



Echopret aan huis.....	3
Jouw huisdier en vorst.....	5
Omgaan met winterdepressie.....	7
Voordelen meditatie.....	11
Invloed van sociale ongelijkheid.....	14

**NEEM  
GRATIS  
MEE**

# Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM DEALER

STA-OP-STOELEN



vanaf €995.-

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



SCOOTMOBIELLEN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN

Koffie?

**Seniorenwinkel**  
voor een vitaal leven

**Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!**  
Schijndel - Hilvarenbeek - Udenhout  
[seniorenwinkel.nl](http://seniorenwinkel.nl) ~ 073-547 52 78

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur



**EchoPret**  
AAN HUIS

Met EchoPret aan huis kom ik naar jou voor een pretecho vanaf je eigen bank op je eigen tv!

Omringd door wie jij wil, je kleintje nu al bij je thuis bewonderen. Door een ervaren verloskundige en echoscopiste waar jij al je vragen aan kan stellen.

Geslachtsbepaling, 2D en 3D/4D-live pretecho's zijn mogelijk. Kijk op de website voor meer informatie of boek direct jouw echo! [www.echopretaanhuis.nl](http://www.echopretaanhuis.nl)

- Een pretecho bij jou thuis.
- Alle tijd voor jou, jullie en het in beeld brengen van je kleintje
- Omringd door familie en vrienden of fijn intiem; jouw keuze.
- 2D, 3D en 4D-live en geslachtsbepaling
- \* Ook leuk om cadeau te geven!

© 06-28276527 | © echopretaanhuis | Rivka van Egmond



Geen wachtlijst en proefdag mogelijk!

## Zorgboerderij De Wederloop

Persoonsgerichte zorg in een natuurlijke omgeving  
Dagbesteding voor volwassenen en senioren in een huiselijke sfeer waarbij het behouden van eigen regie voorop staat

Deelname via WMO/WLZ is mogelijk zowel via gecontracteerde partij Siem Hart van Brabant via SZZ als middels PGB. Daarnaast is deelname met betaling uit eigen gelden ook mogelijk



Kom een kijkje nemen in onze nieuwe ruimte De Waterolie

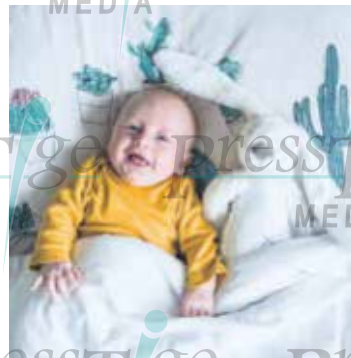
013 8042719 - 06 38 843387

Zorgboerderij De Wederloop  
www.dewederloop.nl

info@dewederloop.nl

Lage Haghorst 9, Diepen

## Mijn baby/peuter slaapt niet goed. Wat nu?



hoe je slapen tot een succes kunt maken. Daarnaast leer je ook meer over onrust bij baby's.

Slaapt je baby of peuter slecht? Dan kan ik, als slaap pedagoog, meekijken via een consult. Je krijgt dan persoonlijk advies en begeleiding zodat jouw kind goed gaat slapen. Ik kijk onder andere naar oververmoeidheid, wakertijden, fysieke problemen en de thuissituatie. Hieruit komt een plan wat passend is voor het kind én het gezin.

Een goede nachtrust is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor kinderen. Slaap is van belang voor een goed immuunsysteem, daarnaast groeien kinderen in hun slaap, worden hun hersenverbindingen gelegd en wordt informatie verwerkt. Het is dus niet voor niets dat baby's en kinderen veel slapen. Maar slapen is helaas niet altijd vanzelfsprekend.



Meer informatie over de cursus of over mijn consulten vind je op

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

Tijdens de cursus 'slapen bij baby's' krijg je meer inzicht in

Of neem direct contact met mij op via [info@deslaappedagoog.nl](mailto:info@deslaappedagoog.nl)

## Echopret aan huis

Alle tijd en aandacht voor jou om je kleintje te bewonderen in je buik, gewoon bij jou thuis, met iedereen erbij die jij wilt. Dit kan bij EchoPret aan huis. Een bijzondere herinnering voor altijd.

Jij geniet volop van die kleine die groeit in jouw buik. Je bent stik nieuwsgierig naar wat die kleine allemaal uitspookt. Wat beweegt daar toch steeds in jouw buik? Krijg je een jongen of een meisje en op wie zou die kleine lijken? Dit kan je prachtig zien in 3D/4D-live beeld. Ook een geslachtsbe-

paling in 2D of ook 3D/4D-live kan aan huis.

Tijdens de pretecho bij jou thuis, lig je relaxt op je eigen bank naar je kindje te kijken op je eigen tv! Alle beelden krijg je direct op mooie houten usb en je mooiste plaatje(s) direct afgedrukt. En je deelt de ervaring met jouw lieve (schoon-)ouders, broers/zussen en misschien ook wel je eigen opa's en oma's.



