# ABONNEEBLAD

Meander eXtra

## Méér dan zorg alleen

**Bewaar mij tot juni 2021!**

**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, zwembaden, dagjes uit en diensten aan huis.**

## Leverancier aan het woord

**Hoe het coronavirus Limburg in Beweging kreeg**

## Tips om thuis fit te blijven

**Fysiotherapeuten van Meander Paramedische Dienst aan het woord**

**Scan deze QR code en beluister direct het abonneeblad!**

# Beste lezer,

**Wat een jaar was 2020! Covid-19 heeft ons dagelijks leven flink veranderd, de mondkapjes en 1,5 meter afstand zijn niet meer uit het straatbeeld weg te denken. Op creatieve wijze worden tegenwoordig verjaardagen, borrels en zelfs bruiloften via live streams bijgewoond. Iets wat niemand een jaar geleden had kunnen bedenken.**

Het virus zorgde er ook voor dat we allemaal weer bewust zijn gaan nadenken over wat we nu echt belangrijk vinden en waar we waarde aan hechten. **Samen zijn en voor elkaar zorgen!** Ook in 2021 zullen we samen tegen het coronavirus moeten blijven vechten.
Wij hebben de afgelopen periode vanuit onze thuiswerkplekken mogen werken aan dit abonneeblad en zijn enorm trots op het resultaat. Deze editie staat weer boordevol leuke aanbiedingen, nieuwe leveranciers, win-acties en tips! Op pagina 6 ziet u wie wij een make-over hebben mogen geven (geheel houdend aan de richtlijnen van het RIVM).

Steun de ondernemer en probeer zoveel mogelijk lokaal te kopen, juist u kunt het verschil maken! Veel bedrijven waar u korting krijgt met uw abonneepas zullen aangepaste regelingen treffen, wij vragen u daarom altijd vooraf goed te informeren of de dienst waar u gebruik van wilt maken regulier geopend en/of beschikbaar is.

Wilt u weten waar u korting krijgt met uw abonneepas? Kijk dan snel op het overzicht op de achterkant!

**Heeft u nog ideeën of vragen na het lezen van het abonneeblad? Deel ze met ons via meanderextra@mgzl.nl of bel 045 - 574 88 00. Geniet van deze editie, veel leesplezier!**

## Meander eXtra wenst u fijne feestdagen toe!

## In september hebben wij via Facebook een MAKE-OVER verloot.

**Benieuwd naar het interview en eindresultaat?**
**Kijk dan op pagina 6!**

## Ruggesteun zoekt vrijwilligers! Omdat u iets voor de ander kunt betekenen!

Een goed gevoel voor uzelf en de ander. Samen een kopje koffie drinken, een wandeling maken of een bezoekje aan de stad. Alles om de ander maar ook uzelf een mooie dag te bezorgen. Helpen maakt happy! Bent of kent u iemand die interesse heeft om vrijwilligerswerk te doen? Lees dan snel verder op pagina 9.

## Hoe blijft u op de hoogte van alle voordelen van uw abonnement?

**www.meanderextra.com**
Onze website waarop u alle informatie vindt over onze diensten en leveranciers, onze abonnementen, nieuws en acties. Abonneren kan direct!

**Abonneeblad**
Het blad speciaal voor Meander eXtra abonnees. Verschijnt 2 x per jaar, in juni en december.

**Meander Magazine**
Het huis-aan-huis blad van MeanderGroep. Verschijnt 4 x per jaar. Heeft u een 'Nee-Nee' sticker en wilt u het blad ontvangen, mail naar marcom@mgzl.nl.

**Digitale nieuwsbrief**
Onze digitale nieuwsbrief verschijnt elke maand. Aanmelden kan via www.meanderextra.com

**Facebook en Instagram**
Volg ons op onze Facebook en Instagram: 'meander extra'

## U kunt bij ons kiezen uit twee abonnementen:

- **Basisabonnement € 11,00**
  Korting op diensten en (zorg)verzekering.
- **Plusabonnement € 14,00**
  - Gratis uitleen van eenvoudige loopmiddelen (krukken, rollator, looprek, vierpootwandelstok) voor de eerste 13 weken.
  - Gratis deelname aan onze tablettraining en 'Basiszorg thuis training'.
  - Inclusief alle voordelen van het Basisabonnement.

**Abonneren kan via www.meanderextra.com**

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 voorgaande jaar.


## 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**
Amy Weijers, Judith Geelen, Yvonne Keulen

**Met medewerking van:**
Manon Eck, Marie-Thérèse Franssen

**Verschijning en oplage**
2 keer per jaar, 60.000 stuks

**Ontwerp**
Vormzuid

**Drukwerk**
Andi Smart Print Solutions

Leverancier aan het woord

# Hoe het coronavirus Limburg in Beweging kreeg

**Van eind maart tot september was dagelijks het tv-programma Limburg in Beweging op L1 te zien. Onze leverancier Fysiotherapeut Erik Eurelings voerde gedurende een half uur diverse oefeningen uit die werden aangevuld met wetenschappelijke onderbouwing door neurowetenschapper Björn Crüts. Het programma werd ontwikkeld om de conditie van Limburgers op peil te houden toen ze vanwege de coronacrisis veel binnen moesten zitten.**

Het is midden maart wanneer steeds duidelijker wordt dat het coronavirus een flinke impact gaat hebben in ons land. Fysiotherapeut Erik Eurelings komt na een donderdag werken thuis en maakt zich zorgen over zijn patiënten omdat er lockdown dreigt te komen. "Binnen onze praktijk kregen we steeds meer bezorgde reacties van met name chronische patiënten die therapie echt nodig hebben om kwaliteit van leven te behouden en te verbeteren, denk aan bijvoorbeeld COPD-patiënten en oncologiepatiënten. Ze vroegen ons bijna wanhopig of we niet toch iets voor ze konden betekenen," vertelt Erik Eurelings. Tijdens een wandeling met de hond kwam Erik op het idee een dagelijks tv programma te maken om mensen in beweging te krijgen. Dezelfde avond nog nam Erik contact op met zijn schoonbroer Björn Crüts die neurowetenschapper is. Op dat moment werd, al brainstormend door de twee heren, het idee voor 'Limburg in Beweging' geboren.

