Klusservice Bos hanteert speciaal voor abonees via Meander Zorgservice een uurtarief van € 25,- in plaats van € 27,50. U kunt Marcel Bos bereiken via telefoonnummer: 06-46162624 of via klusservice.bos@home.nl

Vervolg pagina 9

“Zonder vrijwilligers konden we dit museum niet draaiende houden”, benadrukt Theo van de Wetering.

Het Mijnmuseum leent zich uitstekend voor groepsbezoeken van scholen en verenigingen. Daarnaast kunt u het museum ook op eigen gelegenheid bezoeken. Als abonnee van Meander Zorgservice krijgt u op vertoon van uw Zorgservice-pas maar liefst 25% korting op de entreprijs. Het museum is geopend op werkdagen van 11.00 tot 16.00 uur en op zaterdag van 11.00 tot 14.00 uur.



Meer informatie

Nederlands Mijnmuseum, Mijnmuseumpad 2, Heerlen. Telefoonnummer: 045-571 37 07 of bezoek de website: www.nederlandsmijnmuseum.eu

Uw abonnementspas 2011 is geld waard!

Bent u abonnee van Meander Zorgservice? Dan treft u bij dit nummer uw abonnementspas 2011 aan. Let op, de pas maakt deel uit van het formulier met acceptgiro en machtigingskaart. U dient de pas zelf uit het bovengedeelte van dit formulier te verwijderen. Bewaar hem goed, want hij is geld waard! Op vertoon van deze abonnementspas heeft u immers recht op vele euro's korting. Kijk op het overzicht op pagina 6 voor ons complete aanbod! Als u nog geen abonnee bent, kunt u dat uiteraard wel worden.

Abonnementspas 2011



Voor € 8,- euro per jaar bent u als gezin al abonnee.

Op onze website www.meandergroep.com vindt u onder de kop 'zorgservice' de algemene voorwaarden.

Nieuw bij Meander Zorgservice

Welloord

Een vier sterren hotel, eventueel met Zorgarrangementen in het prachtige Zuid-Limburg. Info: www.welloord.nl en 045 76 30 700.

Kunstgebit Parkstad

Voor het aanmeten en vervaardigen van gebitsprothesen en klikgebitten ook aan huis. Info: www.kunstgebit-parkstad.nl en 06-24425195



In het volgende nummer van MeanderMagazine leest u meer over deze nieuwe diensten.

CURSUSSEN



Groot cursusaanbod

Meander Zorgservice biedt een breed pakket aan cursussen. We starten op korte termijn met de volgende cursussen:

- Eerste Hulp bij Kinderongelukken
- Geheugentraining
- Hatha yoga
- Omgaan met verlies
- Ontspannen slapen
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala babymassage
- Shantala peutermassage
- Weerbaarheid en zelfverdediging
- Zwangerschapsyoga

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

Vraag de desbetreffende folder aan via telefoon 045 574 88 00.

43e Kerst-Inn in Heerlen verwacht drie- tot vierduizend bezoekers

Kerst vier je samen!

Kerstmis staat symbool voor gezelligheid en samen zijn. Het is bij uitstek een feest om met familie en vrienden door te brengen. Voor diegenen die niet de hele dag thuis willen blijven organiseert het Open Huis in Heerlen elk jaar de Kerst-Inn. Ook dit jaar weer wordt op Eerste Kerstdag het Parkstad Limburg Theater in Heerlen omgetoverd tot gezellige huiskamer, waar zo'n drie- tot vierduizend bezoekers van jong tot oud worden verwacht. Want kerst vier je samen, dat is het motto!

Het is dit jaar de 43e keer dat de Kerst-Inn plaatsvindt. Voorzitter Marcel Verheijden is er met recht trots op. "De Kerst-Inn is eind jaren zestig door pater Max van der Schoot in het leven geroepen in eerste instantie om ouderen een mooie kerst te geven. Na verloop van tijd kwamen daar ook andere doelgroepen bij: van asielzoekers tot één-oudergezinnen. Nu is het echt een feest voor jong en oud, ongeacht religie of geloofsovertuiging. Verder zijn er geen financiële drempels, want de toegang is gratis."

