

# Meander Magazine

**Meander Zorgservice**  
Het voordeligste abonnement  
van Limburg!

Jack Aldewereld vocht voor z'n leven:

“Ik heb voor de  
tweede keer  
een kans gekregen”

**Meander Paramedisch Centrum**

Een belangrijke uitbreiding op  
het dienstenpakket

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 46.500 abonnees in Parkstad.



Meander Beschut en Beschermd Wonen



Meander Thuiszorg



Meander Kraamzorg



Meander Jeugdgezondheidszorg



Meander Paramedisch Centrum



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,

Suzanne Tillmann, Mildred Vliegen

Teksten en eindredactie:

Harriet Blaas, Carolien Beaujean

MeanderGroep Zuid-Limburg

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

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

# Wonderen

Wonderen bestaan. Sommige mensen ervaren dat het écht zo is. Zoals Jack Aldewereld uit Brunssum. Een paar maanden geleden kreeg hij van het ene op het andere moment een slagaderlijke bloeding in zijn buik. Voor zijn leven werd gevreesd, maar tot verbazing van alle medici wist hij er bovenop te komen. Jack, die als baby zijn gehele familie in de oorlog verloor, krijgt daarmee voor de tweede keer in zijn leven een nieuwe kans. “Ik voel me een bevoorrecht mens”, vertelt hij in een indrukwekkend interview in deze uitgave.

Wonderlijk is ook de rol van mantelzorgers in onze samenleving. Duizenden mensen in Parkstad Limburg zorgen geheel belangeloos voor een zieke partner of familielid. Doorgaans is dat een heel intensieve vorm van zorg die 24 uur per dag doorgaat. De 46-jarige Funs Goffin uit Heerlen zorgt voor zijn ernstig zieke moeder. Funs is zelf chronisch ziek, maar cijfert zichzelf weg om zijn moeder te kunnen verzorgen. “Mijn ouders stonden altijd voor mij klaar; nu zijn de rollen gewoon omgedraaid”, vertelt hij. Dankzij de hulp van Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun kan hij zelf af en toe even op adem komen.

Als het gaat om gezondheid, kan de MeanderGroep helaas geen wonderen verrichten. Maar we kunnen er wél alles aan doen om het leven van mensen zo aangenaam mogelijk te maken. Dit doen we door onze diensten steeds verder uit te breiden. We stellen u in deze uitgave voor aan het Meander Paramedisch Centrum, waar u terecht kunt voor fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, dieetadvies en begeleiding door een psycholoog. De MeanderGroep zet al jaren deze expertise in in de diverse zorginstellingen. Met de oprichting van het Paramedisch Centrum kunnen ook mensen in de thuissituatie voortaan van deze diensten gebruikmaken.

Nieuw zijn ook de cursus ‘Beter in Balans’ om valangst bij ouderen te verminderen en een dagopvang voor ouderen met psychische problemen. U leest er meer over in deze uitgave.

Voor u als abonnee van Meander Zorgservice treft u in het hart van het magazine een uitgebreid overzicht van alle gemakdiensten, cursussen en kortingsregelingen aan.

Zoveel mensen, zoveel wensen. Ruim 20.000 mensen in Parkstad maken gebruik van onze diensten. Elke dag zijn onze duizenden collega’s in de weer om net dat beetje extra te bieden. Over wonderbaarlijk gesproken....

Gaat u rustig voor deze uitgave zitten. Eventuele vragen kunt u stellen aan onze klantenservice: 0900 699 0 699.

Wij helpen u graag verder!

Redactie MeanderMagazine



Dagbesteding Gerontopsychiatrie

# Een baken in een woelige wereld

“Ik verheug me op de dagen dat ik hiernaartoe kom” zegt de een. “Thuis heb ik niet zoveel. Hier zijn er altijd mensen en bezigheden om me heen”, vult de ander aan. Mevrouw Mertens (67 jaar) en mevrouw Hamers (69 jaar) wonen zelfstandig maar bezoeken al ruim twee jaar een aantal dagen per week de dagbesteding van de MeanderGroep aan het Oranjeplein in Kerkrade.



“Wij hebben deze dagbesteding opgericht voor een specifieke doelgroep” vertelt Ellen Schulteis, manager zorg bij zorgcentrum Vroenhof waaronder de dagbesteding valt. Hier komen ouderen met psychische of psychiatrische problemen die zelfstandig wonen maar wel één of meer dagen per week extra ondersteuning nodig hebben”. Dagbesteding gerontopsychiatrie, zoals de officiële benaming luidt, biedt de deelnemers structuur en een zinvolle en prettige invulling van de dag. Er wordt aandacht besteed aan hun zelfredzaamheid, door praktische vaardigheden te oefenen, maar ook door hobby's aan te leren of te onderhouden. Waar nodig wordt gewerkt aan het doorbreken van sociaal isolement en allerlei sociale vaardigheden geoefend. De begeleiding is in handen van deskundige medewerkers: twee verzorgenden, een verpleegkundige, een activiteitenbegeleider en een muziektherapeut, allen gespecialiseerd in de omgang met ouderen met psychische problemen.

“Op dit moment hebben we twee groepen van 8 tot 12 personen en zijn net gestart met een groep voor mensen die naast hun psychiatrische problematiek te maken hebben met beginnende dementie. We merken dat er steeds meer behoefte komt aan dagopvang voor deze groep. Dat wordt ook bevestigd door de Mondriaan Zorggroep en de PAAZ en de geriatrie afdeling van het Atrium ziekenhuis waarmee we

veel contact hebben. In de samenleving en in een ‘gewone’ dagverzorging vallen onze cliënten buiten de boot. Wij bieden hen een aangepast programma en begeleiding door medewerkers die geschoold zijn om met hun problematiek om te gaan. Bovendien ontmoeten zij lotgenoten; de deelnemers aan deze dagbesteding hebben vaak dezelfde problemen en voelen elkaar aan.”

