ABONNEEBLAD

Meander eXtra

Méér dan zorg alleen

Bewaar mij tot december 2022!

Meander eXtra is voor iedereen, ook als u (nog) geen hulp of zorg nodig heeft. Jaarlijks kunt u geld besparen bij diverse bedrijven zoals (zorg)verzekeraars, sportscholen, dagjes uit en diensten aan huis.

Zomers 3-gangen menu

Culinair genieten met Horeca Service MeanderGroep

Leverancier aan het woord

Aan de slag met opruimcoach Peggy

Scan deze QR code en beluister direct het abonneeblad!

Beste lezer,

De zomer van 2022 is extra bijzonder. Het is dé periode waarin we gaan genieten van alles wat ruim twee jaar niet of in mindere mate mogelijk is geweest. Samen op vakantie gaan, een terrasje pakken, met het hele gezin dagjes uit, het kan weer allemaal! Laten we samen genieten van deze mooie momenten, waarbij u ook nog eens bij veel bedrijven in Zuid-Limburg voordeel kunt krijgen met uw abonneepas. Geniet u met ons mee en gaan we samen mooie herinneringen maken?

In deze uitgave nemen we u mee naar de leukste dagjes uit voor het hele gezin zoals de dierentuin GaiaZOO en attractiepark Toverland. Plezier voor jong en oud! Ga samen met de wandelcoach op ontdekking naar uw doorbraak en krijg van een opruimcoach tips over opruimen en ordenen. Ook hebben de medewerkers van Meander Horeca Service een lekker 3-gangen zomerrecept voor u samengesteld, waarmee uzelf aan de slag kunt.

Op de achterkant van het blad ziet u een overzicht van alle bedrijven en diensten waarbij u uw abonneepas kunt gebruiken. Voor het voordeel en meer informatie kunt u onze website www.meanderextra.com bezoeken.

Wij wensen u veel plezier met het lezen van het abonneeblad en wensen u een heerlijke zomer toe. Geniet met en van elkaar!

Team Meander eXtra

Meander eXtra wenst u een heerlijke zomer toe!

Terugblik Ledenweekend Toverland

In het voorjaar van 2022 konden abonnees van Meander eXtra een voordelig dagje uit naar attractiepark Toverland. Abonnees kregen een gratis fruitsnack, een goodie en hebben genoten van alle attracties. Plezier voor jong en oud! Hieronder een sfeerimpressie van dit weekend.

Abonnementsvormen

U kunt bij ons kiezen uit twee abonnementen:

- **Basisabonnement € 11,- per kalenderjaar**
  Korting op diensten en (zorg)verzekering.
- **Plusabonnement € 14,- per kalenderjaar**
  - Alle voordelen van het Basisabonnement.
  - Gratis uitleen van eenvoudige loophulpmiddelen (krukken, rollator, looprek, vierpootwandelstok) voor de eerste 13 weken.
  - Gratis deelname aan onze tablettraining.

Abonnementen gelden voor het hele gezin en prijzen zijn per kalenderjaar. Het abonnement wordt automatisch verlengd tenzij de abonnee schriftelijk, per mail of telefonisch opzegt voor 1 november van het lopende jaar.

- Zijn uw (adres)gegevens gewijzigd, geef uw nieuwe adres dan per e-mail of telefonisch aan ons door!
- Voordelen gelden uitsluitend voor abonnees van Meander eXtra op vertoon van een geldige abonneepas.

Voor meer informatie, aanmelden en voorwaarden:
045 - 574 88 00 I meanderextra@mgzl.nl I www.meanderextra.com

Colofon

Op al onze diensten en producten gelden onze leveringsvoorwaarden.

Voor meer informatie zie onze website **www.meanderextra.com**

Meander eXtra is onderdeel van MeanderGroep Zuid-Limburg

Teksten en eindredactie
Judith Geelen, Amy Weijers

Met medewerking van:
Lynn Backus, Carolien Beaujean, Manon Eck, Angèle van Kasteren, Yvonne Keulen

Verschijning en oplage
2 keer per jaar, 46.000 stuks

Ontwerp
Vormzuid

Fotografie
Anne Jannes (Coverfoto + zomerrecept)

Drukwerk
Andi Smart Print Solutions

Disclaimer
Bij de samenstelling van dit abonneeblad is uiterste zorgvuldigheid betracht. Meander eXtra aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.

045 - 574 88 00
Bereikbaar op ma t/m vr van 09.00 - 16.00 uur

Yoga

Het is algemeen bekend dat yoga veel positieve effecten heeft op het lichaam. Het versterkt de spieren, verbetert de bloedcirculatie en zorgt voor meer energie. Als abonnee van Meander eXtra krijgt u korting bij de volgende twee yoga-aanbieders:

De Paradox

Yoga beoefenen is meer dan lichaamsbeweging en omvat o.a. lichaams-, ademhalings-, concentratie- en meditatie-oefeningen. Het gaat niet om prestatie of lenigheid maar om voelen en ervaren wat het met u doet. Daarom kan iedereen aan yoga doen.

Pieter en Lianne van De Paradox in Kerkrade zijn beiden shiatsu therapeut en geschoold volgens de traditionele Chinese geneeswijze. Deze kennis geeft verdieping en wordt verweven in de yogalessen. De lessen worden gegeven in kleine groepen, zijn afwisselend en worden afgestemd op ieders mogelijkheden. De yogaruimte is rustig gelegen aan de rand van het bos en is sfeervol ingericht.

Naast de reguliere groepen is er op donderdagavond een speciale mannengroep om 20.15 uur onder begeleiding van Pieter.

Abonneevoordeel

€ 1,00 korting op de maandelijkse bijdrage.

045 - 546 50 93 | info@paradoxkerkrade.nl | www.paradoxkerkrade.nl

Yoga Body & Mind

Yoga Body & Mind in het voormalige klooster in Simpelveld biedt een bijzonder lesaanbod op een unieke plek! Het gebouw straalt rust en spiritualiteit uit waardoor het ontspannen al begint als u de drempel overstapt. U kunt kiezen uit verschillende yogastijlen en meditatie, de lessen zijn geschikt voor elk niveau. U hoeft niet lenig of zweverig te zijn om de effecten te voelen.

De bekendste en meest klassieke yogavorm is Hatha-Yoga, bedoeld om lichaam en geest in balans te brengen. Deze yogavorm bestaat uit verschillende ademhalingsoefeningen en houdingen. Een bekende serie houdingen is bijvoorbeeld de zonnegroet.
Yoga Body & Mind biedt ook andere yogastijlen aan, de een wat actiever, de ander meer op ontspanning gericht. Daarnaast zijn er lessen voor specifieke doelgroepen, zoals: yoga voor kinderen, zwangerschapsyoga en hormoonyoga (bij overgangs- en andere hormonale klachten).
Vindt u het niet prettig om samen met andere mensen een les te volgen? De lessen worden ook online aangeboden via zoom.