De kantine van Philips, waar de Kerst-inn oorspronkelijk georganiseerd werd, bleek gauw te klein. Vanaf de jaren zeventig is het Parkstad Limburg Theater in Heerlen de vaste locatie voor dit evenement. Marcel Verheijden: "Ook de invulling van de dag is in de loop der jaren erg geprofessionaliseerd. Artiesten uit de hele regio treden belangeloos op. Dit jaar staan weer twaalf optredens gepland, bijvoorbeeld door leerlingen van de masterclass van het conservatorium. Door het hoge niveau van de optredens is de Kerst-Inn met recht een cultureel evenement te noemen."

In de huidige, professionele opzet is de Kerst-Inn in Heerlen de oudste van Nederland. En hoewel de Kerst-Inn verankerd is in Parkstad, is de toekomst nog erg onzeker. "Zeker nu de gemeente de subsidie heeft stopgezet", vertelt penningmeester Peter Ritzen. "Alleen dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers kunnen we er ieder jaar weer iets van maken." "Vrijwilligers zijn ons grootste goed," benadrukt Marcel Verheijden. "Er zijn mensen bij die dit werk al 40 jaar belangeloos doen. Het grootste deel van onze vrijwilligers behoort overigens zelf ook tot de doelgroep, dat maakt de cirkel rond." Ook Marcel Verheijden zelf leerde zijn vrouw bij de Kerst-Inn kennen. "En zo zijn er ongetwijfeld nog meer relaties of vriendschappen ontstaan in de loop der tijd", lacht



hij. "Je hoort natuurlijk niet alle verhalen terug, maar als je op Eerste Kerstdag om je heen kijkt en je ziet zoveel mensen genieten, dan weet je weer waar je het voor doet!"

De Kerst-Inn is voor iedereen vrij toegankelijk. Koffie en thee kosten € 0,50. Alleen voor het ontbijt en het driegangendiner moet betaald (en gereserveerd) worden. Voor meer informatie: kerstinnparkstadlimburg@live.nl of per telefoon: 045 575 13 61.

Maak kans op een gratis diner met kerst!

Speciaal voor de lezers van MeanderMagazine verlooft de Kerst-Inn twee drie-gangen-diners van 16,50 per persoon. Wilt u hiervoor in aanmerking komen? Stuur dan voor 20 december a.s. een kaartje naar: MeanderGroep, t.a.v. afdeling communicatie, Postbus 2690, 6401 DD Heerlen of stuur een mail naar: carolienbeaujean@mgzl.nl Vermeld duidelijk op uw kaartje of in uw mail of u voor één of twee kaarten in aanmerking wilt komen en uiteraard uw naam, adres en telefoonnummer.



Gestopt met roken dankzij training Pakje Kans

“Ik voel me echt bevrijd!”



Hij was niet echt overtuigd dat het zou lukken. Hans Dikken uit Kerkrade had in zijn leven al zoveel pogingen gedaan om te stoppen met roken, dat hij niet de illusie had dat een training daar verandering in kon brengen. Toch schreef hij zich in voor Pakje Kans, een training van Meander Thuiszorg waarin deelnemers binnen 12 weken leren stoppen met roken. Inmiddels is de Kerkradenaar al drie maanden rookvrij. “Ik voel me echt bevrijd!”

Zijn glimlach spreekt boekdelen. Hans Dikken is gelukkig dat hij van het roken af is. “Ik heb veertig jaar gerookt en ook wel serieuze pogingen gedaan om te stoppen. Dat lukte wel eens een tijd, maar daarna viel ik weer in mijn oude patroon. Maar opeens was ik het helemaal zat. Ik voelde steeds weer die afhankelijkheid van die sigaret. Die behoefte bepaalde wat ik deed en daar wilde ik vanaf.” Nu Hans Dikken gestopt is, voelt hij zich inderdaad erg vrij. “En een stuk fitter ook”, vertelt hij.

