



# GezondheidsBeursLimburg

de gezondheidsbeurs voor jong en oud

**GRATIS  
ENTREE**

**9 & 10 oktober 2015  
MECC Maastricht**

VRIJDAG  
11.00 UUR - 20.00 UUR  
ZATERDAG  
10.00 UUR - 18.00 UUR

## HOOFDTHEMA'S

- ✓ GEZONDHEID
- ✓ BEAUTY & WELLNESS
- ✓ ETEN & DRINKEN
- ✓ WONEN & LEVEN
- ✓ VAKANTIE & VRIJE TIJD
- ✓ ZORG & WELZIJN
- ✓ DIENSTVERLENING & MAATSCHAPPIJ



## PARTNERS

**Envida**  
zorgthuis



**MediReva**



**Maastricht UMC+**  
azM | Maastricht University

➤ [WWW.GEZONDHEIDSBEURSLIMBURG.NL](http://WWW.GEZONDHEIDSBEURSLIMBURG.NL)

f /GEZONDHEIDSBEURSLIMBURG

**remcom**  
PROJECTEN, PRODUCTIE EN CONCEPTEN

© Craig Baxter

# Voor een leven in balans

Pluk de dag. Het klinkt zo simpel. Maar dat is het niet altijd. Psychiatrische en psychosociale problemen kunnen het moeilijk maken om van het leven te genieten.

LEVANTOgroep opent deuren naar dromen

Bezoek onze stand op de Gezondheidsbeurs Limburg en deel jouw droom!

De LEVANTOgroep bestaat uit de werkmaatschappijen RIMO, RIBWH&M, Opvangcentrum Impuls, Horizon en Blijf van mijn Lijf Parkstad. Samen ondersteunen we circa 1.400 cliënten in Zuid- en Midden-Limburg op het gebied van Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Opvang.



Wil je weten wat we voor jou kunnen betekenen?  
Neem gerust contact met ons op.

LEVANTOgroep  
T 045- 850 69 99  
E info@levantogroep.nl  
www.levantogroep.nl



Wiel neemt vandaag de tijd. De natuur in met zijn kleinzoon. Dat vinden wij bij Maastricht UMC+ een gezond idee. Want wie de tijd neemt voor ontspanning werkt aan een gezonder leven. Mensen die de tijd nemen voor een verzetje worden immers minder snel ziek. En dat zien we graag, als academisch centrum dat voorop loopt in preventie.

Natuurlijk komt u bij ons als u ziek bent. Dan bent u bij ons in de best mogelijke handen en weet u zich verzekerd van goede en persoonlijke zorg. Zevenduizend medewerkers zetten zich elke dag met veel energie en gedrevenheid in om de beste zorg te leveren. Daarbij baseren ze zich op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en dragen bij om deze verder te ontwikkelen. Maar het liefst zien we u gezond en wel. Gezond houden en maken. Daar zorgen wij samen voor. Met Wiel en zijn kleinzoon. En met u.

# Wiel neemt de tijd

GEZOND IDEE

Maastricht UMC+



Ontdek meer gezonde ideeën op [gezondidee.umc.nl](http://gezondidee.umc.nl)

Woensd. middag:  
KAARTCLUB

Zondag:  
Verjaardag  
Hans!  
≠

## Boodschappen:

- brood
- melk
- suiker
- sla
- koffie
- afwasmiddel
- boterham vles
- halvare
- 

Maandag:  
Thuiszorg  
komt langs!

Geld  
Pinnen <sup>DD</sup>  
oo

## Zelfstandig wonen: helemaal thuis in eigen huis!

Zelfstandig wonen, leven en mobiel zijn is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom biedt MediReva tal van uitgekiende hulpmiddelen waarmee u kunt gaan en staan waar u wilt. Zodat u zelfstandig én met meer plezier woont en leeft. De adviseurs van MediReva laten u graag kennismaken met de vele mogelijkheden die er zijn.

Kom naar de Gezondheidsbeurs van 9 tot 10 oktober in het MECC te Maastricht. U vindt onze huiselijke stand in de hal 'Expofoyer'. Of neem contact met ons op voor een demonstratie bij u thuis.

