



Gezonde voeding in de winter.....	3
Gehoorschade door vuurwerk.....	5
Omgaan met winterdepressie.....	7
Een mooie glimlach.....	11
Dieet en ziektepreventie.....	14

**NEEM
GRATIS
MEE**

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Ook natriumarm, vegetarisch of glutenvrij.



Bestel & geniet van:



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl

Kom jij ook bij ons sporten?

Guppiesport

Maak kennis met de grondvormen van sport en beweging tijdens onze guppiesportlessen voor kinderen van 2 tot 4 jaar. Iedere week werken we met een leuk thema en de lessen worden verzorgd door onze gediplomeerde sportcoach!

Ouder- en kindgym

Liever samen met je kind sporten? Dan zijn onze ouder- en kindgymlessen echt wat voor jou! Tijdens deze lessen staat de interactie tussen ouder en kind centraal.

Inschrijven? Mail naar sport@kroonje.nl

't Kroonje

Sanne Steers

Hoofdpijn, slecht slapen, alles is je te veel

Je kent dat niet van jezelf

Je bent immers altijd degene die anderen helpt

Nu lukt dat niet meer, je kracht is op

Ik help mensen als jou om hun levensblijheid,

hun kracht en zichzelf terug te vinden

Wil je weten hoe ik jou kan helpen?

Mail me voor een (gratis) oriëntatiegesprek

Maak een afspraak: sanne.steers@de-troubadour.eu

of 06-135 58 617 - www.schaduwspiegel.nl

Praktijkadres:

Burgemeester van Hooftlaan 128, 5503 BR Veldhoven (bij Eindhoven)



PRUIK BIJ U THUIS

HAARWERKSPECIALISTEN

HAARUITVAL IS GEEN KEUZE, ER MOOI UITZIEN WEL

*mijn naam is
Helma Verkampen,
al 10 jaar haarwerker bij
"Pruik bij u thuis"*



Onze werkwijze:

- Advies op maat bij u aan huis
- Gratis intake gesprek
- Ook bieden wij u een groot assortiment aan mutsjes

Voor meer informatie kijk op www.pruikbijuthuis.nl
Of bel **0651079342** / email: helma@pruikbijuthuis.nl

Gezonde voeding in de winter

De wintermaanden kunnen een uitdaging zijn als het gaat om het behouden van een gezond voedingspatroon. Het koude weer en de verleiding van warme, hartige gerechten kunnen ervoor zorgen dat we meer geneigd zijn om te veel te eten en minder gezonde keuzes te maken. Hier zijn enkele tips om gezond te blijven tijdens de wintermaanden:

1. **Eet seizoensgebonden groenten en fruit:** Kies voor groenten zoals boerenkool, pompoen en wortelen, die rijk zijn aan voedingsstoffen en antioxidanten. Eet ook citrusvruchten zoals sinaasappels en mandarijnen voor een boost aan vitamine C.
2. **Blijf gehydrateerd:** Hoewel het misschien minder warm is, is het nog steeds belangrijk om voldoende water te drinken. Drink warme dranken zoals thee of bouillon om jezelf op te warmen.
3. **Kies voor volkoren granen:** Vervang geraffineerde granen zoals wit brood en witte rijst door volkoren opties zoals volkoren brood, quinoa en bruine rijst. Deze bevatten meer vezels en voedingsstoffen.
4. **Beperk bewerkte voedingsmiddelen:** Probeer bewerkte voedingsmiddelen zoals snacks, koekjes en frisdrank te vermijden. Deze bevatten vaak veel toegevoegde suikers en ongezonde vetten.
5. **Blijf actief:** Het kan verleidelijk zijn om in de wintermaanden minder actief te zijn, maar blijf toch in beweging. Ga wandelen, doe aan yoga of probeer een nieuwe sport uit om je energieniveau op peil te houden.

Door deze tips te volgen, kun je gezond blijven tijdens de wintermaanden en je immuunsysteem versterken. Hulp daar aan komt waar het het meest nodig is. Laten we samenwerken voor een betere wereld.

Colofon

De Zorg Courant
Regio Meierijstad
Jaargang 2023 - Editie 2

Oplage
10.000

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Meierijstad

Met dank aan

Het RIVM en adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Verwijzing

De meeste van de artikelen uit deze krant zijn uitgebreider te vinden op onze website:

🌐 www.dezorgcourant.nl

Niet zomaar zorg

0900 - 8803 www.pantein.nl

Verpleging en verzorging
Specialistische verpleging
Thuisbegeleiding
Terminale zorg

thuiszorg * zorgcentra * ziekenhuis



Gerda Rouvoet Haarwerkspecialist

Molenhei 14, 5262 TP Vught
T. 073 - 656 86 52 / 06 - 51 06 95 95
E. info@gerdarouvoet.nl
I. www.gerdarouvoet.nl

Maatwerk in haarwerk

Erkend door alle ziekenkostenverzekeraars



Gratis informatiegesprek,
Discretie, op afspraak



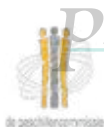
Kwaliteitshaarwerken,
echt haar, synthetisch
en haarstukjes



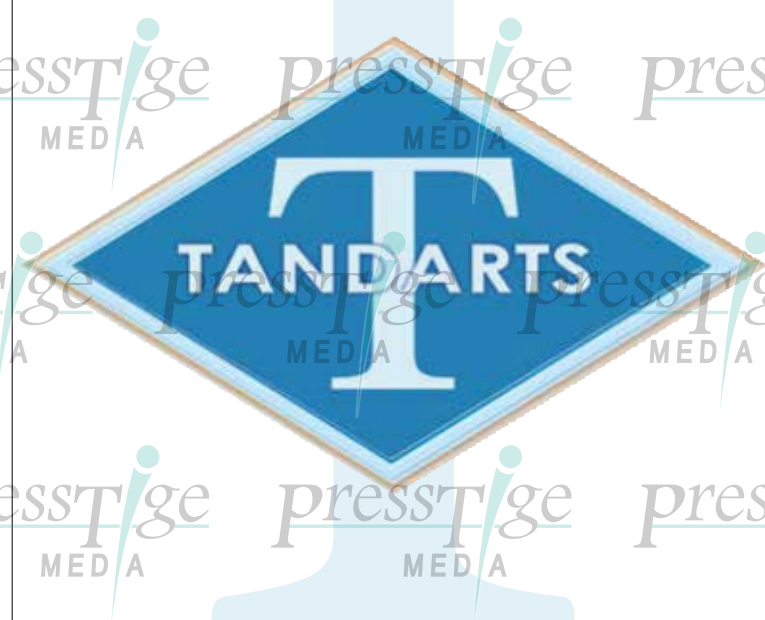
Informatie over vergoe-
dingen, afwikkeling met
verzekering



Goed bereikbaar met
openbaar vervoer,
gratis parkeren



Tandartspraktijk Dick van den Bol



Tel. 0499 47 25 39

Boslaan 6a, 5691 CW Son en Breugel

www.tandartsvandenbol.nl

Jouw huisdier en vuurwerk

Vuurwerk kan een spectaculaire show zijn voor mensen, maar voor huisdieren is het vaak een beangstigende ervaring. De harde knallen en felle lichtflitsen kunnen bij dieren angst, stress en zelfs paniek veroorzaken. Dit is vooral het geval bij honden, katten en paarden, die gevoelig zijn voor harde geluiden. Eigenaren kunnen echter maatregelen nemen om hun huisdieren te beschermen en comfort te bieden tijdens vuurwerk.

