

# Miin7 Meander Zorgservice

NR. 1/2015  
BEWAAR-  
EXEMPLAAR

**Speciaal  
voor u als  
abonnee!**

Beste abonnee,

Hoe zou onze maatschappij eruit zien zonder computers en iPads? Het is bijna niet meer in te denken. Ook steeds meer ouderen gaan overstap en zijn 'online'. Niet zo vreemd als je ziet hoe snel de ontwikkelingen gaan. Over een tijdje is betalen met de 'gewone' acceptgirokaart al niet meer mogelijk. Meander Zorgservice biedt haar Plusabonnees een gratis iPad training aan. Gezien het grote succes hiervan is er nu ook een vervolgtraining opgezet. Lees er meer over in deze uitgave.

Zelfredzaamheid is een woord dat u overal terugvindt in de media. De plannen van de overheid zijn zodanig gewijzigd dat er een groot beroep wordt gedaan op de eigen kracht van de burgers. Langer zelfstandig thuis wonen, ook als u ouder wordt of ziek bent, is het motto. Meander Zorgservice speelt daarop in met haar dienstenpakket. Zo zijn we een samenwerking aangegaan met Rehamed, een leverancier van persoonlijke bewakingssystemen.

Verder in deze uitgave een mooi aanbod van de zorgverzekeraars CZ en VGZ. En u leest alles over onze wijkgerichte manier van werken.

Neem dit nummer rustig door. Nog vragen? Voor u als abonnee hebben we een speciaal telefoonnummer: 045-574 88 00.



**Dienstenpakket**



**Cursuspakket**

## Plusabbonement steeds populairder

Steeds meer abonnees zetten hun Basisabbonement om in een Plusabbonement. Voor € 12,50 per jaar bent u met uw hele gezin al Plusabonnee. Dat is slechts € 3,50 meer dan een Basisabbonement.

Als Plusabonnee kunt u 12 weken lang gratis gebruikmaken van eenvoudige loophulpmiddelen uit de Meander Winkel, zoals krukken en een looprekje. Daarnaast biedt het Plusabbonement de mogelijkheid een gratis iPad training te volgen.

Uiteraard kunt u ook gebruik blijven maken van alle voordelen uit het Basisabbonement.

Naast het Plusabbonement kunt u kiezen voor het Basisabbonement (€ 9,-) of het Home-service abonnement voor particuliere hulp aan huis (€ 25,-).

Meer weten?

Of wilt u uw Basisabbonement omzetten naar een Plusabbonement? Bel dan met Meander Zorgservice: 045-574 88 00.

**Gezondheidsdag 13 mei  
Brunssum en Kerkrade**

## iPad training

**GRATIS**

**Gratis iPad- en tablet-training voor Plusabonnees kent nieuwe opzet**

Meander Zorgservice is vanaf 2015 gestart met het geven van gratis iPad- en tablet-trainingen. Inmiddels hebben veel Plusabonnees de cursus in de huidige opzet gevolgd. Gezien het wisselende niveau van de basiskennis van de deelnemers, is besloten de cursus in drie niveaus op te splitsen.

De eerste training is bestemd voor mensen die nog geen enkele kennis hebben op het gebied van de iPad of tablet. Zij leren in deze training van 2,5 uur in een groep van maximaal zes deelnemers de basisbeginselen. Hoe zet ik de iPad of tablet aan, hoe werkt de volumeknop, hoe overwin ik mijn apparatenangst etc.

In de tweede training, die twee keer 2,5 uur in beslag neemt, wordt verder ingegaan op het gebruik van internet, mail en het downloaden en toepassen van apps.

De derde training (2,5 uur) is bedoeld als opfrissing en vindt plaats zo'n twee tot drie maanden na de tweede training zodat de vragen die intussen leven, kunnen worden beantwoord. Ook worden er nog extra vaardigheden geleerd.

Tijdens uw aanmelding stemmen we met u af welk niveau voor u het best geschikt is.

Aanmelden voor de cursus of het opvragen van meer informatie kan via het telefoonnummer: 045-5748800 of per e-mail: meanderzorgservice@mgzl.nl

## Weetjes

- De declaratieregels voor uw pedicurebehandeling zijn per 1 januari 2015 gewijzigd. Wilt u voor vergoeding in aanmerking komen, dan dient u zich, voordat de behandeling start, goed hierover te laten informeren door uw eigen zorgverzekeraar, huisarts, pedicure en/of podotherapeut.