**Welkom bij MediReva. Welkom thuis!**

GEZONDHEIDS-  
BEURS MECC, HAL:  
'EXPOFOYER'



fit & gezond



slapen



mobiliteit



sta op hulp



woningaanpassing

Giel Duijkersstraat 5  
6226 DD Maastricht  
T 043 604 9222  
[medireva.nl](http://medireva.nl)

# MediReva

# GEZONDHEIDSBEURS LIMBURG

De gezondheidsbeurs voor jong & oud!

## Gezondheidsbeurs Limburg 2015, een vitaal dagje uit voor iedereen die actief bezig is met een gezonde levensstijl

Op vrijdag 9 en zaterdag 10 oktober 2015 vindt de Gezondheidsbeurs Limburg plaats in het MECC Maastricht. De bezoeker van de Gezondheidsbeurs Limburg zal op een aantrekkelijke en interactieve manier geïnformeerd worden over een breed aanbod aan diensten en producten op het gebied van gezondheid en zorg. De Gezondheidsbeurs is een beurs voor jong en oud en is gratis toegankelijk voor de bezoeker.

## Thema's Gezondheidsbeurs Limburg

Nederland gezond en wel. Dat is het motto van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Met de ambitie om iedereen zo lang mogelijk gezond te houden en ziekten zo snel mogelijk beter te maken. Dat is ook meteen de reden waarom wij tijdens de Gezondheidsbeurs Limburg aandacht besteden aan de meest uiteenlopende thema's. 'Lekker in je vel', dat wil toch iedereen?! Dat is het uitgangspunt. Met onder andere de onderstaande thema's bieden wij dan ook een breed scala aan onderwerpen:

- Gezondheid
- Beauty & Wellness
- Eten & Drinken
- Wonen & Leven
- Zorg & Welzijn
- Dienstverlening & Maatschappij

## Breed aanbod

De bezoeker van de beurs vindt er alles op het gebied van beauty en wellness, wonen, een gezonde levensstijl, voeding en gewichtscontrole, yoga, vitaliteit, persoonlijke verzorging, massages, spiritualiteit, sauna's en kuuroorden. Men doet inspiratie op voor een geweldig dagje uit en recreatie in eigen regio of voor bijzondere activiteiten en reizen naar bekende en onbekende oorden.

Men proeft er letterlijk van het goede en gezonde leven; van de nieuwste maaltijden aan huis tot delicatessen. Men kan deelnemen aan workshops en proeverijen. Ook op het gebied van wonen en leven en zorg en welzijn zal het aanbod groot zijn. Van thuiszorg tot zorgwonen en van zelfredzaamheid tot de zorg voor mensen met een beperking. Diverse organisaties adviseren de bezoekers over ziekten en aandoeningen. Het thema voor de toekomst is om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Ook daar besteden we aandacht aan.

## Workshops, testen en metingen

Een bezoek aan de Gezondheidsbeurs Limburg staat tevens garant voor een veelzijdig, gezond en interactief dagje uit! Zo kun je tijdens de beurs presentaties en demonstraties bijwonen met uitgebreide informatie over diverse onderwerpen en actief deelnemen aan verschillende workshops, testen en metingen.

## Lezingen Maastricht UMC+

Tijdens de Gezondheidsbeurs Limburg zijn er de volgende lezingen:

- Lezing 'Alzheimer' door dr. Marjolein de Vugt, associate professor School for Mental Health and Neuroscience en coördinator van het Alzheimercentrum Limburg;
- Lezing 'Erfelijke ziekte en kinderwens' door het PGD-team Maastricht UMC+ onder leiding van klinisch-geneticus prof.dr. Christine de Die-Smulders;
- Lezing 'Borstreconstructies met eigen lichaamsweefsel en zenuwherstel' door de vakgroep Plastische chirurgie Maastricht UMC+;
- Lezing 'E-nummers & Gluten, zijn ze nou echt zo gevaarlijk?' door prof. dr. Fred Brouns, hoogleraar Health Food Innovation Maastricht UMC+/Universiteit Maastricht.