Maria Roumen uit Hoensbroek had andere redenen om aan de training deel te nemen. “Ik had niet dat gevoel dat ik vrij wilde zijn. Integendeel: een sigaret gaf me juist rust. Ik weet nog dat ik me telefonisch voor de training aanmeldde, met een sigaret in mijn hand.” En toch wilde de Hoensbroekse na 50 jaar roken er voorgoed een streep onder zetten. “Dat heeft alles met gezondheid te maken”, vertelt ze. “Mijn man werd ernstig ziek en is kort daarna gestorven. Ik zag het verdriet bij mijn kinderen en kleinkinderen en dacht: wat doe ik mijn gezin aan als ik zo door blijf gaan? Ik denk dat het één van de beste beslissingen in mijn leven is geweest. En mijn kleinkinderen hebben me inmiddels overladen met medailles omdat ze trots op me zijn!”



Stralen

Khalid Lachker, trainer van Pakje Kans en tevens verpleegkundige bij Meander Thuiszorg vertelt: “De kracht van deze cursus is dat iedere deelnemer zijn eigen kracht vindt. Ik laat mensen altijd zelf ondervinden waarom ze willen stoppen met roken. Want als je dat

voor jezelf inzichtelijk hebt, ben je al een goed eind op weg. Waarom wil ik stoppen? Die nadruk op ‘ik’ is zo belangrijk. En dan zie je ook dat motieven onderling sterk verschillen.” Khalid laat de deelnemers een rookdagboek bijhouden om zich bewust te maken van het rookpatroon. Het stoppen met roken verloopt in een aantal fases. De fase vóór het stoppen, de stopdag en de periode daarna. Met name in het begin van de training wordt uitgebreid aandacht besteed aan de zelfmotivatie en het helder krijgen van je doelstelling. Er worden handvaten aangereikt en adviezen gegeven hoe je het beste met dit proces van ontwenning kunt beginnen.

Deelnemers krijgen technieken geleerd om zichzelf te motiveren; hun eigen inzet is dus bepalend voor het resultaat. Khalid: “Ik verzorg ook een individueel spreekuur. Mensen kunnen dan op eigen tempo proberen te stoppen. Maar de meesten kiezen juist bewust voor een groepsproces omdat je elkaar dan motiveert.” “Als je het even niet zit zitten, heb je altijd medestanders die je begrijpen”, beaamt Hans Dikken. “En je wilt als deelnemer toch niet onderdoen voor de rest? Dat stimuleert mij! Het is bovendien leuk dat je mensen echt ziet veranderen. Zo vind ik dat sommigen deelnemers veel meer stralen in hun gezicht, alsof de huid minder vermoeid is. Dat is toch mooi om te zien?”

De training Pakje Kans is een samenwerkingsverband van Meander Thuiszorg en Stivoro, gesubsidieerd door ZONMW. Deze training in de buurt Lotbroek is een buurtgericht initiatief vanuit het wijkgezondheidsprogramma ‘Gezond Nieuw-Lotbroek’ in samenwerking met de GGD Zuid-Limburg.

Toetsing **klanttevredenheid** in voorjaar 2011

Hoe beoordeelt u de zorg die wij leveren? En hoe zijn deze resultaten in vergelijking met andere zorgorganisaties? Om een antwoord te krijgen op deze vragen verricht de MeanderGroep jaarlijks een meting naar de kwaliteit van de zorg. Alle zorgorganisaties voor verpleging, verzorging en thuiszorg in Nederland zijn verplicht hieraan deel te nemen. En dat is goed ook, want alleen als wij uw mening kennen, kunnen wij ons zorgaanbod verder verbeteren en zo goed mogelijk aanpassen aan uw wensen.

De jaarlijkse zorginhoudelijke meting (ZI genoemd) én de tweejaarlijkse klanttevredenheidsmeting (CQ genoemd), vinden plaats in het voorjaar van 2011.