Het doel was al snel duidelijk: een tv programma maken om mensen in de tijd van de coronacrisis te bereiken, te motiveren, en te enthousiasmeren om fit te worden of fit te blijven. Ze wilden graag een origineel format ontwikkelen waarin een duidelijke link met fysiotherapie en wetenschap werd gelegd. "Ons programma moest zo goed mogelijk een therapiesessie evenaren, wetenschappelijk onderbouwd zijn en motiverend werken. Een dag na onze brainstormsessie hebben we contact opgenomen met het KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie) en de FOZL (Fysiotherapie Oostelijk Zuid Limburg) om ons idee te ventileren en te vragen of zij achter dit product stonden. We kregen een volmondig ja, waarna we met L1 contact hebben opgenomen en een korte demofilm hebben opgestuurd. Twee dagen later was de fysiotherapiepraktijk van Erik omgebouwd tot opnamestudio en werden de eerste 3 opnames opgenomen. Het feit dat er binnen 4 dagen een programma van idee tot eindproduct werd gerealiseerd, steunde ons in onze mening dat Nederland, of in ieder geval, Limburg hier in tijden van deze crisis behoefte aan had", aldus Björn.

De eerste uitzending op tv leverde direct zeer veel reacties op. Binnen afzienbare tijd keken gemiddeld meer dan 50.000 mensen naar de ochtenduitzending, met pieken van bijna 80.000 kijkers. Na de eerste reeks van zes weken, volgden een tweede en een derde reeks. "Het is geweldig om van kijkers terug te krijgen hoe goed ze vooruit zijn gegaan. Mensen hebben hele revalidatietrajecten dankzij Limburg in Beweging thuis kunnen uitvoeren, zijn in conditie vooruit gegaan, hebben minder lichamelijke klachten, voelen zich zekerder bij het bewegen, maar misschien nog wel het allerbelangrijkste," volgens Erik "is dat ze weer plezier hebben gekregen in bewegen! We zijn trots op onze kijkers". Alle uitgezonden afleveringen van Limburg in Beweging zijn terug te vinden op YouTube.

**045 - 577 86 08 | info@eurelingsfysiotherapie.nl**
**www.eurelingsfysiotherapie.nl**

# Nieuwe leveranciers

## TEN The Lifestyle Company

Gevestigd in Meerssen vindt u TEN The Lifestyle Company. Dit is een jonge ambitieuze sportschool, waarbij persoonlijke begeleiding, veiligheid en resultaatgerichtheid voorop staat. TEN gelooft in een multidisciplinaire aanpak en heeft diverse specialismen in huis zodat iedereen op zijn eigen manier aan de slag kan met zijn/haar persoonlijk succesplan en gezonde leefstijl!

**Abonneevoordeel:**
**10% korting op producten van TEN.**

**043 - 364 45 54 | info@tenmeerssen.nl**
**www.tenmeerssen.nl**

## Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld

In het voormalige klooster in Simpelveld biedt Yoga Body & Mind een uniek lesaanbod op een uitzonderlijke plek! Dit is hét adres voor yoga, meditatie & meer. U kunt kiezen uit verschillende actieve en ontspannende yogastijlen en de lessen zijn geschikt voor elk niveau. Ook kunt u hier terecht voor: yoga voor kinderen, zwangerschaps- en hormoonyoga (bij overgangs- en andere hormonale klachten).

**Abonneevoordeel:**
**15% korting op het reguliere lesaanbod.**

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

## Clinique Indigo

Voor chronische stress- en pijnklachten kunt u nu ook terecht bij de eerste natuurgeneeskundige pijnpoli van Nederland. Op de einderstraat in Heerlen werkt Clinique Indigo vanuit de traditionele geneeskunde om u verder te helpen indien de reguliere zorg niets meer voor u kan betekenen. Blijf niet onnodig met klachten rondlopen en test zelf uit waarom hun slagingspercentage voor het verminderen van klachten nog steeds 100% is!

**Abonneevoordeel:**
**10% korting op de 1e afspraak en op iedere vervolgbehandeling 5% korting.**

**06 - 282 988 37 | info@clinique-indigo.nl**
**www.nietuitbehandeld.nl**

Leverancier aan het woord

# De Ultieme zorg: Genegenheid, intimiteit & seksualiteit in tijden van corona...

**Mijn naam is Maureen Hellenbrand en ik ben eigenaresse van De Ultieme Zorg. Wij zijn een dienstverleningsbedrijf gericht op genegenheid, intimiteit & seksualiteit voor mensen met een beperking alsook voor mensen die ouder worden.**

Ik merk dat in deze bizarre tijden mensen vaak extra eenzaam zijn en dat ze hierdoor ook een gemis ervaren op het gebied van intimiteit. Zolang het vanuit de overheid toegestaan is, hetzij met aangepaste maatregelen i.v.m. corona, komen wij bij de mensen op bezoek voor een intiem bezoekje. Alle dames en heren die bij ons werkzaam zijn komen zelf uit de zorg.
Mensen met een beperking of juist mensen die ouder worden, worden op het gebied van seksualiteit vaak "vergeten". Wij zijn er voor iedereen die hier behoefte aan heeft en dit zelf niet kan realiseren in zijn of haar dagelijks leven. Ieder mens heeft deze behoeftes, u hoeft zich hier niet voor te schamen. Ik kom graag bij u langs voor een persoonlijk intakegesprek!

Gezonde groet, Maureen Hellenbrand

**Abonneevoordeel:**
**Wordt u klant naar aanleiding van dit artikel dan krijgt u op uw 1e afspraak 10% korting.**
**06 -130 401 09 | info@deultiemezorg.nl | www.deultiemezorg.nl**

## Caravan & Camper Schölgens in Kerkrade

Het **onderhouden** van uw caravan of camper, zodat u zorgeloos op weg kunt doen zij met veel oog voor de veiligheid van u en andere weggebruikers. Niet alleen de werking van de remmen, het controleren van de banden en andere techniek van het onderstel wordt nagekeken, ook de gasinstallatie en de waterinstallatie worden goed gecontroleerd. De praktijk wijst uit dat voor normaal gebruik van uw kampeermiddel een onderhoudsbeurt één keer in de twee jaar ervoor zorgt dat de meeste gebreken vroegtijdig kunnen worden opgespoord of zelfs kunnen worden voorkomen.
Wilt u graag wat extra luxe op uw caravan of camper, zoals bijvoorbeeld een airco, mover of wilt u een extra stopcontact of USB ingang ingebouwd hebben? Of wellicht wilt u graag uw fietsen meenemen op vakantie, of een luifel gemonteerd hebben. Het kan allemaal!