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



## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Hilvarenbeek  
Jaargang 2024 - Editie 2

### Oplage

55.000

### Uitgave

PressTige Media  
Eindhovenseweg 33  
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

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

### Ontwerp/opmaak

Hakof Media  
[hakof-media.nl](http://hakof-media.nl)

### Advertentieverkoop

PressTige Media

### Druk

Janssen Pers

### Verspreiding

Regio Hilvarenbeek

### 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](http://www.dezorgcourant.nl)



## Natuurbegraafplaats Huis ter Heide

*Wees welkom om mee te wandelen*



Deze verborgen parel aan natuur is thuis voor reeën, hazen, vogels en dassen. Vroegere akkers en productiebossen maken hier plaats voor oorspronkelijke natuur. Ontdek de zichtbare en minder zichtbare parels van Huis ter Heide. Een plek waar je kunt wandelen van zonsopgang tot zonsondergang en de troostende kracht van de natuur kunt ervaren.

Hier kies je zelf een plek die bij jou past. Alleen voor jou, of samen, naast elkaar. Een plek die voor altijd van jou is, midden in de natuur. Daarmee draag je ook bij aan het beheer, behoud, de ontwikkeling en de bescherming van de natuur in Nederland. Na de laatste natuurbegraving neemt Natuurmonumenten de zorg voor het natuurgebied over. De natuur blijft zo altijd natuur.



Natuurbegraafplaats  
**Huis ter Heide**



Natuurmonumenten

### EEN EEUWIGE PLEK IN DE NATUUR:

- Je kiest zelf de plek die bij jou past.
- Je kunt een natuur- of urnengraf nu al vastleggen voor later.
- Je betaalt eenmalig. Grafrechten zijn voor eeuwig.
- De natuur zorgt voor het natuurgraf, de natuurbeheerders zorgen voor de natuur.
- Juridisch goed gewaarborgd, voor nu en voor de toekomst.

### WANDEL JE MEE?

Elke 2e dag van de maand kun je meewandelen over natuurbegraafplaats Huis ter Heide. We vertellen je dan graag alles over de natuurontwikkeling en natuurbegraven. Wandel je mee?

Meld je aan via [www.huisterheide.nl/wandelen-januari](http://www.huisterheide.nl/wandelen-januari) of bel 013 303 31 20

Kijk voor actuele informatie op: [www.huisterheide.nl](http://www.huisterheide.nl). Middelstraat 1, De Moer, 013 303 31 20

## (H)eerlijk en gezond eten zonder zorgen

Eten staat bij Maaltjidservice de Hilver absoluut in het middelpunt. Wij vinden het belangrijk dat onze gasten goed en vooral gezond eten!

Wij bezorgen dagelijks zowel koude als warme verse maaltijden in en rondom gemeente Hilvarenbeek. U krijgt altijd een bekend gezicht aan de deur en wij nemen dan ook de tijd om het eventjes binnen te zetten op de gewenste manier! Maaltjidservice de Hilver biedt altijd een proefpakket aan om eens kennis te maken met ons bedrijf, je krijgt bij het proefpakket 3 keer een 3 gangen menu voor €15,00

Benieuwd naar wat er wekelijks op het menu staat? Kijk dan op [www.maaltjidservicedehilver.nl](http://www.maaltjidservicedehilver.nl)

Wilt u het liever op locatie komen bespreken? Kom dan gezellig een kopje koffie drinken in de Gelderstraat 25 Hilvarenbeek, 5081AA  
06-39205734



Maaltjidservice  
de Hilver

# Het werk van de Dierenbescherming in de winter

In de winter zet de Dierenbescherming zich in voor verschillende activiteiten om dieren te beschermen en te helpen. Een van de belangrijkste taken is het bieden van hulp aan wilde dieren die het moeilijk hebben tijdens de koude wintermaanden. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat er voedsel wordt verstrekt aan vogels en andere dieren die moeite hebben om voedsel te vinden in de winter. Daarnaast worden er ook nestkastjes opgehangen om vogels een veilige plek te bieden om te schuilen.

Daarnaast zet de Dierenbescherming zich ook in voor het welzijn van huisdieren tijdens de winter. Ze geven advies aan huisdiereigenaren over hoe ze hun huisdieren kunnen beschermen tegen de kou, zoals het bieden van een warme slaapplek en het beperken van buitenactiviteiten bij extreme kou. Ook worden er regelmatig controles uitgevoerd bij mensen thuis om te controleren of zij hun huisdieren goed verzorgen en beschermen tegen de winterse omstandigheden.

Verder organiseert de Dierenbescherming ook verschillende evenementen en acties om geld in te zamelen voor hun werk.

Dit kan bijvoorbeeld een collecte zijn of een speciale winteractie waarbij mensen worden aangemoedigd om geld te doneren voor het welzijn van dieren in de winter.

Kortom, in de winter zet de Dierenbescherming zich in voor het beschermen en helpen van wilde dieren en huisdieren, en organiseren ze verschillende acties om geld in te zamelen voor hun werk.



De dierenbescherming steunen? [www.dierenbescherming.nl](http://www.dierenbescherming.nl)

## Huisdieren in de winter: wat te doen bij vorst

**Nu de winter voor de deur staat, is het van groot belang om ook aan onze huisdieren te denken. De koude temperaturen en vorst kunnen namelijk gevaarlijk zijn voor onze trouwe viervoeters.**

Gelukkig zijn er een aantal tips die kunnen helpen om ervoor te zorgen dat je huisdieren veilig en warm blijven tijdens de wintermaanden.