Klanttevredenheidsonderzoek

Bent u klant van Meander Thuiszorg? Dan ontvangt u mogelijk een vragenlijst thuis met het verzoek om die in te vullen en weer op te sturen. Bewoners van de verpleeg- en verzorgingshuizen krijgen een interview door medewerkers van een onderzoeksbureau.

Zorginhoudelijke meting

Medewerkers van Meander voeren deze meting zelf uit. De vragen die gesteld worden gaan bijvoorbeeld

over eventuele fouten bij de medische verstreking of mogelijke valpartijen die zich in de afgelopen tijd hebben voorgedaan. Uiteraard worden alle antwoorden anoniem verwerkt.

Door informatie voor alle cliënten op één moment te verzamelen en bij elkaar te brengen, krijgen we zicht op de kwaliteit van onze zorg: op welke punten doet onze zorgorganisatie het goed? En op welke punten kunnen of moeten we onze zorgverlening verbeteren? De formulieren worden anoniem verwerkt. De algemene resultaten van de zorgorganisatie komen in het eigen Jaar-document (dat onder meer gebruikt wordt door de Inspectie voor de



Gezondheidszorg) én ze worden zichtbaar op internet voor toekomstige cliënten en andere geïnteresseerden via www.kiesbeter.nl.

Meander **Nieuws**

Een dag om niet te vergeten

Een groep bewoners van Verpleeghuis Luckerheide in Kerkrade is op 26 oktober jl. door vierdejaarsstudenten van de HEAO in de watten gelegd. De studenten legden voor één dag hun managementboeken neer en maakten met behulp van een bekende chef-kok een viergangenmenu klaar.

Ook droegen de studenten zorg voor de bediening en de afwas en verzorgden zij een middagvullend entertainment programma met diverse optredens. Het initiatief ontstond vanuit de opleiding People & Business Management aan de Hogeschool Zuyd. De opdracht was een inspirerende dag

te creëren voor mensen die extra waardering verdienen. Mede dankzij de sponsors Restaurant Pomerol in Landgraaf en Gabriel Mobiliteit & Lease werd de middag een groot succes.



“Als ik met de hond vergeet ik even mijn

Altijd was ze een bezige bij. Erika Spee (46) uit Neerbeek werkte in de thuiszorg en was nooit te beroerd om extra uren te draaien. Tot dat ze geconfronteerd werd met een nierziekte. Vanaf maart dit jaar ondergaat ze drie keer per week een nierdialyse. Alleen een niertransplantatie kan haar beter maken.

Erika Spee heeft haar werk bij Meander Thuiszorg altijd met het grootste plezier gedaan. Sinds februari dit jaar, is werken niet meer mogelijk. Beetje bij beetje moet ze steeds een stukje inleveren. “Sommige klanten bellen me nog steeds, dat doet heel erg goed.” Erika nipt aan haar kop thee en kijkt naar buiten. Zo meteen moet ze naar de fysiotherapeut. Vanochtend is ze in het ziekenhuis al drie uur gedialyseerd en daar is ze nu nog moe van. Alles draait nu in haar leven om behandelingen en medicijnen. “Ik heb tot februari dit jaar heel veel onderzoeken gehad. Uiteindelijk bleek dat ik cystenieren heb. Dat houdt in dat mijn nieren vocht vasthouden en er zich blaasjes vormen. In februari dit jaar ben ik geopereerd en kreeg ik een shunt in mijn arm; dit is in feite een dubbel bloedvat. Tijdens de dialyse worden in dit bloedvat twee naalden ingebracht.” Echtgenoot Leon Spee is inmiddels aangeschoven. “De grootste klap was voor ons de uiteindelijke diagnose. Je leeft steeds van onderzoek naar onderzoek, en dan krijg je te horen dat alleen niertransplantatie Erika beter kan maken. Dan stort je wereld wel even in.”

