



Tzorg

pagina 7

**NEEM
GRATIS
MEE**

ZorgMies Midden Limburg	2
Een aangenaam huis? Tzorg	7
Fietsen een gezonde keuze	11
Hulp bij mentale problemen	13
Herberg Grathem	14



MICHELS MEN'S WEAR
Paredisstraat 3, 6041 JW Roermond
Phone: 0031(0)475 - 211967
www.michelsmenswear.com

European Quality



Aanvullende mantelzorg vind je bij ZorgMies Midden-Limburg



Aanvullende mantelzorg vormt een aanvulling op de reguliere mantelzorg die een zorgvrager al krijgt. Deze aanvulling is nodig wanneer de reguliere mantelzorg overbelast is, of bij risico op overbelasting, of wanneer de mantelzorg niet beschikbaar is op de momenten dat de zorg nodig is. Voorbeelden van situaties waarin aanvullende mantelzorg nodig is, kunnen variëren van een kind dat te ver van zijn ouders woont, tot een mantelzorg die een fulltime baan en een gezin heeft.

Aanvullende mantelzorg kan verschillende vormen van ondersteuning en diensten omvatten. Dit varieert van huishoudelijke taken, koken, tot oppas voor iemand die

bijvoorbeeld 24-uurs zorg nodig heeft. Het doel is om de last van de reguliere mantelzorg te verminderen, zodat deze tijd heeft voor andere zaken zoals hun eigen hobby's of werk.

Vergoeding voor aanvullende mantelzorg kunnen complex zijn. Er zijn echter mogelijkheden voor particuliere betalingen of via een persoonsgebonden budget (PGB), waarbij de zorgvrager zelf de controle heeft over het budget voor hun zorg. Een (zorg-)indicatie is vereist voor een PGB, en er kan ondersteuning beschikbaar zijn bij het aanvragen van zo'n PGB.

Belangrijk is dat de mantelzorg zich bewust is van de noodzaak om goed voor zichzelf te zorgen, om zo de mantelzorg voor hun naaste vol te houden. Juist dat is vaak een belangrijk argument om na te denken over aanvullende mantelzorg.

Het inschakelen van aanvullende mantelzorg begint met het initiële contact, meestal telefonisch, gevolgd door een huisbezoek om de behoeften van de mantelzorg en de zorgvrager te evalueren. Het vinden van een geschikte zorgverle-



ner wordt vergemakkelijkt door organisaties zoals ZorgMies, die een grote pool van zorgverleners hebben die de aanvullende mantelzorg kunnen bieden. Deze zorgverleners hebben veel levenservaring en bieden de zorg vanuit hun hart, waardoor ze een hoge mate van betrokkenheid en verantwoordelijkheid voor de zorgvrager tonen.

ZorgMies
Midden-Limburg
Tel. 06 - 42 94 86 07
midden-limburg@zorgmies.nl
www.zorgmies.nl



Water: Elixer van het leven

Water is misschien wel het meest ondergewaardeerde element in onze dagelijkse gezondheidsroutine. Als bouwsteen van het leven, maakt water meer dan 60% van ons lichaam uit en speelt het een cruciale rol in elk lichaamsproces.

Een goede hydratatie is cruciaal voor de regulatie van lichaamstemperatuur, voedingsstoffentransport, afvalverwijdering en gewrichtssmering. Water draagt ook bij aan een gezonde hersenfunctie, verbetert concentratie en vermindert hoofdpijn en vermoeidheid.

Uitdroging kan echter negatieve gevolgen hebben voor fysieke prestaties en mentale scherpheid. Ondanks dat water gemakkelijk beschikbaar is, zoeken we vaak naar complexe en dure oplossingen voor gezondheidsproblemen. Het belang van water mag niet worden onderschat.

Een goed gehydrateerd lichaam is de basis van een gezond lichaam, en we moeten deze fundamentele bron van vitaliteit niet verwaarlozen. Het is letterlijk beschikbaar uit onze kranen en verdient daarom onze aandacht en zorg.

Wat is jouw droomgewicht?



**De meeste dromen zijn bedrog...
Maar deze niet.**

Ook jij kunt jouw droomgewicht bereiken.

En wij kunnen je daarbij helpen.



www.reallyfit.nl/droom/

Hayke Wijen Optiek



NIEUW NIEUW NIEUW

Vanaf september 2023 kunt u bij Hayke Wijen Optiek ook terecht voor gehoor. Onze nieuwe audicien staat te trappelen om u 4 dagen per week te gaan voorzien van de beste hoorzorg.



