



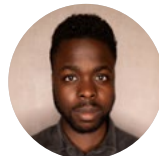
wijkgezondheidscentrum
Medikuregem VZW

Nieuws van het team 2 • Slaaphygiëne 3 •
Gezond recept van Tamar Kvezereli 7 • Getuigenissen uit de wijk 11 •
Bezoek aan het Reizigershuis 12 •

version française disponible chez Medikuregem

NIEUWS VAN HET TEAM

Ik ben Rodino Sayala, kom uit Mechelen en werk sinds kort als maatschappelijk werker bij Medikuregem. Elke dag sta ik op met het gevoel dat ik iets voor iemand kan betekenen. Ik wil er graag voor zorgen dat patiënten zich gehoord en begrepen voelen. Ik kijk er al naar uit om jullie te ontmoeten.



Rodino Sayala
Maatschappelijk werker

Hallo iedereen! Ik ben Sophie Dewispelaere en sinds enkele jaren fiere Brusselaar. Na een eerste korte stage kriebelt het om hier voor een langere periode aan de slag te gaan. Een jaartje ervaring in een groepspraktijk in Vilvoorde rijker, zet ik mijn opleiding als huisarts voort in Medikuregem. Ik kijk er naar uit om jullie te ontmoeten!



Sophie Dewispelaere
Arts in opleiding

Lieve mensen van Kuregem, het was een eer om jullie te leren kennen en als maatschappelijk werker jullie te mogen helpen. Nu is het tijd voor een andere uitdaging bij Pigment vzw in Brussel. Ik wens jullie allen ontzettend veel geluk, een goede gezondheid en een proper Kuregem toe. Hopelijk kruisen onze wegen elkaar nog eens! Hartelijke groeten!



Nele Verbist
Maatschappelijk werkster

Na twee jaar in Medikuregem rondde ik in augustus mijn opleiding tot huisarts af. Ik ben heel blij dat ik in die twee jaren zoveel fantastische mensen heb leren kennen, zowel collega's als patiënten! Ik bedank jullie allemaal voor het vertrouwen en de warme sfeer. Ik ga nu nog Tropische Geneeskunde bijstuderen in Antwerpen, maar ik hoop zeker terug te keren naar het bruisende Brussel!



Sophie Willox
Arts in opleiding

Jaarverslag 2018



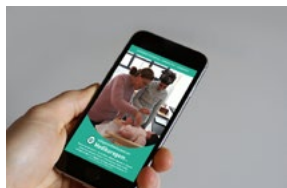
Ben je benieuwd hoe Medikuregem vorig jaar evolueerde? Met welke projecten we bezig waren? Lees dan zeker ons jaarverslag! Je vindt het op www.medikuregem.eu/Medikuregem/jaarverslag.html.

Medikuregem info digitaal

Wil je deze nieuwsbrief in de toekomst digitaal ontvangen?



stuur dan een e-mail naar kristof.thues@medikuregem.be
www.medikuregem.eu



Slaaphygiëne



Een goede nachtrust is zeer belangrijk. Dr. Dagmar Deboeck geeft dan ook graag een aantal tips mee:



1. Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.
2. Let erop dat jouw slaapkamer goed verlucht is en maak ze zo donker en rustig mogelijk.
3. In bed doe je niets anders dan slapen. Niet studeren, geen GSM of TV. Zo leert jouw lichaam dat het tijd is om te slapen als je naar bed gaat. 
4. Als je de hoofdmaaltijd 's avonds eet, doe dit dan 3u vóór het slapengaan. Of eet 's avonds maar een lichte maaltijd. Met een volle maag slaap je minder goed.
5. Drink 's avonds geen cafeïne-houdende dranken (koffie/thee/cola/energydranken). Ze houden de slaap tegen.  
6. Geen alcoholische dranken, ze verminderen de kwaliteit van je slaap.
7. 's Avonds niet meer te veel drinken. Dan moet je 's nachts niet opstaan om te gaan plassen.
8. 's Avonds niet stevig sporten. Je lichaam activeert dan. Een half uur rustig wandelen of fietsen bevordert de slaapkwaliteit wel.
9. 30 – 60 minuten voor het slapengaan niet met GSM of computer spelen of werken. Het licht van computer/GSM-schermen houdt onze hersenen wakker. 
10. Gebruik slaapmedicatie alleen op advies van de dokter en zo kort mogelijk. Slaapmedicatie verslechtert in het algemeen de slaapkwaliteit. Sommige slaapmiddelen kunnen je zelfs op termijn afhankelijk maken.