Het is belangrijk om huisdieren binnenshuis te houden in een rustige, afgesloten ruimte. Zorg voor een veilige 'schuilplaats' waar ze zich kunnen verstoppen, zoals een bed met kussens of een doos in een rustige hoek. Speel zachte muziek of zet de tv aan om het vuurwerkgeluid te maskeren. Geef ze extra aandacht en troost om hen te helpen ontspannen.

Angstverminderende producten zoals feromonensprays, drukvesten of rustgevendende snacks kunnen ook nuttig zijn. Raadpleeg voorafgaand aan de festiviteiten een dierenarts voor advies over deze producten en eventueel angstremmende medicatie.

Het is essentieel om ervoor te zorgen dat huisdieren geïdentificeerd kunnen worden, voor het geval dat ze ontsnappen. Een microchip en een halsband met identificatie zijn daarom aanbevolen. Door deze stappen te volgen, kunnen eigenaren de impact van vuurwerk op hun huisdieren minimaliseren en hen een comfortabelere en veiligere Oud en Nieuw bieden.

Kijk op www.dierenbescherming.nl voor tips tijdens de Oud en Nieuw

Gehoorschade door vuurwerk: Een onzichtbaar gevaar

Terwijl vuurwerk de hemel verlicht met schitterende kleuren en patronen, schuilt er een onzichtbaar gevaar dat op de loer ligt: gehoorschade. Elk jaar rond feestelijkheden als Oud en Nieuw, wanneer de lucht gevuld is met het geknal van vuurwerk, lopen velen onbewust het risico op tijdelijke of zelfs permanente gehoorschade. Dit artikel belicht de mogelijke gevolgen van gehoorschade door vuurwerk en benadrukt het belang van preventieve maatregelen.

Gehoorverlies door vuurwerk: de realiteit

Vuurwerk kan geluidsniveaus bereiken tot wel 160 decibellen, ver boven de veilige grens van 85 decibellen. Blootstelling aan dergelijke extreme volumes kan leiden tot tinnitus (oorsuizen) of zelfs tot permanent gehoorverlies. Vaak wordt de schade niet direct opgemerkt, maar kan het zich manifesteren door een verminderd vermogen om hoge tonen te horen of moeilijkheden bij het verstaan van gesprekken in rumoerige omgevingen.

Tinnitus: een voortdurende echo

Een van de meest voorkomende gevolgen van gehoorschade door vuurwerk is tinnitus. Dit wordt ervaren als een constante piep, ruis, of gebrom in de oren, zelfs wanneer er geen externe geluidsbron is. Voor sommigen is dit een tijdelijke hinder, maar voor anderen kan het een chronische en versturende aandoening worden die invloed heeft op de kwaliteit van leven en mentale gezondheid.

Permanente gehoorschade: een levenslange stilte

Naast tinnitus kan blootstelling aan luide knallen ook leiden tot

blijvende schade aan de haarcellen in het binnenoor. Deze cellen zijn cruciaal voor het omzetten van geluidsgolven naar elektrische signalen die de hersenen kunnen interpreteren. Eenmaal beschadigd, kunnen deze cellen zich niet herstellen, wat leidt tot onomkeerbaar gehoorverlies.

Preventieve maatregelen: bescherm uw gehoor

Gelukkig kan gehoorschade door vuurwerk grotendeels voorkomen worden. Het dragen van gehoorbescherming zoals oordopjes of koptelefoons kan de intensiteit van het geluid aanzienlijk verminderen. Het is ook raadzaam om een veilige afstand te houden van het vuurwerk en professionele vuurwerkshows te verkiezen boven zelf afsteken.

Bewustzijn en educatie: sleutel tot preventie

Bewustwording over de risico's van gehoorschade door vuurwerk is essentieel. Educatieve campagnes en duidelijke richtlijnen over het veilig afsteken van vuurwerk kunnen helpen bij het beschermen van ons gehoor. Door meer inzicht te verschaffen in de gevolgen van gehoorschade, kunnen we samen werken aan een veiligere viering voor iedereen.

De gevolgen van gehoorschade door vuurwerk zijn ernstig en vaak onomkeerbaar. Door preventieve maatregelen te nemen en het bewustzijn te vergroten, kunnen we de risico's minimaliseren en onze oren beschermen. Laten we niet vergeten dat de schoonheid van vuurwerk het best genoten kan worden zonder onze gezondheid in gevaar te brengen.



Natuursteen
H. PETERSE

Voor al uw
natuursteen en composiet

de Armet 106
5482 GH Veghel
Tel. 0413 - 38 31 98
info@petersenatuursteen.nl
www.petersenatuursteen.nl



- gedenksteden
- badkamers
- brievenbusplaten
- raam- en deurdorpels
- urnen
- schouwen / haardplateau's
- schoorsteenplaten
- vensterbanken
- restauratie grafmonumenten
- aanrechtbladen
- pilasters
- tafels en tafelbladen
- muurafdekkers
- deuroplijstingen



Lenny's APK & service

Duit 6a
5283 PW Boxtel
06-15246489

lennysapk@gmail.com
www.lennysapk.nl



Zorgboerderij De Broekse Hoeve

De Broekse Hoeve is een zorgboerderij gelegen in Mariahout (NB), vlakbij Eindhoven. Op onze mooie locatie bieden wij sinds maart 2021 dagbesteding, logeeropvang en (paarden)coaching aan diverse doelgroepen.

Het doel van Zorgboerderij De Broekse Hoeve is om zorg op maat te bieden in een huiselijke en warme sfeer, zodat deelnemers zich thuis voelen en het vertrouwen in zichzelf vergroten. Kom gerust een keertje kijken hoe het er bij ons aan toegaat en wat wij allemaal te bieden hebben! Dompel je onder in het plattlandsgevoel, geniet van de verrassende en sfeervolle aankleding, neem een kijkje in de stallen, kom tot rust bij onze dieren of snuffel in onze prachtige moestuin.

Kortom: van harte welkom op de Broekse Hoeve!