Als uw caravan of camper **schade** heeft is dat erg vervelend. Caravan & Camper Schölgens repareert grote en kleine schades met veel vakkundigheid. Ook indien u er voor verzekerd bent, kunt u bij hun terecht voor reparatie. Indien gewenst regelen zij alle papierwerk met uw verzekering, zodat u er geen omkijken naar heeft.
Heeft u schade of een ander probleem wat u gerepareerd wilt hebben, ga gerust langs voor een vrijblijvend adviesgesprek. Ze kijken dan samen met u naar uw wensen en de mogelijkheden.

**Abonneevoordeel:**
**10% korting op de onderhoudsbeurt van uw caravan of camper.**

**06 - 174 577 17 | info@c-c-s.nl | www.c-c-s.nl**

Recept

# Aardappel-koekjes met dille

**Dit heeft u nodig (voor 4 personen):**
- 4 grote vastkokende aardappels (600 - 700 gram)
- 50 gram geraspte oude kaas
- 1 sjalotje
- 1 ei
- half bosje dille
- 25 gram boter
- Zonnebloemolie
- Peper en zout

**Bereiding:**
Was de aardappels en rasp ze met een grove rasp. Knijp het vocht eruit en doe in een beslagkom. Snipper de sjalot en hak de dille fijn. Klop het ei los. Meng de aardappelrasp met ei, sjalot, kaas en dille en breng op smaak met peper en zout. Vorm 12 koekjes van het aardappelmengsel.
Smelt een klontje boter en een scheutje olie in een hete pan en bak de koekjes een paar minuten aan iedere kant, tot ze mooi bruin zijn. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat de koekjes in nog ongeveer 5 minuten goed gaar worden. **Smakelijk!**
Bron: www.miljuschka.nl

# Versla uw winterdip!

**In de winter zijn er veel mensen die last hebben van de welbekende 'winterdip'. Ze hebben last van somberheid, zijn moe en hebben concentratieproblemen. Hieronder 5 tips om de winterdip te verslaan!**

1. Beweeg juist nu, minimaal 30 tot 60 minuten per dag. Kies een leuke sport en ga aan de slag!
2. Buitenlucht doet altijd goed. Maak een wandeling tijdens de lunchpauze of ga lekker met de hond op pad, frisse lucht zorgt altijd voor nieuwe energie!
3. Eet gezond. Teveel suikers zorgen voor flinke pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel en dat is vermoeiend. Start de dag met een gezond ontbijt en probeer door de dag niet teveel te snoepen!
4. Pak stress aan. Stress is op veel manieren slecht voor het lichaam en is alleen te bestrijden door de oorzaak weg te nemen. Doe vooral dingen die leuk zijn en die energie geven.
5. Slapen. Zorg voor een dagelijks ritme. Ga op tijd naar bed en zorg voor minimaal 8 uur slaap. Sta direct op als de wekker gaat, van snoozen wordt niemand uitgerust wakker!

# TRAININGEN, CURSUSSEN & WORKSHOPS

## Valpreventie cursus

**Judokay Nikanshite**

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 Wijngaardsberg 30 te Eygelshoven.

**Abonneevoordeel:**

**€ 10,00 euro korting op deze cursus.**
**U betaalt € 45,- i.p.v. € 55,-.**

**06 - 611 595 33 | info@nikanshite.nl**
**www.nikanshite.nl**

# ADVISERING EN FINANCIËN

## Breng samen met VGZ de zorg vooruit! En profiteer van extra voordelen op uw zorgverzekering

**Goede zorg. Niemand kan zonder. Maar hoe moet dat, nu er te weinig personeel is en de kosten blijven stijgen? Daar wil VGZ samen met u iets aan doen. Zodat ook onze kinderen en kleinkinderen zeker zijn van goede zorg.**

### Met hart voor zinnige zorg

VGZ zet zich samen met zorgverleners al jaren in voor betere zorg tegen lagere kosten. Zinnige zorg noemen ze dat. Onze aanpak: door slimme ideeën van deze zorgverleners op steeds meer plekken door te voeren. Denk daarbij aan meer tijd voor de patiënt. Of aan digitale oplossingen waardoor u beter behandeld wordt.

### Extra voordeel met VGZ Zorgt

Door voor VGZ te kiezen steunt u deze aanpak. Met de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt heeft u als lid van Meander eXtra nog meer voordeel:

- 10% collectiviteitskorting op de premie
- Tot 32 behandelingen fysiotherapie
- Tot € 700 voor preventieve cursussen (bijvoorbeeld valtraining of slaaptherapie)
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg en tot € 1000 voor een mantelzorgmakelaar
- Vergoeding van uw lidmaatschap bij Meander eXtra

**Zo brengen we samen de zorg vooruit.**

**VGZ heeft geen medische selectie.** U bent altijd welkom.
Kijk voor alle voordelen en voorwaarden op **www.vgz.nl/meanderextra** en bereken uw premie.

### Kies de juiste behandeling

Als u net een diagnose hebt gekregen, komt er veel op u af. En zit u vol met vragen, bijvoorbeeld over de behandeling die u moet kiezen. Met een online keuzehulp vergelijkt u de mogelijke behandelingen voor een aandoening. En voor- en nadelen die daarbij horen. Vervolgens vult u in wat ú belangrijk vindt. Dit kunt u bespreken met uw arts. En kiest u samen de best passende behandeling. Bekijk op deze website de keuzehulpen: **www.cz.nl/zorgadvies/keuzehulp**

### Gezond afvallen

Wilt u aan de slag met een gezonde leefstijl door beter te eten en meer te bewegen? Het 'Get Fit programma' helpt u daarbij. Meld u aan en ontvang een programma op maat, ontwikkeld door voedings- en sportdeskundigen. Bekijk het gratis programma op deze website: **www.cz.nl/zorgadvies/themas/overgewicht-en-afvallen/get-fit-programma**

### Bent u al verzekerd bij CZ?

U kunt zich het hele jaar door aanmelden bij de collectiviteit van Meander eXtra. Neem contact op met CZ via 088 - 555 77 77.