Ten eerste is het belangrijk om je huisdieren zoveel mogelijk binnen te houden tijdens koude dagen. Zorg ervoor dat ze een warme en comfortabele plek hebben om te rusten, weg van tochtige plekken. Dit kan bijvoorbeeld een mand zijn met een warme deken erin. Sommige huisdieren, zoals kleine hondsrassen of kortharige katten, kunnen baat hebben bij het dragen van een jasje of trui tijdens het uitlaten. Dit helpt hen warm te blijven en beschermt hen tegen de koude wind. Het is belangrijk om te zorgen dat het jasje of de trui goed past en niet te strak zit.



Tijdens de wintermaanden hebben huisdieren vaak meer energie nodig om warm te blijven. Overleg met je dierenarts over eventuele aanpassingen in het voedingspatroon van je huisdier om ervoor te zorgen dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Het is belangrijk om niet te veel te voeren, omdat dit kan leiden tot overgewicht.

Sneeuw, ijs en strooizout kunnen schadelijk zijn voor de pootjes van je huisdier. Zorg ervoor dat je hun pootjes na een wandeling grondig schoonmaakt en controleer regelmatig op sneeuwklontjes tussen hun tenen. Je kunt ook overwegen om speciale schoentjes voor je huisdier aan te schaffen.

Zorg ervoor dat je huisdier altijd toegang heeft tot vers water. Controleer regelmatig of het water niet bevroren is en vervang het indien nodig. Je kunt ook overwegen om een verwarmde drinkbak aan te schaffen.

Houd je huisdieren tijdens de wintermaanden extra goed in de gaten wanneer ze buiten zijn. Het verminderde zicht en gladde wegen kunnen gevaarlijk zijn, vooral in de buurt van drukke wegen. Houd je hond aan de lijn en zorg ervoor dat hij niet op bevroren water loopt.

Zorg ervoor dat je huisdier een warme en comfortabele slaapplek heeft. Leg een extra deken of kussen neer om hen warm te houden tijdens de nacht. Je kunt ook overwegen om een verwarmingsmatje aan te schaffen. Als je merkt dat je huisdier ongewoon gedrag vertoont, zoals rillen, lusteloosheid of verlies van eetlust, neem dan contact op met je dierenarts. Dit kan een teken zijn dat ze het koud hebben of mogelijk ziek zijn.

Het is belangrijk om extra voorzichtig te zijn met onze huisdieren tijdens de wintermaanden. Door deze eenvoudige tips te volgen, kun je ervoor zorgen dat je huisdieren veilig en warm blijven, zelfs bij vorst. Vergeet niet dat onze huisdieren afhankelijk zijn van ons voor hun welzijn, dus laten we goed voor ze zorgen!

MED A

MED A

MED A

MED A

MED A



**Hado** TEXTIEL  
TOTAAL IN WONEN

Gordijnen | Raamdecoratie | Tapijt, vinyl en pvc vloeren

# HADO TEXTIEL TOTAAL IN WONEN

Buklumweg 2 5081 CT Hilvarenbeek | Tel: 013-5051568 | info@hado-textiel.nl

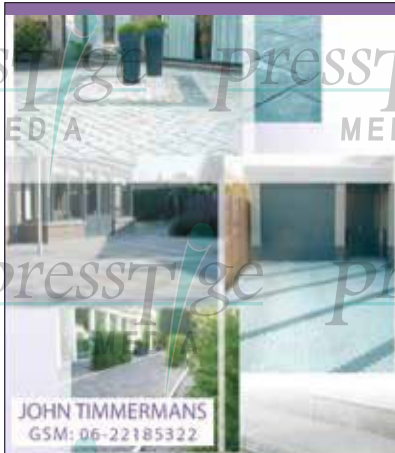


MANTELZORGWONINGEN  
FLEXWONINGEN  
TINY HOUSES  
MIGRANTENOPVANG  
NOODWONINGEN

OP MAAT GEMAAKT VOLGENS BOUWBESLUIT

Haarensseweg 44, 5061 VL Oisterwijk  
[alleen op afspraak]  
085-0043645

[unit4sale.nl](http://unit4sale.nl)



BESTRATINGEN  
RIOLERINGEN  
GRONDWERKEN  
AANLEIDEN, ONDERHOUD  
VAN TUINEN

JOHN TIMMERMANS  
GSM: 06-22185322



5051 WC GOIRLE

TELEFOON: 013-577 42 04

FAX: 013-577 42 05

E-MAIL: INFO@GEBRVOS.NL

[WWW.GEBRVOS.NL](http://WWW.GEBRVOS.NL) BEZOEKADRES: EINSTEINSTRAT 4A 5051DR GOIRLE

## Uw vastgoed in topstaat!

**zwemschool  
AQUA-MARIJN**

**Contact**

06 39 70 01 44

info@wayers  
schilderwerken.nl

@wayers  
schilderwerken

**Wayers Schilderwerken staat voor kwalitatief en technisch verantwoord schilderwerk.**

**Wat doen wij?**

- Binnen & buiten schilderwerk
- Airless spuitwerk
- Reparatie & renovatie van houtwerk
- Gevelonderhoud
- Vloercoating
- Kleuradvies

Zwemschool Aqua-Marijn staat ervoor om kinderen op een kindvriendelijke wijze op te leiden en ze vaardigheden aan te bieden die voor levenslang, veilig, waterplezier zorgen.