Samen met activiteitenbegeleider Yvette van Hoof beschrijven de dames Mertens en Hamers hun bezigheden: het lezen van de krant, gymnastiek, geheugentraining, gezelschapsspellen en knutselen. Ze hebben er veel plezier in. Maar favoriet zijn toch wel de momenten dat zij bij elkaar zitten om gewoon wat te kletsen. “Met iets lekkers erbij, zoals eigengebakken reifkoeken”. Behalve voor groepsactiviteiten is er ook ruimte voor individuele hulp. “De begeleiding regelt ook van alles waar ik zelf niet uitkom. Op het Oranjeplein helpen ze me” benadrukt mevrouw Mertens.

**Wilt u meer informatie over dagbesteding speciaal voor mensen met psychische of psychiatrische problemen? Neem dan contact op met de klantenservice van de MeanderGroep, tel. 0900 - 699 0 699 (lokaal tarief) bereikbaar maandag t/m vrijdag van 08.00 - 20.00 uur en zaterdag van 08.00 - 12.00 uur.**

Funs' leven staat in het teken van de zorg voor zijn moeder

# “Door voor een ander vergeet ik mijn eigen

**Vierentwintig uur per dag staat hij voor haar klaar. Funs Goffin (46) uit Heerlen zorgt voor zijn ernstige zieke moeder. Hoewel hij zelf aan een chronische darmziekte lijdt, cijfert Funs zich weg om zijn belangrijkste levenstaak te kunnen vervullen. “Mijn moeder was er altijd voor mij; nu zijn de rollen omgedraaid.”**

Funs Goffin is mantelzorger. Zelf was hij zich er nooit bewust van dat zijn taak een naam had. “Dit is iets wat ik vanuit mijn hart doe”, vertelt de Heerlenaar. Een knipoog gaat naar zijn moeder die in een ziekenhuisbed in de woonkamer het gesprek volgt. Zes jaar geleden genas de 76-jarige Heerlense van borstkanker. Vorig jaar kwam de ziekte terug waarbij ook uitzaaiingen in de botten werden geconstateerd. “We hebben een hele nare tijd achter de rug. Mijn moeder was zo ziek van de chemotherapie dat ze zelfs in coma is beland. Vier weken had ik totaal geen contact meer met haar. Nu krijgt ze een andere vorm van therapie en gaat het gelukkig beter. Helaas heeft ze wel nog veel pijn.” Voor Funs, jongste van drie zonen, is het vanzelfsprekend dat hij zijn moeder verzorgt. “Ik woon bij mijn moeder in huis, dus voor mij is het logisch dat ik dit doe. Door mijn eigen ziekte ben ik jaren geleden afgekeurd. Daardoor kan ik er nu fulltime voor mijn moeder zijn. Een geluk bij een ongeluk zeg maar...”

## Lachen

En dus runt Funs het huishouden; hij doet de was, kookt, strijkt, poetst en laat de twee hondjes uit. Hij zorgt dat zijn moeder de medicijnen krijgt en helpt haar bij de toiletgang. Alleen voor het douchen, komt iemand van Meander Thuiszorg. “Ik had dat graag erbij gedaan, maar mijn moeder wilde daar liever de thuiszorg voor inschakelen en dat respecteer ik uiteraard.” Sinds kort komt er bovendien wekelijks twee uurtjes een vrijwilligster van Ruggesteun om Funs in zijn werk te ontlasten. Funs: “Ik ga dan altijd even naar buiten toe, een stukje fietsen bijvoorbeeld, naar het graf van mijn vader of even de stad in. Maar ik zie het niet als noodzaak om mezelf op te peppen, want dat heb ik niet nodig. Het is hier echt geen sombere bedoening hoor; mijn moeder en ik lachen wat af op een dag.



We kijken samen televisie, genieten van de tuin en praten over van alles en nog wat.”

## Sterke band

De darmziekte waaraan Funs lijdt (variant van ziekte van Crohn, red.) is op dit moment vrij stabiel. “Ik heb negen jaar prednison geslikt. Door mijn darmziekte heb ik ook gewrichtspijnen. Er waren dagen bij dat ik niets kon, toen was mijn moeder er voor mij. Nu gaat het met mijn gezondheid dankzij nieuwe medicijnen redelijk. Wat dat betreft wisselen we elkaar af.” Funs lacht. “Een beetje leedvermaak gaan we niet uit de weg, hè mam?” Moeder en zoon hebben een sterke band. Samen hebben zij ook de zorg op zich genomen voor Funs' vader, die jaren eerder aan kanker overleed. “We hebben veel meegemaakt en ook hier slaan we ons wel doorheen! Door te zorgen voor een ander vergeet ik mijn eigen pijn.”

## Ondersteuning

Onlangs kwam Funs voor het eerst in contact met het Steunpunt voor Mantelzorg. “Via een kennis werd ik hierop gewezen. Er is toen iemand van het steunpunt komen praten en dat op zich vond ik heel erg fijn. Dat je gewoon eens je verhaal kunt doen aan een buitenstaander. Als ik vragen heb, kan ik er altijd terecht. En zo werden we ook gewezen op de mogelijkheid om ondersteuning te krijgen via Ruggesteun. Mijn moeder kan dan ook eens met iemand anders praten, want je merkt toch dat mensen na verloop van tijd minder vaak komen.”

## Kleine wereld

Funs heeft veel moeten inleveren: van zijn jaarlijkse vakantie met zijn broer tot zijn vaste filmavondje bij vrienden. Zelf doet hij er niet moeilijk over. “Ik kan wel een avondje weggaan, maar dan heb ik toch absoluut geen rust. Dan

# te zorgen pijn”



ben ik in gedachten alleen met mijn moeder bezig: stel ze moet naar het toilet, hoe moet dat dan? Dat soort dingen. Ik voel me gelukkiger als ik gewoon bij haar ben.”