# Scarlett Spelthaen (42) uit Bocholtz wint make-over

**Op haar zwaarst woog ze 122 kilo. Scarlett Spelthaen (42) uit Bocholtz wist de afgelopen twee jaar maar liefst 55 kilo af te vallen. Ze ging daarmee van kledingmaat 54 naar 38. Meedoen aan een metamorfose leek haar een mooie beloning voor deze prestatie. Ze zag de oproep op Facebook, reageerde en ... won!**

Als we Scarlett spreken, ligt ze in de stoel bij de schoonheidsspecialiste waar ze wordt opgemaakt. "Dit vind ik het spannendste deel van de hele metamorfose" bekent Scarlett die in het dagelijks leven geen make-up draagt. Bij de kapper was ze ook al, iets korter en een ander kleurtje. En straks mag ze nog een kledingoutfit uitzoeken. Dat is iets waar ze tegenwoordig veel plezier aan beleeft. "Vroeger moest ik me beperken tot winkels als Miss Etam, maar nu kan ik overal slagen. Nog steeds heb ik momenten, bijvoorbeeld wanneer ik mezelf in een etalageruit zie, dat ik denk: ben ik dit?"
De strijd tegen de kilo's was helaas niet de enige strijd die Scarlett heeft moeten voeren. Vijf jaar geleden kreeg ze de diagnose kanker. Een heftige tijd brak aan. "Ik was als kind altijd al wat mollig, maar toen ik ziek werd ging ik meer eten uit emotie. Ik kreeg een depressie waarvoor ik medicatie moest slikken en alleen daarvan kwam ik al dertig kilo bij. Toen ging het hard."

Gelukkig knapte Scarlett op, maar de kilo's bleven. "Alles koste me moeite: als ik de trap opliep was ik al buiten adem. Toen ik een keertje met de hond viel en een scheurtje in mijn heup had was dat de druppel. Ik moest iets doen." Ze meldde zich aan bij de Obesitaskliniek in Heerlen, maar tijdens de intake kreeg ze te horen dat ze sterker in haar schoenen moest staan om aan een dergelijk traject te beginnen. Ze moest eerst werken aan haar depressie. In die periode besloot ze op eigen houtje te gaan sporten. In het begin veel fietsen, iets anders was moeilijk. Maar ze hield het vol, drie keer in de week en wist op eigen kracht al 14 kilo te verliezen. Ook de depressie kwam ze met behulp van de medicatie en gesprekken te boven. "Mijn psycholoog schreef uiteindelijk een motivatiebrief aan de Obesitaskliniek dat ze vond dat ik het aankon."

Wat volgde was een intensief traject van een jaar, waarin ze met een leefstijlcoach, een beweegcoach en psychologe aan zichzelf ging werken. Toen de kilo's eraf vlogen, volgde een maagverkleining. Inmiddels is Scarlett waar ze wil zijn. "Ik voel me zoveel beter! Ik kan weer lange wandelingen maken met de hond, ik kan in de achtbaan met de kinderen en ook die zware deken om me heen is weg." En bij zo'n nieuwe 'ik' hoort een make-over! Scarlett lacht. "Ik was al abonnee van Meander eXtra vanwege de collectiviteitskorting op de zorgverzekering. Toen ik vijf jaar geleden ziek werd, kon ik via Meander krukken lenen. Nu win ik via datzelfde abonnement deze make-over. Ik zie het als een mooie afronding van een vervelende periode."

## Nieuwe leveranciers

**Bij Pedicure & More by Manon kunt u terecht voor een uitgebreid aanbod aan behandelingen zoals Pedicure, Schoonheidsverzorging en Manicure.**

Voor de manicure en pedicure behandelingen wordt gebruik gemaakt van de LCN hand en voet spa producten. Voor de Schoonheidsverzorging wordt gebruik gemaakt van de producten van Doctor Eckstein. Het geven van deze behandelingen wordt door Manon met veel passie en plezier gedaan.

Bent u slecht ter been of wilt u geen oppas hoeven in te schakelen?
Pedicure & More komt altijd bij u aan huis!

**Abonneevoordeel: 5% korting op iedere behandeling**

**06 - 559 205 63**

**Uw ogen zijn een kostbaar bezit. Daarom is het goed om te weten dat een gediplomeerde opticien voor u klaar staat en u voorziet van een deskundig advies. Dit alles gebeurt bij u thuis, in uw vertrouwde omgeving.**

Uw ogen worden zorgvuldig gecontroleerd op sterkte en het percentage zicht dat u heeft. Als het nodig is, maken wij een verwijzing voor de oogarts.
Groen Optiek komt bij u langs met een grote collectie monturen. Een bril heeft een grote invloed op uw uiterlijk. U kunt uzelf uitdrukken door de vorm, de maat en de kleur van de bril. Laat u inspireren door onze collectie monturen. Groen Optiek helpt u graag bij het uitzoeken van de nieuwe bril. Wilt u nieuwe glazen in uw huidige bril? Ook dit is mogelijk.

**Abonneevoordeel: 20% korting op montuur en/of glazen**

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

# Reiniging

**Reiniging is juist nu zeer aan te bevelen in deze coronatijd waar hygiëne voorop staat.**

NEVEN Hygienic Sleeping
Matrasreiniging & Matrasbeschermers

**• Neven matrasreiniging**

In ieder matras bevinden zich tot 2 miljoen huisstofmijten, honderden grammen huidschilfers, stof, bacteriën, schimmels en sporen. De oplossing is de matras intern te laten reinigen zodat alle vervuiling en in het bijzonder de huidschilfers, bacteriën, huisstofmijt uitwerpselen en mijten gedood en eruit gehaald worden. Daarna wordt de matras behandeld met een antibacteriële spray. Bij een reiniging laten we zien hoeveel vervuiling uit de matras komt.

**Abonneevoordeel:**
**7,5 % korting op reiniging en producten.**

**06 - 124 159 75 | info@neven-matrasreiniging.nl | www.neven-matrasreiniging.nl**

ChemDry® Fredriks

**• Chem-dry Fredriks**

Het schoonmaken én houden van vloeren en meubels is de specialiteit van ChemDry Fredriks. Ze reinigen met de unieke Chem-Dry methode op basis van koolzuur. Deze reinigingstechniek kent een uitstekend resultaat en de werkwijze is sneldrogend. Daarnaast zijn de producten milieuvriendelijk.