## Doe mee en beweeg!

Bewegen is niet alleen gezond, maar is ook goed ontmoeten. Wie regelmatig mee doet met activiteiten voelt zich niet alleen al snel fitter, maar zal zich ook beter voelen door de gezelligheid die samen bewegen met zich meebrengt. Wethouder van Sportzaken van Maastricht, André Willems: "We moeten allemaal soms een drempel over om te starten met bewegen. Het liefst stellen we het uit tot volgende week. Vandaar dat we senioren willen laten zien welk groot en laagdrempelig aanbod er is in Maastricht. We weten al dat sporten gezond is voor lijf en leden, het houdt je alert, maar het is vooral ook leuk om te doen. Simpelweg omdat je op een ontspannende manier anderen ontmoet. Mensen met wie je naderhand een kop koffie kunt drinken."

In Maastricht is veel te doen op het gebied van bewegen voor 55-plussers. Dat aanbod is nu door de Gemeente Maastricht, Maastricht Sport, Envida en Mosae Zorggroep in kaart gebracht. Een praktisch en zo volledig mogelijk overzicht van de vele leuke activiteiten die Maastricht te bieden heeft, is gepubliceerd op de website [www.weekvandeouderen.nl](http://www.weekvandeouderen.nl). Blijf dus niet alleen thuis op de bank zitten, maar doe mee en beweeg!

Tijdens de Week van de Ouderen van 1 tot en met 8 oktober nodigen bovengenoemde partijen iedereen uit om deel te nemen aan de activiteiten die zij in Maastricht op diverse locaties organiseren. Zo kunnen senioren proeven wat de mogelijkheden zijn, zich bijvoorbeeld laten testen op fitheid en gezondheid en zich bovenal laten inspireren om in beweging te komen.

Gezondheidsbeurs Limburg in het MECC in Maastricht is de finale van de Week van de Ouderen.

## The Next Generation

Van 18 tot en met 24 december 2015 ontvangt Limburg het Glazen Huis van 3FM Serious Request. De DJ's in het Glazen Huis in Heerlen zetten zich, samen met Nederland, in voor de toekomst van kinderen en jongeren in oorlogsgebieden. Tijdens de Gezondheidsbeurs zal het Rode Kruis een lezing en presentatie geven over het thema 'The Next Generation'.

## Colofon

Gezondheidsbeurs Limburg is een initiatief van en wordt georganiseerd door Remcom.

Remcom Projecten, Productie & Concepten

Postbus 365, 6400 AJ Heerlen

0031 (0)45 851 07 21

[www.remcom.nu](http://www.remcom.nu), [info@remcom.nu](mailto:info@remcom.nu)

Vincere GGZ

Verslavingszorg

- Geen wachtlijst
- Geen eigen bijdrage
- Ambulant en klinisch
- Deskundige behandeling op maat

Contact  
085-4012575  
[www.vincere-ggz.nl](http://www.vincere-ggz.nl)  
[info@vincere-ggz.nl](mailto:info@vincere-ggz.nl)

## DEELNEMERS

### 65 Plus Vitaal

Portaal met informatie over zorg, gezondheid en vitaliteit  
[www.65plusvitaal.nl](http://www.65plusvitaal.nl)

### Adelante

Volwassen revalidatie, speciaal onderwijs & wonen  
[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)

### Allure Kristalpad

Pijnloos ontharen met de Kristalpad, haartjes blijven langer weg en komen zachter terug  
[www.allurekristalpad.nl](http://www.allurekristalpad.nl)

### Apneu Vereniging

Patiëntenvereniging  
[www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

### Arets Ergonomie

Ergonomisch advies over een gezonde werkplekinrichting  
[www.aretsergonomie.de](http://www.aretsergonomie.de)

### AZM | UMC

Zorgaanbieder  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

### Beter Horen

Hoortechiek  
[www.beterhoren.nl](http://www.beterhoren.nl)

### Body Design

Body Design Group begeleidt mensen die preventief aan de gezondheid willen werken  
[www.bodydesigngroup.nl](http://www.bodydesigngroup.nl)

### Chiropractie Rugkliniek Heerlen

Chiropractie  
[www.rugkliniekheerlen.nl](http://www.rugkliniekheerlen.nl)

### Dohmen Hair

Pruiken en toupets, mutsen en sjaals  
[www.dohmen-hair.com/nl](http://www.dohmen-hair.com/nl)