Enorme klap

Drie maal per week reist Erika met CZ-taxivoer naar het Orbis-ziekenhuis waar ze gedurende 3 uur gedialyseerd wordt. “Het dialyseren zelf valt mee. Ik kijk dan meestal tv, of praat wat met de andere patiënten. Maar daarna ben ik misselijk en erg moe. Door de shunt in mijn arm mag ik bovendien niet tillen. Dat alles maakt dat ik nu afhankelijk ben van de hulp van anderen; terwijl ik in mijn werk juist andere mensen hielp.” Toch probeert de Limburgse nog zoveel mogelijk zelf te doen, zoals wassen en strijken. “Vraag me niet in welk tempo dit gebeurt, maar ik doe het zelf en daar gaat het om.”

Wanneer Erika voor een donornier in aanmerking komt is gissen. Er zijn lange wachtlijsten en daarbij heeft ze

een niet-veel voorkomende bloedgroep. Leon Spee vertelt: “In eerste instantie zou ik mijn nier afstaan, omdat ik dezelfde bloedgroep heb. De artsen waren daar positief over, maar uiteindelijk bleek mijn nier toch niet bruikbaar. Dat was voor mij een enorme klap. Ik had Erika zo graag willen helpen.”

Buizerd

Erika zelf probeert het beste van de situatie te maken. Hoewel ze niet meer kan werken, wil ze toch de contacten met collega's onderhouden. Volgende week hoopt ze weer eens een teamvergadering bij te wonen. “Het contact dat ik met de verpleegkundigen en klanten had was altijd zo waardevol. Dat mis ik nu enorm. Maar ik probeer positief te blijven. Er zijn ook nog genoeg momenten om van te genieten. Zo ben ik laatst met mijn man en onze dochter een dagje naar Rotterdam geweest, daar kom ik al van kinds af aan. Die trip was enorm vermoeiend, maar gaf me tegelijk zoveel energie! Volgend jaar hoop ik in Rotterdam op vakantie te gaan; de verpleegkundige in het ziekenhuis regelt dan dat ik daar gedialyseerd kan worden.” Over de zorg heeft Erika niets dan lof. “Op de dialyseafdeling waar ik kom, werken 36 verpleegkundigen. Het is natuurlijk heel anders dan in de thuiszorg, waar je nog tijd kunt maken voor een gesprek met de klanten zoals ik dat gewend ben. Maar desondanks ken ik de meeste verpleegkundigen nu bij naam en maken we regelmatig grapjes met elkaar.”

Wanneer Erika het thuis moeilijk heeft en haar zinnen wil verzetten, dan wandelt ze met de hond de uitgestrekte velden in, achter haar woonhuis. “Dan hoor ik de vogels fluiten, of zie een buizerd vliegen en kom ik echt tot rust. Dan kan ik alle zorgen even helemaal van me afzetten!”

A woman with dark hair, wearing a light grey, short-sleeved, button-down dress, stands in a lush green field. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background shows a line of trees under a blue sky with scattered white clouds. The overall mood is serene and contemplative.

in het veld loop,
zorgen”

“Dan hoor ik
de vogels fluiten
of zie een buizerd vliegen
en kom ik echt tot rust.
Dan kan ik alle zorgen
even helemaal
van me afzetten!”

Cursuskalender

Voor alle cursussen geldt: data en locaties onder voorbehoud.

Gespreksgroep mantelzorgers dementerende

Bedoeld voor mensen die in hun dagelijkse omgang aanlopen tegen problemen in de omgang met dementerende. Voorafgaand vindt een intake plaats door een wijkverpleegkundige. **Waar:** Hoensbroek, Hoofdstraat. **Start:** 2 feb van 19.30-21.30 uur. Bij veel aanmeldingen zal er vanaf 23 mrt een 2e groep starten. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Individueel Sportief afslanken

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

Gezond en lekker koken

Tien bijeenkomsten waarvan 9 kooklessen. De laatste 3 lessen worden in een professionele kookstudio gegeven. Voor deze 3 lessen, waaraan extra kosten verbonden zijn, kunt u zich apart inschrijven. **Waar:** Kerkrade, Hamboskliniek **Start:** 17 januari van 19.30-21.30 uur. **Waar:** Brunssum **Start:** 24 januari van 19.00-21.00 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.