**Abonneevoordeel:**
**10% korting op een tapijt of meubelreiniging vanaf €80,00**

**06 - 319 748 46 | fredriks@chemdry.nl**
**www.chemdryfredriks.nl**

# Nieuwe leverancier

## De PC Dokter

**U kent het wel, een trage computer of problemen met een wifi netwerk. Iedereen heeft wel eens problemen met een computer of wordt overweldigd door het grote aanbod van digitale mogelijkheden. De PC Dokter kan u helpen en ondersteunen met alle digitale apparatuur in uw huis.**

Van reparatie van computers en laptops, installeren van software en tv-kastjes, tot wifi netwerken aanleggen. Hij geeft advies over internet providers, bijvoorbeeld waar u rekening mee moet houden als u zou willen overstappen op een andere provider. Ook kunt u bij hem terecht voor een individuele computer-, iPad- en/of smartphone training. Hierbij kunt u denken aan basishandelingen, zoals uitleg over hoe u een e-mail kunt sturen. Hij doet dit werk al meer dan 10 jaar met veel plezier.

Dus heeft u een vraag of een probleem met uw digitale apparatuur en woont u in de regio Parkstad of omstreken? Neem dan contact op met De PC Dokter.

**Abonneevoordeel:**
**Gratis APK keuring voor Windows computers**
**+ € 17,50 korting per bezoek**

**045 - 369 01 23 | info@depcdokterlimburg.nl**

# Dierenarts aan huis Limburg

**Door een dierenarts aan huis te laten komen, voorkomt u een hoop stress bij uw huisdier en bij uzelf.**

Geen stressvolle ritjes of angstige momenten in de wachtkamer meer. Ook wanneer u niet goed ter been bent, weinig tijd heeft of niet in de gelegenheid bent om zelf naar de dierenarts te komen, is de dierenarts aan huis een uitkomst. Tevens loopt uw huisdier op deze manier minder kans op het oplopen van een besmettelijke ziekte in een wachtruimte.

**Abonneevoordeel:**
**5% korting (met uitzondering van acties).**

**06 - 270 709 70 |**
**www.dierenartsaanhuislimburg.nl**

apetito

## Ontdek het gemak van onze maaltijdservice

Heerlijke maaltijden aan huis bezorgd! Met de maaltijden van apetito is het net of u thuis uit eten gaat. Apetito bezorgt heerlijke vriesverse en warme maaltijden aan huis. U kunt op meerdere manieren bestellen en onze vaste service-chauffeurs leveren de maaltijden persoonlijk bij u thuis af.
Ruime keuze • Dieetmaaltijden • Gratis dieetadvies • Gratis bezorgd • Geen verplichtingen
Ontdek nu 5 heerlijke maaltijden voor slechts 19,95 ! (€ 3,99 per maaltijd)
Macaronischotel • Runderhachee met rode kool • Grootmoeders kippannetje • Nasi goreng met kipsaté • Runderlapje in jus
Ook natriumarm en glutenvrij mogelijk!
Informeer naar de mogelijkheden.

**Speciaal voor abonnees van Meander eXtra:**
**Nu met heerlijke slagroomschnitt gratis!**
**Uw actiecode: 405 MEANDER1220**
**Direct bestellen: 0800 - 023 29 75 (gratis)**

Nieuwe leverancier

# Natuurbegraafplaats Eygelshof

**Midden in het prachtige Zuid-Limburg ligt natuurbegraafplaats Eygelshof. Een eeuwigdurende rustplaats waar respect voor mens en natuur hand in hand gaan. Eygelshof is een hooggelegen jong natuurgebied van voornamelijk bloemrijk grasland met bomen, grenzend aan bossen en met een weids uitzicht. Meertjes, bomen en slingerende wandelpaden geven een sfeervol, groen gezicht aan de vroegere Hermangroeve aan de rand van Eygelshoven.**

Natuurbegraafplaats Eygelshof is een plek om midden in de natuur rust te vinden, tot rust te komen, te herdenken en te herinneren. Wees welkom er te wandelen of een afspraak te maken voor een persoonlijke rondleiding. Bent u minder goed ter been? Dan wordt u op de parkeerplaats opgehaald met de elektrowagen.

**Abonneevoordeel:**

**10% korting op alle workshops, lezingen en wandelingen.**

**045 - 203 10 77 | www.eygelshof.nl**

# Nieuwe leverancier

## Frösch Fotografie.nl

**Heeft u interesse in een fotoshoot van de kids, gezin en/of huisdieren? Uw zwangerschap laten vastleggen of een newbornshoot? Of zoekt u naar een fotograaf voor uw bruiloft? Dan bent u hier aan het juiste adres.**

Frösch Fotografie beschikt over een eigen professionele fotostudio op de begane grond, maar is ook vaak te vinden op diverse buitenlocaties in en rondom Parkstad.
Wilt u liever de shoot bij u thuis? Ook dit is mogelijk! Frösch Fotografie biedt naast aantrekkelijke prijzen ook de mogelijkheid voor het leveren van afdrukken op RVS, plexiglas, hout en uiteraard de bekende canvasdoeken in diverse maten.

**Abonneevoordeel:**

**Diverse voordelen bij afname van een fotoshootpakket (vermeld bij het maken van de afspraak de kortingscode 'MeanderExtra2020')**

- **Basis-pakket: gratis persoonlijk cadeautje**
- **Standaard pakket:**
  **gratis fotoafdruk 30x40 cm t.w.v. €12,50**
- **Deluxe pakket: gratis persoonlijk cadeautje**
  **+ gratis fotoafdruk 30x40 cm t.w.v. €12,50**

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

## Mengelers Textielreiniging

**Of het nu om wassen of stomen gaat, het reinigen van textiel begint altijd bij het luisteren naar uw wensen en verlangens. Voor Mengelers Textielreiniging is klantgerichtheid als ook kwaliteit en service al ruim 70 jaar het uitgangspunt, dit wordt geborgd door de jarenlange ervaring en de betrokken werknemers.**

Mengelers textielreiniging biedt een totaal pakket op het gebied van textielreiniging aan en heeft een bezorgdienst door heel Zuid Limburg. Samen met u worden concrete afspraken gemaakt over wat en hoeveel u wilt laten reinigen en op welke wijze en welke kosten hierbij horen. Ook wordt met u besproken bij welk servicepunt u de artikelen wilt laten reinigen. De artikelen kunnen door u zelf opgehaald worden of thuisbezorgd worden.