### Energetix Magneetsieraden

[www.rouwersmarketing.com](http://www.rouwersmarketing.com)

### EnvidaZorggroep

[www.envida.nl](http://www.envida.nl)

### Hart en Vaatgroep

De Hart&Vaatgroep geeft voorlichting over hart- en vaatziekten en het leven met een aandoening.  
[www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)

### Hartgroep Nederland

Hartpatiëntenvereniging, lotgenotencontacten en belangenbehartiging  
[www.hartgroep.nl](http://www.hartgroep.nl)

### Inner Power Consult

Alternatieve Geneeswijze  
[www.innerpowerconsult.com](http://www.innerpowerconsult.com)

### Juice PLUS+

Groente & Fruit in capsulevorm  
[www.onelittlestep.nl](http://www.onelittlestep.nl)

### KPN Telecom

[www.kpn.com](http://www.kpn.com)

### LEVANTOgroep

Zorgdiensten GGZ en Maatschappelijke Opvang  
[www.levantogroep.nl](http://www.levantogroep.nl)

### Limburg Vitaal

Senioren Mobiliteit  
[www.limburgvitaal.nl](http://www.limburgvitaal.nl)

### Maastricht Beweegt

Gemeente Maastricht  
[www.maastrichtsport.nl](http://www.maastrichtsport.nl)

### MediReva

Medische hulpmiddelen  
[www.medireva.nl](http://www.medireva.nl)

### Mondriaan

Geestelijke gezondheidszorg  
[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

### Mosae Zorggroep

Thuiszorg en Seniorenhuisvesting  
[www.mosaezorggroep.nl](http://www.mosaezorggroep.nl)

### Netwerk Massage bij Kanker Limburg

Massage bij Kanker  
[www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl)

### NVVR

Zorgvereniging  
[www.ruginfo.nl](http://www.ruginfo.nl)

### Patiënten Vereniging Voor Neurostimulatie (PVVN)

[www.pvvn.nl](http://www.pvvn.nl)

### Physiotherm Valkenburg

Infraroodcabines, op een natuurlijke manier het hele lichaam verwennen  
[www.physiotherm-valkenburg.nl](http://www.physiotherm-valkenburg.nl)

### ProHealth

Labaratorium, medisch centrum  
[www.prohealth.nl](http://www.prohealth.nl)

### R-network

[www.r-network.eu](http://www.r-network.eu)

### Radar Zorg & Dienstverlening

[www.radar.org](http://www.radar.org)

### Rode Kruis

Goede doelenorganisatie  
[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)

### Sanquin Bloedvoorziening

Sanquin zorgt voor de bloedvoorziening in Nederland dankzij honderdduizenden donors die vrijwillig bloed geven en met hun bloed jaarlijks ruim 25.000 mensenlevens redden  
[www.sanquin.nl](http://www.sanquin.nl)

### Smeets Loopcomfort

Expertisecentrum voeten, schoenen, bewegen  
[www.loopcomfort.nl](http://www.loopcomfort.nl)

### Snowworld

Stichting Huis voor de Zorg  
 Onafhankelijke Zorgbelangorganisatie  
[www.huisvoordezorg.nl](http://www.huisvoordezorg.nl)

### Tupperware Paulissen

[www.tupperware.nl](http://www.tupperware.nl)

### Vincere GGZ

Verslavingszorg  
[www.vincere-ggz.nl](http://www.vincere-ggz.nl)

### Xin Yu SPRL

Huishoudelijke modeartikelen  
[www.arirangions.com](http://www.arirangions.com)

### Zorg & Co

Coöperatieve zzp-ers voor Zorg & Welzijn  
[www.zorgenco.nl](http://www.zorgenco.nl)

### Zorg & Gezelschap

De organisatie die zich inzet voor senioren en hulpbehoevenden in Zuid-Limburg!  
[www.zorgengezelschap.nl](http://www.zorgengezelschap.nl)