Abonneevoordeel

15% korting op het reguliere lesaanbod.

06 - 418 196 54 | info@kloostersimpelveldyogabodymind.nl | www.yoga-body-mind.nl

Stoelyoga

Stoelyoga is een laagdrempelige en ontspannende bewegingsvorm van yoga en heeft een positieve invloed op pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. Hierdoor is dit een goede manier van bewegen voor onder andere mensen met artrose. Binnen een aantal sessies kan yoga ervoor zorgen dat u minder pijn ervaart, meer energie en een betere stemming hebt. Daarnaast zorgt yoga voor een betere doorbloeding, soepele spieren en gewrichten en leert u signalen als spanning en vermoeidheid herkennen. Stoelyoga is ook een geschikte manier van bewegen voor ouderen die niet aan reguliere yogalessen kunnen deelnemen, ongeacht lenigheid, conditie of leeftijd. De yoga wordt zowel zittend als staand met de stoel als ondersteuning uitgevoerd. Dit wordt afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers. Stoelyoga is een voorbeeld van een beweeggroep die momenteel razend populair is onder de bewoners van de wijk Heerlerbaan waar in het voorjaar is gestart met een pilot binnen het project Fit in de Wijk.

Fit in de wijk

Komende periode zullen er verspreid over het jaar in wijksteunpunt Peter Schunck diverse groepsbijeenkomsten plaatsvinden, zoals Samen bewegen, Stoelyoga, Train uw geheugen, Valpreventie, Bewegen op muziek en een Wandelgroep. Naast het bewegen staat de gezelligheid en het samen zijn voorop. Vanaf mei is het voor inwoners van Heerlerbaan weer mogelijk om in te schrijven voor deelname aan verschillende groepen. Fit in de wijk is een project van **Meander Paramedische dienst** en **Meander Thuiszorg**. Het doel van dit project is om mensen in beweging te laten komen, zowel op lichamelijk gebied als het geheugen, onder vakkundige begeleiding van ervaren therapeuten van Meander Paramedische dienst.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact opnemen met Meander Paramedische dienst: 045 - 546 74 80.

Nieuw: GaiaZOO

Ledenweekend 8 + 9 oktober

GaiaZOO biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. De Zuid-Limburgse dierentuin werd vanwege een nieuw en uniek dierentuinconcept meerdere malen gekroond tot ANWB's 'Leukste Uitje van Nederland'. Met oog voor detail creëert GaiaZOO in het Zuid-Limburgse heuvellandschap een prachtig aangelegd park met natuurlijke en ruime verblijven waarin dieren soorteigen gedrag kunnen vertonen. Je reist in GaiaZOO in één dag over de hele wereld.

Tijdens een wandeling door een glooiend heuvellandschap, ontmoet je unieke diersoorten, zoals rode panda's, veelvraten, giraffen en gorilla's. Vergeet geen bezoek te brengen aan limburgHUIS, waar je oog in oog staat met diverse bedreigde diersoorten van eigen bodem. Geniet vervolgens onder het genot van ambachtelijke Limburgse vlaai en (h)eerlijke koffie van het uitzicht over de bijzondere natuur in GaiaZOO.

Doorlopend abonneevoordeel

Volwassenen € 6,- korting p.p.

Kinderen € 2,- korting p.p.

Ledenweekend

Speciaal voor alle abonnees organiseren wij een ledenweekend in GaiaZOO op **8 en 9 oktober 2022**.

Abonneevoordeel ledenweekend:

Abonnees betalen € 22,- per persoon voor de ledendag. Kinderen tot en met 2 jaar hebben gratis toegang (enkel entree, bij dit ticket is geen combideal inbegrepen).

- Entree tot het park
- Combi Deal Lunch (of smulbox)
- Plattegrond
- Speurtocht voor de kinderen
- Gratis parkeren

Tickets kunt u bestellen via meanderextra.com/extra-acties.

045 - 567 60 70 | info@gaiazoo.nl | www.gaiazoo.nl

ADVISERING & FINANCIËN

COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg. Voor iedereen.

Blijf fit met VGZ Zorgt!

Wist u dat VGZ vanuit de aanvullende verzekering VGZ Zorgt trainingen en cursussen aanbiedt? Bijvoorbeeld een online leefstijlcheck of slaapcursus. Zo helpt VGZ u om fit en gezond te blijven. Heeft u de aanvullende verzekering VGZ Zorgt via Meander Extra? Fijn! Dan is er een ruim budget beschikbaar: het preventiebudget. Met dit budget heeft u nog meer mogelijkheden om aan verschillende trainingen en cursussen mee te doen.

De hoogte van het budget verschilt per aanvullende verzekering:

- V VGZ Zorgt Goed: € 400 per jaar
- V VGZ Zorgt Beter: € 600 per jaar
- V VGZ Zorgt Best: € 700 per jaar

Lastig om een keuze te maken? Dan helpen we u alvast op weg. Een aantal veel gekozen trainingen en cursussen zijn:

1. Leefstijlprogramma Dokter Tamara

Een gezonde leefstijl is meer dan alleen voeding. Met het online leefstijlprogramma van dokter Tamara de Weijer leert u in 10 weken hoe u zich gezonder en energieker kunt voelen. Gaat u de uitdaging aan?

2. Somnio Slaaptherapie

Heeft u last van slapeloosheid? Met Somnio Slaaptherapie werkt u in 4 weken aan uw slaappatroon, slaapgedrag en slaapomgeving. Zonder pillen of middeltjes. Meld u aan en krijg uw nachtrust weer terug!

3. Omgaan met een chronische aandoening (PPEP4ALL)

Vindt u het lastig om te leren leven met een chronische aandoening? Dan kan VGZ u daarbij helpen. Het Patiënt en Partner Educatie Programma voor Alle chronische ziekten (PPEP4ALL) is een programma voor mensen met een (chronische) ziekte. Uw partner of mantelzorger kan ook meedoen.

Bekijk het volledige aanbod op www.vgz.nl/vergoedingen/preventie/extra-vgz-zorgt

TRAININGEN, CURSUSSEN & WORKSHOPS

Wil Bekker is wandelcoach

In Japan hebben ze er een naam voor: bosbaden. Even tot rust komen onder het geruis van bomen en het gefluit van vogels. Een wandeling in de natuur kan een grote impact hebben op ons mensen, zeker wanneer we met bepaalde vraagstellingen zitten. Na jaren een praktijk voor natuurgeneeskunde te hebben gehad, is Wil Bekker letterlijk het natuurlijke pad ingeslagen. Al wandelend door de bossen of velden coacht hij mensen. "Kijk diep in de natuur en je begrijpt alles beter."