En hoewel Funs veel gesprekken met zijn moeder voert, komt het onderwerp ‘de dood’ niet gauw ter sprake. “We hebben allebei de instelling ‘vandaag leef ik’. Als het om de toekomst gaat, bekijken we die positief. Zo heb ik nu een rolstoel voor mijn moeder aangevraagd zodat we misschien ook nog eens naar buiten kunnen. Je wereldje wordt steeds kleiner, maar daarentegen geniet je meer van

alledaagse dingen. Een vogel in de tuin, een bloem die in bloei staat. Natuurlijk is het ook wel eens moeilijk. Zo liep ik laatst de garage in en zag daar mijn motor staan, dat deed me wel even wat. Ik heb vanaf mijn achttiende veel motor gereden, maar door mijn ziekte kan dat niet meer. Ik kan hem echter niet wegdoen, want ik zie dat als een stukje van mijn leven. We hebben al zoveel moeten inleveren dat we ons liever concentreren op wat we wél nog hebben. En gelukkig blijft er nog genoeg over om van te genieten...!”

**Het Steunpunt voor Mantelzorgers, Ruggesteun en Buddyzorg Limburg zijn drie organisaties op het gebied van informele zorgondersteuning in Parkstad en maken deel uit van MeanderGroep Zuid-Limburg. De drie organisaties ondersteunen, ieder op eigen wijze, zorg die onbetaald en niet beroepshalve wordt verricht. Hiertoe werken zij nauw samen. Bij het Steunpunt voor Mantelzorgers kunt u terecht voor: Informatie en advies (informatie over ziektebeelden, regelingen en voorzieningen en antwoord op persoonlijke vragen rondom het zorgen voor een ander); praktische steun (hulp bij de aanvraag van hulpmiddelen en/of zorg, bemiddeling als de zorg tijdelijk moet worden overgenomen); emotionele steun (d.m.v. persoonlijke gesprekken, gespreksgroepen en cursussen voor mantelzorgers). Voor meer informatie belt u met 045 561 62 10.**



# Kalkoentournedos met appel en gembersaus

Gember is heerlijk bij kalkoenvlees en zorgt voor een frisse pittige smaak.

### Ingrediënten voor 4 personen

- 4 kalkoentournedos
- 1 appel
- 4 gemberknolletjes
- 3 el gembersiroop (kan ook gember op siroop in potje zijn)
- 25 gr dieetmargarine
- 2 dl kookroom light
- verse bieslook (garnering)
- 0,5 tl kerriepoeder
- peper
- zout

### Benodigheden

Een koekenpan, warme schaal, aluminiumfolie en warme borden.

### Bereidingswijze

Wrijf de kalkoentournedos in met zout, peper en kerriepoeder.

Verhit de margarine in een koekenpan en bak de tournedos in 8 minuten bruin en gaar. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in 4 mooie plakken. Snipper de gemberbolletjes fijn.

Leg de tournedos op een warme schaal en houd ze onder aluminiumfolie warm. Bak de appelplakken in 2 minuten bruin in het bakvet.

Leg de appelplakken op de kalkoentournedos.

Roer de gesnipperde gember, gembersiroop en kookroom door het bakvet. Roer de aanbaksels los.

Kook de saus op hoog vuur tot de gewenste dikte. Breng de saus op smaak met zout en peper.

Leg het vlees op de warme borden. Schenk er een beetje saus langs en garneer met sprietjes bieslook.

Het gerecht is goed met wilde rijst of aardappelpuree en gesmoorde prei te combineren. In plaats van appel kunt u ook ananas gebruiken.

### Smakelijk eten!

**Smaakvol aangeboden door Meander Maaltijdservice. Benieuwd naar onze mogelijkheden? Bel: 0900 699 0 699 (lokaal gesprekstarief).**

# AbonneeService

## Word nu abonnee van Meander Zorgservice

Als abonnee van Meander Zorgservice kunt u tegen aantrekkelijke kortingen gebruik maken van het volledige onderstaande servicepakket voor € 7,00 per kalenderjaar. Als u nu abonnee wordt, kunt u met onmiddellijke ingang gebruik maken van alle voordelen. Voor meer informatie en/of aanmelding als abonnee van Meander Zorgservice belt u met het Bureau Zorgservice, telefoon 045 574 88 00. Wanneer u gebruik wilt maken van de kortingen, dient u zelf uw pas te tonen.

### Servicepakket Meander Zorgservice



#### Gemakdiensten aan huis met korting

- Maaltijdservice MeanderGroep, 5% korting op een complete maaltijd, 0900 699 0 699
- Boodschappenservice Hoensbroek e.o. info: 06 555 75 833
- Huiskluserservice
- Was- en strijkservice aan huis, info: 045 574 88 00
- Was- en strijkservice ophaaldienst, 10% korting bij Mengelers Textiel reiniging BV: 045 572 47 06
- Verhuizing en ontruiming van de woning
- Tuinonderhoud en bestrating (binnenkort weer opdrachten aan te nemen)
- Witgoedreparaties
- Audicien aan huis (service en reinigungsset bij Beter Horen)
- Pruikservice aan huis (gratis verzorgingsset)
- Opticien aan huis: korting bij aanschaf van bril en/of glazen via "Nederlands Huisopticiens", info en aanmelding via 045 574 88 00
- Kapper aan huis (voor telefoonnummers zie [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com))
- Administratieve ondersteuning
- Belastingadvies aan huis: Kerkhoffs en Mulenders: 045 511 14 50 of [www.km-advies.nl](http://www.km-advies.nl)
- 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, info en aanmelding via Zorgservice
- korting bij pedicures (voor telefoonnummers zie [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com))
- **Nieuw** Korting op de hondenuitlaatservice

van NeverWalkAlone: 06 360 422 88 (niet in Landgraaf en Schinveld). De hond wordt in zijn eigen omgeving uitgelaten en krijgt persoonlijke aandacht.