## PARTNERS



# PROGRAMMA

## VRIJDAG 9 OKTOBER

- 10.30 uur - 12.00 uur:** Adelante audiologie & communicatie, Dyon Scheijen, Onderzoek en behandeling van gehoor-, taal- en spraakproblemen
- 12.00 uur - 13.00 uur:** Erfelijke ziekte en kindergewen' door het PGD-team Maastricht UMC+ o.l.v. klinisch-geneticus prof. dr. Christine de Die-Smulders.
- 13:00 uur - 13.30 uur:** Pro Health lezing van dhr. Scheepers over voedselintolerantie en allergie.
- 14.00 uur - 15.00 uur:** 'Borstreconstructies met eigen lichaamsweefsel en zenuwherstel', door de vakgroep Plastische chirurgie Maastricht UMC+.
- 15.00 uur - 15.30 uur:** Levantoneel (de toneelgroep van Levanto) speelt onder regie van Maurice de Bruijn enkele scènes uit hun voorstelling Stigmania. Deze scènes zijn allemaal erop gericht het taboe dat rust op mensen met een psychische kwetsbaarheid uit de wereld te helpen.
- 15.30 uur - 16.00 uur:** Uitreiking prijs burgerinitiatief in het kader van de 'Week van de ouderen' door wethouder Jack Gerats.
- 17.00 uur - 17.30 uur:** Presentatie van het Rode Kruis over The Next Generation, het goede doel van Serious Request van 2015.
- 17.30 uur - 18.00 uur:** Yoga met Maastricht Beweegt.
- 18.00 uur - 18.30 uur:** Fit Defence voor vrouwen door Maastricht Beweegt.
- 18.30 uur - 19.00 uur:** XinYuSPRL - een zuivere leefomgeving, het zit 'm in het water.

## ZATERDAG 10 OKTOBER

- 11.00 uur - 12.00 uur:** 'Alzheimer' door dr. Marjolein de Vugt, associate professor School for Mental Health and Neuroscience en coördinator van het Alzheimercentrum Limburg.
- 12.00 uur - 12.30 uur:** Adelante audiologie & communicatie, Dyon Scheijen, Onderzoek en behandeling van gehoor-, taal- en spraakproblemen.
- 13:00 uur - 13.30 uur:** Fit Defence voor vrouwen door Maastricht Beweegt.
- 13.30 uur - 14.00 uur:** Pro Health lezing van dhr. Scheepers over voedselintolerantie en allergie.
- 14.00 uur - 15.00 uur:** 'E-nummers en gluten - zijn ze nou echt zo gevaarlijk?' door prof. dr. Fred Brouns, hoogleraar Health Food Innovation Maastricht UMC+/Universiteit Maastricht.
- 15.00 uur - 15.30 uur:** Levantoneel (de toneelgroep van Levanto) speelt onder regie van Maurice de Bruijn enkele scènes uit hun voorstelling Stigmania. Deze scènes zijn allemaal erop gericht het taboe dat rust op mensen met een psychische kwetsbaarheid uit de wereld te helpen.
- 15.30 uur - 16.00 uur:** Yoga met Maastricht Beweegt.
- 16.30 uur - 17.00 uur:** Tai Chi met Maastricht Beweegt.
- 17.00 uur - 17.30 uur:** Presentatie van het Rode Kruis over The Next Generation, het goede doel van Serious Request van 2015.
- 17.30 uur - 18.00 uur:** XinYuSPRL - een zuivere leefomgeving, het zit 'm in het water.

Het getoonde programma is een voorlopig programma. Bij binnenkomst op de beurs krijgt u als bezoeker het definitieve programma uitgereikt. Daarnaast kunt u eventuele toevoegingen en/of wijzigingen van het programma ook bekijken op [www.gezondheidsbeurslimburg.nl/programma](http://www.gezondheidsbeurslimburg.nl/programma)

Verschillende standhouders bieden tijdens de GezondheidsbeursLimburg een doorlopend programma aan bij hun stand.



Op de hoogte blijven kan ook via onze Facebook pagina

# Samen komen we verder

Iedereen heeft zijn eigen dromen, wensen en doelen in het leven. Of je nu een beperking hebt of niet. Vanuit hun eigen kracht kunnen kinderen en volwassenen met een (verstandelijke) beperking vaak al veel zelf. Daarnaast kunnen ze een beroep doen op mensen die dichtbij hen staan; op ouders, familie, vrienden en bijvoorbeeld burens. En als het nodig is, zijn er professionals. Zoals Radar.