- Op zondag 12 april a.s. vindt in het Corneliushuis in Heerlerheide de jaarlijkse kraammarkt Beebies & Zo plaats. Van 11.00 tot 16.00 uur kunt u kennismaken met allerlei zaken rondom zwangerschap, bevalling, ouderschap, kraamzorg en de consultatiebureauperiode. De entree is gratis. Meander Zorgservice is er ook met een stand aanwezig! Zien we u daar?

- De datum van belastingaangifte is verruimd naar 1 mei. Heeft u hulp nodig bij het invullen van uw belastingpapieren? Bij Kerckhoffs & Mullenders ontvangt u als abonnee van Meander Zorgservice **10% korting**. Zij bezoeken u desgewenst ook thuis!

Abonnee-  
voordeel  
Meander  
ZORGSERVICE

## Uit de Meander Winkel

**Baden en douchen. Exclusieve aanbiedingen voor Plusabonnees!  
Geldig van 1 april t/m 31 mei 2015.**

### Douchekruk Days

Wordt langdurig staan steeds lastiger? Voor onder de douche is een douchekruk dan perfect! Deze Days douchekruk heeft een aluminium frame, dat niet roest. De kruk staat zeer stevig in de douche, dankzij de antislip doppen onder de poten. Tevens is de kruk in hoogte (46-58 cm) verstelbaar.  
**nu met 40% korting; van € 62,99 voor € 37,79**



### Swift douchestoel

Bij de Swift douchestoel staan functionaliteit, stabiliteit en veiligheid centraal. Deze douchestoel is gemaakt van plastic en aluminium en de poten zijn eenvoudig in hoogte verstelbaar. De zitting heeft een antislip profiel. De douchestoel is ook als kruk om te bouwen.  
**nu met 15% korting; van € 259,00 voor € 220,15**

### Voor extra veiligheid antislip douche- en badmatten

De douche- en badmatten zijn aan de onderkant voorzien van zuignappen. Het voorkomt uitglijden bij het in en uit stappen van douche en bad. Uw stabiliteit wordt gewaarborgd door een extra antislip werking aan de bovenkant van de mat.  
**nu met 20% korting!**

### Handig bad-/douche-hulpmiddel bij bewegingsproblemen de badspons op steel

De badspons op steel maakt het makkelijker uw lichaam te verzorgen tijdens het douchen of baden. De flexibele steel van 61cm is te buigen in de juiste hoek.  
**nu met 30% korting; van € 9,99 voor € 6,99**



Deze acties zijn niet geldig in combinatie met andere acties en zolang de voorraad strekt. Wilt u ook profiteren van deze aanbiedingen? Kom dan naar één van onze Meander winkels aan de Rumpenerstraat 4a te Brunssum of aan de Kapellaan 11a te Kerkrade.

### De Meander winkel bij u in de buurt

Naast de Meander dependance in d'r Durpwinkel, Simpelveld, kijken we momenteel ook naar de mogelijkheden voor een Meander dependance in Heerlen-Noord.



# Nieuwe leveranciers

## Judovereniging Nikanshite

### Cursus voor 55+ers: Fit, Veilig en Valbreken

Bij het ouder worden neemt de kans op botbreuken toe. In deze cursus leert u niet alleen fysiek in vorm te blijven, maar krijgt u begeleiding op het gebied van weerbaarheid en valbreken. De cursus bestaat uit 6 lessen van ongeveer 1,5 uur per les en een terugkomdag. De cursuslocatie is Eygelshoven. Als Meander Zorgservice abonnee betaalt u slechts € 45,00 in plaats van € 55,00.



€ 10 KORTING

### Speciaal voor de allerkleinsten vanaf 4 jaar - Tuimeljudo

In de cursus Tuimeljudo maken kinderen spelenderwijs en in een veilige omgeving kennis met de beginselen van het Judo. Zo leren de kinderen bijvoorbeeld op verschillende manieren valbreken én samenwerken met andere kinderen zodat ook het sociale aspect beter wordt ontwikkeld. Tuimeljudo is heel goed voor de motorische ontwikkeling en het zelfvertrouwen van het kind. Voor Meander Zorgservice abonnees zijn de eerste 4 lessen helemaal gratis!

De lessen worden gegeven

EERSTE 4 LESSEN GRATIS

op maandag en donderdag van 18.30 tot 19.15 uur.