Getuigenis van Francine, 19j:

"Ik heb al lang slaapstoornissen en ben daarvoor bij de dokter langs geweest. Er werd mij aangeraden om de televisie en de gsm hiervoor een 30-tal minuten voor het slapengaan stop te zetten! Dit heeft mij heel erg geholpen. Een boekje en een thee voor het slapengaan is veel gezelliger dan mijn ogen moe te maken en mijn hersenen te stimuleren met de schermen."

ACTIVITEITEN IN MEDIKUREGEM

Buurtkoor (NIEUW)

Vanaf 12 september start koor-leider Flavio een buurtkoor



- iedereen. Je hoeft geen zangervaring te hebben, enkel zin om te proberen.
- Medikuregem
- elke donderdag van 9u tot 11u
- gratis.

Mannengroep

“Een praatgroep is als je spiegel. Je ervaring delen met andere mensen helpt je vooruit in je persoonlijk leven” Moustapha Ouachikh. Elke maand praten we onder mannen over onze gezondheid. We kiezen thema's uit.

- Bij Dr. Verougstraete, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem

Vrouwengroep: de goed-gevoel-stoel

“Deze groep is als een medicijn voor mij. Sinds ik in de groep kom, heb ik mijn medicijn niet meer nodig!” Nacera.

- Heb je ook interesse in onze 'goedgevoel-stoel groep'? Spreek erover met je arts, gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem. Je kan regelmatig inschrijven.

BBBru



Het BBBru-team staat klaar om jou zo goed mogelijk te begeleiden doorheen je zwangerschap en pril moederschap!

- alle zwangeren uit Anderlecht
- je huisarts, het BBBru-team of de BBBru-folder aan het onthaal
- catherine.geypen@medikuregem.be
- www.BBBru.be

Kookplezier



Samen gezond en lekker koken.

Samen met de diëtist leren recepten gezonder te maken.

- mannengroep en vrouwengroep
- Medikuregem
- gratis
- aan het onthaal
- 02 522 32 87

Wandeling

- elke dinsdag om 10u30
- Medikuregem



GRIEP: beter voorkomen dan genezen.

Vaccinatie verlaagt de kans op het krijgen van de griep.

Je kan de griep nog krijgen, maar de symptomen zijn minder erg en er treden minder complicaties op. Vaccinatie is aangeraden voor:

- ♣ Mensen ouder dan 50
- ♣ Zwangere vrouwen vanaf de 4de maand van de zwangerschap
- ♣ Mensen met suikerziekte
- ♣ Mensen met hartziekten
- ♣ Mensen met longziekten
- ♣ Mensen met nierziekten
- ♣ Mensen met verminderde weerstand door kanker, HIV,...

Laat je tijdig vaccineren in Medikuregem tijdens de vaccinatiecampagne of op afspraak.

📅 maandag van 16u tot 18u: 14, 21 en 28 oktober en 4 november

📅 donderdag van 13 tot 15u: 17, 24 en 31 oktober en 7 november



Vijf voorzorgsmaatregelen om de verspreiding van de griep tegen te gaan



1. Was regelmatig je handen



2. Bedek je mond en je neus met een papieren zakdoek wanneer je niest



3. Gooi je zakdoekjes zorgvuldig weg



4. Heb je geen zakdoekje bij de hand, bedek dan je mond en je neus



5. Blijf thuis als je ziek bent

Leven met diabetes: een getuigenis

Gesprek met mijnheer Ziylan Ibrahim, 51 jaar, diabetespatiënt sinds 4 jaar.

"Ik weet sinds 4 jaar dat ik diabetes type II heb.