We helpen cliënten invulling te geven aan hun leven op het gebied van wonen, werk & dagbesteding, leren en vrije tijd. Dat doen we dichtbij huis, samen met de cliënt, zijn persoonlijk netwerk, vrijwilligers en partners in de buurt. We coachen en begeleiden waar het kan en ondersteunen waar het nodig is. Zodat de cliënt van betekenis kan zijn voor zijn omgeving en andersom. En oprecht kan zeggen: Zó wil ik leven.

Petra weet nu wat ze kan  
Bekijk de film van Petra op [www.radar.org](http://www.radar.org)



Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen?  
Bezoek onze stand op de beurs!

Clientloket | 088-350 5002 | [clientloket@radar.org](mailto:clientloket@radar.org)  
StichtingRadar



Zó wil ik leven.



campagne  
scharwyerveld  
recessenplein  
sint gerlachus  
foliodonk  
daalhof  
licht en liefde

## eigen thuis, eigen kracht, eigen leven

We geloven in de eigen kracht van mensen, ongeacht hun leeftijd. Door de kracht van onze cliënten en de mensen om hen heen te versterken, werken we samen aan kwaliteit van leven. Zodat ouderen zich thuis voelen; in hun eigen woning of in een van onze zorglocaties. Thuis is de basis.

Mosae Zorg Thuis  
Mosae Alarmering

(043) 354 91 80  
[www.mosaezorggroep.nl](http://www.mosaezorggroep.nl)  
[info@mosaezorggroep.nl](mailto:info@mosaezorggroep.nl)

comfortschoenen • steunzolen • braces  
pro- en orthesen • (semi) orthopedische  
schoenen • medische diensten • advies en  
bemiddeling

**smeets loopcomfort**<sup>®</sup>  
expertisecentrum: voeten | schoenen | bewegen



**LAAT EENS NAAR  
UW VOETEN KIJKEN**

Snel last van pijnlijke of vermoeide voeten? Kom naar Smeets loopcomfort voor een GRATIS voetonderzoek en schoenadvies. Maak een afspraak op een van onze locaties bij u in de buurt.

Lissabonlaan 10 • Sittard (GRATIS parkeren en oplaadpunt)  
[www.loopcomfort.nl](http://www.loopcomfort.nl) • T 046 47 46 45 1

PHYSIO THERM<sup>®</sup>  
Infrarood cabines  
Valkenburg



Lage temperatuur Lavazand Technologie<sup>®</sup> van Physiotherm helpt u:

Ontspannen, bloedcirculatie en stofwisseling verbeteren, waardoor het zuurstofgehalte in het bloed stijgt en afvalstoffen worden afgescheiden. Spier-, en gewrichtspijnen voorkomen, - en verminderen en het immuunsysteem versterken; Bij **warming up** en **cooling down** waardoor blessures worden voorkomen en prestaties verbeteren. Wilt u kennismaken met Physiotherm Infraroodwarmte, bent u nieuwsgierig geworden naar de weldadige werking of over mogelijkheden tot aanschaf thuis? Bezoek ons dan op de **Gezondheidsbeurs 9 en 10 oktober 2015 in het MECC in Maastricht** of maak een afspraak voor meer informatie of voor een gratis test.

Physiotherm Valkenburg | Wilhelminalaan 43-47 | 6301GG Valkenburg  
T.: 043 6090301 | e: [info@physiotherm-valkenburg.nl](mailto:info@physiotherm-valkenburg.nl) | [www.physiotherm-valkenburg.nl](http://www.physiotherm-valkenburg.nl)



**Arets-Ergonomie** is de specialist op het gebied van bedrijfsfysiotherapie en ergonomie in Nederland en Duitsland.

**ARETS**  
Ergonomie

Heeft U werkgerelateerde lichamelijke klachten dan helpen wij u de oplossing te vinden.