	Locatie Amarant	Locatie Leyhoeve
Maandag	16:00 - 19:00 uur	Dinsdag 16:00 - 19:00 uur
Woensdag	16:15 - 19:15 uur	Donderdag 16:00 - 19:00 uur
Vrijdag	16:00 - 19:00 uur	Zwemlessen voor het B en C diploma worden alleen gegeven op onze locatie Amarant.
Zondag	09:00 - 13:00 uur	

06-15237332 - info@aqua-marijn.nl - facebook.com/zwemschoolaquamarijn  
Telefonische spreekuur maandag en donderdag van 9.00 uur tot 12.00 uur.

[WWW.AQUA-MARIJN.NL](http://WWW.AQUA-MARIJN.NL)

# 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.

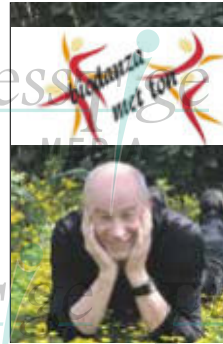




**Ronald McDonald  
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close™

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



**Dans en geniet meer van  
het leven met "Biodanzametton"**

Biodanza is een nieuwe vorm van bewegen op muziek waar je helemaal jezelf mag en kan zijn. Omdat er geen pasjes hoeven te worden geleerd is het niet alleen een gezonde manier van bewegen maar werkt het ook heel ontspannend.

[www.biodanzametton.nl](http://www.biodanzametton.nl) | tel of app 0615177469

Mijn moeder had maar  
drie maanden ALS

**Doneer nu**



**Welkom bij Contourdetwern & Dorpsondersteuner & Taalhuis Hilvarenbeek**  
Kleine klus, begeleiding naar een dokter?  
Ondersteuning mantelzorgen, een ingewikkeld formulier?  
Vraag aan dorps-, of buurtondersteuner?  
Marie-Jeanne, Geertje en Jose staan voor u klaar.



INLOOP: Dins- en donderdagmorgen tussen 9.00-12.30u  
donderdag Taalhuis en formuliereninloop.  
**A** : Vrijthof 11  
**E** : infohilvarenbeek@contourdetwern.nl  
**T** : 013-5058316  
**M** : 06-83168873 of 06-83284035



landelijk-  
**wonen.nl**



Gespecialiseerd in de woningmarkt zowel  
binnen als buiten de bebouwde kom "

• Verkoop • Advies • Aankoop • Taxaties  
Profiteer van onze altijd scherpe tarieven!

Gevraagd:

Ontwikkellocaties aan de kernrandzone  
landelijk gelegen woonhuizen/boerderijen  
Afwijkende bestemming? Geen bezwaar!

De makelaar voor regio Midden-Brabant:  
Roel van Hoof  
Diessenseweg 105 | 5081 AH Hilvarenbeek  
06-515 25 374 | 013-234 03 40  
vanhoof@dorpswonen.nl

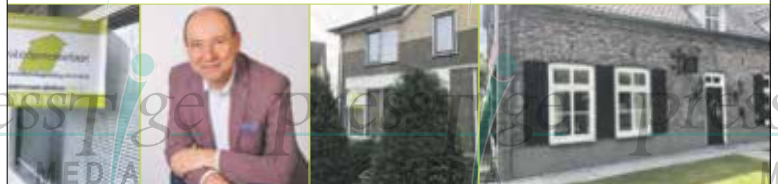
vastgoedpro



[www.landelijk-wonen.nl](http://www.landelijk-wonen.nl) | [www.dorpswonen.nl](http://www.dorpswonen.nl)

**Aankoopmakelaar.DIRECT**

Voor persoonlijke begeleiding van A tot Z!



info@aankoopmakelaar.DIRECT | +31 (0) 6 22 45 00 14 | +31 (0) 13 203 43 69



**Wouters BHV Opleidingen V.O.F.**

- Jouw veiligheid, Onze zorg -

**Opleidingen - Keuringen - Events**

Loonseweg 11B, Hapert - 06-50416393 | 06-53943331

**FASHION EYES**  
OOGHOOFD & OOGZORG

Fashion Eyes is een winkel met oog voor  
mooie brillen en met een optometrist in huis  
kunnen wij de gezondheid van uw oog onderzoeken.

U vindt ons aan de  
Diessenseweg 20 in Hilvarenbeek

**"Er is altijd een optometrist in de buurt"**

[www.fashion-eyes.nl](http://www.fashion-eyes.nl)





# Dans en geniet meer van het leven met "Biodanzametton"

Biodanza Facilitator Ton Jansen geeft al ruim 9 jaar Biodanza lessen aan twee groepen in De Brabantse Kempen. Eentje in Eersel en eentje in Biest-Houtakker (gem Hilvarenbeek)

Biodanza is een nieuwe vorm van bewegen op muziek waar je helemaal jezelf mag en kan zijn. "Omdat er geen pasjes hoeven te worden geleerd is het niet alleen een gezonde manier van bewegen maar werkt het ook heel ontspannend. Het vergroot op die manier je eigenwaarde en dus je eigen identiteit. Een goede eigen identiteit is de basis om dingen te kunnen en durven doen in je leven. Daardoor geniet je veel meer van het leven en stijgt je levenslust. Die levenslust heb je weer nodig om dingen te kunnen, willen en durven beleven" aldus Ton.