Voor meer informatie kunt u mailen naar: info@nikanshite.nl. Kijk ook op www.Nikanshite.nl wanneer er een nieuwe cursus start of kom naar de **Open dag** op **18 april** a.s. van 13:00u tot 18:00u. Adres: Wijngaardsberg 30 te Eygelshoven.



## FitnessBijHoer

### Sport en ontspanning onder één dak.

Fitness, groepslessen, aquarobics, zwemmen of de KidsClub: er is altijd wel een activiteit die bij je past, of je nu 0 of 90 jaar bent. Met de meest uitgebreide activiteiten en faciliteiten van de regio is er voor iedereen een passende oplossing om te bewegen. Van het FitnessTheater tot wekelijks meer dan 70 groepslessen, van het 31 graden warme zwembad tot Personal Training.



## Bestaande leverancier Uitgelicht

### De tandprotheticus van Kunstgebit Parkstad ook aan huis!

Bij Kunstgebit Parkstad wordt het hele proces van het vervaardigen van een gebitsprothese in eigen hand gehouden. Zo wordt maximale kwaliteit gewaarborgd. U kunt terecht voor nieuwe prothesen, reparaties, maar ook voor gedeeltelijke prothesen en klikgebitten. De praktijk is goed toegankelijk voor rollators en rolstoelen. Een bezoek aan huis is ook mogelijk. Een deel van de kosten voor een kunstgebit wordt vergoed vanuit de basisverzekering tot 75%, de overige 25% is de wettelijke eigen bijdrage. Een kunstgebit op implantaat valt onder de basisverzekering maar met een eigen bijdrage van € 125,00 per kaak. Bij een aanvullende verzekering is meer vergoeding mogelijk. Vraag van te voren uw zorgverzekeraar. Voor meer informatie of een afspraak neemt u contact op met Kunstgebit Parkstad, tel.: 045-5333101 of kijk op www.kunstgebit-parkstad.nl.

**Als abonnee van Meander Zorgservice ontvangt u als nieuwe klant een prothese reinigungsset t.w.v. € 25,00 euro.**

Nieuw: Voor onze abonnees in Westelijke Mijnstreek is er nu ook een vestiging van Kunstgebit Parkstad in Geleen onder de naam Kunstgebit Zorg, Bloemenmarkt 11 tel. 046-4266331.

## KAPPER AAN HUIS

Alle thuisappers werken ná telefonische afspraak

REGIO	5% KORTING	NAAM	TELEFOON
Amstenrade, Brunssum, Onderbanken		<b>Lisane Gommans</b>	06-53217470
Brunssum, Landgraaf, Heerlerheide, Hoensbroek		<b>Jolanda</b>	045-5214952
Brunssum, Hoensbroek, Heerlerheide, Nuth		<b>Mel knipt thuis</b>	06-11450620
Heerlen		<b>Gertie Hamers</b>	045-5712239
Heerlen en Geleen		<b>thuisappersservice Natascha</b>	06-22560532
Heerlen, Hoensbroek, Brunssum		<b>Jasmijn's hairstyling</b>	06-14605779
Heerlen en omgeving		<b>Hairstylist Annie</b>	06-53207832
Heerlen, Voerendaal, Klimmen, Kerkrade		<b>Nikie van den Biggelaar</b>	06-14614418
Kerkrade		<b>Suzanne Lürken</b>	06-25362510
Kerkrade, Eygelshoven		<b>Hairdesigners Dajana Vreuls</b>	045-5455415
Kerkrade, Heerlen, Schaesberg, Voerendaal, Ubachsberg, Simpelveld		<b>Hairstyling Mary-José Austen</b>	06-43030088
Kerkrade, Landgraaf, Heerlerbaan		<b>Cindy's knipmobiel</b>	06-24576894
Landgraaf, Kerkrade, Eygelshoven, Heerlen		<b>Belinda Ector</b>	06-20555196
<b>NIUW</b> Landgraaf, Kerkrade, Eygelshoven, Heerlen		<b>MD Hairstyling</b>	06-41214080
Parkstad		<b>Wim Linsen, herenkapper</b>	06-34349204
Parkstad		<b>S. Kaiser</b>	06-22627979
Parkstad		<b>Haarmode Manon</b>	06-46314789
Schimmert, Nuth, Hulsberg		<b>D. Orbons</b>	06-27141552
Schimmert, Hulsberg, Nuth, Meerssen, Bunde		<b>Annie</b>	06-22331047
Simpelveld, Bocholtz, Ubachsberg, Spekholzerheide, Heerlerbaan		<b>Tom's Hairstyle</b>	06-51465597

ABONNEES VAN MEANDER ZORGSERVICE KRIJGEN 5% KORTING PER BEHANDELING OP VERTOON VAN DE ABONNEEPAS.