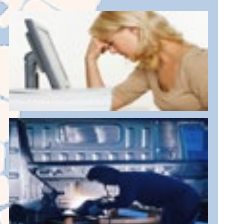
Wij bieden:

- **Werkplekanalyses** mbt fysieke belasting, zowel individueel als bedrijfsmatig.
- **Informatie-presentaties** over fysieke belasting en ergonomie op de werkplek.
- **Coachingsprogramma's** voor de individuele werknemer, zowel preventief als ook tijdens een reïntegratietraject.
- **Ergonomiewebshop.nl** met ergonomische hulpmiddelen voor beeldschermwerk.

Heeft u een specifieke vraag? Maak nu alvast een afspraak met ons via [info@arets-ergonomie.nl](mailto:info@arets-ergonomie.nl)

Tot ziens op de Gezondheidsbeurs Limburg 2015!!

Bezoekadres (alleen op afspraak)  
Eurode Business Center Kerkrade/Herzogenrath  
Eurode-Park 1/67 6461 KB Kerkrade  
Tel: +31(0)652383357 Mail: [info@arets-ergonomie.nl](mailto:info@arets-ergonomie.nl)  
Web: [www.arets-ergonomie.nl](http://www.arets-ergonomie.nl)  
Webshop: [www.ergonomiewebshop.nl](http://www.ergonomiewebshop.nl)



## Week van de ouderen

### Doe mee en beweeg!

Niet iedereen heeft altijd zin om naar buiten te gaan om te bewegen. Oorzaken kunnen zijn: een medische aandoening, alleen zijn, de gedachte dat sporten duur is, of dat sporten alleen bestemd is voor mensen met een getraind lichaam. De gevolgen zijn gewichtstoename, het verstijven van de spieren of steeds meer eenzaamheid. Reden voor de gemeente Maastricht, Envida, Maastricht Sport en Mosae Zorggroep om dit jaar bewegen als thema voor de Week van de Ouderen te kiezen. Ze roepen senioren op om vooral de deur uit te gaan, anderen te ontmoeten en tegelijkertijd te blijven bewegen.

### Bewegen is ontmoeten

Wethouder van Sportzaken André Willems: "We moeten allemaal soms een drempel over om te starten met bewegen. Het liefst stellen we het uit tot volgende week. En als het dan zover is, dan is er vaak weer een andere smoes om niet te beginnen. Vandaar dat we senioren willen laten zien welk groot en laagdrempelig aanbod er is in Maastricht. Bewegen hoeft namelijk niet ingewikkeld te zijn, maar soms is een duwtje in de rug wel nodig. Voor iedereen is die motivatie anders. We weten al dat sporten gezond is voor lijf en leden, het houdt je alert, maar het is vooral ook leuk om te doen. Simpelweg omdat je op een ontspannende manier anderen ontmoet. Mensen met wie je naderhand een kop koffie kunt drinken. Dat soort mogelijkheden tot contact moeten senioren niet laten liggen. Dus roep ik ze op om vooral mee te doen."

### Week van de Ouderen

Britt Beckers (sportadviseur Maastricht Sport) vult aan: "Om het gemakkelijker te maken anderen te ontmoeten en in beweging te komen, hebben we in de zomer veel sportieve initiatieven en sportmogelijkheden in Maastricht op een rij gezet. Dat varieert van wandelgroepen en yoga op de stoel tot dansmiddagen en groepslessen in fitnesscentra of het Geusseltbad. Het brengt mensen misschien op een idee. Tijdens de Week van de Ouderen van 1 tot en met 8 oktober nodigen we bovendien iedereen uit om deel te nemen aan de activiteiten die we in Maastricht op diverse locaties organiseren (kijk ook op [www.weekvandeouderen.nl](http://www.weekvandeouderen.nl)). Zo kunnen senioren proeven wat de mogelijkheden zijn, zich bijvoorbeeld laten testen op fitheid en gezondheid en zich bovenal laten inspireren om in beweging te komen. Vrijdag 9 en zaterdag 10 oktober wordt bovendien een Gezondheidsbeurs in het MECC in Maastricht georganiseerd waar wij en onze partners ook aanwezig zijn om mensen te informeren. De entree is gratis."

Bert Janssen (62)

*Ik wil niet steeds krommer worden. Dus fitness en zwem ik elke week. Gezellig en gezond. Twee vliegen in één klap.*

Doe mee en beweeg.