Volgens hem heeft Biodanza een andere uitwerking dan bv een psychiater of mindfulness.

"Met praten alleen ben je er niet" is de gedachte van de oprichter van Biodanza Rolando Toro die zelf een psycholoog was.

Dans maakt je vrij Je bent zoals je danst. Heb jij ook zin om dit te komen ervaren

**Nu ter kennismaking 3x gratis meedansen.**

Verdere info vind je op [www.biodanzametton.nl](http://www.biodanzametton.nl)  
Of bel naar tel 0615177469



## 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 voedingindustrie. 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.



## Eindelijk je goede voornemens laten slagen in 2024!

**Het slagen van goede voornemens hangt af van verschillende factoren. Ten eerste is het belangrijk om realistische doelen te stellen. Het is beter om kleine, haalbare doelen te stellen dan grote, onbereikbare doelen.**

Daarnaast is het belangrijk om een plan te maken en concrete stappen te bedenken om je doelen te bereiken. Het helpt ook om je voornemens op te schrijven en regelmatig terug te kijken naar je doelen.

Daarnaast is het belangrijk om geduldig en volhardend te zijn. Het behalen van goede voornemens kost tijd en inzet, dus geef niet op als het even tegenzit. Het kan ook helpen om steun te zoeken bij anderen, zoals vrienden of familie, die je kunnen motiveren en ondersteunen.

Tot slot is het belangrijk om positief te blijven en jezelf niet te hard af te straffen als je een keer faalt. Iedereen maakt fouten en het is belangrijk om daarvan te leren en weer door te gaan.



Je kan het zelf doen.  
 Je kan het samen doen.  
 Je kan het ook hélémaal laten doen!

## Totaaloplossing voor iedere klus.

Kasten op maat  
 Vloeren  
 Binnen- en buitendeuren  
 Binnen- en buitenzonwering  
 Horren  
 Traprenovatie

Veilig wonen  
 Besparend wonen  
 Mooi wonen  
 Buiten wonen  
 Zelfstandig wonen  
 Zorgeloos wonen

**Hubo Hilvarenbeek**  
 Bukkumweg 1 - 5081 CT Hilvarenbeek - Tel: 013-5050333  
 E-mail: hilvarenbeek@hubo.nl - hubo.nl

#Hubohelpt



Als slaappedagoog begeleid ik kinderen tussen de 0 en 4 jaar om beter te slapen.

Ik kijk holistisch dus verder dan alleen het slapen.

Ik vind het belangrijk om te kijken naar de behoefte van het kind en ouder.

Daarnaast geef ik cursussen als preventie.

✉ info@deslaappedagoog.nl

🌐 www.deslaappedagoog.nl

📱 @de.slaappedagoog

Slaapt jouw kind slecht? En wil je op een liefdevolle manier je kind helpen beter te laten slapen? Of wil je meer leren over slapen bij baby's? Neein dan contact met mij op!

## Fysio Sport & Therapie is deskundig op het gebied van Fysiotherapie en Ergotherapie.

U kunt bij ons terecht voor het behandelen/begeleiden van:

- Sportblessures
- Gevolgen van neurologische aandoeningen (NAH, Parkinson, MS)
- Groepsfysiotherapie (reuma, COPD)
- Orthopedische klachten (rug/schouder/knie/enkel)

Op de locatie bij the Local Gym, aan de Slibbroek beschikken we over mooie oefenruimtes.

Zie ook: [www.fysiosport-mb.nl](http://www.fysiosport-mb.nl) of bel voor een afspraak met 013-5470257



## Zorgatelier Buiten Beek biedt mensen met NAH, Parkinson, MS een creatieve dagbesteding.

Kernwoorden van een dag Buiten Beek zijn:

- Ontdek jouw creatieve mogelijkheden
- Ontmoet andere mensen met NAH
- Wij bieden veel creatieve activiteiten en technieken
- Lekker wandelen of fietsen in de Utrecht
- Mogelijkheden tot rusten tussendoor
- Niets moet, alles mag

Het zorgatelier is gevestigd aan de Prins Hendriklaan 4 in Esbeek.

Voor meer informatie zie ook: [www.buitenbeek.nl](http://www.buitenbeek.nl) of bel naar 013-5055058



## Nieuwe ontwikkelingen in de behandeling van diabetes



**De behandeling van diabetes is de afgelopen jaren sterk geëvolueerd, met nieuwe ontwikkelingen die het leven van mensen met diabetes kunnen verbeteren. Een van de belangrijkste ontwikkelingen is de introductie van insulinepompen. Deze kleine apparaten worden op het lichaam gedragen en leveren continu insuline aan het lichaam, waardoor de behoefte aan meerdere dagelijkse injecties wordt verminderd. Insulinepompen kunnen ook worden geprogrammeerd om verschillende insulinedoses op verschillende tijdstippen van de dag af te geven, waardoor de bloedsuikerspiegel beter kan worden gereguleerd.**

Een andere belangrijke ontwikkeling is de introductie van continue glucosemonitors (CGM). Deze apparaten meten voortdu-

rend de bloedsuikerspiegel en geven real-time informatie over veranderingen in de bloedsuikerspiegel. Dit stelt mensen met diabetes in staat om hun insulinedoses beter af te stemmen op hun behoeften en helpt hen om hypo- en hyperglycemie te voorkomen.