Wil Bekker studeerde voetreflexologie aan de Academie voor Natuurgeneeswijzen. "Dit had altijd al mijn interesse, maar ik was verbaasd wat het daadwerkelijk met je lichaam kan doen." In 2007 richtte hij samen met zijn vrouw het BloteVoetenPark in Brunssum op. "We zijn het in deze moderne tijd verleerd om op blote voeten te lopen terwijl het zo heilzaam is. Met het park wilden we mensen uitdagen om directer contact te maken met de aarde waarop we lopen." Die missie is gelukt en inmiddels richt Wil zich op het coachen van mensen door middel van natuurwandelingen, al dan niet op blote voeten. "Het gaat om de beleving van de natuur. Als je buiten wandelt overzie je dingen beter, je kijkt bewuster en je zintuigen staan open. Met name bij stress gerelateerde klachten als een burn out is de natuur een perfecte plek om tot rust te komen."

Hoewel Wil zowel een praktijkruimte in Brunssum als in Valkenburg heeft, is de natuur zijn standaard 'werkplek'. "Het is niet altijd mogelijk, maar een wandeling kan ook een klein rondje rondom huis zijn met een rollator. Ik loop letterlijk naast de persoon. Je hoeft elkaar niet aan te kijken als je wandelt en mensen doen op die manier gemakkelijker hun verhaal. Ik werk ook vaker met thema's. Onder het wandelen kiezen we dan een zitplek en daar ga je eventueel dieper op zaken in. De vraagstukken kunnen heel divers zijn: van burn-out tot trauma of rouwverwerking. Je lichaam dwingt je als het ware naar de pijn te kijken. Daardoor krijg je meer inzicht en kun je je leven daarop aanpassen. Mijn motto is: van pijn naar welzijn. Of het nu lichamelijke of geestelijke pijn is."

De eerste wandeling is altijd een kennismaking. Wil: "Wat past het beste bij de persoon die mijn hulp inschakelt? Dat bespreken we samen. In de tweede wandeling gaan we dieper op issues in. Meestal zijn 4 tot 6 sessies voldoende. Ik werk ook met opdrachten die ze thuis kunnen uitvoeren. Maar ik zeg nooit: dit moet je wel of niet doen. We maken knelpunten zichtbaar. Mensen zijn vaak verbaasd over het positieve effect. De natuur doet zijn werk, zeg ik dan. Soms is een enkele motivatie – of inspiratiewandeling voor mensen al genoeg om weer door te kunnen en het komt ook voor dat er andere wegen nodig op weg naar genezing. In die gevallen verwijs ik mensen door."

Naast beëdigd wandelcoach is Wil ook beëdigd slaapcoach. Daarnaast organiseert hij regelmatig groepswandelingen, zoals volle maanwandelingen en Keltische boomwandelingen. Op zijn website: **deultiemedoorbraak.nl** vindt u alle informatie. Als abonnee van Meander eXtra krijgt u op vertoon van uw pas **15% korting**. Voor meer informatie kunt u met Wil bellen via: **06 - 577 365 27**

"Kijk diep in de natuur en je begrijpt alles beter"

Groen Optiek

Groen Optiek is een mobiele opticien door heel Limburg. Naast de reguliere oogmetingen verzorgen zij ook oogmetingen voor mensen met dementie, afasie, psychiatrische aandoeningen, gehandicapt en/of bedlegerig zijn, of die op welke wijze dan ook een grotere afstand tot de winkel hebben.

Bent u slecht ter been, niet in staat om naar een winkel te gaan of vindt u het gewoon makkelijker aan huis? Dan komt Groen Optiek bij u thuis. Daar wordt de oogmeting afgenomen en kunt u direct een bril bestellen. Deze wordt persoonlijk bij u afgegeven.

Abonneevoordeel gedurende de maanden juli, augustus en september:

- **Bij aankoop van een complete bril, een gratis zonnebril op sterkte.**
- **Bij aankoop van een complete zonnebril, 50% korting op de zonnebril.**

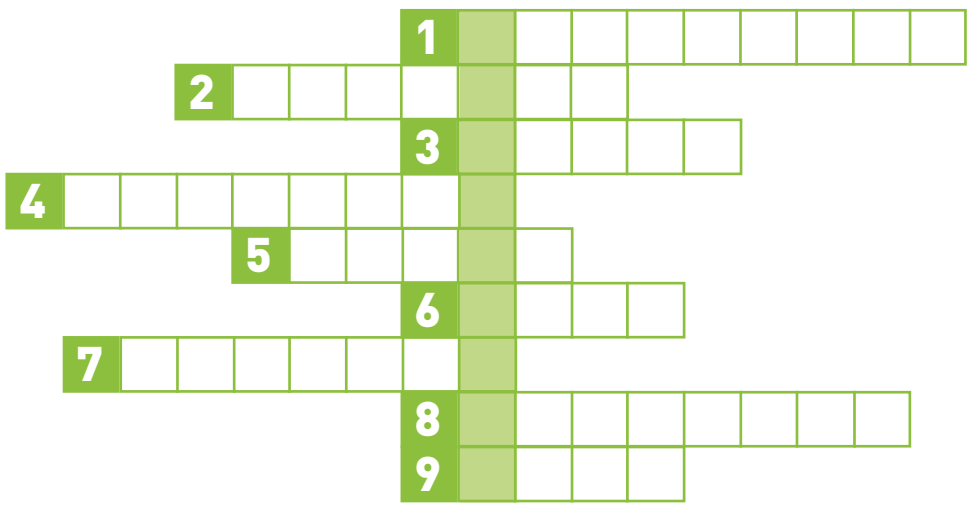
Voorwaarden: Actie geldig van 01-06-22 t/m 30-09-22. Een complete bril is een montuur met een paar glazen, ontspiegeld en kraswerend. Deze actie is niet geldig in combinatie met andere acties/kortingen. De korting geldt wel in combinatie met de vergoeding van uw zorgverzekeraar. Groen Optiek behoudt zich het recht om de actievoorwaarden eenzijdig te wijzigen of te beëindigen. De tweede bril is gratis. Indien de twee brillen niet dezelfde waarde hebben, ontvangt u de goedkoopste bril gratis. De tweede bril mag ook een zonnebril zonder sterkte zijn. Beide brillen worden op hetzelfde moment aangekocht en zijn bestemd voor dezelfde persoon.