**Abonneevoordeel:**

**10% korting op de totaalprijs**

**045 - 572 47 06 | info@mengelers.com**
**www.mengelers.com**

## Rijbewijskeuringen - dokter Sadiek

**Senioren (75+) en beroepschauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts, dokter Sadiek en zijn team van Rijbewijskeuringsartsen.**

Wanneer u op of na uw 75e jaar uw rijbewijs wilt laten verlengen, bent u verplicht u medisch te laten keuren. Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Geadviseerd wordt om ten minste 4 maanden voor het verlopen van de geldigheid van het rijbewijs een afspraak te maken voor een keuring.

**Abonneevoordeel:**

- **Rijbewijskeuring voor abonnees 75+:**
  **€40,- (incl. btw) i.p.v. €50,-**
- **Rijbewijskeuring voor cat. A/B/BE incl. ledenvoordeel: €67,50**
  **(het NZA tarief is €107,50)**
- **Rijbewijskeuring voor CDE rijbewijzen:**
  **€ 60,- (incl. btw)**

**036 - 720 09 11 | www.rijbewijskeuringsarts.nl**

# Zo lang mogelijk zelfstandig

**Zelfstandigheid**
In uw eigen huis blijven wonen met dezelfde zorg en dienstverlening als in een zorginstelling. Dat kan met het Volledig Pakket Thuis (VPT) van MeanderGroep. U woont zelfstandig, zet uw leven voort zoals u dat gewend bent en geniet van uw privacy, maar ontvangt wel een toegesneden pakket aan zorg. Gewoon thuis. Dit is alleen mogelijk als u een indicatie hebt die toegang zou geven tot wonen in een zorgcentrum.

**Maatwerk**
Met het Volledig Pakket Thuis krijgt u een op maat beschreven pakket van zorg, dat kan bestaan uit:

- verzorging en verpleging;
- ook bij onverwachte zorgbehoefte; bijvoorbeeld 's nachts;
- ondersteuning van de mantelzorger (vervanging en presentie);
- huishoudelijke hulp;
- deelname aan (+ vervoer naar) de dagbesteding;
- mogelijkheid om te logeren in een zorgcentrum van Meander (vooraf overlegd).

**Meer informatie over het VPT kunt u lezen op:**
**www.meandergroep.com/thuiszorg/volledig-pakket-thuis.**

**Heeft u vragen?**
**Bel dan naar 0900 - 699 0 699.**

STEUNPUNT VOOR Mantelzorgers PARKSTAD LIMBURG

Het **Steunpunt voor mantelzorg** kan voor de mantelzorger de ondersteuning bieden op het gebied van info en advies bij bijvoorbeeld hulp bij het aanvragen van zorg of hulpmiddelen. Maar ook emotionele ondersteuning kan geboden worden. De consulenten van Ruggesteun en het Steunpunt informeren u graag verder wat zij voor de hulpvrager en/of de mantelzorger kunnen betekenen.

**Ruggesteun** is een organisatie die vrijwilligers inzet in de thuissituatie. De ondersteuning verschilt van mens tot mens en wordt 'op maat' ingevuld waarbij de regie nadrukkelijk bij de hulpvrager en eventueel zijn mantelzorger ligt. Uiteraard wordt de ondersteuning op maat voor de hulpvrager ingevuld maar ook op maat voor de vrijwilliger.
In situaties, ook daar waar geen mantelzorger is, kan Ruggesteun de hulpbehoevende ondersteuning bieden door de komst van een vrijwilliger. Niet op huishoudelijk of verzorgend gebied, maar er voor de ander te zijn; gezelschap, een luisterend oor, samen tijd met elkaar doorbrengen op een voor de hulpvrager passende wijze.

**Meer informatie is ook te vinden op:**
**www.facebook.com/ruggesteun.parkstad**
**045 - 211 40 00 | info@mantelzorgparkstad.nl**
**www.mantelzorgparkstad.nl**

# MeanderGroep: de perfecte match voor jou?

Jij & Meander A perfect match!

**Als aantrekkelijkste werkgever van (Zuid)-Limburg gaan wij als Meander Werk op zoek naar dé baan voor jou en hopen daarmee de perfecte match te maken!**

De mens staat bij Meander steeds centraal en dat persoonlijke contact begint al bij het sollicitatieproces. We kijken daarbij niet alleen vanuit het oogpunt van onze eigen organisatie, maar ook vanuit jou als potentiële kandidaat. Sluit de functie aan bij jouw capaciteiten, kwaliteiten en wensen, of zou een ander werkgebied beter aansluiten? Daarin kunnen wij advies geven. Met zoveel locaties en werkgebieden zijn er mogelijkheden genoeg. En heb je niet de juiste bevoegdheden, dan kijken we samen met jou hoe je deze kunt behalen. Scholings- en opleidingsmogelijkheden zijn er genoeg!

Je kunt bij ons het verschil maken in het leven van onze bewoners of klanten en wij als Meander Werk hopen het verschil voor jou te maken met een vacature die je op het lijf staat geschreven.

**Op onze website www.werkenbijmeander.com vind je wekelijks nieuwe vacatures. Je kunt natuurlijk ook altijd contact met ons opnemen om de mogelijkheden te bespreken.**
**045 - 561 61 30 | meanderwerk@mgzl.nl**

# Exclusieve korting* voor Plusabonnees:

Vegro — Partner van Vegro MeanderGroep

**Geldig van december 2020 t/m februari 2021 in de winkel en online (vegro.nl/meander)**

**Hometrainer (inklapbaar)**
**van € 179,99 voor € 144,00**

**Tablet of Smartphone speciaal voor senioren**
**15% korting**

**Voorhoofdthermometer**
**van € 79,99 voor € 64,00**

*** Niet geldig in combinatie met andere acties en geldt zolang de voorraad strekt. De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.**