Hoofstraat 58 A, 6051 AM Maasbracht
T.0475-557949 - www.haykewijenoptiek.nl

Colofon

De Zorg Courant
Regio Roermond
Jaargang 2023 - Editie 1

Oplage
10.000

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre
Tel. 040-3033750
www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Roermond

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

"Nicole weet als geen ander rust te bewaren in moeilijke tijden en heeft daarbij oog en oor voor alle betrokkenen. Ze denkt bij alles steeds een paar stappen vooruit en ondersteunt op de juiste momenten. Zo blijft er ruimte voor wat echt belangrijk is, namelijk waardig en met alle liefde afscheid kunnen nemen."

Familie Offermans - Roermond

nicoleconradi.nl | info@nicoleconradi.nl
06 - 2942 9996 (dag en nacht)



UITVAARTZORG

MAS KLINIEK

INJECTABLES AND SKIN CARE

Samen met MAS Kliniek kun je de beste versie van jezelf worden!

Het uiterlijk speelt een belangrijke rol in hoe we ons voelen en hoe we ons tot anderen verhouden. Soms voelen we ons van binnen goed, maar komt het beeld in de spiegel niet volledig overeen met ons innerlijk. Bij MAS Kliniek begrijpen we dit en helpen we je graag om je innerlijke en uiterlijke schoonheid in harmonie te brengen. Je uitstraling is immers een weerspiegeling van je innerlijke kracht en zelfverzekerdheid.

In onze kliniek, gevestigd te Roermond, specialiseren we ons in behandelingen met botuline toxine, fillers en specifieke huidverjongings- en huidverbeteringsbehandelingen. Met subtiele veranderingen kunnen we jouw eigen pracht nog meer laten stralen. Ons doel is om een natuurlijk resultaat te bereiken, zodat anderen je zullen complimenteren met hoe goed je eruitziet, zonder te vragen of je "iets hebt laten doen".

Voor meer informatie bezoek onze website www.maskliniek.nl.



**Betontegels, gebakken
bestrating en natuursteen**



**Herstellen en
vernieuwen**



**Reinigen, vervangen
en onderhoud**



**Badkamer, toilet
en douche**

eurts
Klus & Renovatiebedrijf



0619534122

info@krgeurts.nl

www.krgeurts.nl



Kunt u uw boodschappen niet zelfstandig thuis krijgen? Wij brengen het graag en gratis aan huis.

PLUS Bos
van & voor Roer

Beekweg 6 // T: 0475 322833 // M: info.801@plus.nl

De zomer is een seizoen vol vreugde, warmte en avontuur. Het is de perfecte tijd om te genieten van buitenactiviteiten, van stranduitjes tot picknicken in het park. Maar hoewel de zomermaanden veel voordelen voor onze gezondheid bieden, zijn er ook risico's aan verbonden. Een daarvan is overmatige blootstelling aan de zon. In deze blog gaan we dieper in op de gezondheidsvoordelen en -risico's van de zomerzon en geven we tips over hoe je jezelf kunt beschermen.

De zonnige kant van de zomer

Het grootste voordeel van de zomerzon is de overvloed aan vitamine D. Deze vitamine is essentieel voor de opname van calcium, wat belangrijk is voor gezonde botten en tanden. Bovendien hebben studies aangetoond dat vitamine D het immuunsysteem kan versterken en mogelijk kan bijdragen aan de preventie van bepaalde ziekten, waaronder hartziekten en bepaalde soorten kanker.

Zonlicht kan ook de stemming verbeteren. Het stimuleert de productie van serotonine, een hormoon dat bekend staat als het 'gelukshormoon'. Dit kan helpen om depressies en seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD) te voorkomen.

De schaduwkant van de zomerzon

Helaas zijn er ook nadelen verbonden aan blootstelling aan de zomerzon. Overmatige blootstelling kan leiden tot zonnebrand, hitte-uitputting en in extreme gevallen zelfs hitteberoerte. Bovendien kan langdurige blootstelling aan UV-straling huidveroudering versnellen en het risico op huidkanker verhogen.