Sanne en Remy van Melfoort | Broeksteeg 5, 5738 PB Mariahout | 0648804687
info@broekse-hoeve.nl | www.broekse-hoeve.nl



mantelzorg

Jij zorgt...maar wie zorgt er voor jou?



Hetty Smits
mantelzorgmakelaar

Middenveld 29 5427 JP Boekel | 06 220 19 842
info@mantelzorgmakelaarhettysmits.nl
www.mantelzorgmakelaarhettysmits.nl

Voor hulp bij regeltaken en uitzoek van op gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk en mantelzorg.



Ronald McDonald Kinderfonds Nederland

Keeping families close

www.kinderfonds.nl

OOGSERVICE AAN HUIS

Voor een afspraak aan huis bel of mail:
info@oogserviceaanhuis.nl
06-28041379



De ZORG COURANT.nl

ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

Hoe om te gaan met winterdepressie en seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD)

Winterdepressie en seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD) zijn veelvoorkomende aandoeningen die optreden tijdens de wintermaanden wanneer er minder daglicht is. Deze aandoeningen kunnen leiden tot symptomen zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid, veranderingen in eetlust en slaappatroon, en gevoelens van somberheid en lusteloosheid. Gelukkig zijn er verschillende manieren om met winterdepressie en SAD om te gaan.

Een van de belangrijkste manieren om winterdepressie en SAD te behandelen is door blootstelling aan daglicht te verhogen. Probeer elke dag naar buiten te gaan, zelfs als het bewolkt is. Het kan ook nuttig zijn om uw huis zo helder mogelijk te maken door gordijnen open te houden en gebruik te maken van kunstmatige lichtbronnen zoals lichttherapieboxen.

Regelmatige lichaamsbeweging kan ook helpen bij het verminderen van symptomen van winterdepressie en SAD. Probeer minstens 30 minuten per dag matige lichaamsbeweging te krijgen, zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Lichaamsbeweging kan endorfines vrijmaken die uw stemming kunnen verbeteren.

Het handhaven van een gezond dieet kan ook helpen bij het beheersen van symptomen. Probeer voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden. Deze voedingsstoffen kunnen helpen bij het reguleren van de stemming. Vermijd ook het eten van te veel suiker en geraffineerde koolhydraten, omdat deze voedingsmiddelen uw energieniveau kunnen verstoren.

Het is ook belangrijk om een regelmatig slaappatroon te behouden. Probeer elke nacht voldoende slaap te krijgen en vermijd dutjes overdag, omdat dit uw slaappatroon kan verstoren. Het kan ook nuttig zijn om een ontspannende bedtijdroutine te creëren, zoals het lezen van een boek of het nemen van een warm bad, om u te helpen ontspannen voor het slapengaan.

Het is ook belangrijk om sociale contacten te onderhouden tijdens de wintermaanden. Plan regelmatig activiteiten met vrienden en familieleden, zelfs als u zich niet gemotiveerd voelt. Sociale interactie kan helpen bij het verbeteren van uw stemming en het verminderen van gevoelens van isolatie.

Als u merkt dat uw symptomen ernstig zijn of niet verbeteren met zelfzorgmaatregelen, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Een arts of therapeut kan u helpen bij het bepalen van de beste behandelingsopties voor uw specifieke situatie. Dit kan onder meer het voorschrijven van medicatie om uw symptomen te beheersen of het aanbevelen van therapieën zoals cognitieve gedragstherapie om negatieve denkpatronen aan te pakken.

Depressies en vitamines

Het is belangrijk om te benadrukken dat vitamines geen vervanging zijn voor professionele behandeling van een depressie. Een depressie is een complexe aandoening die vaak een combinatie van therapie, medicatie en levensstijlveranderingen vereist.

Dat gezegd hebbende, er zijn bepaalde vitamines en mineralen waarvan is aangetoond dat ze een rol spelen bij de stemming en het welzijn. Deze kunnen mogelijk helpen bij het verminderen van symptomen van depressie, maar ze zijn geen wondermiddel en werken niet voor iedereen.

Enkele vitamines en mineralen die mogelijk een rol spelen bij de stemming zijn:

- Vitamine D:** Lage niveaus van vitamine D zijn geassocieerd met een verhoogd risico op depressie. Het kan nuttig zijn om je vitamine D-spiegel te laten controleren en indien nodig supplementen te nemen.
- Vitamine B-complex:** B-vitamines, zoals foliumzuur (B9) en vitamine B12, spelen een rol bij de productie van neurotransmitters die betrokken zijn bij de stemming. Het kan nuttig zijn om ervoor te zorgen dat je voldoende B-vitamines binnenkrijgt via voeding of supplementen.
- Omega-3 vetzuren:** Omega-3 vetzuren, met name EPA en DHA, hebben aangetoond dat ze mogelijk helpen bij het verminderen van symptomen van depressie. Ze kunnen worden gevonden in vette vis zoals zalm, forel en sardines, of in supplementvorm.

Het is belangrijk om met een arts of psycholoog te praten voordat je begint met het nemen van supplementen, vooral als je al medicatie gebruikt of andere gezondheidsproblemen hebt. Ze kunnen je adviseren over de juiste dosering en mogelijke interacties met andere medicijnen.



InHuijs
jeugd- en kindercoach

Kracht
komt uit jezelf!

Plevierdonk 5, 5467 CT Veghel
t 06-52384851
e info@inhuijs.nl i www.inhuijs.nl

KIM

Praktijk voor
natuurgeneeskunde
en massage

www.kimuden.nl
06-48011479

Aanbouw | Renovatie
Verbouwing | Nieuwbouw
Overkapping

Roovers
Bouw & Timmerwerken

Rijksweg 19G, 5391 LH Nuland | 06-12226592
www.geertrooverstimmerwerken.nl

training begeleiding onderzoek

Een andere kijk op je lichaam
vanuit je biologie
met alle aspecten
die moeder natuur
ons gegeven heeft

06-30736430

voor meer info ga naar www.natuurlijkbegrijpen.nl

Natuurlijk Begrijpen

A & K

A & K Installatietechniek
Bijlshoek 6b
5473 HK Heeswijk-Dinther
T: 0413 - 29 12 04
www.ak-installatietechniek.nl
info@ak-installatie.nl

INSTALLATIETECHNIEK

We zijn het eerste ROOKVRIJ ouderinitiatief voor alle inwoners uit de gemeente Meierijstad e.o die behoren tot onze doelgroep, (jong) volwassenen met autisme en die gemiddeld tot hoog IQ hebben, maar wel 24-uurs begeleiding in de nabijheid nodig hebben. Ook voor mensen die buiten de gemeente Meierijstad wonen. Kijk op onze website www.stichtingeigen sleutel.nl

Stichting Eigen Sleutel

HenkNouwens
tandprothetische praktijk

Verlengde Hoogstraat 15 • 5271 XT • St. Michielsgestel
073 5942671 • info@henknouwens.nl • www.henknouwens.nl

"Met persoonlijke aandacht en vakmanschap, al ruim 50 jaar!"