In de **Meander Winkel** kunt u terecht voor het lenen, huren of kopen van verpleeg- en hulpmiddelen. Als abonnee van Meander eXtra krijgt u **10% KORTING** op verhuur en verkoop. Deze korting geldt zowel in de winkel als online op **vegro.nl/meander**. Als Plusabonnee kunt u zelfs eenvoudige loophulpmiddelen (krukken, looprek, rollator, vierpoot-wandelstok) gratis lenen voor dertien weken; één artikel per uitleen, eenmalig per adres, per jaar. Als u naar de winkel gaat, denk dan aan uw abonneepas en zorgverzekeringspas.
**Meer informatie via Vegro Klantenservice 0900 - 288 77 66.**

**Brunssum** **MIJN, centrum voor medische zorg, Prins Hendriklaan 376 | ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur za: 10.00 - 13.00 uur**
**Kerkrade** **Kapellaan 11a | ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur za: 10.00 - 16.00 uur**

Meander Paramedisch
Centrum d'r Pool
045 - 546 74 80

Meander Paramedisch
Centrum Eygelshoven
045 - 535 18 32

# Tips om thuis fit te blijven

**Fysiotherapeuten van Meander Paramedische Dienst hebben voor u een aantal dagelijkse oefeningen op een rij gezet zodat u thuis fit kunt blijven.**

**• Bijna-zit en weer staan**
Ga voor een stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten iets uit elkaar. Kijk recht vooruit en focus op één punt. Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit, ga dan weer staan. Doe dit 5 keer. Neem ongeveer 30 seconden rust en herhaal deze serie 2 keer.

**• Knieheffen**
Ga staan en til uw been in een hoek van 90 graden op. En zet de voet weer op de grond. Doe dit 5 keer, neem ongeveer 30 seconden rust en herhaal deze serie 2 keer.

**• Hakken-tenen stand**
Ga zitten op een stoel en plaats uw hakken op de grond en de tenen omhoog, vervolgens wisselt u naar tenenstand. Doe dit 10 keer, neem ongeveer 30 seconden rust en herhaal deze serie 2 keer.

**• Appels plukken**
Sta stevig op twee benen (of zittend met de voeten op de grond). Strek één arm helemaal uit richting het plafond. Kijk naar voren en maak u helemaal lang. Houd dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit 6 keer, neem ongeveer 30 seconden rust en herhaal deze serie 3 keer.

**• Hand- en vingeroefening**
Maak een vuist en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer. Raak met alle vingers één voor één de duim aan. Herhaal dit 5 keer. Draai beide handen/polsen 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.

**Heeft u klachten of heeft u behoefte aan meer of zwaardere oefeningen? Neem dan contact op met de fysiotherapeuten op een van de locaties.**

# Zoek de 10 verschillen

**Tussen deze 2 kerstafbeeldingen zitten 10 verschillen. Vindt ze alle 10 en maak kans op één van de drie fotoshoots van Fotografie Frösch.**
**Mail uw oplossing naar meanderextra@mgzl.nl o.v.v. 10 verschillen. Succes!**

# KAPPERS EN PEDICURES

## Kappers aan huis

**5% korting**
**per behandeling**
op vertoon van
de abonneepas

| 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 | ja |
| NIEUW: SCHINNEN, BEEK, MEERSSEN, NUTH, STEIN | De Flitsende Schaar | 06 - 348 229 19 | ja |
| PARKSTAD | Kapsalon Eugene, herenkapper | 06 - 343 492 04 | ja |
| PARKSTAD, UBACHSBERG, KLIMMEN, RANSDAAL | Hairstyling Mary-José Austen | 06 - 430 300 88 | nee |

**Alle thuiskappers werken ná telefonische afspraak.**

## Pedicures

**5% korting**
**per behandeling**
Op vertoon abonneepas
(Mits zorgverzekeraar
niets vergoedt*)

| Regio | Naam | Telefoon | Extra | Huisbezoek | Eigen salon |
|---|---|---|---|---|---|
| BRUNSSUM | Happinesz.nl | 045 - 888 55 16 | medisch pedicure | nee | ja |
| NIEUW: BRUNSSUM | Pedicure & More by Manon | 06 - 559 205 63 | pedicure | ja | nee |
| 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 | | 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, LANDGRAAF, KERKRADE | Pedicurepraktijk Feet and more | 06 - 523 154 52 | medisch pedicure | ja | nee |
| 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 | | ja | ja |
| LANDGRAAF, HEERLEN | H. Gommans | 06 - 409 220 73 | medisch pedicure | ja | ja |
| LANDGRAAF, HEERLEN | C. Wingen | 06 - 150 293 31 | pedicure | ja | ja |
| LANDGRAAF, HEERLEN, KERKRADE | Tanya Wals | 06 - 405 925 85 | medisch pedicure | ja | nee |
| LANDGRAAF EN OMGEVING | A. van Esburg | 06 - 446 921 82 | medisch pedicure | nee | ja |
| NUTH | Evérle Huid- en Voetverzorging | 045 - 542 08 95 | medisch pedicure sport | nee | ja |

**Alle pedicures werken ná telefonische afspraak.**

* 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.

## 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!**

# BIJ ONDERSTAANDE BEDRIJVEN KRIJGT U KORTING MET UW ABONNEEPAS

Dienst aan huis

## Fit, gezond en actief

| | |
|---|---|
| FIT, VEILIG, VALBREKEN | Judokay Nikanshite |
| HORMONALE VERANDERINGEN | Care for Women |
| KINDER TUIMELJUDO | Judokay Nikanshite |
| NIEUW: NATUURGENEESKUNDE | Clinique Indigo |
| PERSONAL TRAINER | Motivador |
| SPORTEN | • Fysiotherapie Eurelings<br>• FitnessBijHoen<br>• Health Club Landgraaf<br>• NIEUW: TEN Meerssen |
| STOMA HULPMIDDEL | Stomydo |
| TAFELTENNIS | Tafeltennisvereniging Heksenberg |
| NIEUW: YOGA | Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld |
| ZWEMMEN | • Zwemparadijs Otterveurdt<br>• Zwemcentrum In de Bende |
| ZWEMMEN / SAUNA | • Goos Wellness<br>• Thermae 2000 |