Aanvankelijk was het een zoektocht naar de juiste medicatie en de juiste voedingsgewoonten. Omdat mijn diabetes niet goed geregeld raakte, hebben de dokter en de diabetes-educator een zorgtraject voor mij opgestart. Dit betekent dat ik intensiever word opgevolgd door de diabetes-educator en de dokter en dat ik éénmaal per jaar naar de diabetoloog moet gaan.



Mijn medicatie werd aangepast en ik spuit 1x/dag insuline. Jaarlijks laat ik ook mijn ogen controleren. Momenteel is mijn diabetes goed geregeld. Ik ben hiervoor dankbaar, want ik weet dat diabetes voor veel problemen kan zorgen. Ook mijn echtgenote en dochter (zij heeft diabetes type I en spuit ook insuline) ben ik ontzettend dankbaar voor de steun en de motivatie die ik van hen krijg.



Ik dronk vroeger ontzettend graag frisdrank, maar hiermee ben ik volledig gestopt. Mijn vrouw let op de voeding als ze kookt. Ze maakt veel groenten en doet weinig zout bij het eten. Ook gaan wij minder uit eten, want thuis kookt mijn vrouw dus veel gezonder! Ik voetbal elke dinsdagavond. Ik weet nu immers hoe belangrijk beweging en sport is.

Ook dankzij mijn regelmatige opvolging hier in Medikuregem heb ik de moed om vol te houden."

Hartelijk dank, mijnheer Ziylan Ibrahim, voor dit gesprek!



Diane Sucaet, diabetes-educator

Russisch recept van Tamar

Ingrediënten:

- ✪ Mager gehakt
- ✪ Ajuinen (bio)
- ✪ Volkoren pasta (bio)
- ✪ Olijfolie
- ✪ Zwarte peper
- ✪ Zeezout (bio)

Bereidingswijzen:

1. Kook de pasta met een beetje zout in ruim water.
2. Schil en snijd de ajuinen.
3. Doe een beetje olijfolie in een pan en bak hierin de ajuinen en gehakt.
4. Voeg absoluut geen water toe. Het moet droog blijven.
5. Kruid het geheel op het einde pas af.
6. Giet de gekookte pasta af en meng dit met het gehaktmengsel.



Dit gerecht kwam met een mooi verhaal. Tamar vertelt dat reizende mensen in Rusland dit gerecht vaak gebruikten als ze lange afstanden moesten doen per schip. Ze konden geen grote hoeveelheden meenemen, dus hielden ze zich aan deze basis-ingredienten. Het gerecht verteerde snel waardoor ze niet achterbleven met een zwaar gevoel. Ze konden dus gewoon verder werken op het schip. Dit gerecht kan je altijd serveren met wat groenten en je kan er, volgens Tamar, zelf extra kruiden naar smaak aan toevoegen.



PRATEN OVER STRESS

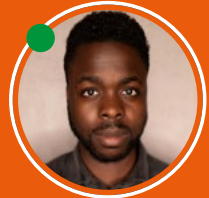
Drie jonge collega's (Nadia, Nacera en Rodino) chatten over welzijn-thema's die hen bezighouden. Het einde van het oude schooljaar en de start van het nieuwe brengen herinneringen over stress bij hen naar boven.



Nadia
Verpleegkundige



Nacera
Diëtiste



Rodino
Maatschappelijk werker

Rodino

hey cv daar? 😊

Nadia

ja, hier ook. Kreeg meteen een flashback naar mijn schooltijd 😊

Ik had ook veel stress vroeger op school. Vooral door een leerkracht die iets tegen mij had, het was nooit goed voor haar!! Ze deed alles om mij te buizen, ik was nochtans een goede student. 😊

Mijn oplossing was; geloven in mezelf en mezelf overtreffen. Ik deed 3x extra mijn best en dan ging het perfect. Als we willen we kunnen!! 🤝💪

Rodino

Omg! Stress op school da's echt fucked up zenne. 😊

Rodino

Pfff, da's echt zot ze... Maar gezien je hebt niet opgegeven en kijk nu 😊

Nacera

jaja, cv. Just weer iemand over de vloer met examenstress 😊

Nacera

Student zijn is ni gemakkelijk he . Ik werkte al van mijn 16: babysitten, achter de kassa enzo. Dan de familie die altijd aan mij trok en NATUURLIJK altijd beter wist. Soms was da moeilijk om even mijn concentratie terug te vinden. Of motivatie 🙏

PRATEN OVER STRESS

Nadia

Macha'Allah, fier op ons 🤞

Rodino

Mijn studies waren ook moeilijk ze. Ah vroeger ik moest thuis alles alleen doen en kreeg geen steun of niets.