Zwangerschapsgym- en begeleiding

Heerlen: Schaesbergerweg 84; 4 jan t/m 1 mrt, 1 feb t/m 5 apr, 15 mrt t/m 24 mei. Van 20.00-21.00 uur **Kerkrade:** Wijngracht 45; 24 jan t/m 28 mrt, 21 feb t/m 2 mei. Van 20.00 tot 21.00 uur. **Brunssum:** Rumpenerstraat 4A; 4 jan t/m 1 mrt (onder voorbehoud). Van 19.00 - 20.00 uur. 15 mrt t/m 17 mei (onder voorbehoud). Van 20.00-21.00 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

Een gezond leven, een gezond kind

De cursus duurt 16 weken en is voor vrouwen met overgewicht die graag zwanger willen worden. Onder begeleiding van een diëtist en een fysiotherapeut, die voedingsinformatie combineert met sport. **Waar:** Kerkrade, Hamboskliniek. **Start:** 2011 van 20.15-21.15 uur; 16 weken (wekelijks sportlessen en om de 2 weken is er een voedingsbijeenkomst). Aanmelden via 0900 699 0 699.

Themabijeenkomsten Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg

Deelname is gratis!

- **Van badje tot bedje (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 11 jan, 8 feb; 19.30-21.30 uur.
 - **Borstvoeding, het gaat lukken (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 10 jan, 7 feb, 14 mrt; 19.30-21.30 uur.
 - **De Bevalling (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 5 jan, 14 feb, 2 mrt; 20.00-22.00 uur.
 - **De baby... wat nu? (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 18 jan, 22 mrt; 19.30-21.30 uur.
 - **Tienermoeders (1 avond)**
Waar: Schaesbergerweg 84, Heerlen.
Data: 16 feb; 19.30-21.30 uur.
 - **Van het eerste fruithapje tot met de pot mee eten (1 avond)**
Waar: Locatie nog niet bekend.
Data: 14 apr; van 19.30-21.30 uur
 - **Peuters, lief maar lastig! (1 avond)**
Waar: Locatie nog niet bekend.
Data: 22 mrt, 28 juni; 20.00-22.00 uur.
- Informeer bij uw consultatiebureau of bel onze klantenservice, 0900 699 0 699.

Over-gewicht

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht en emotioneel eetgedrag. Acht groepsbijeenkomsten. **Waar:** Heerlen, Kasteellaan **Start:** 19 januari van 19.30-21.45 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

Grip op uw gewicht

Bestemd voor mensen met overgewicht die meer willen weten over wat goede voeding is en hoe ze met moeilijke situaties, zoals feestjes, kunnen omgaan. Zeven groepsbijeenkomsten. **Waar:** Brunssum, Rumpenerstraat 4a **Start:** 19 januari, van 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

Goede voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte

Drie groepsbijeenkomsten en één individueel gesprek met de diëtist. U ontvangt informatie over cholesterol, de risico's en hoe u uw voedingsgewoontes kunt verbeteren. Kosten € 8,-. **Waar:** Kerkrade, Hamboskliniek **Start:** 2011 van 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

Cursus Zicht op Evenwicht

Ontwikkeld vanuit de universiteit Maastricht en bestemd voor ouderen die recent zijn gevallen, zich kwetsbaar voelen en/of bang zijn om te vallen. Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats door een wijkverpleegkundige. Kosten cursusmateriaal: € 10,-. **Waar:** Kerkrade, Multi-Ruimte naast Kapel Hamboskliniek. **Start:** 31 januari 2011 van 13.30 tot 16.30 uur. In het voorjaar start er ook een cursus in Hoensbroek. Aanmelden en info, 0900 699 0 699.