Zonnebrandcrème, ook bekend als zonnefilter, werkt door UV-stralen van de zon te absorberen, te reflecteren of te verstrooien. Er zijn twee soorten ultraviolette straling die schadelijk kunnen zijn voor de huid: UVA en UVB. UVA-stralen kunnen vroegtijdige huidveroudering veroorzaken, zoals rimpels en ouderdomsvlekken, terwijl UVB-stralen de voornaamste oorzaak zijn van zonnebrand. Beide kunnen bijdragen aan het risico op huidkanker.

Chemische filters: Deze absorberen UV-stralen voordat ze de huid kunnen beschadigen. Ze werken door een chemische reactie te creëren die de UV-straling omzet in warmte, die vervolgens van de huid wordt afgevoerd. Chemische filters worden vaak gebruikt in zonnebrandcrèmes omdat ze meestal lichter en minder zichtbaar zijn op de huid.

Fysische filters: Deze werken door UV-stralen te reflecteren of te verstrooien, zodat ze de huid niet kunnen binnendringen. Fysische filters, zoals zinkoxide en titaniumdioxide, blijven op de huid zitten en vormen een barrière tegen UV-straling. Ze worden vaak gebruikt in producten voor gevoelige huid of voor kinderen, omdat ze minder kans geven op huidirritaties.

Het is belangrijk op te merken dat geen enkele zonnebrandcrème 100% van de UV-stralen kan blokkeren, maar ze kunnen aanzienlijk helpen om de hoeveelheid straling die de huid bereikt te verminderen. Het is daarom belangrijk om regelmatig opnieuw aan te brengen, vooral na het zwemmen of zweeten, om een continue bescherming te garanderen.

Daarnaast is het belangrijk om een zonnebrandcrème te kiezen met een breed spectrum, wat betekent dat het zowel UVA- als UVB-straling blokkeert. De SPF (Sun Protection Factor) op het etiket van de zonnebrandcrème geeft aan hoe goed het product UVB-stralen blokkeert. Een SPF van 30 blokkeert bijvoorbeeld ongeveer 97% van de UVB-stralen, terwijl een SPF van 50 ongeveer 98% blokkeert. Het is aanbevolen om een zonnebrandcrème te gebruiken met een SPF van minimaal 30.

Apps voor IOS en Android

Er zijn verschillende apps beschikbaar die je kunnen helpen bij het monitoren en beheren van je blootstelling aan de zon.

QSun—Vitamin D & UV Tracker: Deze app geeft je actuele informatie over de UV-index, zonsondergang- en zonsopgangstijden en gepersonaliseerde aanbevelingen voor zonbescherming. Het biedt een UV-voorspelling voor de komende zeven dagen en een zonnebrandindicator die aangeeft hoe lang je veilig in de zon kunt blijven.

SunDay: Vitamin D & UV Tracker: SunDay waarschuwt je voor zonnebrandrisico's en schat de hoeveelheid vitamine D die je ontvangt. Op basis van je profielinformatie, zoals je leeftijd en huidtype, en een foto van de zon, geeft de app een aanbevolen hoeveelheid tijd om in de zon door te brengen voor de productie van vitamine D.

REAPPLY: Sunscreen Timekeeper: Als je serieus bent over het dagelijks dragen van voldoende zonnebrandcrème, dan is REAPPLY een uitstekende keuze. Deze app stuurt meldingen om zonnebrandcrème aan te brengen en om deze gedurende de dag opnieuw aan te brengen. Het leest ook je locatie om je te informeren over de UV-niveaus in jouw omgeving³.

Sola: Sun UV & Vitamin D Timer: Sola geeft de huidige UV-blootstelling weer en bevat een timer voor tijdens het zonnebaden om verbranding te voorkomen. Het stelt een timer in op basis van je huidtype, huidige kleurtje, zonnebrandcrème gebruik en hoe vaak je wilt omdraaien tijdens het zonnebaden⁴.

UV Index Widget: Deze app toont de huidige ultraviolet index (UVI) niveaus in je omgeving en geeft cruciale informatie over je potentiële blootstelling aan schadelijke stralen. Het heeft ook een functie die je vertelt hoe lang je veilig in de zon kunt blijven, op basis van je huidtype.

Over het geheel genomen is het belangrijk om een evenwichtige aanpak te hanteren als het gaat om blootstelling aan de zon in de zomer. Geniet van de voordelen, maar neem ook voorzorgsmaatregelen om je huid te beschermen tegen schade door UV-straling. Met de juiste kennis en tools kun je zowel veilig als gezond van de zomerzon genieten.





CLAUWERS KLIMAAT TECHNIEK

Airconditioning - Koeltechniek - Warmtepompen

Voor service en garantie zijn we op vakantie?