Wilt u ook meer bewegen en anderen ontmoeten? Kom van 1 tot en met 8 oktober naar de Week van de Ouderen of bezoek de gratis Gezondheidsbeurs in het MECC op 9 en 10 oktober. Kijk voor meer info op [www.weekvandeouderen.nl](http://www.weekvandeouderen.nl)

Mede mogelijk gemaakt door Envida, gemeente Maastricht, Maastricht Sport en Mosae Zorggroep.



Adelante is expert in Limburg op het gebied van revalidatie, audiologie en speciaal onderwijs. Onze zorg richt zich op onderzoek, behandeling en advies op het gebied van volwassenenrevalidatie & arbeidsreïntegratie, kinderrevalidatie, speciaal onderwijs & wonen, audiologie & communicatie. In ons kenniscentrum verrichten wij onderzoek naar nieuwe, effectieve therapieën.

Haal het beste uit jezelf: dat is onze filosofie. Wij zien de beperkingen maar focussen op de mogelijkheden: wat kan iemand wél en hoe kunnen we die kwaliteiten verbeteren om samen grenzen te verleggen en die zo belangrijke stappen in het leven vooruit te zetten. Want dát is wat Adelante betekent!

Servicebureau 045 - 528 22 22  
[psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl)  
[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)

## PRUIKEN - TOUPETS - MUTSEN - SJAALS

**DOHMEN**  
Haarwerk  
Studio **HAIR**



We hebben meer dan 20 jaar ervaring in de haarwerkbranche en zien ons als uw partner bij het zoeken naar klantgerichte oplossingen bij haarverlies. Wij zijn erkend als professioneel haarwerkleverancier door de ANKO Sectie Haarwerken.

#### Onze service:

- Snelle levering, met meer dan 900 actuele modellen en kleuren op voorraad
- Zeer grote collectie bandana's - mutsjes, doekjes en sjaals
- Uitgebreide budgetcollectie haarwerken, modellen zonder bijbetaling.
- Gratis bezoek aan huis of in ziekenhuis
- Gecontracteerde haarwerkleverancier van alle zorgverzekeringen

Dohmen Hair  
Holzstraat 130  
6461 HS Kerkrade  
Tel.: 045 546 00 07

Dohmen Hair GmbH  
Dammstrasse 15  
D-52134 Herzogenrath  
Tel.: 0049 2406 66 88 302

[WWW.DOHMEN-HAIR.COM](http://WWW.DOHMEN-HAIR.COM)

# Service van Envida

Kom naar het Envidaplein.

## Beursactie

Word lid van Service van Envida en ontvang de eerste drie maanden gratis!

Onder het genot van een kop koffie geven wij gratis advies over alles wat met uw gezondheid te maken heeft.

## SERVICE VAN ENVIDA

De ledenorganisatie van Envida biedt tal van gemak- en zorgdiensten, die het leven thuis vergemakkelijken. Daarnaast ontvangt u zeer aantrekkelijke kortingen op diverse producten en diensten. Zo kunt u onder andere veel besparen door deel te nemen aan onze collectieve ziektekostenverzekering.

## GEZONDHEIDSCHECK

U heeft geen klachten, maar bent wel geïnteresseerd in uw bloeddruk, bloedsuiker en cholesterolgehalte. Doe dan de gezondheidscheck. Deze check wordt GRATIS uitgevoerd door een verpleegkundige.

GRATIS

## VOEDINGSADVIES

Wilt u ook weten welke voeding optimaal is voor uw gezondheid? Onze diëtiste geeft u GRATIS een persoonlijk voedingsadvies.

**Beurskorting:** Ontvang tijdens de beurs € 40,- korting op het proteïedieet. Bent u al lid van Service van Envida? Dan ontvangt u zelfs € 60,- korting.

tot € 60,- korting

## THUISZORGWINKEL

In de Thuiszorgwinkel krijgt u handige hulpmiddelen voor thuis. Leden van Service van Envida ontvangen bij ons 10% KORTING op de aankoop.

10% KORTING

Wilt u meer informatie over Service van Envida neem dan gerust contact met ons op:  
T: 043 - 369 06 10 • E: [service@envida.nl](mailto:service@envida.nl) • [www.envida.nl](http://www.envida.nl)