Mieke.

Hoorzorg!

gehoor revalidatie en bescherming

info@miekehoorzorg.nl | 06-19079846

Dinsdag, donderdagmiddag en vrijdagochtend open op afspraak.

Rooijakker 8 Erp

Systeemtherapie Van Velzen

Relatietherapie
Traumabehandeling

www.systeemtherapie.net

Ukkepukki Babykamers is een Nederlands bedrijf die gespecialiseerd is in het produceren van baby-, peuter en tienerkamers van hoogwaardige kwaliteit uit eigen fabriek!

Kofferen 25
5492 BL St. Oedenrode
06 2712 0301
ukkepukkibabykamers.nl

Spuiterij & Schadeherstel

Marlomar

www.marlomar.nl

**CONSTRUCTIEBUREAU
C.A.M. VERMEIJ BV**

ADVIESBUREAU VOOR
BETON-, STAAL-, HOUT-
CONSTRUCTIES

Vluchtoord 18 | 5406 XP Uden

0413-337933 | info@camvermeij.nl

Het verzekeren van je huisdier: zin of onzin?

Het hebben van een huisdier is een bron van vreugde voor veel mensen. Ze zijn niet alleen onze trouwe metgezellen, maar worden vaak ook beschouwd als een deel van het gezin. Maar net als elk ander levend wezen, kunnen huisdieren ziek worden of een ongeval krijgen. De kosten voor veterinaire zorg kunnen snel oplopen, vooral als je huisdier gespecialiseerde behandelingen of chirurgie nodig heeft. Hier komt het belang van een huisdierenverzekering om de hoek kijken.

Waarom een huisdierenverzekering?

Financiële Zekerheid: Dierenartsrekeningen kunnen onverwacht en duur zijn. Een verzekering kan helpen de kosten te dekken, waardoor je je geen zorgen hoeft te maken over financiële beperkingen wanneer je huisdier zorg nodig heeft.

Gemoedsrust: Wetende dat je de financiële steun hebt om de beste zorg voor je huisdier te bieden, kan veel stress verminderen.

Dekking bij Overlijden: Sommige verzekeringen bieden ook een uitkering bij het overlijden van een huisdier, wat kan helpen bij de kosten van begraving of crematie.

Soorten dekkingen

De dekking varieert afhankelijk van het verzekeringsplan, maar de meeste plannen bieden:

Basisdekking: Dekking voor ongevallen en ziekten zoals breuken, infecties, en chirurgische ingrepen.

Uitgebreide Dekking: Hieronder vallen preventieve zorg, vaccinaties, en routine check-ups.

Overlijdensdekking: Een uitkering bij het overlijden van het huisdier door ziekte of ongeval.

Waar op te letten bij het kiezen van een verzekering

Maximale Vergoeding: Sommige plannen hebben een maximale jaarlijkse of levenslange vergoeding. Het is essentieel om een plan te kiezen dat voldoende dekking biedt voor mogelijke gezondheidsproblemen van je huisdier.

Eigen Risico: Net als bij andere verzekeringen, hebben huisdierenverzekeringen vaak een eigen risico dat je eerst moet betalen voordat de verzekering tussenkومت.

Uitsluitingen: Sommige plannen sluiten bepaalde ziekten of aandoeningen uit, vooral als het huisdier al bestaande gezondheidsproblemen heeft.

Leeftijdsgrens: Oudere dieren hebben mogelijk niet dezelfde dekkingsopties als jongere dieren.

Het verzekeren van je huisdier is een investering in hun welzijn en jouw gemoedsrust. Hoewel het een extra kostenpost kan zijn, biedt het bescherming tegen onvoorziene medische kosten en garandeert het dat je huisdier de zorg krijgt die het verdient. Het is essentieel om verschillende plannen te vergelijken en de voorwaarden zorgvuldig te lezen voordat je een beslissing neemt.



2024: welke innovaties in de voedingindustrie komen er aan?

De voedingsindustrie is voortdurend in beweging en er zijn tal van innovaties die ons gezonder zullen maken in 2024. Hier zijn enkele van de meest veelbelovende ontwikkelingen:

1. **Personalisatie van voeding:** Met behulp van genetische tests en technologieën zoals DNA-sequencing kunnen we steeds beter begrijpen hoe ons lichaam reageert op verschillende voedingsstoffen. Dit stelt ons in staat om gepersonaliseerde voedingsplannen te maken die zijn afgestemd op onze individuele behoeften en genetische samenstelling.

2. **Voedingssupplementen op maat:** In plaats van generieke multivitaminen en supplementen, zullen we in staat zijn om specifieke voedingssupplementen te nemen die zijn afgestemd op onze individuele behoeften. Dit kan worden bereikt door middel van bloedtests en andere diagnostische tools die onze voedingsstatus meten.

3. **Gezonde alternatieven voor bewerkte voedingsmiddelen:** Bewerkte voedingsmiddelen zijn vaak rijk aan suiker, zout en ongezonde vetten. In de toekomst zullen er meer gezonde alternatieven beschikbaar zijn, zoals plantaardige eiwitten, suikervervangers en gezonde vetten.

4. **Voedseltechnologieën:** Technologieën zoals 3D-printing en kunstmatige intelligentie zullen de manier waarop we voedsel produceren en consumeren veranderen. Dit kan leiden tot meer duurzame productiemethoden, minder verspilling en nieuwe voedingsmiddelen die gezonder zijn en beter afgestemd zijn op onze individuele behoeften.

5. **Voeding en gezondheid:** Er is steeds meer bewijs dat voeding een belangrijke rol speelt bij het voorkomen en behandelen van ziekten. In de toekomst zullen we meer inzicht krijgen in de relatie tussen voeding en gezondheid, wat zal leiden tot nieuwe behandelingen en preventieve maatregelen.

6. **Duurzaamheid:** Duurzaamheid wordt steeds belangrijker in de voedingsindustrie. In de toekomst zullen er meer duurzame productiemethoden worden ontwikkeld, zoals verticale landbouw en kweekvlees, die minder land, water en energie vereisen.

Al deze innovaties hebben het potentieel om ons gezonder te maken in 2024. Ze zullen ons helpen om beter te begrijpen hoe voeding onze gezondheid beïnvloedt en hoe we onze voedingsgewoonten kunnen aanpassen om een optimale gezondheid te bereiken.