GRATIS PROEFLES  
GRATIS SPORTPAKKET

15% KORTING

Vraag als Meander Zorgservice abonnee NU je gratis proefles naar keuze aan via [www.fitnessbijhoer.nl/gratisproefles](http://www.fitnessbijhoer.nl/gratisproefles) o.v.v. je abonneenummer of telefonisch via 045-5600760. Bij inschrijving ontvang je een gratis sportpakket t.w.v. € 35,- (bidon, handdoek & sporttas).

Deze aanbieding is geldig tot 1 december 2015.



## EURELINGS Fysiotherapie &

fysiotherapie • manuele therapie • fysiofitness

## Fysiofitness Eurelings

Omdat de paramedische dienst van MeanderGroep klanten uit de omgeving Nuth lastig bereikt, is Meander Zorgservice in het kader van het wijkgerichte werk de samenwerking aangegaan met Fysiotherapie & Fysiofitness Eurelings in Schimmert.

Hier kunt u terecht voor diverse therapieën en voor fysiofitness. Bij fysiofitness sport u onder begeleiding van een fysiotherapeut met als hoofddoel plezier in bewegen. Als Meander Zorgservice abonnee ontvangt u 10% korting op het basisabonnement waarbij u 1 of 2 keer per week komt sporten.

10% KORTING

Fysiotherapie & Fysiofitness Eurelings is bovendien gespecialiseerd in kinderfysiotherapie en in kankerfysiotherapie.

Meer informatie kunt u vinden op [www.eurelingsfysiotherapie.nl](http://www.eurelingsfysiotherapie.nl) of bel Meander Zorgservice 045 - 5748800.

## Rehamed Europe

### langer zelfstandig thuis wonen dankzij nieuwe technologie



Het Telecare thuisbewakingsysteem Tynetec waakt over uw veiligheid in huis door de verschillende bewakingsmodules die draadloos communiceren. Er is een open spraakverbinding met gealarmeerde personen. Binnen de bewakingsmodules kunt u o.a. beschikken over een valmeter, een bewegingsdetector, een koolmonoxidemelder, en gasdetector, dementie-observatie-meter.

Dit thuisbewakingsysteem is een uitkomst voor mensen met een hoog val risico en is zonder breek- en installatiewerkzaamheden eenvoudig aan te sluiten op alle telefoonverbindingen en het mobiele netwerk.



Met de Push Telefoon kunt u direct en eenvoudig contact hebben met familie, kennissen en hulpdiensten. Met één druk op de SOS knop is de telefoon eenvoudig te gebruiken. Naast het door u zelf gekozen SOS-nummer kunt u twee extra telefoonnummers programmeren, die een open spraakverbinding hebben met de gealarmeerde persoon. U kunt zelf ook gebeld worden waardoor het een normale mobiele telefoon wordt.

€ 6 KORTING



Brilzorg Holland heeft jarenlange ervaring in de optiekbranche en werkt met een geavanceerde computermeting. Na de sterktemeting volgt een oogdrukmeting. U krijgt gratis en vrijblijvend advies op maat. Het is mogelijk nieuwe glazen of een nieuwe bril aan te schaffen, waarbij u kunt kiezen uit een ruime collectie (merk)monturen in een breed prijsbeleid. Kijk ook eens op [www.brilzorgholland.nl](http://www.brilzorgholland.nl).

Naast een gratis oogmeting ontvangt u als abonnee 15% korting bij aanschaf van een bril en/of glazen en 15% korting op materiaalkosten bij reparaties. Er worden geen voorrijkosten berekend.