Doe nu mee met de Groen Optiek prijsvraag en win

Vul onderstaande puzzel in en stuur voor 08-08-2022 uw antwoord o.v.v. 'Prijsvraag puzzel Groen Optiek' per mail naar meanderextra@mgzl.nl of per post naar MeanderGroep Zuid-Limburg, t.a.v. Meander eXtra, Postbus 2690, 6401 DD Heerlen.

Uit alle juiste inzendingen wordt een winnaar uitgeloot. Hij/zij wint een zonnebril (indien gewenst op sterkte). Prijs kan niet uitgekeerd worden in geld.

045 - 200 11 50 | info@groenoptiek.nl | www.groenoptiek.nl



1. Typisch Limburgs streekgerecht
2. Aardappelpannenkoekje
3. De tijd als de zon onder is
4. Deskundige op het gebied van optica
5. Cijfer onder de tien
6. Optisch instrument
7. Denkbeeldige grote cirkel om het aardoppervlak
8. Wereldwijd computernetwerk
9. Een geslepen stuk transparant materiaal dat lichtstralen breekt

Opticien aan huis

Nederlandse Huisopticiens

Voor de aanschaf of reparatie van een bril hoeft u de deur niet meer uit! De opticien komt voor u aan huis met professionele apparatuur. U kunt een keuze maken uit een uitgebreid assortiment monturen.

Als abonnee van Meander eXtra profiteert u van:

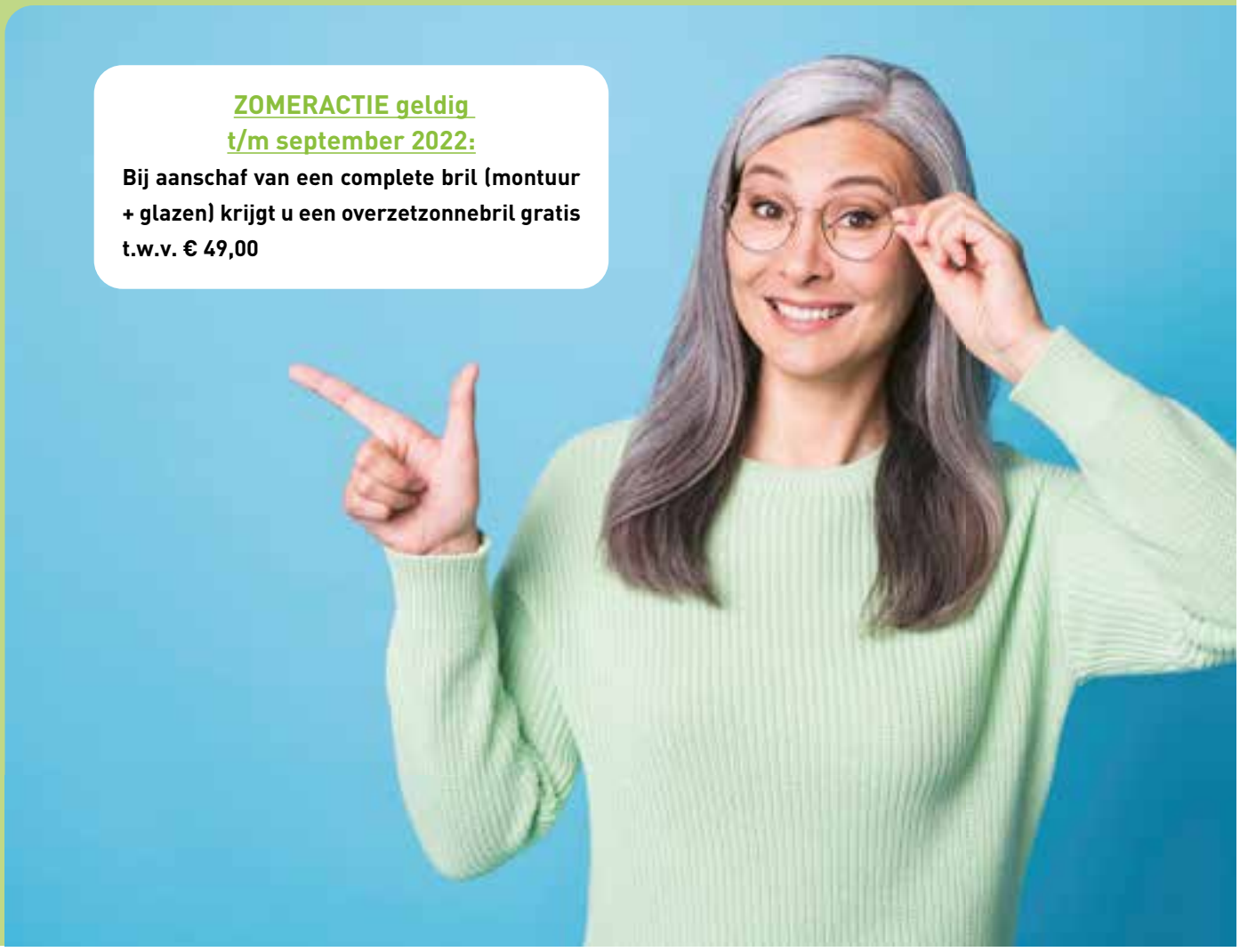
- **Gratis oogmeting**
- **15% korting bij aanschaf van een bril en/of glazen**
- **15% korting op materiaalkosten bij reparaties**
- **Geen voorrijkosten**
- **Gratis bijstellen van de bril**

Voor informatie en/of een afspraak kunt u contact opnemen met de **Nederlandse Huisopticiens:**

0900 - 23 000 23 | www.huisopticiens.nl

ZOMERACTIE geldig t/m september 2022:

Bij aanschaf van een complete bril (montuur + glazen) krijgt u een overzetzonnebril gratis t.w.v. € 49,00



Leverancier aan het woord

Peggy Reebeen is opruimcoach in Parkstad

Opruimen. Het lijkt een klus waar nooit een einde aan komt. Is uw woonkamer of bureau net aan kant; een dag later ziet u er al niets meer van. Zeker nu we veel van huis uit werken vormt het een steeds groter probleem, want ook die laptop of notitieblok ligt nu standaard op de keukentafel. Peggy Reebeen uit Landgraaf is professional organizer en helpt u definitief uw spullen een vaste plek te geven. "Bewaar de dingen waar je ze gebruikt", tipt ze.