Niet bij Clauwers Klimaat Techniek!

Voor alles een oplossing, de echte vakman voor:
Service onderhoud en montage!



Het Andere Wonen Roermond

Levensbestendige appartementen te huur vanaf
zorgindicatie WLZ 4 omgezet naar PGB

Doelgroep: ouderen met lichamelijke zorgbehoeften
en/of geheugenproblematiek.

Gespecialiseerd team Verpleegkundigen/verzorgenden IG
en gast team en huishoudelijke hulp.
Visie eigen regie/welzijn/kwaliteitszorg.

Externe dagbesteding beschikbaar per 1 september.

Aanmelden: Dhr T.G. Maessen

Twee Logeerplekken/tijdelijk verblijf/revalidatiezorg/herstelzorg.

Het Andere Wonen Roermond | 0613174283 | hetanderewonenroermond.nl

Saar
aan huis

AANVULLENDE MANTELZORG OP MAAT

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. U ontvangt ondersteuning op maat wanneer u dat wenst, aanvullend aan de thuiszorg, met flexibele inzetbaarheid van 2 tot 24 uur per dag. Een Saar werkt nauw samen met alle andere zorgprofessionals. Financiering kan worden geregeld via een PGB, aanvullende ziektekostenverzekering of particuliere middelen. Voor meer informatie neemt u contact op met Wendy Huijs, regiomanager Midden-Limburg

0475-227373 | middenlimburg@saaraanhuis.nl | www.saaraanhuis.nl

Deze uitgave werd mede
gerealiseerd dankzij de
enthousiaste medewerking
van alle adverteerders.



Je Natuurlijke Kracht
Craniosacraal Therapie

Cranio is een lichaamsgerichte therapie voor lichamelijke, emotionele en energetische klachten. Het gaat om stressregulatie, bewustwording, loslaten en weer/meer in contact & verbinding komen met jezelf.

Meer info onder: www.jenatuurlijkekracht.nl of 06-20790746



podo therapie
Daelenbroeck

Podotherapie Daelenbroeck behandelt diverse voetklachten, maar ook klachten aan knieën/heupen en rug kunnen komen door een verkeerde stand van de voeten.

Vaak verdwijnen de klachten als de voet op de juiste manier beweegt. Dit kan onder andere worden bereikt met behulp van zolen.



Daelenbroeck
schoenen

Maakt lopen makkelijk

Dames- en heren
comfortschoenen, in
kleine én grote maten van
G- tot en met K-wijdte met
uitneembare zool.

Maak een afspraak via: 0475-322262 • receptie@podo therapiedaelenbroeck.nl

Voor meer informatie zie: www.podo therapiedaelenbroeck.nl
Roermond (hoofdlocatie) • Heel • Haalen • Weert • Ospel

BIJ DE
MILJOENENLIJN
zoeken we
NIEUWE
LOKETTISTEN

Als lokettist ben je de gastvrouw of gastheer van de Miljoenenlijn. De lokettist bemant op rijdagen de loketten op Station Simpelveld, geeft de reiziger informatie en verkoopt de treinkaartjes.

Inlichtingen bij de stationschef
of via miljoenenlijn.nl/vacatures



Mantelzorgwaardering aanvragen

Als u onbetaalde zorg verleent aan een chronisch zieke of hulpbehoevende persoon, zoals een partner, vriend(in), ouder, kind of ander familielid, komt u mogelijk in aanmerking voor een mantelzorgwaardering. U kunt eenvoudig online een aanvraag indienen via DigiD van de persoon die de mantelzorg ontvangt. Als u liever niet online wilt aanvragen, kunt u contact opnemen met de gemeente Roermond om een aanvraagformulier per post te ontvangen.

Het is belangrijk om te weten dat het indienen van een papieren aanvraagformulier meer tijd in beslag neemt, namelijk 8 weken voor verwerking. Indien u online aanvraagt, kan dit sneller worden afgehandeld.

Om een mantelzorgwaardering aan te vragen, vult u samen met de persoon die de zorg ontvangt het formulier op de website in of stuurt u het aanvraagformulier per post naar de gemeente. De gemeente beslist vervolgens of u aan de voorwaarden voldoet en stuurt u een brief met uitleg over de toekenning van de waardering.

Het geldbedrag wordt overgemaakt naar de bankrekening van de persoon die de zorg ontvangt, waarna deze het bedrag kan overmaken naar u als mantelzorger.