#### Overige kortingsregelingen

- Korting bij uw CZ-zorgverzekering; 0900 0949
- Korting bij uw VGZ-zorgverzekering; 0900 8490 (uitgezonderd totaalpakketten)
- Korting op FBTO-verzekeringen: 058 234 58 85 (kortingsinfo S22)
- 10% korting op grafonderhoud: 045 527 55 74 of [www.keldan.nl](http://www.keldan.nl)
- Ma-care, advisering en verkoop van borstprothesen. 10% korting op lingerie: 045 571 34 51
- korting op speciale en aangepaste lingerie bij Passione in Heerlen: 045 571 71 56
- Smeets loopcomfort; korting bij aanschaf van steunzolen en (semi) orthopedische schoenen: 046 474 64 51
- Hanssen Footcare: gratis voetonderzoek voor abonnees: 045 531 16 81 of [www.footcare.nl](http://www.footcare.nl)
- Korting op massages bij Corpus in balance Landgraaf: 045 531 71 78 of [www.corpusinbalance.nl](http://www.corpusinbalance.nl)
- Korting bij massagepraktijk Margriet: 045 541 56 00, of [www.massagepraktijkmargriet.nl](http://www.massagepraktijkmargriet.nl)
- Korting bij massagepraktijk "De Paradox": zie pag. 8
- Korting op Bowen-therapie: 045 564 05 22
- Korting op cursussen op het gebied van preventieve gezondheidszorg

- 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, info. zie pag. 8
  - Korting bij laserbehandeling i.v.m. stoppen met roken:
    - Laservitalis Kerkrade: 045 545 89 60.
    - Lasertherapie in Heerlen en Geleen, Mw. Erens: 046 458 90 91
  - 5% korting bij aanschaf van medische hulpmiddelen (behalve steunkousen) bij Medireva: 043 369 08 20
  - Korting op 10-badenkaart bij zwembaden:
    - "Otterveurdt" in Hoensbroek: 045 523 26 26 (meer bewegen v. 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](http://www.szs.nl)
  - Korting op een dagkaart van "Thermae 2000" in Valkenburg: 043 609 20 01
  - Korting op verzorgde seniorenvakanties in Spanje via Sanyres: 036 845 61 12, [www.sanyres.nl](http://www.sanyres.nl)
- Voor blinden en slechtzienden is dit magazine op CD-rom verkrijgbaar: 045 574 88 00.
- Voor vragen of aanmelding belt u bureau Zorgservice: 045-5748800, bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur.**



10% korting op alle massages

## De Paradox: een ideale gelegenheid om te ontspannen

Uitgeput, gespannen door de hoge eisen en de snelheid van onze huidige maatschappij? Of u wilt gewoon eens de tijd nemen voor uzelf? De Paradox in Kerkrade (Chevremont) biedt voor elk wat wils. Van een ontspannings- tot een shiatsumassage, een sport-, stoel- of intuïtieve massage door professionele masseurs. De Paradox is een ideale gelegenheid om eens heerlijk te ontspannen en te revitaliseren. Een ontspanningsmassage is er al vanaf € 17,50 voor een half uur!

### Informatie of afspraken

De Paradox  
Lianne en Pieter Overeem  
Kaffebergsweg 33 in Kerkrade  
Telefoon 045 546 50 93 of  
06 132 554 86  
[www.paradoxkerkrade.nl](http://www.paradoxkerkrade.nl)

10% korting op abonnement naar keuze

## Bewegen is investeren in gezondheid en vitaliteit

Door alle drukke bezigheden zien we bewegen vaak als iets dat we moeten doen. En dat terwijl bewegen juist heel ontspannend kan zijn! Bij Fit voor Hem & Haar is de sfeer dusdanig dat u goed kunt ontspannen terwijl u lekker in beweging bent.

Na een intakegesprek wordt gezamenlijk bekeken welke oefenprogramma het meest geschikt is om uw doelen te bereiken. Onder enthousiaste en professionele begeleiding komen mensen individueel of in groepsverband sporten, met een trainingsprogramma dat nauwlettend op ieders wensen en mogelijkheden is afgestemd.

Bij Fit voor Hem & Haar kunt u zonder afspraak komen sporten, wanneer dat voor u het beste uitkomt. En u kunt meteen aan de slag!

Fit voor Hem & Haar is toegankelijk voor iedereen van alle leeftijden. U bent verzekerd van constante en professionele begeleiding.

**Als abonnee van Meander Zorgservice krijgt u op vertoon van uw abonnementspas maandelijks 10% korting op het abonnement van uw keuze.**

Loop eens vrijblijvend binnen of maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvende proefles.

Gezondheidscentrum Fit voor Hem & Haar, Dorpstraat 79, Nuth. Telefoon: 045 565 12 03.

Speciaal voor abonnees

## Gratis zonnebril op sterkte bij aankoop van een nieuwe bril



Bent u abonnee van Meander Zorgservice en heeft u een nieuwe bril (montuur en glazen) nodig? Dan ontvangt u nu bij de Nederlandse Huisopticiens een gratis enkelvoudige zonnebril op sterkte! De opticien bezoekt u thuis in uw

eigen omgeving en u krijgt de keuze uit verschillende modellen uit de huiscollectie van de Nederlandse Huisopticiens. Deze actie geldt tot en met 30 september 2009. Bel met Meander Zorgservice: 045 574 88 00.

10% korting voor abonnees

# Lekker naar de sauna ook als u ouder bent!

Een bezoek aan de sauna wordt steeds populairder. Naast de lichamelijke ontspanning, zorgt de sauna ook voor een reiniging van uw lichaam en verbetering van uw weerstand. Een gezonde manier om te ontspannen dus!

Wat veel mensen niet weten is dat je ook als je ouder bent naar de sauna kunt gaan. Huub Boersma van Sauna Zwemschool Spekholzerheide, vertelt: "We organiseren wekelijks drie aparte damesdagen. Zo is er ook een groep waarvan de jongste deelnemster 66 jaar is en de oudste maar liefst 92 jaar! Deze dames komen wekelijks en voelen zich heel fit en energiek na een bezoek. Juist de kleinschaligheid en de persoonlijke aandacht spreken ouderen aan. Mensen die nog nooit eerder van een sauna gebruik hebben gemaakt, adviseren we eerst te overleggen met de huisarts."