BLINO

geeft je dag besteding

Zinnvolle dagbesteding voor mensen met een beperking in Oss, Uden en Veghel

Jill Pigmans | 06-42808369
www.blinq-dagbesteding.nl

Zeven Eikenlaan 27, Veghel | info@binkcreative.nl | binkcreative | www.binkcreative.nl



B-INK TATTOO
CREATIVE STUDIO

Gezellige familie studio voor jouw FineLine tattoos

Martina Schoonmaakservice

06 - 51 19 38 01
www.martinaschoonmaakservice.nl
info@martinaschoonmaakservice.nl

Tolhuisweg 3
5492 TR Sint-Oedenrode

GEZOCHT: INTERIEURVERZORGER VOOR OVERDAG

www.kinesiologie-boxtel.nl

Herstel, balans, vitaliteit

Leer, school, gedragsproblemen,
ADHD. Pdd-noss, dyslexie, faalangst
Gezondheid en pijnklachten
Huilbaby, slaapproblemen, meer...

0411-676244
info@kinesiologie-boxtel.nl

VIVENT
zorg!

"Altijd een
luisterend oor
en de tijd die
nodig is"

De teams van Vivent Wijkverpleging in Meierijstad bieden de verpleging en verzorging die bij u past. Onze zorg en ondersteuning zijn erop gericht dat u zo lang mogelijk in uw eigen omgeving kunt blijven wonen. En dat u altijd het beste uit uw dag kunt halen.

Meer informatie of zorg nodig in Meierijstad?

Team wijkverpleging Schijndel Noord, 088 - 163 88 01, TeamSchijndelNoord@vivent.nl
Team wijkverpleging Schijndel Zuid, 088 - 163 88 13, TeamSchijndelZuid@vivent.nl

Vivent
www.vivent.nl | 088 - 163 70 00 | info@vivent.nl

Mielzorg
advies en begeleiding

www.mielzorgenadvies.nl

Veestraat 20B

5701 PC Helmond

Jaak Schenk
eigenaar

+31 (0)6 53 69 76 05

info@mielzorgenadvies.nl

- » Gratis (controle) afspraak voor iedereen.
- » U heeft géén doorverwijzing nodig.
- » Informatie over een kunst- en klikgebit.
- » Aanmeten, vervaardigen en nazorg van alle soorten uittrekbare gebitsprothesen.
- » 75% tot 100% vergoed vanuit de basisverzekering.
- » Snelle reparatieservice.
- » Opvullen van uw gebitsprothese.
- » 90% vergoed vanuit de basisverzekering.
- » Gecontracteerd bij alle grote zorgverzekeraars.
- » Ervaring met angstpatiënten.

Beatrixstraat 1A
5246 XJ 's-Hertogenbosch

073 - 850 49 11

www.tpphuijsmans.nl

info@tpphuijsmans.nl

HUIJSMANS
tandprothetische praktijk



Een mooiere glimlach door de orthodontist



Een orthodontist is een specialist in de tandheelkunde die zich bezighoudt met de diagnose, preventie en behandeling van tand- en kaakafwijkingen. Orthodontisten gebruiken een verscheidenheid aan apparaten, zoals beugels, retainers en aligners om tanden recht te zetten en de beet van een patiënt te verbeteren. De behandelingen die zij bieden, dragen bij aan de algehele mondgezondheid en kunnen helpen bij het verbeteren van het zelfvertrouwen van een patiënt door een mooiere glimlach.

De weg naar het worden van een orthodontist is lang en vereist grondige opleiding. Na een algemene opleiding tot tandarts, volgt een specialistische opleiding van meestal twee tot drie jaar. Gedurende deze tijd leren orthodontisten complexe cases te behandelen en krijgen zij uitgebreide kennis over de groei en ontwikkeling van het gezicht.

De taken van een orthodontist omvatten meer dan alleen het plaatsen van beugels. Zij voeren grondige mondonderzoeken

uit, maken en interpreteren röntgenfoto's en tandafdrukken, en ontwikkelen behandelplannen. Orthodontisten werken met patiënten van alle leeftijden, van kinderen tot volwassenen. Bij kinderen kunnen zij groei- en ontwikkelingsproblemen vroegtijdig signaleren en interventies plannen die latere behandelingen kunnen vereenvoudigen of zelfs overbodig maken.

Een groot deel van het werk van de orthodontist gaat over het begeleiden van de tandbeweging. Dit wordt meestal gedaan met vaste of verwijderbare apparaten. Vaste apparaten, zoals traditionele metalen beugels, worden op de tanden bevestigd en door middel van draden aangepast om de tanden geleidelijk te verplaatsen. Verwijderbare apparaten, zoals doorzichtige aligners, bieden een minder zichtbare behandelingsoptie en kunnen uitgenomen worden tijdens eten, poetsen en flossen.

De duur van de behandeling varieert per individu, afhankelijk van de complexiteit van de case, maar het is niet ongebruikelijk dat een behandeling enkele jaren in beslag neemt. Gedurende deze tijd heeft een orthodontist regelmatig afspraken met patiënten om de voortgang te monitoren en aanpassingen te maken.

Orthodontisten spelen een cruciale rol in de cosmetische en functionele aspecten van mondgezondheid. Hun werk helpt bij het verbeteren van kauwfuncties, het voorkomen van slijtage van het tandglazuur en het verminderen van de kans op tandbederf en tandvleesaandoeningen. Daarnaast kan een succesvolle orthodontische behandeling leiden tot een verbeterde uitspraak en een verhoogde zelfverzekerdheid door een verbeterde esthetiek van de glimlach.

Hoe wat je eet je stressniveaus kan beïnvloeden

Stress is een alomtegenwoordig onderdeel van het moderne leven, maar niet veel mensen beseffen dat wat we eten een aanzienlijke invloed kan hebben op hoe we stress ervaren en er mee omgaan. Voeding kan zowel een vriend als vijand zijn in onze strijd tegen stress.

Ten eerste kan stress ons eetgedrag veranderen. Onder stress zoeken veel mensen hun toevlucht tot 'comfort food' – voedsel dat rijk is aan suiker, vet en koolhydraten. Dit leidt tot een tijdelijk gevoel van welbehagen, dankzij de dopamine die vrijkomt, maar op de lange termijn kan dit leiden tot gewichtstoename, een verminderd energieniveau en zelfs een groter risico op depressie.

Daarentegen kan een gebalanceerd dieet, rijk aan bepaalde voedingsstoffen, helpen om de stressrespons van het lichaam te temperen. Complexe koolhydraten, zoals volle granen, zorgen voor een gestage afgifte van glucose in ons bloed, wat bijdraagt aan een constant energieniveau en stemming. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden, zijn geassocieerd met verminderde niveaus van stresshormonen, zoals cortisol en adrenaline.