15% KORTING

## Voorjaarsactie

Bij aankoop van een complete bril (montuur plus glazen) ontvangt u (tot en met juni 2015) gratis de unieke DVD-box Ons Koningshuis met 1.200 minuten unieke beelden uit de levens van de belangrijkste leden van ons Koningshuis. OP = OP



## PEDICURES

€ 1,15 KORTING  
PER BEHANDELING

Alle pedicures werken ná telefonische afspraak

REGIO	NAAM	TELEFOON	HUISBEZOEK	EXTRA	VERGOEDING ZORGVERZ**
Brunssum	Angela Meijer	045-5259603	nee	diabetes + reuma	ja
Brunssum en omgeving	Happinez	045-8885516	ja	medisch pedicure	ja
Eygelshoven, Landgraaf	Sandra Middeldorp	06-11123373	ja	medisch pedicure	ja
Heerlen	G. van den Brand	045-5428607	ja	diabetes	nee
Heerlen-Heerlerbaan, Kerkrade	J. Kohlen-Breemen	045-5423568	nee	medisch pedicure	ja
Heerlen-Heerlerheide	Pediq, S. Leers	06-46614565	nee	medisch pedicure	ja
Heerlen-Meezenbroek	J. Roeks	06-13855118	nee	medisch pedicure	nee
Heerlen-Musschemig	Salon Laluna Anja Th.	06-20928896	nee	diabetes + reuma	ja
Heerlen	Thea Vorstenbosch	06-19159930	ja	medisch pedicure	ja
NIEUW Heerlen, Voerendaal	Voet & Top Time	06-53638749	ja	diabetes	nee
Hoensbroek en omgeving	Tjitske Bongartz	06-21536622	ja	reuma	ja
Hoensbroek, Brunssum, Nuth	Nicole Tummers	06-43563297	ja	diabetes + reuma	ja
Hoensbroek, Brunssum, Onderbanken	T. Dokter	06-54765031	ja		nee
Kerkrade, Heerlen-Heerlerbaan	E. Haanstra	045-5416536	ja	diabetes + reuma	ja
Kerkrade en omgeving	Pedicuresalon Esther	06-41969570	ja		nee
Kerkrade	Marian Jonkerman	06-51224307	ja	diabetes + reuma	ja
Klimmen, Voerendaal	H. Biemans	06-72257527	ja		nee
Landgraaf, Heerlen	H. Gommans	06-40922073	ja	diabetes + reuma	ja
Landgraaf, Heerlen, Kerkrade, Hoensbroek	Pedicuresalon Loes Jongen	06-51609490	ja		nee
Landgraaf-Nieuwenhagen	M. Peters	06-37303352	nee	oncologisch pedicure	ja
NIEUW Landgraaf-Ubach over Worms	A. Janssen-Sisternans	045-5324201	nee	medisch pedicure	ja
Landgraaf, Heerlen	A. van Heumen	045-5317114	ja	diabetes + reuma	ja
Landgraaf	L. Zeijen	045-55322634	ja	diabetes + reuma	ja
NIEUW Landgraaf en omgeving	Annemie van Esburg	06-44692182	nee	medisch pedicure	ja
Nuth	D. Suijkerbuijk	06-22775912	ja	diabetes	nee
Nuth	T. Rossen	045-5420895	nee	medisch pedicure	ja
Parkstad	Formosus	06-20188279	ja	medisch pedicure	ja
Parkstad	Monique's footcare	06-46623026	ja		nee
NIEUW Parkstad	Pedicuresalon Nathalie Dierks	06-10593737	ja		nee
Parkstad	Sonja Didden	06-30050769	ja	diabetes	nee
Schinveld	Miriam de Bree	06-30881270	ja	diabetes + reuma	ja
Voerendaal	A. Verlaan	06-30937669	ja	medisch pedicure	ja
Voerendaal, Klimmen, Simpelveld	T. Veldman	06-51716994	ja	medisch pedicure	ja
Voerendaal, Heerlen, Nuth	Feetcare Lilian	06-25022149	ja		nee
Wijnandsrade	G. Linssen	06-14973438	nee		nee

ABONNEES VAN MEANDER ZORGSERVICE KRIJGEN, MITS DE ZORGVERZEKERAAR NIETS VERGOEDT, € 1,15 KORTING PER BEHANDELING OP VERTOON VAN DE ABONNEEPAS.

\*\* DE DECLARATIEREGELS VOOR UW PEDICUREBEHANDELING ZIJN PER 01-01-2015 GEWIJZIGD.

WILT U VOOR VERGOEDING IN AANMERKING KOMEN DIENT U ZICH, VOORDAT U DE BEHANDELING ONDERGAAT, GOED HIEROVER TE INFORMEREN BIJ UW EIGEN ZORGVERZEKERAAR, HUISARTS, PEDICURE EN/OF PODOTHERAPEUT.