Daarnaast zijn er nieuwe medicijnen ontwikkeld die kunnen helpen bij het beheersen van diabetes. Een voorbeeld hiervan zijn SGLT-2-remmers, die werken door glucose uit de nieren te verwijderen en zo de bloedsuikerspiegel te verlagen. Deze medicijnen kunnen ook helpen bij gewichtsverlies en het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten.

Ten slotte zijn er ook nieuwe technologieën ontwikkeld om mensen met diabetes te ondersteunen bij het beheren van hun ziekte. Dit omvat apps en digitale platforms die mensen in staat stellen om hun bloedsuikerspiegel, insuline-inname en dieet bij te houden en deze informatie te delen met hun zorgverleners. Deze technologieën kunnen helpen bij het beter begrijpen en beheren van diabetes.

Over het algemeen hebben deze nieuwe ontwikkelingen de behandeling van diabetes aanzienlijk verbeterd en kunnen ze mensen met diabetes helpen om een betere controle over hun ziekte te krijgen en een betere kwaliteit van leven te ervaren.

## De voordelen van meditatie en mindfulness voor de gezondheid

**Meditatie en mindfulness worden steeds populairder als middelen om de gezondheid te verbeteren. Deze praktijken hebben talloze voordelen voor zowel de fysieke als mentale gezondheid.**

Ten eerste kan meditatie helpen om stress te verminderen. Door regelmatig te mediteren, kunnen mensen leren om hun gedachten en emoties beter te beheersen, waardoor ze minder vatbaar zijn voor stressvolle situaties. Dit kan leiden tot een vermindering van de symptomen van stress, zoals hoofdpijn, spierspanning en slaapproblemen.

Daarnaast kan meditatie de concentratie en focus verbeteren. Door regelmatig te mediteren, kunnen mensen leren om hun aandacht te richten op het huidige moment en afleidende gedachten los te laten. Dit kan helpen om de productiviteit te verhogen en beter om te gaan met afleidingen in het dagelijks leven.

Meditatie kan ook een positief effect hebben op de mentale gezondheid. Het kan helpen bij het verminderen van symptomen van angst en depressie. Door regelmatig te mediteren, kunnen mensen leren om negatieve gedachten en emoties los te laten en meer positieve gevoelens te cultiveren.

Daarnaast kan meditatie de slaapkwaliteit verbeteren. Veel mensen hebben moeite met slapen door een drukke geest of stressvolle gedachten. Meditatie kan helpen om de geest tot rust te brengen en een diepere, meer ontspannen slaap mogelijk maken.

Mindfulness, een vorm van meditatie waarbij men zich bewust is van het huidige moment zonder oordeel, kan ook voordelen hebben voor de gezondheid. Het kan helpen om het immuunsysteem te versterken en ontstekingen in het lichaam te verminde-



ren. Dit kan leiden tot een betere algehele gezondheid en een vermindering van symptomen van chronische aandoeningen zoals artritis en astma.

Bovendien kan mindfulness de emotionele veerkracht vergroten. Door regelmatig te oefenen, kunnen mensen leren om moeilijke emoties beter te accepteren en ermee om te gaan. Dit kan helpen bij het verminderen van angst en depressie en het vergroten van het gevoel van welzijn.

Kortom, meditatie en mindfulness hebben talloze voordelen voor de gezondheid. Ze kunnen helpen bij het verminderen van stress, verbeteren van concentratie, versterken van de mentale gezondheid, verbeteren van de slaapkwaliteit, versterken van het immuunsysteem en vergroten van emotionele veerkracht. Door regelmatig te mediteren of mindfulness-oefeningen te doen, kunnen mensen hun algehele welzijn verbeteren en een gezonder leven leiden.



# Nieuwe ontwikkelingen in genetica en hun invloed op onze gezondheid

De afgelopen jaren hebben er verschillende ontwikkelingen plaatsgevonden in de genetica die een grote invloed kunnen hebben op onze gezondheid. Een van deze ontwikkelingen is de opkomst van genetische tests, waarmee we ons DNA kunnen analyseren om informatie te verkrijgen over onze gezondheid en risico's op bepaalde ziekten.

Met behulp van genetische tests kunnen we bijvoorbeeld onze

genetische aanleg voor bepaalde ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes in kaart brengen. Dit stelt ons in staat om preventieve maatregelen te nemen, zoals het aanpassen van onze levensstijl of het ondergaan van regelmatige screenings, om het risico op deze ziekten te verminderen.

Een andere belangrijke ontwikkeling is de opkomst van genbewerkingstechnieken zoals CRISPR-Cas9. Met deze techniek kunnen wetenschappers specifieke genen bewerken of uitschakelen, wat mogelijkheden biedt voor de behandeling van genetische aandoeningen. Zo kan CRISPR-Cas9 bijvoorbeeld worden gebruikt om defecte genen te repareren die verantwoordelijk zijn voor ziekten zoals taaislijmziekte of sikkelcelanemie.