Opruimen en ontspullen: het is helemaal in. Wie kent haar niet, de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo die korte metten maakt met rommelige lades en kasten. Op mijn vraag of Peggy de Limburgse variant is, barst ze in lachen uit. "Maar dan wel met Limburgse nuchterheid" beantwoordt ze mijn vraag. Haar opdrachtgevers zijn al net zo nuchter als zijzelf. Jonge ouders met drukke gezinnen waar je struikelt over het speelgoed, thuiswerkers die kantoor houden in hun kamer of ouderen die kleiner willen wonen maar moeite hebben om dingen weg te doen. "Ik kom het in de praktijk allemaal tegen" vertelt Peggy. "De opdrachten variëren van het opruimen van woonruimten tot het klaarmaken van een woning voor een verhuizing of verkoop. Maar ik help mensen ook met het maken van huishoudschema's en financiële overzichten. Bij alles geldt dat ik handvaten geef om er zélf mee aan de slag te gaan."

Opruimkwartiertje

Toen Peggy een aantal jaren geleden ging samenwonen met haar partner en zijn vier kinderen, merkte ze al gauw dat een groot gezin veel spullen en organisatie met zich meebrengt. "Ik ben van nature altijd opgeruimd geweest. Ik bedacht daarom al gauw regels om de rust te kunnen behouden. Zo introduceerde ik na het eten standaard een opruimkwartiertje, waarin iedereen zijn eigen spullen opruimde en daarna kwamen we aan tafel terug voor het toetje. De vraag 'waar ligt dit of dat' zul je hier niet vaak horen. Alles heeft een vaste plek en dat werkt voor ons allemaal goed."

Peggy kreeg lol in het opruimen en volgde de opleiding tot professional organizer (bij Els Jacobs, de huishoudcoach). Haar achtergrond ligt in het maatschappelijk werk en die kennis neemt ze mee. "Ik vind het fijn om mensen van dienst te kunnen zijn. Hoe dat in de praktijk gaat? Peggy vertelt: "Eerst is er altijd een intakegesprek. Wat is de hulpvraag en hoe kan ik daarbij helpen? Bij een huisbezoek bekijken we ter plaatse welke ruimte de meeste aandacht nodig heeft. Daarna zet ik drie kratten in. We delen de spullen in per categorie. Zo is er een categorie 'hier opruimen', 'elders opruimen' en 'weg'. De centrale vraag is daarbij steeds: welke activiteit voer je op deze plek uit? Zit je in de keuken vaak te knutselen, dan is het handig dat we die spullen ook daar opbergen."

De hulpvragen verschillen, maar vaak blijkt dat mensen moeite hebben met het houden van overzicht, of niets kunnen weggooien. Peggy: "Ik zal nooit mensen pushen iets weg te doen, maar stel wel de vraag: wat weegt zwaarder, het wegdoen van dit object of last blijven houden van veel spullen? Ik maak mensen ook duidelijk dat de mooiste herinneringen in je hoofd en in je hart zitten."

Een huishoudschema en taken verdelen... het zijn vaste patronen in huize Reebeen, zeker sinds Peggy en haar partner samen ook nog een zoon kregen. "Met zoveel mensen in huis is het handig als er een bepaalde structuur is" vertelt ze. "En als je structuur hebt, houd je genoeg tijd over om samen leuke dingen te doen. Thuis is dan een plek waar je je prettig voelt en waar je kunt ontspannen."

Peggy werkt volgens de voorschriften van de beroepsvereniging NBPO. Voor een consult aan huis betaal je als abonnee € 40,- per uur in plaats van € 45,-.
Kijk op www.reebeenopruimcoaching.nl
of bel: 06 - 505 287 28.

Glasbewassing

Cleaning Service 't Hoen

Bent u op zoek naar een interieurverzorger of glazenwasser, of wilt u uw overkapping of zonnepanelen schoon laten maken? Dan bent u bij Cleaning Service 't Hoen aan het juiste adres. Milieubewust werken, hoge kwaliteit en veiligheid staan op nummer 1.

Abonneevoordeel

20% korting per afspraak op glasbewassing. Zakelijke klanten ontvangen 10% korting op het uurtarief en bij het afsluiten van een contract eenmalig 20% korting op de 1e factuur.

06 - 304 796 49 / 06 - 460 445 15
info@cleaningservicethoen.nl
www.cleaningservicethoen.nl

Wat geeft het toch een fijn gevoel als de ramen weer streeploos en fris gepoetst zijn. Wilt u deze schoonmaakklus liever uit handen geven? Dan hebben wij een bedrijf waar u terecht kunt voor glasbewassing, het reinigen van een overkapping en meer. Ook krijgt u korting op vertoon van uw abonneepas.

Gratis slaapadvies!

Uw nachtrust is onze zorg

Scan voor meer informatie.

Goed slapen is erg belangrijk. Het zorgt namelijk voor energie voor de volgende dag. Ook helpt het de hersenen gezond te houden. Hoe goed we slapen hangt niet af van het aantal uren dat we slapen, maar van hoe effectief we slapen. Wilt u beter slapen? Dan is de juiste lighouding de oplossing.

Meander en Vegro helpen u graag hierbij. Bij de Meander | Vegro zorgwinkels hebben we in de maanden **juli en augustus 2022 een exclusieve aanbieding** inclusief een gratis slaapadvies voor alle abonnees van Meander eXtra. Kijk op de website of kom naar onze zorgwinkel en maak een afspraak met een slaapadviseur voor bij u thuis.

Een goed matras is ook erg belangrijk voor een goede nachtrust. Bij Meander | Vegro hebben we in de maanden juli en augustus 2022 voor u als abonnee van Meander eXtra **een exclusieve korting van 50% op het Deron Sublime Matras. Nu van € 799,- voor € 399,50.**

Maak gebruik van deze actie en ontvang:

- 50% korting op het Deron Sublime matras
- Gratis slaapadvies
- Gratis servicepakket

Wat houdt het servicepakket in?

- Bezorgen, monteren en volledig installeren
- Het oude matras en verpakkingsmateriaal wordt meegenomen.

Voor meer informatie, kijk op **www.vegro.nl/matras-meander**, kom naar de Meander | Vegro zorgwinkel of bel met de Vegro klantenservice: **0900 - 288 77 66**.

Meander | Vegro zorgwinkel Brunssum

Prins Hendrikaan 376
6443 AE Brunssum

Maandag t/m vrijdag	09.00 - 17.30 uur
Zaterdag	10.00 - 13.00 uur

Speciale zomeractie

Wilt u graag met uw kinderen, gezin of familieleden op de foto? Of misschien wel een zwangerschap of uw huisdier laten vastleggen? Dan heeft Frösch fotografie voor u een speciale zomeractie!

Een mini-shoot op een locatie in Parkstad
(bijvoorbeeld Kasteel Erenstein in Kerkrade of de Brunsummerheide).