## Wijkgericht dichtbij en vertrouwd

In de zorg is veel veranderd. Er wordt steeds vaker een beroep gedaan op de zelfredzaamheid van burgers. Meander Zorgservice is daarom ook steeds vaker in de wijk te vinden. Werkten we voorheen alleen met partners die in heel Parkstad werkzaam zijn; nu zoeken we ook steeds vaker de lokale ondernemers op. Want het is fijn als u voor ondersteuning een beroep kunt doen op een bedrijf in uw wijk; dichtbij en wel zo vertrouwd!

Zo zijn we onlangs de samenwerking aangegaan met FitnessBijHoen in Brunssum en met fysiotherapiepraktijk Eurelings in Schimmert.

Uiteraard staan we open voor suggesties van uw kant. Laat het ons weten! Misschien kunnen wij het voor u regelen! Bel: 045-574 88 00 of mail naar: meanderzorgservice@mgz.nl



**Gratis overzet zonnebril actie tot en met 31 augustus 2015**

U ontvangt bij de Nederlandse Huisopticiens bij aanschaf van een complete bril (montuur plus glazen) een GRATIS overzet zonnebril. Deze zonnebril kan over de eigen bril heen gedragen worden. De bril heeft polariserende glazen en sluit helemaal rondom af, dus optimale bescherming tegen de UV straling. Er zijn verschillende modellen die geleverd worden met bruine of met grijze glazen.

**15% korting op monturen en/of glazen en geen voorrijkosten.**



## Meander Zorgservice doet meer

In het najaar van 2014 hebben we in samenwerking met NL-Huisopticiens onze 80+-abonnees een brief gestuurd met een aanbod voor een gratis oogmeting aan huis. Tijdens de actie konden deze abonnees ook aangeven van welke andere zorg aan huis ze nog meer gebruik wilden maken. Een aantal van u heeft aangegeven een bezoek aan huis op prijs te stellen van met name een kunstgebit-/ tandprothese-specialist.

Onze partner Kunstgebit Parkstad, waarover u op pag. 2 in deze uitgave meer kunt lezen, zal deze dienst voor ons gaan uitvoeren.

Heeft u gereageerd op ons behoefteonderzoek dan wordt u binnenkort benaderd.

## Dit doet uw zorgverzekeraar voor u



Zorgverzekeraar CZ

### Do Something Different (DSD)

Is effectief programma om u een nieuwe manier van denken aan te leren over het bevorderen van gezondheid en persoonlijke effectiviteit. Bent u abonnee van Meander Zorgservice en klant bij CZ, dan betaalt u voor het volgen van dit programma geen € 30,-, maar € 24,-.

### Stoppen met roken

Overweegt u een stoppen-met-roken programma te starten, dan kan het dat uw huisartsenpraktijk u doorverwijst naar Medicinfo. Deze worm van telefonische coaching wordt vanuit de basisverzekering vergoed. Medicatie wordt alleen vergoed in combinatie met een stoppen-met-rokenprogramma.

Bent u abonnee van Meander Zorgservice en bent u CZ-klant dan krijgt u na het volgen van het programma een **VVV-bon ter waarde van € 12,50 cadeau.**

U kunt Medicinfo bereiken op telefoonnummer 013-5942155.

### Audicien Tonen

#### CZ voorkeursleverancier

Omdat de service aan huis wordt geleverd, kunt u de toestellen direct in verschillende situaties uitproberen en kan de audicien de hoortoestellen indien nodig direct bijstellen. Speciaal voor Meander Zorgservice abonnees die ook CZ verzekerd zijn gelden de volgende voordelen:

- een gratis elektrische droogbox en reinigingset zodra u klant wordt
- een servicepakket t.w.v. € 229,- voor € 59,- (**€ 170,- korting**)

Verder biedt CZ voor haar verzekerden

**Mijn Gezondheidsplatform** en kunt u gebruik maken van de **Gezondheidslijn** van CZ, die 7 dagen in de week, 24 uur per dag bereikbaar is op 0900-1429.



Zorgverzekeraar VGZ

De gezondheidssite van VGZ [www.eigengezondheid.nl/mijn-gezondheid](http://www.eigengezondheid.nl/mijn-gezondheid) staat boordevol informatie over medische onderwerpen, voeding, bewegen en een gezonde levensstijl. Bovendien kunt u veel zelf ontdekken met behulp van de interactieve onderdelen.

Door in te loggen via "Mijn gezondheid" kunt u gebruik maken van de exclusieve service voor VGZ-klanten.