Om in aanmerking te komen, moet de persoon die de zorg ontvangt in de gemeente Roermond wonen. U als mantelzorger dient minimaal 3 maanden en minstens 8 uur per week onbetaalde zorg te verlenen aan de hulpbehoevende persoon. Het is tevens vereist dat de hulpvrager niet verblijft in een 24-uurs woonvoorziening. De gemeente verstrekt de waardering één keer per jaar per inwoner van de gemeente Roermond.

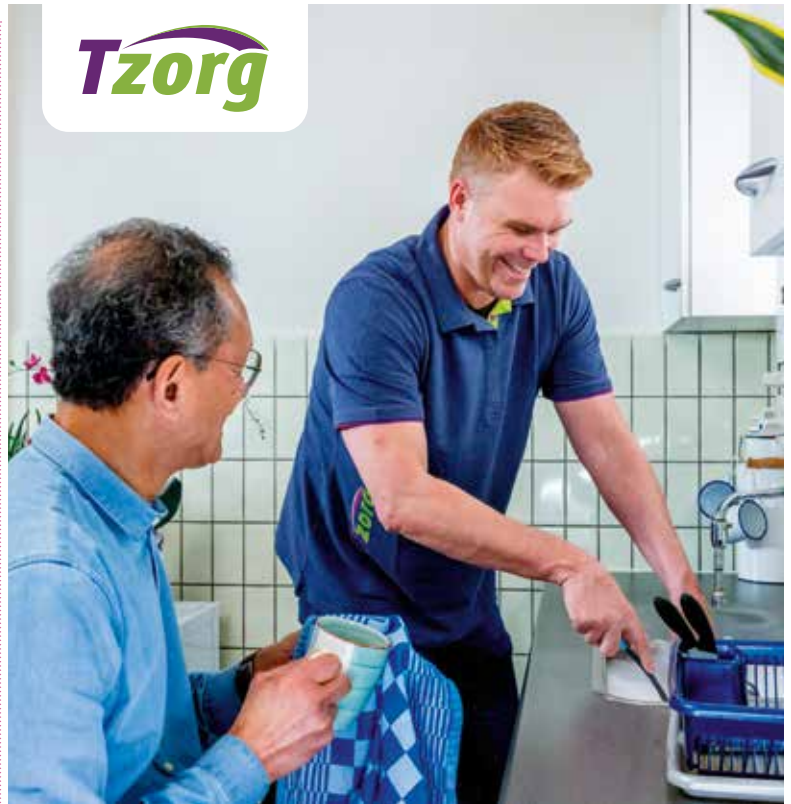


Gehandicaptenparkeerkaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart mag u parkeren op gehandicaptenparkeerplaatsen. Een gehandicaptenparkeerkaart staat op uw naam. Alleen u kunt die kaart dus gebruiken.

Er zijn verschillende soorten gehandicaptenparkeerkaarten beschikbaar. Ten eerste is er de bestuurderskaart, voor mensen met een beperking die zelf autorijden. Deze kaart heeft geen kenteken en kan in elke auto worden gebruikt. Ten tweede is er de passagierskaart, voor mensen met een beperking die afhankelijk zijn van vervoer door anderen. Daarnaast is er een gehandicaptenparkeerkaart voor zorginstellingen, speciaal voor het vervoer van bewoners. Om in aanmerking te komen voor een gehandicaptenparkeerkaart moet u een medisch onderzoek hebben gehad en niet in staat zijn om 100 meter achter elkaar te lopen. Voor de bestuurderskaart moet u zelf het voertuig besturen, terwijl de passagierskaart bedoeld is voor mensen die afhankelijk zijn van de hulp van een bestuurder.

Een kaart is aan te vragen via www.roermond.nl



Een aangenaam thuis? Tzorg is er voor U!

U wilt een aangenaam thuis. Ook als u even niet alles zelf kunt. Tzorg helpt u dan graag bij het huishouden.

Dat kan van alles zijn, zoals de badkamer en keuken schoonmaken, opruimen, stofzuigen en dweilen. We spreken samen af wat nodig is. Zo woont u in een schoon, fris en opgeruimd huis. Een aangenaam thuis dus.