Gy kent da, die vragen niet hoe was u dag enz... Die weten zelfs niet wat mijn lievelingsvak was 😊

En moest thuis nog helpen. Da's echt ziek maarja... gwn even hard zijn eh en niet opgeven. Godzijdank

Nadia

Kwas ook soms echt depri, maar gelukkig hield ik me bezig met boksen 🥊

Mijn broer Yassine was trainer ... Da was echt een ontlading voor mij 😊

Rodino

Ja, ge ziet da's echt motiverend als ge iets gevonden hebt da ge graag doet eh 🙏

Bij mij was da ook zo ik begon me bezig te houden met voetbal en ik d8 niet meer aan mijn problemen 😊

Rodino

Hahaha, doodlachen! ik begin met één zin jullie delen al heel jullie leven met mij 🙏 Ik ga door, ik hoor jullie wel een andere keertje lol haha

Nacera

Yes! Afgestudeerd, werken, money !!! 😊

Nacera

Ja das waar, gelukkig!! Wete vroeger, voor ik 16 was he. Ik verveelde mij echt kapooooot. Dan beginde zo verkeerde dingen te doen. Ge weet wel. 😊 Niemand begreep da en da gaf mij stress.

En het ergste van al, kvoelde mij schuldig daarna en da gaf mij ook nog is stress 😊

Nacera

voor mij was da poëzie, schilderen, knutselen enzo. Al mijn zorgen op papier.

Khad ooit een schilderij gemaakt uit woede. Da zag helemaal zwart 😊😊😊

Herken je je in deze beschrijvingen rond stress? Praat er dan over. Het is belangrijk om een uitlaatklep te vinden. Immers, met stress blijven zitten, zorgt enkel voor meer stress. Ook in Medikuregem kan je hiermee terecht.

Kleur de mandala in...

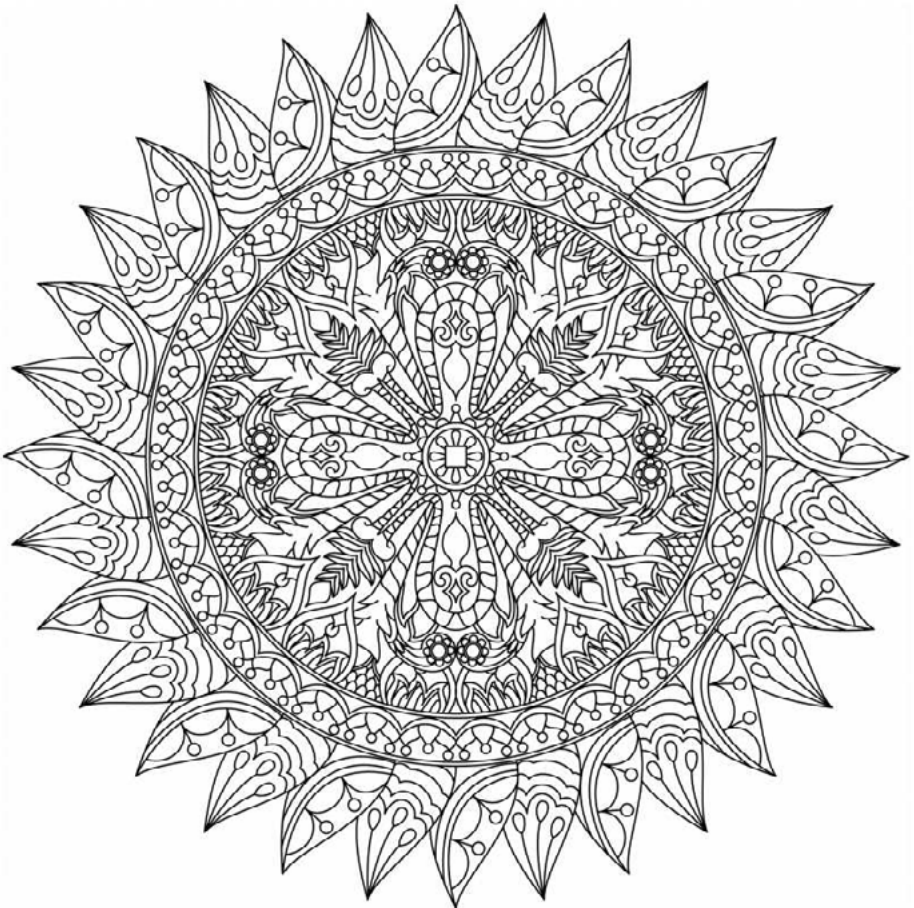
... met verf, potlood, krijt.