Abonneevoordeel
U betaalt voor deze mini-fotoshoot
€ 50,- i.p.v. € 75,-

Informatie over de fotoshoot*:

- Duur: 30 minuten
- Foto's zelf kiezen vanuit een online bestel galery (verkleind én met watermerk)
- 5 foto's kiezen welke u ontvangt in hoge kwaliteit zónder watermerk
- Mogelijkheid tot nabestellen van digitale bestanden of fotoproducten
- Geldig voor 1 huishouden. Meerdere huishoudens? Schaf dan ook meerdere vouchers aan.

Via de website kunt u een voucher bestellen voor een mini-shoot op locatie. Deze voucher is vanaf moment van aankoop 1 jaar geldig. Bestel deze voucher voor uzelf of om cadeau te geven aan iemand anders.

*niet geldig voor een communieshoot

Bestellen kan t/m 31 augustus 2022 via deze link: www.froschfotografie.nl/arrangementen/meander

06 - 543 463 72 | info@froschfotografie.nl | www.froschfotografie.nl

HORECA SERVICE
— MeanderGroep —

Culinair zomers genieten met Meander Horeca Service

Bij de Horeca Service van MeanderGroep staat gastvrijheid hoog in het vaandel en u bent van harte welkom bij een van de Meander locaties.

De restaurants zijn een ontmoetingsplek waar gastvrijheid en oprechte persoonlijke aandacht centraal staan. Bewoners en gasten worden verrast in een sfeervolle ambiance met oprechte aandacht voor een smakelijke maaltijd, die op een verantwoorde en gezonde manier is samengesteld. Binnen de locaties van Horeca Service voelen bewoners en gasten zich welkom, staan oprechte persoonlijke aandacht, respect en kwaliteit centraal en werken gastvrije medewerkers met passie en enthousiasme om het leven van bewoners en gasten te verrijken.

Speciaal voor deze editie heeft de Horeca Service een recept voor een zomers 3-gangen menu voor u samengesteld. Wij bedanken alle medewerkers die aan de samenstelling van dit menu hebben meegewerkt voor hun enthousiasme en inzet en locatie Vroenhof voor hun gastvrijheid!

Scan de QR code voor de bereidingswijze van het volledige 3-gangen menu!

Meander Horeca Service wenst u alvast smakelijk eten!

Voorgerecht:
Gegrilde watermeloen

Nagerecht:
Gegrilde ananas met magere kwark

Hoofdgerecht:
Pasta pesto entrecôte met gegrilde asperges

(Scan de QR code voor de variant met zalm of gebakken wilde paddenstoelen.)

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 entrecôtes van 150 gram
- 600 gram volkoren pasta
- 20 groene asperges
- 2 bosjes verse basilicum
- 100 gram pijnboompitten
- 250 gram Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze pasta:

- Kook de pasta in water met een snufje zout tot deze beetgaar is.

Bereidingswijze pesto:

- Doe de basilicumblaadjes in de blender.
- Voeg de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas toe.
- Maak de teentjes knoflook schoon.

Maal alles in de blender fijn en voeg langzaam de olijfolie toe totdat het een smeuïge substantie is. Voeg naar eigen smaak zout of/en peper toe.

Bereidingswijze gegrilde asperges:

- Kook de asperges beetgaar en laat deze uitlekken. Gril deze erna 4 min.

Bereidingswijze entrecôte

- Bak de entrecôte in een pan met olijfolie aan beide kanten goudbruin (medium-rare). Snijd deze na bereiding in plakken van ongeveer 1 cm dikte.

Meng de pasta en de pesto door elkaar, zodat de pesto goed door de pasta wordt opgenomen. Schep de pasta op een voorverwarmd bord, leg de gegrilde asperges aan de zijkant van de pasta en leg op de pasta de entrecôte.

Eet smakelijk!

Mantelzorgconsulenten zijn er voor u!

Zorgen voor uw vader, moeder, uw kind of die oudere buur. We vinden het allemaal vanzelfsprekend. Zeker als hij of zij ziek is, of het zelf door beperkingen niet meer kan. Ineens bent u die mantelzorger die het allemaal gaat regelen. Het overkomt u. Maar wie kijkt er vervolgens om naar u? Wie vraagt hoe het met ú gaat? Gelukkig zijn er binnen het Steunpunt voor Mantelzorg professionals die u kunnen ondersteunen. "Meld je" is de dringende oproep van Marion van Duren en Rine Palsma, die beiden als mantelzorgconsulent werken.

"Veel mensen herkennen zichzelf niet in de term mantelzorger, terwijl ze het wel degelijk zijn" steekt Marion van wal. " 'Ja, ik zorg voor mijn moeder, maar dat doe ik met alle liefde', hoor je dan. Toch heb jij dan ook je eigen zorgen. Die kunnen van praktische aard zijn, zoals: waar kan ik terecht voor hulpmiddelen? Maar ook een luisterend oor is al fijn. Helaas komen de meeste mantelzorgers pas bij ons terecht als ze overbelast zijn. Daarom onze oproep: meld je tijdig. Wij kunnen dan samen kijken hoe we die overbelasting kunnen voorkomen."

Als onderdeel van een grote organisatie als MeanderGroep zijn de lijntjes naar hulp heel kort. "We wijzen mantelzorgers op de mogelijkheden op het gebied van dagbesteding of het logeerhuis. Anderen zijn er weer bij gebaat als ze hulp krijgen in het huishouden of als ze af en toe ontlast worden door een vrijwilliger van Ruggesteun, dat een onderdeel is van ons steunpunt. Zo had ik laatst een mevrouw die dag en nacht voor haar man zorgt. 'Als ik maar een keer per week naar mijn koor kan, dan houd ik alles vol' zei ze. We kijken dan samen wat wij hierin kunnen betekenen. Onze vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld ook worden ingezet bij het begeleiden van een bezoek aan het ziekenhuis of tijdens de laatste levensfase. In een telefonisch gesprek of huisbezoek kijken we samen waar de behoeften liggen. Vaak vinden mensen het al fijn als ze even hun verhaal kunnen doen."

Rine, die sinds kort het team is komen versterken, neemt jarenlange ervaring vanuit de GGZ mee. Daar ligt haar expertise. "Ik werkte jarenlang bij Mondriaan en spreek de taal van de psychiatrie. Ik heb daar ook nog nauwe contacten. Dus als er ondersteuning nodig is op dat gebied, bijvoorbeeld omdat een partner depressief is, dan word ik ingezet. Helaas is er nog veel schaamte rondom dit onderwerp, maar die hopen we te doorbreken." Marion vult aan: "De standaard mantelzorger bestaat niet. Je hebt ook jonge mantelzorgers: kinderen die voor een ouder zorgen bijvoorbeeld. Of werkende mantelzorgers. Die hebben vaak weer hele andere zorgen. Elke collega binnen ons team heeft zijn eigen expertise. Voor ons is het zaak om de vraag achter de vraag te achterhalen. Wat heeft die persoon nu echt nodig? Wij hopen samen de draaglast te verminderen en de draagkracht te vergroten."