Bij Tzorg letten we op u zodat we op tijd de juiste stappen kunnen nemen. Want als wij handelen uit voorzorg, kunt u langer aangenaam thuis blijven wonen en kunt u genieten van wat er écht toe doet. Wilt u weten waarbij wij u thuis kunnen ondersteunen, neem dan een kijkje op onze website www.Tzorg.nl

Altijd in de buurt

Onze vakkundige thuishulpen komen bij u uit de buurt. Daarnaast staat zorgcoördinator Nathalie Vossen u graag te woord vanuit ons kantoor in Roermond. Heeft u vragen of wilt u vandaag nog contact? Bel haar gerust eens via **0475-256103**. Of mail haar op nathalie.vossen@tzorg.nl.

Werken bij Tzorg?

Op zoek naar een baan voor meer? Of kent u iemand op zoek naar een (bij)baan of vakantiewerk? Op diverse locaties zoeken wij nieuwe thuishulpen, ook in Roermond! Werken als thuishulp betekent:

- Zorg voor een aangenaam thuis door huishoudelijke hulp, zoals schoonmaak van de woonkamer, keuken en badkamer.
- Werk op tijden die uitkomen! Dat kan op maandag t/m vrijdag, tussen 8.30 en 17.00 uur.
- Verdien €12,79 bruto per uur, met elk jaar salarisverhoging tot maximaal €15,22 per uur.
- Een fietsvergoeding van €1,33 netto per werkdag en reistijdvergoeding tussen cliënten

Interesse?

Bekijk al onze vacatures op www.werkenbijTzorg.nl.



- Ontwerp
- Advies
- Bouwkeuringen
- Bouwbegeleiding
- Bouwmanagement

+31 475 57 3755 +31 6 1026 4635

info@bouwconsultancyroermond.nl
www.bouwconsultancyroermond.nl

RENE PEETERS
HOVENIERSBEDRIJF

Julianastraat 25 HEEL
Tel. 06 - 5109 6691
info@renepeetersbv.nl


Gazon aanleg en renovatie

www.renepeetersbv.nl
www.gazonrenoveren.nl



VAN AERLE OPTIEK

info@vanaerleoptiek.nl | 0475 492 295 | www.vanaerleoptiek.nl



Koning Regentesselaan 64
6043 CN, Roermond
(bezoek enkel op afspraak)
06 82 70 28 57
info@lamMelting.nl
www.lamMelting.nl

Wax & Candles | Home Fragrance
Bath & Body | Or Tea?



Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30
www.blinkzonwering.nl

- Rolluiken voor aan uw woning
- Zonwering voor buiten
- Zonwering voor binnen
- Terras-overkappingen
- Hordeuren en -ramen
- Rolpoorten

unieke herdenkings sieraden

handgemaakte juwelen met as of vingerafdruk

Juwelenatelier Regter-Esser

Steegstraat 7B, 6041-EA Roermond
06 40584176 | www.juweeldesigner.nl

Kwaliteit, vakmanschap en esthetische waarden zijn de kernwaarden van Engelen parket.

ENGELLEN PARKET
HOUTEN VLOEREN

Swalmerstraat 36
6041 CX Roermond
+31(0)6-22766212
info@engelenparket.nl
engelenparket.nl

Sivero hekwerk Roggel

Stijlvolle *Veiligheid*

Draai- & Schuifpoorten (ook automatisch)
Gaas-, sier-, spijl- en balkonhekwerken.
Raam- en deurbeveiligingen, trappen, rozenbogen, schoorsteenkapen, terrashaarden, prieeltjes enz.
Constructies en plaatbewerking in staal, Corten staal, aluminium en RVS.
Voor info: SIVERO - METAAL en hekwerk
Vrijkenstraat 22, Roggel. Tel. (0475) 49 40 16

Sivero voor al uw hekwerken
Poorten en hekken speciaal voor u op maat gemaakt
www.sivero.nl | info@sivero.nl



P. Geraedts VOF

Stationsweg 80
6075 CD Herkenbosch
0475 53 18 67
mail@geraedtswitgoed.nl

Reparatie, verkoop en onderhoud van witgoed. Vrijstaand- en inbouwapparatuur



LEKDETECTIE

LEKDETECTIE ZONDER HAK- OF BREEKWERK

www.gw-lekdetectie.nl

Tips voor het bevorderen van een gezonde spijsvertering

Een gezonde spijsvertering is essentieel voor het welzijn en de algehele gezondheid. Een goede spijsvertering zorgt ervoor dat voedingsstoffen optimaal worden opgenomen en afvalstoffen efficiënt worden geëlimineerd. Als je je spijsvertering wilt verbeteren en je lichaam optimaal wilt laten functioneren, zijn hier enkele enthousiaste tips die je kunt volgen.