Daarnaast heeft onderzoek naar epigenetica laten zien dat onze levensstijl en omgevingsfactoren invloed kunnen hebben op de manier waarop onze genen tot uiting komen. Dit betekent dat we door middel van gezonde voeding, lichaamsbeweging en stressmanagement onze genetische expressie kunnen beïnvloeden en daarmee onze gezondheid kunnen verbeteren.

Een andere belangrijke ontwikkeling is de opkomst van gepersonaliseerde geneeskunde. Door middel van genetische tests kunnen artsen steeds beter voorspellen welke behandeling het meest effectief zal zijn voor een individuele patiënt. Dit kan leiden tot een meer gerichte en effectieve behandeling, met minder bijwerkingen.

Tot slot heeft de opkomst van big data en kunstmatige intelligentie ook een grote invloed op de genetica en gezondheid. Door het analyseren van grote hoeveelheden genetische gegevens kunnen onderzoekers nieuwe inzichten verkrijgen in de oorzaken van ziekten en mogelijke behandelingen. Daarnaast kunnen kunstmatige intelligentie-algoritmen worden gebruikt om genetische gegevens te analyseren en te voorspellen welke individuen een verhoogd risico hebben op bepaalde ziekten.

Al met al hebben deze ontwikkelingen in de genetica de potentie om onze gezondheid te verbeteren door middel van preventie, behandeling op maat en een beter begrip van de oorzaken van ziekten. Het is echter belangrijk om ethische en privacy-kwesties rondom genetische tests en genbewerkingstechnieken goed te reguleren om misbruik te voorkomen.

**DURFT U OOK WEER TE LACHEN?**

- Gebitsprothesen/Implantaatprothesen
- Persoonlijk advies
- Reparaties, klaar terwijl u wacht
- Kosten meestal geheel of grotendeels vergoed door uw zorg verzekeraar

Loop gerust eens binnen voor een geheel vrijblijvend advies

Frankische Driehoek 11  
5052 BL Goirle  
Tel. 013 - 534 11 68  
Mob. 06 - 12 95 98 62

Lid van Organisatie voor Nederlandse Tandprothetici

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

H. COOLS  
TANDPROTHETIEK

# 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 terecht komen, 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 2023 zijn digitale gezondheidsdossiers gemeengoed geworden en hebben ze tal van voordelen opgeleverd voor zowel patiënten als zorgverleners. Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

- 1. 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 2023 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 invloed van sociale ongelijkheid op de gezondheid van bevolkingsgroepen

**Sociale ongelijkheid heeft een aanzienlijke invloed op de gezondheid van bevolkingsgroepen. Mensen die zich in een lagere sociaaleconomische positie bevinden, hebben over het algemeen slechtere gezondheidsresultaten dan mensen in hogere sociaaleconomische posities.**

Een belangrijke factor die bijdraagt aan deze ongelijkheid is de toegang tot gezondheidszorg. Mensen met een lager inkomen hebben vaak beperkte toegang tot kwalitatief goede gezondheidszorg, vanwege financiële beperkingen of gebrek aan ziektekostenverzekering. Dit kan leiden tot vertraagde diagnose en behandeling van ziekten, wat resulteert in slechtere gezondheidsresultaten op de lange termijn.

Daarnaast hebben mensen in lagere sociaaleconomische posities vaak beperkte toegang tot gezonde voeding en leefomstandigheden. Ze hebben mogelijk geen toegang tot verse producten of kunnen zich geen gezonde voeding veroorloven, wat kan leiden tot een slecht voedingspatroon en een verhoogd risico op obesitas en chronische ziekten.

Bovendien hebben mensen in lagere sociaaleconomische posities vaak te maken met stressvolle leefomstandigheden, zoals werkloosheid, armoede en huisvestingsproblemen. Deze stress kan leiden tot een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen, zoals depressie en angststoornissen.

Sociale ongelijkheid heeft ook invloed op de gezondheid van bepaalde bevolkingsgroepen, zoals etnische minderheden en immigranten. Deze groepen hebben vaak te maken met discriminatie en marginalisatie, wat kan leiden tot een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Daarnaast kunnen taalbarrières en culturele verschillen de toegang tot gezondheidszorg bemoeilijken.

Om de gezondheidsongelijkheid aan te pakken, is het belangrijk om te streven naar een meer gelijke verdeling van middelen en kansen. Dit kan onder meer worden bereikt door het verbeteren van de toegang tot gezondheidszorg, het bevorderen van gezonde voeding en leefomstandigheden, en het verminderen van discriminatie en marginalisatie. Door deze maatregelen kunnen we streven naar een samenleving waarin iedereen gelijke kansen heeft om een gezond leven te leiden.

Lees verder op [www.dezorgcourant.nl](http://www.dezorgcourant.nl)

## Nieuwe trends in alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën

Alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën zijn de afgelopen jaren steeds populairder geworden. Mensen zoeken vaak naar alternatieve behandelingen omdat ze niet tevreden zijn met de conventionele geneeskunde of omdat ze op zoek zijn naar meer holistische benaderingen van gezondheid en welzijn.

Hier zijn enkele trends die momenteel opkomen in alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën:

**1. Integratieve geneeskunde:** Dit is een benadering waarbij conventionele geneeskunde wordt gecombineerd met complementaire therapieën. Artsen werken samen met therapeuten uit verschillende disciplines om een holistische aanpak te bieden aan de patiënt.