Sauna Zwemschool Spekholzerheide bestaat inmiddels 40 jaar en staat bekend om haar goede hygiëne en gezelligheid. Alle faciliteiten die een grote sauna heeft, zijn aanwezig. Inclusief een zwembad met een



aangename temperatuur van 32 graden en voetenbaden. Het restaurantje heeft een kleine kaart met voldoende variatie.

Sauna Zwemschool Spekholzerheide is gevestigd in de Willemstraat 14, Kerkrade west.

Kijk ook eens op internet voor de speciale damesdagen of overige openingstijden: [www.szs.nl](http://www.szs.nl) of bel 045 541 05 15. Als abonnee van Meander Zorgservice ontvangt u 10% korting op de entreeprijs!

## Het voordeligste abonnement van Limburg!



Wanneer u abonnee wordt van Meander Zorgservice betaalt u € 7,- per jaar. Voor dat bedrag kunnen u en uw gezin profiteren van alle extra's en kortingsregelingen op het gebied van welzijn en gezondheid. Van korting op uw CZ of VGZ-zorgverzekering tot kortingen op cursussen, sportscholen en nog veel meer! Bovendien ontvangt u vier keer per jaar het MeanderMagazine op naam in de bus!

**Bel vandaag nog voor een abonnement:  
Meander Zorgservice, telefoon 045 574 88 00.**

*De vier maanden oude Finn uit Bocholtz geniet nu al van het Meander Magazine.*

# Cursussen

## Geheugentraining

Deze cursus leert u, door middel van gerichte oefeningen, beter te onthouden en uw concentratie en luisterhouding te verbeteren. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt vooraf gegaan door één informatiebijeenkomst. De bijeenkomsten zijn verspreid over 9 weken.

## Leer weer gezond slapen

U leert hoe u zich lichamelijk kunt ontspannen. Deze lichamelijke ontspanning is een voorwaarde om ook geestelijk tot rust te komen. Het loslaten van gedachten wordt geleerd aan de hand van suggestieve en visualisatieoefeningen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Na de zomervakantie start bij voldoende deelname een cursus (op donderdagmiddag).

## Zwangerschapsyoga

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

## Shantala peutermassage



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

**De cursussen op deze pagina worden op diverse locaties in Parkstad gegeven. Voor meer informatie vraag de desbetreffende folder aan via telefoon 045 574 88 00.**

## Reanimatie

In de cursus Reanimatie leert u hoe u in noodsituaties moet reageren. U wordt geïnformeerd over de werking van de bloedsomloop en de hartspeer, u leert een hartstilstand te herkennen en oefent de levensreddende handelingen met behulp van een reanimatiepop. De cursus bestaat uit 2 bijeenkomsten van circa 2 uur. Ieder jaar vindt er een herhalingsbijeenkomst van 2 uur plaats.

## Weerbaarheid en zelfverdediging

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

## Eerste Hulp Bij Kinderongelukken (EHBKO)

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

## Yoga

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

## Postnatale gymnastiek

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

UITGELICHT

## Shantala babymassage



### Leer de lichaamstaal van je baby

'Shantala babymassage' is een bijzondere manier om elkaar te leren kennen. Men leert de taal van de baby te verstaan zonder woorden; 'lichaamstaal'. In de eerste negen maanden is dit de enige taal die de baby 'sprekt' en verstaat.

Met 'Shantala babymassage' kan men leren de eigen zintuigen en die van de baby te activeren, waardoor er een hechtere band ontstaat tussen ouders en kind. Intuïtief wordt aangevoeld wat goed is voor de baby. Door de juiste massage slapen de baby's regelmatig, krijgen ze een betere spijsvertering en een groter besef van geborgenheid. Zij accepteren zichzelf gevoelsmatig gemakkelijker.

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur en is bestemd voor moeder of vader met een baby vanaf 6 weken tot ongeveer 6 maanden.

## Centrum voor Slechtzienden Parkstad kan isolement doorbreken

‘Wat ben ik blij dat ik even uit huis kom’ of ‘We hebben heerlijk samen gekookt’. Reacties van slechtziende ouderen die gebruik maken van dagopvang in een speciaal voor hen ingericht activiteitscentrum in de wijk Zeswegen in Heerlen: het Centrum voor Slechtzienden Parkstad.

De regio Parkstad telt ongeveer 3.000 slechtziende ouderen. Ouderen, die in veel gevallen gesteund en begeleid worden door familie, vrienden of kennissen, maar ook ouderen die zich

alleen door het leven moeten slaan. “Slechtzienden raken sneller in een isolement dan andere ouderen”, weet Winand Maassen, die het activiteitencentrum aanstuurt. “Alleen boodschappen doen, kan al een probleem zijn. Ze mijden gevaar en risico en sluiten zich min of meer op. Geïsoleerd raken is dan het gevolg. Daarom is het belangrijk dat er speciaal voor hen een activiteitencentrum is.”

Het activiteitencentrum biedt bezoekers een afwisselend programma, vaak afgestemd op persoonlijke behoeften



en professionele begeleiding. Het is een ideale plaats om sociale contacten te leggen met lotgenoten en mobiliteit en zelfstandigheid te behouden of te bevorderen.

**Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Centrum Slechtzienden Parkstad ( telefoonnummer 045 561 01 70), mailadres: [csp@mgzl.nl](mailto:csp@mgzl.nl) of met de klantenservice van de MeanderGroep (telefoonnummer 0900 699 0 699).**

## MeanderGroep zoekt Vakantiekrachten

MeanderGroep is voor de periode juli/augustus op zoek naar vakantiekrachten in het hele werkgebied (Parkstad):

- thuishulpen basis, 15 - 24 uur per week, voor huishoudelijk werk bij klanten thuis (geen vooropleiding vereist). Salaris van € 5,65 - € 8,73 per uur.
- verzorgenden niveau 2/3, 16 - 36 uur per week, Salaris van € 5,99 - € 9,98 per uur.