- Eet vezelrijk voedsel: Vezelrijk voedsel, zoals volle granen, groenten en fruit, helpt bij een gezonde spijsvertering. Vezels bevorderen de darmbeweging en voorkomen constipatie. Ze voeden ook de goede bacteriën in je darmen, wat essentieel is voor een gezonde spijsvertering.
- Drink voldoende water: Voldoende hydratatie is cruciaal voor een gezonde spijsvertering. Water helpt bij het afbreken en absorberen van voedingsstoffen en zorgt voor een soepele stoelgang. Zorg ervoor dat je gedurende de dag voldoende water drinkt om uitdroging te voorkomen.
- Neem de tijd om te eten: Snel eten en onvoldoende kauwen kunnen leiden tot spijsverteringsproblemen, zoals een opge-

blazen gevoel en indigestie. Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen op je voedsel. Dit bevordert een betere verttering en opname van voedingsstoffen.

- Vermijd overmatig gebruik van vet en gefrituurd voedsel: Hoewel vetten belangrijk zijn voor een gezonde voeding, kan overmatig gebruik van vet en gefrituurd voedsel leiden tot spijsverteringsproblemen. Kies voor gezondere vetten, zoals avocado's, olijfolie en noten, en beperk de inname van verzadigde en transvetten.
- Voeg probiotica toe aan je dieet: Probiotica zijn goede bacteriën die gunstig zijn voor de spijsvertering. Ze bevorderen een gezonde darmflora en helpen bij het afbreken van voedsel. Voeg gefermenteerde voedingsmiddelen toe aan je dieet, zoals yoghurt, kefir, zuurkool en kimchi, of overweeg het nemen van een probioticum supplement.
- Luister naar je lichaam: Elk lichaam is uniek en reageert anders op voedsel. Luister naar de signalen van je lichaam en identificeer voedingsmiddelen die mogelijk spijsverteringsproblemen veroorzaken. Houd een voedseldagboek bij om patronen en triggers te herkennen.

Met deze enthousiaste tips kun je jouw spijsvertering een boost geven en een gezonde en gelukkige buik ervaren. Experimenteer met verschillende voedingsmiddelen en levensstijlaanpassingen om te ontdekken wat het beste werkt voor jouw spijsvertering. Onthoud dat een gezonde spijsvertering de basis legt voor een gezond en energiek leven!

Gewichtsmanagement: Een cruciale rol in moderne zorg

Gewichtsmanagement is een steeds belangrijker kwestie geworden in de moderne gezondheidszorg. Het stijgende aantal gevallen van zwaarlijvigheid en overgewicht, met hun bekende gezondheidsrisico's zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker, heeft gezondheidsprofessionals ertoe aangezet om gewichtsbeheersing als een cruciale interventie in de zorg te beschouwen.

Gewichtsmanagement is niet alleen gericht op het verminderen van lichaamsgewicht, maar ook op het behouden van een gezond gewicht over langere tijd. Het gaat niet alleen om het tellen van calorieën, maar om een holistische benadering van levensstijlveranderingen, waaronder voeding, lichaamsbeweging, slaap en stressbeheersing.

Gewichtbeheerplan

De hedendaagse gezondheidszorg begrijpt dat gewichtsmanagement complex en individueel is. Ieder individu heeft een unieke fysiologische en psychologische achtergrond die zijn of haar gewicht kan beïnvloeden. Daarom moet de zorgverlener een persoonlijk gewichtsbeheerplan ontwikkelen dat haalbaar en duurzaam is voor elke patiënt.

Er is ook een erkenning van de cruciale rol van psychologische ondersteuning bij gewichtsmanagement. Het is niet ongewoon dat individuen te maken hebben met emotionele problemen zoals depressie en angst, die hun vermogen om hun gewicht te beheren kunnen beïnvloeden. Moderne zorgverleners zijn opgeleid om deze problemen aan te pakken en bieden vaak begeleiding en ondersteuning aan mensen die worstelen met gewichtsgerelateerde kwesties.

Ten slotte benadrukt de moderne zorg de noodzaak van een samenwerkingsaanpak bij gewichtsmanagement. Dit betekent dat gezondheidszorgverleners, zoals artsen, diëtisten, psychologen en fysiotherapeuten, samenwerken om een uitgebreid en effectief gewichtsbeheerplan te ontwikkelen.