B-vitamines, gevonden in bladgroenten, fruit, bonen en volle granen, spelen een cruciale rol in de energieproductie en kunnen helpen bij het verminderen van vermoeidheid en stress. Vitamine C, dat de bijniere ondersteunt en helpt bij de regulering van cortisol, kan worden gevonden in citrusvruchten, rode paprika's en broccoli.



Magnesium, een mineraal dat vaak over het hoofd wordt gezien, is betrokken bij meer dan 300 biochemische reacties in het lichaam en een tekort kan leiden tot verhoogde stressniveaus. Goede bronnen zijn spinazie, pompoenzaden en donkere chocolade.

Hydratatie is ook essentieel; zelfs milde dehydratie kan stress op het lichaam uitoefenen en de stemming negatief beïnvloeden. Het is belangrijk om gedurende de dag voldoende water te drinken.

Tot slot is het belangrijk om te erkennen dat geen enkel voedingsmiddel of dieet stress volledig kan wegnemen. Een holistische benadering, die ook beweging, slaap en mindfulness omvat, is essentieel. Door aandacht te besteden aan wat we eten, kunnen we onze weerbaarheid tegen stress versterken en ons algehele welzijn verbeteren.

Lymfoedeem bij kanker Oedeemtherapie bij de Huidtherapeut

Huid- en Oedeemtherapie
Schijndel - Heeswijk

Een huidtherapeut is de specialist voor de zorg van lymfoedeem (vochtophoping) en littekens na de behandeling van kanker. Lymfoedeem is een ophoping van vocht dat ontstaat doordat het lymfesysteem het vocht niet meer goed afvoeren. Dit kan komen door het verwijderen van lymfklieren of kapot snijden van lymfevaten maar ook bestraling kan het lymfesysteem beschadigen.

Lymfoedeem kan klachten geven zoals pijn, zwaar gevoel en soms kan het een beperking geven in de bewegingen.



Bij ons in de praktijk ligt de focus op een persoonlijke benadering van de klachten. Wij stellen altijd een persoonlijk behandelplan op, dat kan bestaan uit manuele lymfedrainage (massage), compressie en speciale tape technieken. Ook maken we gebruik van apparatuur zoals de lymphapress of Deep Oscillation (trillingen). Wanneer nodig werken wij samen met de fysiotherapeut en andere disciplines.

Heeft u last van lymfoedeem en/of littekens neem dan contact met ons op. Samen kijken we naar de behandelmogelijkheden.

Huid- en Oedeemtherapie Schijndel en Heeswijk

Steeg 6a,
5482WN Schijndel

Heilarensestraat 64,
5473RB Heeswijk - Dinther

06 363 00 512

www.huidtherapieschijndel.nl
info@huidtherapieschijndel.nl

'Oog voor haar en klant'

**ARTI
COUPE**
haarwerk ons werk

Korenmit 19b
5741 RP Beek en Donk

0492 - 820 152
06 - 53 734 270

info@articoupe.nl
www.articoupe.nl

Articoupe begrijpt de impact van haaruitval, haarverlies en kaalheid op uw zelfvertrouwen en welzijn. Wij bieden een discrete ruimte waar u volledige privacy heeft tijdens de behandeling.

Onze missie is om iedereen die lijdt aan haarverlies het gevoel van vrouwelijkheid/mannelijkheid en zekerheid terug te geven. We streven naar de beste esthetische en praktische oplossingen voor haarproblemen.

Ons doel is haarwerken te vinden die onopvallend zijn en geen zichtbaar verschil tonen met uw eigen haar. U moet zich comfortabel voelen bij dagelijkse activiteiten, zoals sporten, zwemmen of een rit in een cabriolet maken.

Lees meer over ons en onze werkwijze op www.articoupe.nl

Wij zijn bij alle zorgverzekeraars aangesloten
SEMH en HSBN gecertificeerd

**JAN
JANSSEN
KOEL
TECHNIEK**

AIRCONDITIONERS
WHAT'S COOLER THAN
BEEING COOL?

WARMTEPOMPEN
IT'S GETTING
HOT IN HERE

Betrouwbare partner in een breed scala aan duurzame verwarmingsoplossingen. Ook verzorgen wij installatie en onderhoud aan airconditioners. Neem contact met ons op en we bekijken samen de mogelijkheden.

+316 12 232 257

INFO@JANJANSSENKOELTECHNIEK.NL

Neveneffecten van medicijnen

Het gebruik van medicijnen is een cruciale pijler in de moderne gezondheidszorg en heeft ontelbare levens gered en de levenskwaliteit van miljoenen mensen verbeterd. Echter, medicatie kan ook neveneffecten hebben die variëren van mild tot ernstig, afhankelijk van de persoon, het type medicijn, dosering en de duur van het gebruik.

Een veelvoorkomend gevolg van medicijngebruik zijn bijwerkingen, die kunnen variëren van lichte allergische reacties tot ernstige en levensbedreigende aandoeningen. Mildere bijwerkingen kunnen bestaan uit misselijkheid, hoofdpijn, of duizeligheid, terwijl ernstigere kunnen leiden tot orgaanschade, hartproblemen, of psychische stoornissen. Het is essentieel dat patiënten de mogelijke bijwerkingen begrijpen voordat ze beginnen met een medicijn en dat ze nauw samenwerken met hun zorgverlener om eventuele negatieve effecten te monitoren.

Een ander gevolg is de interactie tussen verschillende medicijnen, wat kan leiden tot ongewenste effecten of vermindering van de effectiviteit van een of meer van de gebruikte medicijnen. Dit is bijzonder belangrijk voor ouderen die vaak meerdere medicijnen tegelijk gebruiken.

Langdurig medicijngebruik kan leiden tot afhankelijkheid of tolerantie, waarbij het lichaam zich aanpast aan de medicatie en hogere doses nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken. Dit kan bijzonder problematisch zijn bij het gebruik van pijnstillers en sommige psychotrope medicijnen.

Antibioticaresistentie is een ernstig gevolg van het overmatig of onjuist gebruik van antibiotica, wat leidt tot het ontstaan van 'superbugs' die resistent zijn tegen bestaande medicijnen. Dit vormt een wereldwijde bedreiging voor de volksgezondheid en vereist zorgvuldig gebruik en ontwikkeling van nieuwe medicijnen.

Bovendien kunnen medicijnen milieueffecten hebben wanneer ze niet correct worden weggegooid en in het water of de bodem terechtkomen, wat kan leiden tot ecologische schade en gezondheidsrisico's voor mens en dier.

Tenslotte is er het economische aspect. De kosten van medicijnen kunnen leiden tot financiële druk op zowel patiënten als gezondheidssystemen, vooral wanneer medicijnen overgebruikt worden of wanneer goedkopere generieke alternatieven beschikbaar zijn.