### Slaap lekker

Met deze app kunt u uw slaapkachten gaan verminderen. En bent u verzekerd bij VGZ? Dan kunt u ook via internet gebruik maken van Slaap Lekker.

### Ook nu nog korting op uw zorgverzekering mogelijk!

Bent u al verzekerd bij 1 van bovenstaande verzekeraars en ontvangt u nog geen korting, dan kunt u ook nog gedurende het jaar overstappen naar het collectief en profiteren van de korting die wij u bieden.

Neem contact op met Meander Zorgservice.







## Eerste Hulp Bij Kinderongelukken

Een speciale cursus voor ouders of verzorgers van jonge kinderen. Naast het overbrengen van kennis en het geven van preventietips wordt veel in de praktijk geoefend.



## Hatha Yoga

Bevordert de lichamelijke en geestelijke gezondheid door inspannings- en ontspannings-oefeningen. In yoga ontbreekt wedijver en prestatiedrang waardoor in principe iedereen kan deelnemen aan deze cursus. Vraag bij twijfel advies aan uw huisarts (er is ook Hatha Yoga voor kinderen).



## Peutermassage met yoga

Het stimuleren van het zelfvertrouwen door massage, spelletjes en eenvoudige yoga-oefeningen. Zeer geschikt voor drukke en onrustige peuters, peuters met slaapproblemen, maar ook voor verlegen kindjes.



## Reanimatie, incl. kinder- en babyreanimatie

Voor iedereen (vanaf 16 jaar) die wil leren hoe de eerste levensreddende handelingen

uitgevoerd dienen te worden totdat professionele hulp aanwezig is. Uitgebreid met werking Automatische Externe Defibrillator



## Shantala babymassage

Een gezellige activiteit met de baby, die tevens leidt tot een betere spijsvertering, regelmatig slapen en minder huilen. Deelname is voor één van de ouders met baby vanaf ongeveer 6 weken.



## Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie

Een mentale en fysieke training voor mensen die willen leren hoe ze zich kunnen beschermen tegen ongewenste invloeden van buitenaf en verdedigen in bedreigende situaties.



## Zwangerschapsyoga

Door ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen zowel lichamelijk als geestelijk zo goed mogelijk voorbereid worden op de bevalling en het moederschap.

Tijdens de Kraammarkt op 12 april a.s. in het Corneliushuis in Heerlen kunt u zich direct inschrijven voor de cursussen voor jonge gezinnen!

## Ziekenverzorging thuis

Een cursus bestemd voor iedereen die in een thuissituatie een zieke verzorgt, maar ook voor mensen die verwachten dit in de toekomst te moeten doen. Deelnemers krijgen veel praktische tips en er wordt aandacht besteed aan het belevings-aspect van ziek zijn. Kunt u niet op eigen gelegenheid komen, bel ons dan voor de mogelijkheden.

## iPad/tablet training

IN SAMENWERKING MET MEANDER LEREN

De iPad/tablet is niet meer weg te denken in onze maatschappij: of het nu privé, zakelijk of in de zorg is. Omdat ook MeanderGroep inzet op beeldzorg via een iPad, biedt Meander Zorgservice haar Plusabonnees een gratis cursus aan. In de cursus leert u de basiswerking van de iPad of tablet, skypen, uitleg over app's, e-mail gebruik, social media en uitleg over We Helpen. Het is de bedoeling dat u uw eigen iPad of tablet meeneemt.



**TIP!** VRAAG UW BEHANDELEND ARTS NAAR DE JUISTE OMSCHRIJVING OM VOOR VERGOEDING BIJ UW ZORG-VERZEKERAAR IN AANMERKING TE KOMEN.