**2. Natuurlijke remedies:** Er is een groeiende interesse in het gebruik van natuurlijke remedies, zoals kruiden, supplementen en essentiële oliën, om verschillende gezondheidsproblemen te behandelen. Mensen willen vaak natuurlijke alternatieven proberen voordat ze medicijnen op recept gebruiken.

**3. Mind-body therapieën:** Therapieën zoals meditatie, yoga en acupunctuur worden steeds populairder vanwege hun vermogen om stress te verminderen, de geest te kalmeren en het lichaam in balans te brengen.

**4. Alternatieve pijnbestrijding:** Met de toenemende zorgen over het gebruik van opioïden voor pijnbestrijding, zoeken mensen naar alternatieve methoden om pijn te verlichten. Therapieën zoals chiropractie, osteopathie en massage worden steeds vaker gebruikt.

**5. Personalisatie van behandelingen:** Er is een groeiende erkenning dat elk individu uniek is en dat behandelingen moeten worden afgestemd op de specifieke behoeften van elke persoon. Dit heeft geleid tot een toename van gepersonaliseerde geneeskunde en therapieën.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën populair zijn, het altijd belangrijk is om met een gekwalificeerde zorgverlener te praten voordat u een nieuwe behandeling probeert.



**Sfeervolle plek  
om afscheid  
te nemen en  
te herinneren**



De Huiskamer



Buitenaula Aperto

### **Persoonlijk & uniek**

Afscheid nemen van een dierbare, we krijgen er allemaal mee te maken. De medewerkers van Crematorium Tilburg staan voor je klaar om het afscheid van jouw overleden dierbare volgens jouw wensen in te vullen. Samen met je uitvaartbegeleider zorgen we voor een persoonlijk en uniek afscheid waarin alle tijd en aandacht is voor het leven dat jouw overleden dierbare leefde.

### **Ruime keuze**

Je hebt de keuze uit 6 afscheidlocaties, met ieder een eigen sfeer en grootte. Er is zelfs een buitenaula midden in ons mooie afscheidspark. In een aantal locaties is een livestream van het afscheid mogelijk, zodat nabestaanden er - al is het op afstand - bij kunnen zijn.

### **Samen eten & drinken**

Na het afscheid is het fijn om met elkaar te zijn. Op ieder moment van de dag bieden we uitgebreide cateringmogelijkheden. En als je iets speciaals wenst, neem dan gerust contact op. We denken graag met je mee.

### **Gedenktekens**

Ook in de tijd na het afscheid kunnen we iets voor je betekenen. Zo hebben we een uitgebreid assortiment aan urnen, as- en vingerafdruksieraden en andere gedenktekens. Neem een kijkje op onze website of maak een afspraak voor een vrijblijvend bezoek aan onze ruimte met allerlei voorbeelden.

### **Verlies & Rouw**

Je bent van harte welkom bij onze bijeenkomsten over verlies & rouw door (ervarings)deskundigen. Omdat we een stichting zonder winstoogmerk zijn, kun je deze bijeenkomsten gratis bijwonen.

**Crematorium Tilburg**  
en omstreken



Kijk voor meer informatie:  
[www.crematoriumtilburg.nl](http://www.crematoriumtilburg.nl)

Karel Boddenweg 5, 5044 EL Tilburg • 013 468 6204 • [info@crematoriumtilburg.nl](mailto:info@crematoriumtilburg.nl)

Nog belangrijker dan de weg die je gaat,  
is het spoor dat je achterlaat...



**Hospice de Sporen**  
Bredaseweg 564  
5036 NB Tilburg  
T 06 510 730 98

E [sporen@dewever.nl](mailto:sporen@dewever.nl)  
www.dewever.nl

**Voor aanmelding en informatie**  
Bureau Zorgadvies  
T 0800 339 38 37  
E [bureauzorgadvies@dewever.nl](mailto:bureauzorgadvies@dewever.nl)

**H**ospice de Sporen is een zorg- en woonvoorziening waar terminale cliënten met hun naasten zo prettig mogelijk de laatste periode in het leven kunnen doorbrengen en zich op hun eigen manier kunnen voorbereiden op het levenseinde.

In het hospice is de aandacht en zorg gericht op de laatste levensfase en vooral om deze tijd te vullen met zoveel mogelijk kwaliteit van leven, passend bij de cliënt. Iedereen is er welkom, ongeacht leeftijd, aard van ziekte of levensbeschouwing.

Uw behoeften en wensen vormen ons uitgangspunt. Het hospice is een veilige plek waar je waardig afscheid kunt nemen van het leven. Ook voor familie, vrienden en anderen die bij het stervensproces betrokken zijn, biedt het hospice een zorgzame en gastrijke plek.



ruimte  
voor  
afscheid  
Beekseweg 9b  
Diessen

Leven doe je op je eigen manier, afscheid nemen ook.

Met zorg, aandacht en ruimte voor gevoelens regelen, begeleiden en verzorgen wij een begrafenis of crematie. Ook als u een (uitvaart) verzekering heeft kunt u ons inschakelen.

annierutten

UITVAARTBEGELEIDING

Beekseweg 10a, 5087 KB Diessen | 013 505 67 27 | [www.annierutten.nl](http://www.annierutten.nl)