Voor alle functies geldt dat de minimumleeftijd 17 jaar is en communicatieve vaardigheden en het zelfstandig of in teamverband kunnen werken vereist zijn.

Voldoe jij hieraan? Dan ben jij degene die wij zoeken!

Meld je aan via [oproeppool@mgzl.nl](mailto:oproeppool@mgzl.nl) of bij MeanderMatch, Beersdalweg 93, 6412 PE Heerlen, tel. 045 561 61 30.



Gezondheidsklachten had hij nooit. Jack Aldewereld (66) uit Brunssum had al in jaren geen dokter meer gezien. Totdat de Brunssummer in december jongstleden een slagaderlijke bloeding in zijn buik kreeg. Wekenlang vocht hij voor zijn leven. “Het is een medisch wonder dat ik dit overleefd heb!”

Jack Aldewereld uit Brunssum vocht weken voor zijn leven

# “Ik heb voor de tweede een nieuwe kans



Jack Aldewereld zit in zijn stoel en geniet van het uitzicht op zijn tuin die volop in bloei staat. Het ziekenhuisbed is sinds vorig week teruggebracht en hij voelt zich met de dag beter. “Ik ben nog wel erg moe, maar ik kan alweer een stukje met de hond wandelen.” Zijn medisch dossier ligt binnen handbereik. Jack bladert erin en toont het stukje waarin staat dat hij een medisch wonder is. In gedachten gaat hij terug naar die bewuste 4 december dat het gebeurde. “Ik was net terug van mijn avondronde met de hond, een uurtje eerder dan normaal. Ik kwam thuis en kreeg ineens een steek in mijn bil, het volgende moment verging ik van de pijn en stortte ik in elkaar.

Van de periode daarna kan ik me vrijwel niets herinneren.” Jack’s echtgenote belde 112 en wist instinctief de eerste zorg te geven. ‘Bereid je maar op het ergste voor’ zeiden de artsen even later in het ziekenhuis tegen haar. Jack had een aneurysma in de aorta, oftewel een bloeding van de hoofdslagader in de buik. “Pas nu alles weer normaal is besef ik hoe mijn leven aan een zijden draadje heeft gehangen.”

## Hemelpoort

Bijna een maand lag de Brunssummer in het ziekenhuis. In totaal heeft hij vier operaties ondergaan. Net toen hij aan de beterende hand was, dreigde het opnieuw mis te gaan en raakte hij weer buiten bewustzijn. “Ik heb twee keer aan de hemelpoort gestaan. Ik zie die beelden nog voor me, als een droom. Het was geen slechte ervaring. Als ik het niet overleefd had, was het een mooie dood geweest.” Maar Jack is blij dat hij er nog is. “Weet je dat dit de tweede keer in mijn leven is dat ik een nieuwe kans krijg?” Hij staat op en loopt naar de muur waar een zwart-wit foto

hangt. “Dit is mijn familie: mijn ouders, mijn broers en zus. Ze zijn allemaal in de Tweede Wereldoorlog vermoord vanwege hun Joodse afkomst. Ik was zes maanden toen het gebeurde en ben toen als wees via een verzetsgroep in een Brunssums pleeggezin opgenomen. Toen heb ik een kans gehad en nu dus weer. Ik voel me bevoorrecht.”

## Doodstil

De Tweede Wereldoorlog is een onderwerp dat de Brunssummer veel bezig houdt. Op scholen geeft Jack regelmatig lezingen over de oorlog en hij is uitgenodigd te spreken tijdens een congres in België. Dat gaat nu vanwege zijn gezondheid niet door, maar Jack hoopt gauw zijn taak als spreker te kunnen voortzetten. “Er zijn steeds minder mensen die kunnen naver tellen welke gruwelijkheden in de Tweede Wereldoorlog hebben plaatsgevonden. Ik zie het als een verplichting naar mijn familie toe om ook de jeugd van tegenwoordig te informeren over die periode. Na afloop is het doodstil in zo’n klas. Voor mezelf is het ook erg emotioneel; als ik dan thuiskom moet ik echt even gaan liggen.”

## Zusters

Ondanks het feit dat Jack Aldewereld veel heeft meegemaakt is hij altijd positief gebleven. “Ik hou enorm van humor, vind het heerlijk om grapjes te maken. Ik ben buschauffeur geweest en heb wat afgelachen met de passagiers. En nu haal ik grapjes uit met ‘zusters’ van Meander Thuiszorg. Dan haal ik mijn harmonica tevoorschijn en dan speel en zing ik voor ze. Want als iemand een lofzang verdiend heeft, zijn zij het wel! Het is ongelooflijk hoe goed de zorg en thuiszorg op

# keer gekregen”

elkaar zijn afgestemd. Vanaf de zorg in de ambulance en in het ziekenhuis tot en met de verzorging thuis; ik heb er niets dan lof over! Dat er artsen zijn die zo voor je leven vechten, dat is toch geweldig? En hetzelfde geldt voor de thuiszorg. Ze staan werkelijk altijd voor je klaar. Wondzorg, stomazorg, hulp bij het douchen... je denkt er nooit zo over na, pas op het moment dat je het zelf nodig hebt besef je hoe belangrijk het is. Ik weet nog dat het stoma een keer op knappen stond. Hoewel het 's avonds was, stond er direct na ons telefoontje al een zuster voor de deur. En als de dienst erop zit, vragen ze altijd nog: is er écht niks meer wat we nu voor u kunnen doen? Dat is toch fantastisch! We zijn bevoorrecht om in een land als Nederland te wonen waar dit mogelijk is. Dankzij die goede zorg thuis ben ik er zo snel bovenop gekomen.”

## **Buikorgel**

Jack Aldewereld wil nu alleen nog dingen doen die hem plezier geven. Tijd doorbrengen met zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen staat bovenaan. Al twintig jaar op rij reist hij met zijn vrouw naar Oostenrijk. Dit jaar zal het er niet van komen, maar volgend jaar mei hoopt hij weer die kant op te gaan. Dan staat hij op en neemt zijn harmonica ter hand. “Mijn buikorgeltje” zegt hij en neemt weer plaats in zijn stoel. “Even nog een liedje voor de schrijfzuster...”