Het maakt niet uit wat. Als jij je er maar prettig bij voelt.

Het allerbelangrijkste is: denk niet teveel na!

Laat je gevoel spreken. Alles is goed, er zijn geen regels.

Het is van jezelf en voor jezelf.



Mantelzorg



“Tot vier jaar geleden leidden we een normaal leven. Het huis van onze moeder was een waar toevluchtsoord. We wisten toen nog niet dat we het moeilijk zouden krijgen. Onze moeder kreeg 3 beroertes en onderging een goedaardige hersentumor-verwijdering. Kortom, het leven heeft haar niet gespaard, maar Hemdoullah, ze is er nog steeds. We wilden geloven dat alles in orde was. Maar nee, door de

beroertes verloor ze het gebruik van de rechterkant van haar lichaam. Ze kon niet goed praten, eten en lopen. Het kostte haar enkele maanden om een deel van haar motoriek te herstellen. Maar gelukkig bleven we verenigd aan haar zijde. We verdeelden de weekdagen om bij haar aanwezig te zijn. In het begin was het 24u /24 dat we “de wacht hielden”. We hielpen haar douchen, voedden haar, gaven haar de medicijnen en vergezelden haar op de afspraken in het ziekenhuis. Zelfs toen ze in het ziekenhuis lag, sliepen we bij haar. Maar het moeilijkste is om haar te zien lijden, hulpeloos te zijn bij het aanschouwen van haar pijn. We willen haar zo graag helpen om een beetje van die pijn te verzachten, om haar te kalmeren. Ik denk terug aan al die avonden dat ze schreeuwde, niet kon slapen van de pijn en we alleen maar hulpeloos konden toekijken. Het enige dat ons sterk hield, was te weten dat we niet alleen waren. We waren allemaal samen in goede en slechte tijden. En ondanks al dit lijden en haar blijvende invaliditeit is zij degene die zich zorgen om ons maakt. Onze lieve moeder.” **Laila, Fatima en Nabila + broer Berrayah**

AMBASSADRICES Huis der Gezinnen



“We gaan al een hele tijd als mama’s met onze kinderen naar de groepswerkingen in Huis der Gezinnen. We hebben er veel geleerd over de opvoeding van onze kinderen. Ondertussen zijn we ambassadrices geworden, waardoor we ons mee verantwoordelijk voelen voor de werking. We vinden het gewoon fijn in Huis der Gezinnen, voelen er ons thuis en hebben er echte vriendinnen gemaakt. Het is als onze tweede thuis. Nu kunnen we iets terug doen door af en toe een handje te helpen en ook mee de werking uit te dragen.” **Hasnae en Sarah**

Lunch en kine voor zwangeren en pas bevallen moeders



Wil je andere mama's ontmoeten? Wil je na de bevalling je oude vorm terug? Wil je tips voor de bevalling? Dan ben je elke dinsdag welkom om samen met andere mama's te lunchen, ervaringen te delen en even op adem te komen. Tijdens de hieronder vermelde dinsdagen vinden er kine-sessies plaats.