Naast lichamelijke beperkingen, zien de consulenten ook veel dementie als ziektebeeld in situaties waar mantelzorg centraal staat. Marion: "We bieden cursussen aan 'omgaan met dementie'. Daarnaast werken we met zelfregiegroepen. Lotgenoten vinden hier herkenning bij elkaar en dat geeft veel steun."

Bent u mantelzorger? Kijk dan op de website www.mantelzorgparkstad.nl voor meer informatie of bel: 045 - 211 40 00 (bereikbaarheid ma t/m do van 8.30 - 16.30 uur, vrijdag van 8.30 - 12.00 uur). Sommige gemeenten bieden een financiële ondersteuning aan in de vorm van een mantelzorgcompliment. Alleen daarom al is het goed te staan ingeschreven.

Zoek de 10 verschillen

Tussen deze 2 zomerafbeeldingen zitten 10 verschillen. Vind ze alle 10 en maak kans op één van de drie dagentree tickets voor twee personen van GaiaZOO. Mail uw oplossing + uw adresgegevens vóór 1 augustus 2022 naar meanderextra@mgzl.nl o.v.v. 10 verschillen. Succes!

KAPPERS & PEDICURES

Kappers aan huis

Regio	Naam	Telefoon	Eigen salon
BRUNSSUM, LANDGRAAF, HEERLERHEIDE, HOENSBROEK, WELTEN	Jolanda Cerfontaine	06 - 230 555 68	nee
BRUNSSUM, HOENSBROEK, HEERLERHEIDE	Mel knipt thuis	06 - 114 506 20	nee
HEERLEN, GELEEN	Thuiskapperservice Natascha	06 - 225 605 32	nee
KERKRADE	Suzanne Lürken	06 - 253 625 10	nee
KERKRADE, EYGELSHOVEN	Hairdesigners Dajana Vreuls	045 - 545 54 15	ja
KERKRADE, LANDGRAAF, HEERLERBAAN	Cindy's knipmobiel	06 - 245 768 94	nee
LANDGRAAF, KERKRADE, EYGELSHOVEN, HEERLEN	Belinda Ector	06 - 205 551 96	nee
MEERSSEN, ELSLOO, BEEK	Kapsalon Hairline	06 - 286 263 50	nee
PARKSTAD	Kapsalon Eugene, herenkapper	06 - 343 492 04	ja
PARKSTAD, UBACHSBERG, KLIMMEN, RANSDAAL	Hairstyling Mary-José Austen	06 - 430 300 88	nee
PARKSTAD EN OMSTREKEN	Cherinja Elyza Hairstylist & Nailartist	06 - 232 288 19	nee
SCHINNEN EN OMGEVING BEEK, MEERSSEN, NUTH, STEIN	De Flitsende Schaar	06 - 348 229 19	ja

5% korting
per behandeling
op vertoon abonneepas

Pedicures

Regio	Naam	Telefoon	Extra	Huisbezoek	Eigen salon
BRUNSSUM	Happinesz.nl	045 - 888 55 16	medisch pedicure	nee	ja
BRUNSSUM	Voetstuk Brunssum	06 - 199 248 03	medisch pedicure	nee	ja
BOCHOLTZ, BEEKDAELEN, HEERLEN, LANDGRAAF, VOERENDAAL	Meriam Baltus	06 - 245 209 37	medisch pedicure	ja	nee
EYGELSHOVEN, LANDGRAAF	Sandra Middeldorp	06 - 111 233 73	medisch pedicure	ja	ja
HEERLEN	G. van den Brand	045 - 542 86 07	pedicure	ja	nee
HEERLEN-HEERLERBAAN, KERKRADE	J. Kohlen-Breemen	045 - 542 35 68	medisch pedicure	nee	ja
HEERLEN-HEERLERHEIDE	Pediq, S. Leers	06 - 466 145 65	medisch pedicure	nee	ja
HEERLEN-MUSSCHEMIG	Salon Laluna, A. Thijssen	06 - 209 288 96	diabetes + reuma	nee	ja
HEERLEN, HOENSBROEK, NUTH	Pedicure Janna	06 - 216 748 11	medisch pedicure	ja	nee
KERKRADE, HEERLEN-HEERLERBAAN	Schoonheidssalon Betsie	045 - 541 65 36	diabetes + reuma	ja	ja
KERKRADE EN OMGEVING	Pedicuresalon Esther	06 - 419 695 70	pedicure	ja	ja
LANDGRAAF, HEERLEN	H. Gommans	06 - 409 220 73	medisch pedicure	ja	ja
LANDGRAAF, HEERLEN	C. Wingen	06 - 511 541 16	pedicure	ja	ja
LANDGRAAF, HEERLEN, KERKRADE	Tanya Wals	06 - 405 925 85	medisch pedicure	ja	nee
NUTH	Evérle Huid- en Voetverzorging	045 - 542 08 95	medisch pedicure sport	nee	ja

* Wilt u voor vergoeding in aanmerking komen dient u zich, vóórdat u de behandeling ondergaat, goed hierover te informeren bij uw eigen zorgverzekeraar, huisarts, pedicure en/of podotherapeut.

Alle kappers en pedicures werken uitsluitend ná telefonische afspraak.

Oproep

Wilt u als kapper, pedicure en/of schoonheidsspecialiste opgenomen worden in ons dienstenpakket? Mail naar meanderextra@mgzl.nl en wij nemen contact met u op!

Wilt u als leverancier opgenomen worden in ons dienstenpakket? Kunt u onze 42.000 abonneehuishoudens een mooi voordeel aanbieden en denkt u dat uw product/dienst aansluit bij onze doelstelling? Neem dan vrijblijvend contact met ons op. Wie weet staat uw bedrijf in de volgende uitgave.