Samenvattend hebben medicijnen een enorme impact op de volksgezondheid en individuele patiënten, maar het is van essentieel belang dat zowel zorgverleners als patiënten bewust zijn van de mogelijke gevolgen van medicijngebruik en samenwerken om deze te minimaliseren en te beheren.



Digitale gezondheidsdossiers en hun voordelen in 2024

In 2024 zijn digitale gezondheidsdossiers gemeengoed geworden en hebben ze tal van voordelen opgeleverd voor zowel patiënten als zorgverleners. Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

Toegankelijkheid en gemak: Digitale gezondheidsdossiers stellen patiënten in staat om hun medische gegevens altijd en overal te raadplegen. Ze kunnen eenvoudig inloggen op een beveiligd platform en hun medische geschiedenis, medicatie, laboratoriumresultaten en andere relevante informatie bekijken. Dit maakt het gemakkelijker voor patiënten om hun eigen gezondheid te beheren en geeft hen meer controle over hun zorg.

2. Betere coördinatie van zorg: Digitale gezondheidsdossiers maken het mogelijk voor verschillende zorgverleners om gemakkelijk informatie uit te wisselen en samen te werken aan de zorg voor een patiënt. Dit vermindert het risico op miscommunicatie of dubbele tests en verbetert de algehele coördinatie van de zorg.

3. Verbeterde patiëntveiligheid: Met digitale gezondheidsdossiers kunnen zorgverleners snel toegang krijgen tot de volledige medische geschiedenis van een patiënt, inclusief allergieën, medicatiegeschiedenis en eerdere behandelingen. Dit helpt bij het verminderen van fouten en het verbeteren van de veiligheid van de patiënt.

4. Efficiëntie en kostenbesparing: Het gebruik van digitale gezondheidsdossiers vermindert de behoefte aan papieren dossiers en handmatige gegevensinvoer, wat de efficiëntie van zorgverleners verbetert. Dit kan leiden tot kostenbesparingen in termen van tijd en middelen.

5. Ondersteuning voor onderzoek en volksgezondheid: Digitale gezondheidsdossiers kunnen geanonimiseerde gegevens leveren voor onderzoek en volksgezondheidsonderzoeken. Dit kan helpen bij het identificeren van trends, het verbeteren van de behandelingen en het bevorderen van de volksgezondheid.

6. Patiëntbetrokkenheid: Digitale gezondheidsdossiers stellen patiënten in staat om actief betrokken te zijn bij hun eigen zorg. Ze kunnen hun eigen gegevens controleren, afspraken plannen, medicatieherinneringen ontvangen en communiceren met hun zorgverleners via beveiligde berichtenplatforms.

Kortom, digitale gezondheidsdossiers hebben in 2024 een revolutie teweeggebracht in de manier waarop gezondheidszorg wordt geleverd en ontvangen. Ze bieden talloze voordelen op het gebied van toegankelijkheid, coördinatie, veiligheid, efficiëntie, kostenbesparing, onderzoek en patiëntbetrokkenheid.





De rol van dieet in ziektepreventie

Het is geen geheim dat wat we eten een grote invloed heeft op onze gezondheid. Een evenwichtig en voedzaam dieet kan ons lichaam de brandstof geven die het nodig heeft om goed te functioneren en ons te beschermen tegen ziekten. In dit artikel gaan we dieper in op de rol van dieet in ziektepreventie en delen we enkele tips voor het kiezen van voedingsmiddelen die je gezondheid kunnen bevorderen.

Hartziekten

Hartziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd, maar veel hartziekten kunnen worden voorkomen met de juiste voeding. Een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten kan helpen om je cholesterol en bloeddruk te verlagen, wat op zijn beurt het risico op hartziekten kan verminderen.

Diabetes

Type 2 diabetes is een andere veel voorkomende ziekte die sterk wordt beïnvloed door dieet. Het eten van een evenwichtig dieet dat rijk is aan vezels en arm aan toegevoegde suikers en ongezonde vetten kan helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en het risico op diabetes te verminderen.

Kanker

Hoewel er veel factoren zijn die het risico op kanker beïnvloeden, speelt voeding ook een rol. Een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen en magere eiwitten kan helpen om het risico op verschillende soorten kanker te verminderen. Bovendien kunnen bepaalde voedingsmiddelen, zoals bewerkt vlees en alcohol, het risico op bepaalde soorten kanker verhogen, dus het is het beste om deze met mate te consumeren.

Botgezondheid

Voeding speelt ook een cruciale rol in de gezondheid van onze botten. Calcium en vitamine D zijn bijzonder belangrijk voor sterke botten. Zuivelproducten zijn een goede bron van beide, maar je kunt ook calcium krijgen uit groene bladgroenten en vitamine D uit vette vis en verrijkte voedingsmiddelen.

Geestelijke Gezondheid

Er is steeds meer bewijs dat voeding ook een rol speelt in onze geestelijke gezondheid. Bepaalde voedingsstoffen, zoals omega-3 vetzuren en B-vitamines, kunnen helpen om de hersenfunctie te ondersteunen en het risico op geestelijke gezondheidsproblemen zoals depressie en angst te verminderen.

Lees verder op www.dezorgcourant.nl

Hartkloppingen na het eten

Als je wel eens een snellere of sterkere hartslag hebt gevoeld na het eten, dan ben je niet alleen. Dit fenomeen, bekend als hartkloppingen, kan soms alarmerend zijn, maar is meestal onschuldig. Er zijn verschillende redenen waarom je hartkloppingen kunt ervaren na het eten. Laten we enkele van de meest voorkomende oorzaken onderzoeken.

Overeten:

Wanneer we te veel eten, moet ons lichaam harder werken om het voedsel te verteren. Dit kan leiden tot een tijdelijke toename van de hartslag en bloeddruk, wat resulteert in hartkloppingen.

Voedselintoleranties:

Sommige mensen kunnen een verhoogde hartslag ervaren als reactie op bepaalde voedingsmiddelen waarvoor ze intolerant zijn. Gluten, lactose en bepaalde voedseladditieven zijn enkele van de meest voorkomende triggers.

Cafeïne, Nicotine en Alcohol:

Deze stoffen zijn stimulerend voor het hart en kunnen een verhoogde hartslag veroorzaken. Overmatige consumptie van cafeïne of alcohol, of het roken van tabak, kan leiden tot hartkloppingen.

Suiker en Koolhydraten:

Het consumeren van grote hoeveelheden suiker of koolhydraten kan leiden tot een piek in de bloedsuikerspiegel. Deze plotselinge verandering kan ervoor zorgen dat het hart sneller klopt.

Stress en Angst:

Het eten kan soms stress of angst verergeren, vooral als je je zorgen maakt over gewichtstoename of gezondheid. Deze gevoelens kunnen je hartslag verhogen.