- zwangeren en pas bevallen moeders
- Huis der Gezinnen, Veeartsenstraat 20, Anderlecht
- dinsdag 10 en 24 september, 8 en 22 oktober, 5 en 19 november, 3 en 17 december
- vanaf 12u. Om 13u30 komt de kinesiste
- gratis
- 02 526 16 26 of 0473 83 16 67

Het Reizigershuis / La Maison des voyageurs

De vrouwen van de 'goed-gevoel-stoel'-groep brachten een bezoek aan het Reizigershuis. Ze leerden de activiteiten kennen om hun veerkracht te versterken. Hannan en Mahjouba getuigen er over.



Hannan: "Zij geven er patisserie-cursussen en naai-ateliers. Zij vul-len documenten in die de vrouwen niet begrijpen, helpen hen ook."
Mahjouba: "Dat is goed, ze doen hun best om te helpen. De anderen moeten ook wel volgen. Je moet actiever zijn, meer meedoen. Ook ik moet handelen, niet enkel in woorden."

We zagen er ook een tentoonstelling over Maghrebijnse feministen, vrouwen die in België opkomen voor de vrouwenrechten.

Mahjouba: "Ik keek naar de foto's. Ze doen wat ze kunnen. Dat is goed."

Hannan: "Ik heb wat foto's 'gelezen' van vrouwen die hun verhalen vertellen. Als je dat leest, geeft het je hoop, geef je niet op. We proberen te steunen op de goed-gevoel-stoel. Het moedigt ons aan. Met de groep hebben we veel dingen geleerd. Wanneer iemand me om een dienst vraagt en het gaat niet, zeg ik meteen 'nee'. Voorheen zei ik altijd 'ja' en op het einde is de maat vol en zijn we verloren. We denken altijd aan anderen, niet aan onszelf. En ook deze vrouwen hebben een lange weg afgelegd om daar te komen."

LA
maison
DES voyageurs
HET
reizigershuis

Scheutlaan 145, 1070 Anderlecht
 02 523 41 32

Proper Kuregem

Proper Kuregem - plannen voor het najaar van 2019:

- In oktober: een actie om de Robert Bosch-sstraat (omgeving van de Da Vinci school) proper te maken, samen met alle gebruikers. Alle hulp welkom!
- In december: opnieuw een bijeenkomst met de Schepen van Netheid van Anderlecht. Kom mee je vragen stellen!



Elke laatste donderdag van de maand bereiden we de acties voor met wijkorganisaties en bewoners. Iedereen welkom.

☎ Contacteer Proper Kuregem via Hilde, onze gezondheidspromotor.

Wijkcompost

De burens van de wijkcompost houden de compost proper. Het is een gezellige ontmoetingsplaats op zondag en woensdag. Kom jij ook jouw fruit- en groenteafval brengen? Kom tijdens de openingsuren, er is iemand om je te helpen. Contacteer ons zeker als je wilt meehelpen.

- 🕒 zondag 12u-13u / woensdag 10u-11u
- 📍 Bij Dr Butaye, bij gezondheidspromotor Hilde of aan het onthaal van Medikuregem



Volwassenenonderwijs

"Ik woon al +/- 7 jaar in Anderlecht. Om een goed contact te kunnen hebben met de school van mijn dochtertje, besloot ik om Nederlands te leren bij het CVO in Anderlecht (Materiaalstraat 67 - 02/528 09 50). Ik praat reeds Urdu, Punjabi en Engels. Nederlands leren is niet zo moeilijk voor mij omdat er gelijkenissen zijn met het Engels. Ik wilde graag mijn Nederlands verbeteren omdat dit belangrijk is voor integratie in deze samenleving. Ik hoop dat het Nederlands mij in de toekomst zal helpen bij het zoeken naar werk." Bibi Shagufta

UURROOSTERS

ONTHAAL		MA	DI	WO	DO	VR
	8u10-12u					
	13u45-19u				vanaf 15u	

Maak een **afpraak** aan het onthaal of via telefoon tijdens de openingsuren (vanaf 8u10)
Voor werk/school attesten, bel voor **10 u**.