## Ontspanning

| | |
|---|---|
| ALLEENSTAANDEN ACTIVITEITEN | Click4Friends |
| BLOEMIST | Bloemsierkunst Tamara |
| CARAVAN ONDERHOUD | Caravan & Camper Schölgens |
| CREATIEVE WORKSHOPS | Sjiekerie |
| DAGJE UIT | Nederlands Mijnmuseum |
| FIETSENWINKEL | BikeTotaal Brandhof Bikes Landgraaf |
| HORMONALE VERANDERINGEN | Care for Women |
| INTIEME ZORGVERLENING | De Ultieme Zorg |
| MASSAGE | Massagepraktijk De Paradox |
| NIEUW: NATUURGENEESKUNDE | Clinique Indigo |
| PERSONAL TRAINER | Motivador |
| SCHOONHEIDSSALON | Absolute Beauty and Image |
| VAKANTIES | • Boosten reizen<br>• Van der Biesen Travel<br>• Camping De Vinkenhof |
| VLIEGVAKANTIE MET ZORG | Speciaal reizen |
| VAKANTIE MET ZORG | Vitassisit Zorghotel Helmond |
| WEBSHOPPEN | Meander voordeelshoppen |
| NIEUW: YOGA | Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld |
| ZWEMMEN / SAUNA | • Goos Wellness<br>• Thermae 2000 |

## Trainingen, cursussen en workshops

| | |
|---|---|
| CREATIEVE WORKSHOPS | Sjiekerie |
| BEAUTY WORKSHOPS | Absolute Beauty and Image |
| NIEUW: DIVERSE WORKSHOPS | Natuurbegraafplaats Eygelshof |
| NIEUW: YOGA WORKSHOPS | Yoga Body & Mind Klooster Simpelveld |
| KOOKWORKSHOPS | Heuschen & Schrouff |
| SCOOTMOBIELTRAINING | Meander eXtra i.s.m. STGPL |
| TABLET TRAINING | Meander eXtra i.s.m. Meander Leren |
| TRAINING BASISZORG THUIS | Meander eXtra i.s.m. Meander Leren |
| VALPREVENTIE | Judokay Nikanshite |

## Advisering en financiën

| | |
|---|---|
| BELASTINGADVIES | MK- Adviseurs |
| FINANCIËLE HULP | Bewind van Formaat |
| MAKELAAR | Animo Makelaars |
| VERZEKERINGSKORTING | • CZ<br>• VGZ<br>• Univé |

**Wilt u als leverancier opgenomen worden in ons dienstenpakket?**
Kunt u onze 46.000 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.

## Uiterlijk en verzorging

| | |
|---|---|
| AUDICIEN | • Beter Horen BV<br>• OogvoorOren.nl |
| KLEDING | • Damesmode Severens<br>• Jette mode |
| KUNSTGEBITSVERZORGING | Kunstgebit Parkstad |
| LINGERIE VOOR BORSTPROTHESEN | • Ma-care<br>• Speciaalzaak Ankie: Care 4 You |
| OPTICIEN | • NIEUW: Groen Optiek<br>• Jan Schings Brillen/Lenzen<br>• Nederlandse Huisopticiens |
| NIEUW: PEDICURE & SCHOONHEIDSBEHANDELINGEN | Pedicure & More By Manon |
| PRUIKENSERVICE | Pruikenthuiszorg Nederland |
| SCHOENEN (AANGEPAST) | Smeets loopcomfort |
| SCHOONHEIDSSALON | Absolute Beauty and Image |
| STOMA HULPMIDDEL | Stomydo |
| TANDHEELKUNDE/KUNSTGEBITSVERZORGING | Pro-Tand |
| TANDPROTHETICUS | De Graaf C.I.P.T. |

## Diensten in, om en aan huis

| | |
|---|---|
| NIEUW: COMPUTER SERVICE | De PC Dokter Limburg |
| DIERENARTS | Dierenarts aan Huis Limburg |
| ELEKTRICIEN | HK-Elektro |
| NIEUW: FOTOGRAFIE | Frösch Fotografie |
| HONDENUITLAATSERVICE | HUS Parkstad |
| KEUKENS | VANPAUL Keukens |
| KLUSSEN, VERHUIZEN + OPRUIMSERVICE | Inboedelzorg Keulen |
| KLUSSENDIENST | • Dewoningopknapper.nl<br>• R. Moes Montage |
| KLUSSEN, TUINONDERHOUD, VERHUIZEN + OPRUIMSERVICE | Uw zorg = Onze zorg |
| MATRASREINIGING | Neven Matrasreiniging |
| REINIGINGSAPPARATUUR | Kärcher |
| TAPIJT-OF MEUBELREINIGING | Chem-Dry Fredriks |
| TUINONDERHOUD EN KLUSSENDIENST | D'r Sjalter |
| TUINONDERHOUD | • Tuintechniek John Witjes<br>• Hovenier en klusbedrijf Wesley van Erp |
| VERHUIZING EN OPSLAG | • Harry Vroomen BV Verhuizingen<br>• Harreman Verhuizingen BV |

## eXtra diensten en méér

| | |
|---|---|
| ALARMERING ONDERWEG | Zinnovators B.V. |
| BEVEILIGING | S.A.M. - Security |
| CADEAUS EN KLEDING MET EIGEN OPDRUK | Klieë veer |
| NIEUW: COMPUTER SERVICE | De PC Dokter Limburg |
| NIEUW: FOTOGRAFIE | Frösch Fotografie |
| GRAFONDERHOUD | Renkens Grafverzorging |
| HULPMIDDELEN | Meander winkel |
| INTIEME ZORGVERLENING | De Ultieme Zorg |
| MAKELAAR | Animo Makelaars |
| NIEUW: NATUURBEGRAAFPLAATS | Natuurbegraafplaats Eygelshof |
| REINIGINGSAPPARATUUR | Kärcher |
| RIJBEWIJSKEURINGEN | Dokter Sadiek, verschillende locaties |
| SLAGERIJ | Catering van der Poel |
| STOMA HULPMIDDEL | Stomydo |
| UITVAARTVERZORGING | Uitvaart Limburg |
| VAKANTIE (MET ZORG) | • Speciaal reizen<br>• Vitassist Zorghotel Helmond BV |
| WAS- EN STRIJKSERVICE | Mengelers Textielreiniging BV |

**Kortingen en voordelen gelden uitsluitend voor abonnees van Meander eXtra op vertoon van een geldige abonneepas. Voor meer informatie over diensten & leveranciers zie www.meanderextra.com**

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

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.