Hoewel hartkloppingen na het eten meestal onschuldig zijn, kunnen ze in sommige gevallen een teken zijn van een onderliggende medische aandoening, zoals een overactieve schildklier of hartziekte. Als je regelmatig hartkloppingen ervaart, vooral als ze gepaard gaan met andere symptomen zoals duizeligheid, kortademigheid of pijn op de borst, is het belangrijk om medische hulp te zoeken.

Onthoud dat een gezond dieet, regelmatige lichaamsbeweging, en stressmanagement strategieën allemaal kunnen bijdragen aan het ondersteunen van de gezondheid van je hart.





ZuyderHaven het alternatief voor het verpleeghuis

ZuyderHaven is een kleinschalig particulier verpleeghuis voor dementerende en hulp-behoevende ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen. ZuyderHaven is 8 april 2019 open gegaan.

Wanneer men niet meer zelfstandig kan wonen zijn de consequenties vaak zeer divers en ingrijpend. Men moet concessies doen aan persoonlijke levensstijl, wooncomfort, eigenwaarde en algemeen welbevinden.

ZuyderHaven biedt ouderen die zorg nodig hebben een goed alternatief, wonen met een kleine groep medebewoners in een veilige en beschermde leefomgeving met professionele zorg, de benodigde structuur, aandacht en dienstverlening op maat. De zorg gaat tot op het niveau van verpleeghuiszorg. Men verblijft in een eigen appartement en ontvangt een zeer breed pakket aan zorg en dienstverlening afgestemd op persoonlijke behoeftes en wensen.

Aandacht, respect, veiligheid en geborgenheid zijn daarbij onze uitgangspunten, goede zorg onze missie.

Het zorgteam van de ZuyderHaven bestaat uit helpende, verzorgende IG en verpleegkundige en zijn inmiddels goed op elkaar ingespeeld. Zij hebben veel ervaring in de zorg en zijn kundig in begeleiden van dementerende bewoners, wondverzorging, revalidatie na bijv een heupoperatie, etc.

De ZuyderHaven is gelegen aan de Oude Molenstraat in Oss en is zeer goed te bereiken. Het is een levendig gebied waardoor de bewoners, als dit mogelijk is, nog zelfstandig een boodschap kunnen doen of dit samen met een personeelslid doen. Een wandeling samen met het personeel door de wijk is ook snel geregeld.

De ZuyderHaven beschikt over een ruime huiskamer waar het gezellig vertoeven is.



Bewoners kunnen elkaar hier ontmoeten en in de gezellige eetkamer worden de maaltijden genuttigd.

De warme maaltijd wordt binnen de ZuyderHaven zelf klaar gemaakt. Dit geeft vaak heerlijke geuren in huis en betekent dat de bewoners een verse maaltijd rechtstreeks uit de keuken geserveerd krijgen.

Natuurlijk zijn alle benodigde faciliteiten die nodig zijn om goede zorg te leveren aanwezig in de

ZuyderHaven. U kunt hierbij denken aan hoog/laag bedden, til-liften en rolstoelen op maat.

Als u interesse heeft en nader kennis wil maken met het team van de ZuyderHaven en de mogelijkheden wil bespreken, kunt u contact op nemen met Ronald Oostlander te bereiken op 06 30166608 Of kijk op www.zorghavengroep.org

Kortom; heeft u zorg nodig en wilt u ook nog prettig wonen, kom dan kijken in de ZuyderHaven!!!

Oude Molenstraat 15 • 5342 GA Oss



Voor eeuwig ontzorgd en bijdragen aan natuurversterking Waarom mensen bewust kiezen voor natuurbegraven

Het besef dat de natuur van onschatbare waarde is voor de mens groeit. Mede daardoor dragen mensen steeds vaker hun steentje bij. Bijvoorbeeld door zelf bewust te leven of te zorgen voor de natuur in je directe omgeving. Natuurbegraven is hier een voorbeeld van. Met de keuze voor een laatste rustplaats in de natuur draag je namelijk bij aan eeuwig natuurbehoud en de ambitie om de natuur te versterken. Nu, maar ook voor toekomstige generaties.

WAT IS NATUURBEGRAVEN?
Een natuurbegraafplaats is een natuurgebied waar je kunt kiezen voor een graf dat opgaat in de natuur. Je kiest hier voor begraven in natuurlijke materialen of voor het begraven van de as of een urn.

EEUWIGDURENDE GRAFRECHTEN
Op natuurbegraafplaats Maashorst leg je een natuurgraf vast met eeuwige grafreus. Je betaalt eenmalig voor een laatste



rustplaats die in de toekomst voor altijd blijft bestaan. Natuurgroeven zijn plekken in een natuurgebied waar enkel een houten gedenksteen het graf markeert.

De reden om te kiezen voor natuurbegraven is verschillend. Vaak zijn er overeenkomsten in de afwegingen. De behoefte om na de dood weer één te worden met de natuur bijvoorbeeld en deze door te geven aan volgende generaties. Maar ook om de zaken goed geregeld te hebben voor later, zodat nabestaanden geen keuze meer hoeven te maken over de verlenging van grafrechten. Deze zijn namelijk voor eeuwig door de samenwerking met Natuurmonumenten. De natuur zorgt

voor de graven en de natuurbeheerders zorgen voor de natuur.

Kennismaken met natuurbegraafplaats Maashorst?

Ontdek dit bijzondere natuurgebied tijdens een vrijblijvend informatiegesprek of maak kennis op een andere manier. Wandel bijvoorbeeld mee tijdens de maandelijkse informatiewandeling, elke 2e dag van de maand of meld je aan voor een andere activiteit. Meld je aan via: www.maashorst.nl/wandelen-januari

Natuurbegraafplaats Maashorst, Franse Baan 2, Schaijk, 0486-745006, contact@maashorst.nl, www.maashorst.nl

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Maaltijd 
thuis

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer in hebt, dan koken wij voor u. Lekkere gezonde Hollandse pot zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger wekelijks bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.

Proefpakket

4 maaltijden

24,00

Bestel nu



Maaltijd Thuis – Mark Verwijst

☎ 073 - 8200 344 / 0413-763 833

🌐 maaltijdthuis.nl

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM
DEALER

STA-OP-STOELN

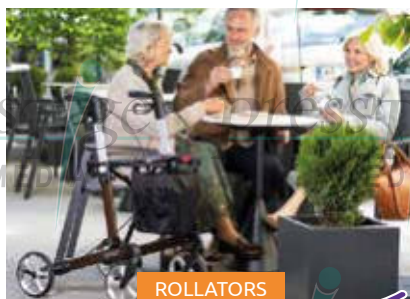


vanaf
€995.-

OP VOORRAAD
100 gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf **€995.-**



SCOOTMOBIELN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN

Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Diessensweg 13 ~ Hilvarenbeek ~ **073-547 52 78**
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