Breng **steeds** uw identiteitskaart (of ISI-kaart voor kinderen zonder ID-kaart) mee.

Meld je aan bij het onthaal en wacht tot de zorgverlener je komt halen.

Als je niet kan komen, annuleer dan **tijdig**.

Wederzijdse misverstanden kunnen gebeuren. Wees **geduldig** en **begripvol**.

VERPLEEG-TEAM			MA	DI	WO	DO	VR
	Diana Sucaet	8u30-12u30				diabetes	
		14u-17u				consultatie	
		17u-19u					
	Isabelle Verreckt	9u-12u30					
		16u-18u					
		18u-19u					
	Nadia Arabba	8u30-12u30					
		14u-17u					tot 16u
		17u-18u					

BBBRU-TEAM			MA	DI	WO	DO	VR
	Caroline Massy & Catherine Geypen	8u30-12u30					
		14u-15u30					
		17u-18u30					

BEWEEGCOACH			MA	DI	WO	DO	VR
	Koen De Keersmaecker	9u-12u30	ENKEL DONDERDAGAVOND OP AFSPRAAK				
		14u-16u					
		16u30-19u					

UURROOSTERS

ARTSEN			MA	DI	WO	DO	VR
	Dr. Butaye Jo*	8u30-12u30					
		17u20-20u					
	Dr. Van Hooste Els*	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Boekaert Lina	9u-12u30					
		14u-17u					
		17u-20u					
	Dr. Matthijs Nicholas	9u30-12u30				vanaf 8u30	
		14u-17u			vanaf 15u		tot 15u
		17u-19u00			tot 20u	tot 18u	
	Dr. Deboeck Dagmar	9u-12u30					
		14u-15u30					
		15u30-20u					
	Dr. Swannet Sarah	8u30-12u30					
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-19u					tot 17u30
	Dr. Verougstraete Gaëtan	9u-12u30			vanaf 8u30		
		14u-17u	tot 15u				
		17u-20u		tot 19u			
	Dr. Van der Auwera Maik	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-17u				vanaf 15u20	
		17u-20u					
	Dr. Dewispelaere Sophie	9u-12u30				vanaf 10u	
		14u-16u				vanaf 15u20	
		16u-19u					

* geen afspraak mogelijk voor nieuwe patiënten

Zaterdag 10u-12u: consultatie zonder afspraak voor **dringende gevallen**

 **02/522 32 87 (24u/24 en 7d/7)**



Dr. Butaye Jo
Arts



Dr. Van Hooste
Els
Arts



Dr. Broekaert Lina
Arts



Dr. Matthijs Nicholas
Arts



Dr. Deboeck Dagmar
Arts



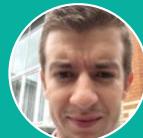
Dr. Swannet Sarah
Arts



Dr. Verougstraete
Gaëtan
Arts



Dr. Dewispelaere
Sophie
Arts in opleiding



Dr. Maik Van den
Auwera
Arts in opleiding



Filali Nacera
Diëtiste



Sucaet Diane
Verpleegkundige
Diabeteseducator



Verreckt Isabelle
Verpleegkundige



Arabba Nadia
Verpleegkundige



Massy Caroline
Vroedvrouw



Geypen Catherine
Vroedvrouw



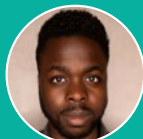
Hernandez Maribel
Psycholoog



Plysier Stefaan
Psycholoog



Ben Driss Redouane
Psycholoog



Rodino Sayala
Maatschappelijk
werker



De Keersmaecker
Koen
Bewegcoach



Sharmukh Valentine
Onthaal



Serdar Emine
Onthaal



Nkunda Nikita
Onthaal



Boudida Hanan
Onthaal



Diels Hilde
Gezondheids-
promotie



Tanas Diana
Praktijkassistent



Urus Gökben
Intercultureel
bemiddelaar



El Fihmi Asma
Intercultureel
bemiddelaar



Gesheva Miglena
Administratie



Thues Kristof
Administratie



Storez Eddy
Onderhouds-
medewerker



Roesems Truus
Coördinator