BIJ ONDERSTAANDE BEDRIJVEN KRIJGT U KORTING MET UW ABONNEEPAS

Dienst aan huis

Fit, gezond & actief

BEWEGEN VOOR OUDEREN	Motivador
FIT, VEILIG, VALBREKEN	Judokay Nikanshite
GEWICHTSBEHEERSING	Mpower Laser
HORMONALE VERANDERINGEN	Care for Women
KINDER TUIMELJUDO	Judokay Nikanshite
NATUURGENEESKUNDE	Clinique Indigo
SPORTEN	• BijHoen Fitness & Wellness • Fysiotherapie Eurelings • TEN the lifestyle company
STOMA HULPMIDDEL	Stomydo
STOPPEN MET ROKEN	Mpower Laser
WANDELCOACH	De Ultieme Doorbraak
YOGA	• Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld • De Paradox
ZWEMMEN	Zwemcentrum In de Bende
ZWEMMEN / SAUNA	• Goos Wellness • Thermae 2000

Ontspanning

ALLEENSTAANDEN ACTIVITEITEN	Click4Friends
BEWEGEN VOOR OUDEREN	Motivador
BLOEMIST	Bloemsierkunst Tamara
CREATIEVE WORKSHOPS	Sjiekerie
NIEUW: DAGJE UIT	GaiaZOO
DAGJE UIT	Nederlands Mijnmuseum
GEZELSCHAP & BEGELEIDING	UWassistent
HORMONALE VERANDERINGEN	Care for Women
INTIEME ZORGVERLENING	De Ultieme Zorg
MASSAGE	Massagepraktijk De Paradox
NATUURGENEESKUNDE	Clinique Indigo
SCHOONHEIDSSALON	• Absolute Beauty and Image • Bianca Winkeler Body & Face • Lisa's Beautysalon • The Bea(u)ty Bar
VAKANTIES	• Van der Biesen Travel • De Vinkenhof (Mechelen)
VLIEGVAKANTIE MET ZORG	Speciaal reizen
VAKANTIE MET ZORG	Vitassist Zorghotel Helmond
YOGA	• Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld • De Paradox
ZWEMMEN	Zwemcentrum In de Bende
ZWEMMEN / SAUNA	• Goos Wellness • Thermae 2000

Trainingen, cursussen & workshops

BEAUTY WORKSHOPS	Absolute Beauty and Image
BLOEMSCHIK WORKSHOPS	Bloemsierkunst Tamara
CREATIEVE WORKSHOPS	Sjiekerie
DIVERSE WORKSHOPS	Natuurbegraafplaats Eygelshof
KOOKWORKSHOPS	Heuschen & Schrouff
MANTELZORG WORKSHOP	Meander eXtra i.s.m. Steunpunt Mantelzorg
NIEUW: OPRUIMCOACH	Reebeen opruimcoaching
RIJLESSEN	Rijschool Roger
SCOOTMOBIELTRAINING	Meander eXtra i.s.m. STGPL
TABLET TRAINING	Meander eXtra i.s.m. Meander Leren
VALPREVENTIE	Judokay Nikanshite
WANDELCOACH (DIVERSE TRAININGEN)	De Ultieme Doorbraak
YOGA WORKSHOPS	Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld

Advisering & financiën

BELASTINGADVIES	• JR BelastingAdvies Particulieren • MK- Adviseurs
MAKELAAR	Animo Makelaars
NABESTAANDENZORG	Nabestaandenzorg Limburg
NALATENSCHAPSONTZORGING	Wat als ik er niet mee ben
VERZEKERINGSKORTING	• CZ • Univé • VGZ

Uiterlijk & verzorging

AUDICIEN	• Beter Horen • OogvoorOren.nl
GEBITSVERZORGING	• De Graaf C.I.P.T. • Kunstgebit Parkstad • Pro-Tand
KLEDING	• Damesmode Severens • Jetten mode
LINGERIE VOOR BORSTPROTHESEN	• Ankie Care 4 You • Ma-Care
OPTICIEN	• Groen Optiek • Jan Schings • Nederlandse Huisopticiens
PRUIKENSERVICE	Pruiken Thuiszorg Nederland
SCHOENEN (AANGEPAST)	Smeets loopcomfort
SCHOONHEIDSSALON	• Absolute Beauty and Image • Bianca Winkeler Body & Face • Lisa's Beautysalon • The Bea(u)ty Bar
STOMA HULPMIDDEL	Stomydo
WASSEN ZONDER WATER ZORGBOX	CareBoxCompany

eXtra diensten & méér

ALARMERING ONDERWEG	Zinnovators
BEVEILIGING	S.A.M. - Security
CADEAUS EN KLEDING MET EIGEN OPDRUK	Klieë veer
CARAVAN ONDERHOUD	Caravan & Camper Schölgens
COMPUTER SERVICE	De PC Dokter Limburg
FOTOGRAFIE	Frösch Fotografie
GRAFONDERHOUD	Renkens Grafverzorging
HULP BIJ VERLIES EN ROUW	HartenHoop
HULPMIDDELEN	Vegro i.s.m. MeanderGroep
INTERIEUR VERZORGING	Cleaning Service 't Hoen
INTIEME ZORGVERLENING	De Ultieme Zorg
MAALTIJDSERVICE	• Apetito • Catering van der Poel • De Keuken Barones • Food Connect • Zondagsvlees
MAKELAAR	Animo Makelaars
NABESTAANDENZORG	Nabestaandenzorg Limburg
NALATENSCHAPSONTZORGING	Wat als ik er niet meer ben
NATUURBEGRAAFPLAATS	Natuurbegraafplaats Eygelshof
PERSONENALARMERING	MeanderGroep
REINIGINGSAPPARATUUR	Kärcher
RIJBEWIJSKEURINGEN	Dokter Sadiek, verschillende locaties
RIJLESSEN	Rijschool Roger
STOMA HULPMIDDEL	Stomydo
UITVAARTVERZORGING	Uitvaart Limburg
WAS- EN STRIJKSERVICE	Mengelers Textielreiniging

Diensten in, om & aan huis

ELEKTRICIEN	HK-Elektro
GLAZENWASSER	Cleaning Service 't Hoen
HUISHOUDELIJKE HULP	UWassistent
KEUKENS (AANGEPAST)	VANPAUL Keukens
KLUSSENDIENST	• Dewoningopknapper.nl • Inboedelzorg Keulen • R. Moes Montage • Uw zorg = Onze zorg
OPRUIMSERVICE	• Inboedelzorg Keulen • Uw zorg = Onze zorg
SCHOONMAAKBEDRIJF	Cleaning Service 't Hoen
REINIGINGSAPPARATUUR	Kärcher
TAPIJT-OF MEUBELREINIGING	Chem-Dry Fredriks
TUINONDERHOUD	• Tuintechniek John Witjes • Uw zorg = Onze zorg
VERHUIZING EN OPSLAG	• Harreman Verhuizingen • Harry Vroomen Verhuizingen • Inboedelzorg Keulen • Uw zorg = Onze zorg