## HIER KRIJGT U VOORDEEL ALS ABONNEE VAN MEANDER ZORGSERVICE



DIENST	LEVERANCIER	DIENST	LEVERANCIER
A Alleenstaande activiteiten	Click4Friends	Opticien aan huis	Jan Schings Brillen/Lenzen
Audicien aan huis	Beter Horen BV	Opticien aan huis	Nederlandse Huisopticiens
B Belastingadvies aan huis	Kerckhoffs & Mullenders Belastingadv.	Overgangsconsulente	Wil Hoek
Bowen therapie	Mw. W. van de Thillart	P Particuliere hulp bij huishouden	Meander Homeservice
C Computercursussen voor senioren	SLK Seniorweb Leercentrum Klimmen	Pedicures aan huis	Zie pagina 3
Computerservice aan huis	Student aan Huis	Pruikenservice aan huis	Pruikenthuiszorg Nederland
E Electricien	Elektro Dabo Voerendaal	R Rijbewijskeuringen	Dokter Sadiék, verschillende locaties
Elektrotechniek	Bosscher elektrotechniek	Rookvrij zwanger	Via syl via
F Fotografie aan huis	Ruud Vranken	S Sauna	Thermae 2000
Fysiotherapie	fysiotherapie Eurelings	Sauna	Sauna Zwemschool Spekholzerheide
G Gesproken magazine	Dedicon	Schoeisel aangepast	Smeets loopcomfort
Glazenwassers	Glazenwassersbedrijf van den Broek	Schoeisel en kleding aan huis	Jetten Mode en Schoenen
Grafonderhoud	Keldan professioneel grafonderhoud	Speciale lingerie	Passione (Mw. F. van Geenen)
H Haarwerken en -aanvullingen	Nathalie Smeets haarwerkspecialiste	Sporten	FitnessBijHoen
Historie mijnverleden	Nederlands Mijnmuseum	Sporten	Judokay Nikanshite
Hulpmiddelen	Meander Winkel	Sporten	Sportcentrum Ben Mesters
Hulpmiddelen	Rehamed Europe	Sporten	Medical Fitness centre Terworm
I Inboedelzorg	Inboedelzorg Keulen	Sporten	Polfermolen
K Kappers aan huis	Zie pagina 2	T Tapijt- of meubelreiniging	Chem-Dry Fredriks
Kinder Hatha Yoga	Basic Return	Tuinonderhoud	Groentotaal Limburg BV
Kleding	Damesmode Severens	Tuinonderhoud	D'r Sjalter
Klussendienst aan huis	Starmans klussenbedrijf Voerendaal	Tuinonderhoud	Uw zorg = onze zorg
Klussendienst aan huis	D'r Sjalter	Tuinonderhoud	Tuintechniek John Witjes
Klussendienst aan huis	Technisch Adviebureau Franz Peters	V Vakanties senioren	Sanyres Nederland
Klussendienst aan huis	Inboedelzorg Keulen	Verblijf met zorg	Hotel Creusen
Klussendienst aan huis	Klusservice Bos	Verhuizing en begeleiding	Inboedelzorg Keulen
Klussendienst aan huis	Uw zorg = onze zorg	Verhuizing en ontruiming	Uw zorg = onze zorg
Kunstgebitsverzorging aan huis	Kunstgebit Parkstad	Verhuizing en opslag	Harry Vroomen BV Verhuizingen
L Laserbehandeling	Laservitalis	Verhuizing en opslag	Harreman Verhuizingen BV
Laserbehandeling	Mw. I. Evers-Nijsten	Verkoop verpleeg- en hulpartikelen	Meander Uitleen en Winkel
Lingerie voor borstprothesen	Ma-care (Mw. T. Peters)	Verzekeringskorting	ZorgenWel.nl
M Maaltijdservice	Apetito	Verzekeringskorting	CZ
Maaltijdservice	AlleSmaken	Verzekeringskorting	VGZ
Massage (aan huis)	Corpus in balance	Verzekeringskorting	Delta Lloyd
Massagepraktijk Ayurveda en andere	Ernes	Verzorging kleine huisdieren	Nens en Dier
Massagepraktijk	Massagepraktijk Margriet Coumans	W Was- en strijkservice ophaaldienst	Mengelers Textielreiniging BV
Massagepraktijk	De Paradox	Was- en strijkservice ophaaldienst	Clean Shirt Service
Massagepraktijk	Energytime	Winkel in de wijk	Keurslagerij L. Kuypers, Voerendaal
Matrasreiniging	Neven Matrasreiniging	Winkel in de wijk	Slagerij-Catering van der Poel, Voerendaal
Mindfulnessstraining	Miriam Wassen personal coaching	Witgoedreparatie	RTV Geelen
Mindfulnessstraining	Time2be	Z Zorgreizen	Lindetours Zorgreizen
N Natuurheekunde	Ellen Meijers natuurgezondheidszorg	Zwemmen	zwemparadijs Otterveurdrt
Natuurheekunde	Praktijk voor natuurheekunde	Zwemmen	zwembad De Joffer
O Opruimservice	Opruimservice Limburg	Zwemmen	Thermae 2000
Opticien aan huis	Brilzorg Holland	Zwemmen	de Polfermolen