Iedereen kan nu voor fysiotherapie, ergotherapie, logopedie of advisering door een psycholoog of diëtist terecht bij de MeanderGroep. Meander Paramedisch Centrum biedt sinds kort haar diensten aan buiten de muren van het verpleeghuis.

# Kennismaken met Meander Paramedisch Centrum

Belangrijke  
uitbreiding  
dienstenpakket



*Meander Paramedisch Centrum biedt integrale zorg- en dienstverlening.*

Bert Brock, manager Meander Paramedisch Centrum, is erg blij met deze uitbreiding van het dienstenpakket. “Het is een logische stap in de ontwikkeling die ons team sinds een aantal jaren doormaakt. In het verleden richtten we ons alleen op mensen die in een instelling verbleven. Maar steeds meer van onze klanten, ook de mensen die herstell zorg nodig hebben en ouderen, wonen vaker gewoon thuis. Zo ontstond de behoefte onze diensten aan te kunnen bieden in een extramuraal praktijk met vergoeding door de ziektekostenverzekeringen. Dat is nu een feit.”

## Op zoek

Met grote zorgvuldigheid is de MeanderGroep op zoek gegaan naar een geschikte praktijk. “Uiteindelijk is overeenstemming bereikt met een fysiotherapiepraktijk die al vele jaren (onder de naam Fysiotherapiepraktijk Schreurs) een erg goede naam heeft. Een bewijs van de kwaliteit die geleverd wordt, is de uitstekende relatie met huisartsen. Vandaar dat we erg tevreden zijn dat deze praktijk nu deel uit maakt van de MeanderGroep. Ook wij zijn op zoek naar samenwerking met andere hulpverleners in de eerste lijns gezondheidszorg” legt Bert Brock uit.

## Multidisciplinair

De medewerkers van Meander Paramedisch Centrum werken op 4 locaties: in twee praktijken in Eygelshoven,

en verder in het nieuwe gezondheidscentrum aan de Markt in Eygelshoven en in de Fit & Healthclub d'r Pool waar medische fitness en sportfysiotherapie worden gegeven. Voor de bestaande klanten van deze praktijken verandert er niets. Zij behouden hun vertrouwde fysiotherapeut. Een groot voordeel is wel dat de dienstverlening aan de klant nu veel breder is. Dankzij het feit dat zij deel uitmaken van de MeanderGroep, hebben de praktijken ook andere paramedische disciplines in huis, te weten ergotherapie, logopedie, diëtetiek en psychologie en dat maakt de stap kleiner om ook van die diensten gebruik te maken. Bovendien worden de behandelingen volledig op elkaar aangepast en dat ook nog binnen dezelfde locatie. Voor de klant kan het niet gemakkelijker.



### Eygelshoven

- Anselderlaan 31, tel. 045 535 18 32
- Mgr. Nolensplein 4, tel. 045 545 15 17
- Laurastraat 2-6, tel. 045 535 34 34 (Gezondheidscentrum Eygelshoven)

### Kerkrade

- Putgang 6, tel. 045 - 567 09 70 (Fit & Healthclub d'r Pool)

# Juist door activiteiten te vermijden, loop je een groter risico om te

Veel ouderen zijn bang om te vallen, zeker wanneer ze recent gevallen zijn. Door deze angstgevoelens vermijdt een grote groep mensen bewust bepaalde activiteiten. Dat is jammer, stelt wijkverpleegkundige José Grouls, die de cursus 'Beter in Balans' verzorgt. "Want juist door minder te bewegen gaan je spierkracht en conditie achteruit en loop je een veel groter risico om te vallen."

Die bewustwording van feiten hoopt de verpleegkundige aan de deelnemers van 'Beter in Balans' mee te geven: een nieuwe cursus van Meander Thuiszorg die is ontwikkeld door de Universiteit Maastricht. José Grouls: "Valpartijen komen veel voor bij ouderen en vormen een bedreiging voor de gezondheid. Elk jaar valt ongeveer 25% van de zelfstandig wonende ouderen tussen 65 en 74 jaar. Jaarlijks worden er in Nederland 140.000 senioren medisch behandeld voor de gevolgen van een val. Naast lichamelijk letsel kan een val ook psychosociale gevolgen hebben, zoals valangst en verminderde activiteit. Ouderen denken daarvoor dat ze beter binnen kunnen blijven en mijden de activiteiten die ze normaal wel zouden ondernemen. Ten eerste maakt het het leven er niet leuker op als je veel binnen zit en bovendien gaan de spierkracht en conditie achteruit. Dus op die manier creëer je een averechts effect. Dat hopen we in de cursus duidelijk te maken."

## Belemmerende gedachten

De redenen dat ouderen vallen kunnen heel divers zijn: verminderd zichtvermogen, verminderde balans, loopproblemen, het gebruik van bepaalde soorten medicatie tot het foutief gebruikmaken van bepaalde hulpmiddelen. "In de cursus staat niet centraal wat de oorzaak is, maar we willen juist de angst verminderen. Zijn de gedachten die de deelnemers over vallen hebben, wel reëel? Vaak zien we dat mensen een heel verkeerd beeld hebben. Ze denken dat vallen bij de ouderdom hoort en dat je het niet kunt voorkómen. Of er zijn gevoelens van angst en schaamte om over valpartijen te praten omdat ouderen denken dat dit gevolgen kan hebben voor de zelfstandigheid. In de cursus probeer ik die belemmerende gedachten om te zetten in behulpzame gedachten. Zo was er een deelnemster van een cursus die graag naar een verjaardag wilde, maar uiteindelijk niet ging omdat ze de trap in het woonhuis van de vriendin niet op durfde. Maar je kunt het ook anders bekijken: ik wil graag naar een feestje en wie zou me kunnen helpen om de trap op te komen? Ik stimuleer de deelnemers om op te komen voor



zichzelf, hulp vragen is niet erg! Hierdoor neemt het vertrouwen in het eigen kunnen toe."

## Bewegen

Naast bewustwording, staat ook het bewegen in de cursus centraal. Lichamelijke beweging is belangrijk om valpartijen te voorkomen. Vanaf de derde bijeenkomst wordt er ook daadwerkelijk geoefend met als doel de conditie te verbeteren en de spierkracht te vergroten.

De oefeningen kunnen thuis vanuit de stoel worden geoefend. "Je ziet al gauw dat de conditie van de deelnemers toeneemt", vertelt José Grouls. "Hadden ze eerst al moeite met 10 minuten oefenen, na verloop van tijd houden ze dat gemakkelijk 30 minuten vol. Ze staan letterlijk sterker in hun schoenen!"

Naast de groepscursus Beter in Balans besteedt de wijkverpleegkundige ook individueel aandacht aan valpreventie. Hiertoe wordt gebruik gemaakt van een testkoffer van Consument en Veiligheid, waarin de aandacht gericht is op de lichamelijke aspecten die een rol spelen bij een val. Het doel is uiteindelijk dat ouderen maatregelen nemen om vallen te voorkomen.

**De cursus Beter in Balans bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkomdag. Voor data zie cursusoverzicht op de achterzijde van dit magazine.**

# Cursuskalender

## Spreekuur stoppen met roken

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

## Pakje kans (stoppen met roken)

Meander Thuiszorg organiseert een training waarin mensen in groepsverband in 9 bijeenkomsten binnen 12 weken stoppen met roken. N.B. In de derde week van de training valt de definitieve stopdatum. Daarom vinden in die week 2 bijeenkomsten plaats.

**Waar:** Nuth, Pastorijstraat; start 1 september van 19.00-20.30 uur. Kerkrade, Hamboskliniek; start 1 september van 20.00-21.30 uur. Landgraaf, Verzorgingscentrum De Dormig; start 23 september van 20.00-21.30 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.



## Cursus Over-gewicht

De cursus is bestemd voor mensen met overgewicht en emotioneel eetgedrag. Acht groepsbijeenkomsten. **Waar:** Heerlen, Kasteellaan; start 9 september van 19.30 tot 21.45 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

## Cursus Gezond en lekker koken

**VERNIEUWD**

Tien bijeenkomsten waarvan 9 kooklessen. De laatste drie lessen worden in een professionele kookstudio in Landgraaf gegeven. **Waar:** Brunssum, Rumpenerstraat; start 22 juni van 19.00-21.00 uur. Locatie: Hambos Kerkrade. Start 14 september van 19.00-21.00 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.



## Cursus Beter in Balans

Ontwikkeld vanuit de universiteit Maastricht en bestemd voor ouderen die recent zijn gevallen, zich kwetsbaar voelen en/of bang zijn om te vallen. De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na zes maanden. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats door een wijkverpleegkundige. Kosten cursusmateriaal: € 10,-.

**Waar:** Landgraaf, Zorgcentrum Heereveld; startdatum 17 september van 13.30-16.30 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

## Ziekenverzorging Thuis

**Waar:** Landgraaf, Verzorgingscentrum De Dormig; start donderdag 28 mei van 19.00-22.00 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

## Goede voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte

Drie groepsbijeenkomsten en één individueel gesprek met de diëtist. **Waar:** Kerkrade, Hambos. Start 17 september van 19.30 tot 21.30 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

## Cursus Grip op uw gewicht

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. Zeven groepsbijeenkomsten.

**Waar:** Landgraaf Heereveld ; start 2 juni van 14.00-16.00 uur. Heerlen, Kasteellaan Heerlen; start 9 september van 19.30-21.30 uur. Aanmelden via 045 574 88 00.

## Zwangerschapsgym/begeleiding

**Heerlen:** Schaesbergerweg 84; dinsdag 1 sept t/m 3 nov, 29 sept t/m 1 dec. Van 20.00 tot 21.00 of 21.00 tot 22.00 uur. **Kerkrade:** Wijngracht 45; maandag 27 juli t/m 12 okt, 14 sept t/m 16 nov, 12 okt t/m 7 dec. Van 20.00 tot 21.00 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.

## Borstvoedingsmeetings

Meander Jeugdgezondheidszorg organiseert in samenwerking met La Leche League borstvoedingsmeetings. Tijdens deze eenmalige bijeenkomsten worden alle vragen over borstvoeding deskundig beantwoord en kunnen moeders onderling ervaringen uitwisselen. **Data:** woensdag 15 juli, 16 september of 18 november van 19.30 tot 21.00 uur. **Waar:** Schaesbergerweg 84, Heerlen (boxenkamer consultatiebureau). Kosten: € 4,- per bijeenkomst (incl. koffie of thee).

Aanmelden via secretariaat MeanderGroep Jeugdgezondheidszorg, 045 566 54 95 (ma. t/m do. tussen 12.00 - 16.00 uur) of email: secretariaatjgz@mgzl.nl.

## Themabijeenkomsten Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg

Wij organiseren regelmatig themabijeenkomsten op diverse locaties in Parkstad. Deelname is gratis. Informeer bij uw consultatiebureau of bel 0900 699 0 699.

### • Van badje tot bedje (1 avond)

**Waar:** Schaesbergerweg 84, Heerlen. **Data:** 9 juni, 7 juli, 18 augustus en 29 september. Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur.

### • Borstvoeding, het gaat lukken (1 avond)

**Waar:** Schaesbergerweg 84, Heerlen. **Data:** 13 juli, 24 augustus, 14 september. Van 19.30 - 21.30 uur.

### • De Bevallings (1 avond)

**Waar:** Schaesbergerweg 84, Heerlen. **Data:** 6 juli, 17 augustus en 28 september. Van 19.30 - 21.30 uur.

### • De baby... wat nu? (1 avond)

**Waar:** Schaesbergerweg 84, Heerlen. **Data:** 8 september. Van 19.30 - 21.30 uur. Aanmelden via 0900 699 0 699.