In conclusie, gewichtsmanagement heeft een cruciale rol in de moderne zorg. Door een holistische en gepersonaliseerde aanpak te hanteren, kan de gezondheidszorg helpen bij het bevorderen van gezonde gewoontes en het verbeteren van de algemene gezondheid en het welzijn van patiënten.

Lees verder www.dezorgcourant.nl





Collega's gezocht:

- Thuiszorg, maar dan anders!
- Je maakt het verschil voor senior en mantelzorgers
- Een baan bij jou in de buurt
- 10-20 uur per week
- Zorgachtergrond niet noodzakelijk
- Kosteloos trainingsprogramma
- Samen zorgen we voor de best passende zorg thuis.

Bekijk de vacatures op

homeinstead.nl/noord-midden-limburg/vacatures

Home Instead Thuiservice
Noord- en Midden Limburg
0495 587 980

info.middenlimburg@homeinstead.nl



bijzonder
gewoon
herbergier

herbergier Grathem
bijzonder gewoon

Warm en liefdevol thuis voor mensen met geheugenproblemen. Tevens is er ruimte om bij ons te logeren en de mantelzorgers te ontlasten.



Bel voor meer info: 06 – 23 83 53 18

VAN HECKE HOUBEN

NOTARISSEN

Hoe maak ik mijn relatie officieel? Eenmanszaak of bv? Wat betekent een scheiding voor mij? Is mijn droomhuis juridisch oké? Moet ik een erfenis accepteren? Een financiële toekomst en zorg voor mijn kinderen vastleggen? Betaal ik straks niet teveel belasting en zorgbijdragen? Voor al deze en andere vragen kan je terecht bij Van Hecke Houben Notarissen in Roermond en Heythuysen.

Uw notaris in Roermond
Van Hecke Houben Notarissen
Stegstraat 1
6041 EA Roermond
0475-351919
info@vhhnotarissen.nl

Uw notaris in Heythuysen
Van Hecke Houben Notarissen
Dorpstraat 18
6093 EC Heythuysen
0475-492777
info@vhhnotarissen.nl



Dit kantoor is aangesloten bij
NETWERK NOTARISSEN

Huiselijk geweld? Wat doet de gemeente?

Meldpunt Huiselijk Geweld en Kindermishandeling (Veilig Thuis): Gemeenten in Nederland hebben toegang tot de diensten van Veilig Thuis, een organisatie die fungeert als een centraal meldpunt voor zorgen over huiselijk geweld en kindermishandeling. Iedereen kan contact opnemen met Veilig Thuis om advies te vragen of een melding te doen.

Ondersteuning en advies: Gemeenten kunnen ondersteuning en advies bieden aan slachtoffers van huiselijk geweld. Dit kan variëren van het verstrekken van informatie over beschikbare middelen tot het helpen bij het opstellen van een veiligheidsplan.

Verwijzing naar diensten: Gemeenten kunnen slachtoffers verwijzen naar relevante diensten, zoals maatschappelijk werk, gezondheidszorg, psychologische hulp, juridische bijstand, en onderdak als dat nodig is.

Samenwerking met politie en justitie: In ernstige gevallen van huiselijk geweld kunnen gemeenten samenwerken met de politie en justitie om de veiligheid van het slachtoffer te waarborgen en de dader verantwoordelijk te houden.

Meer weten? 🌐 www.veiligthuisnml.nl



Fietsen: Een gezonde keuze voor lichaam en geest

Het is geen geheim dat regelmatige lichaamsbeweging van vitaal belang is voor onze algehele gezondheid en welzijn. Maar wist je dat iets eenvoudigs als fietsen een van de beste manieren kan zijn om deze essentiële dosis van beweging in je dagelijkse routine in te passen? Of je nu kiest voor een traditionele fiets, een elektrische variant, of zelfs de fiets in de sportschool, het blijft een uitstekende manier om actief te blijven.

Het veelzijdige voordeel van fietsen

Fietsen biedt een breed scala aan gezondheidsvoordelen. Het is een low-impact sport, wat betekent dat het je gewrichten minder belast dan activiteiten zoals hardlopen. Het is ook een geweldige manier om je cardiovasculaire fitheid te verbeteren, wat kan helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Bovendien kan regelmatig fietsen helpen bij het beheersen van je gewicht, het verbeteren van je spierkracht en flexibiliteit, en het verhogen van je energieniveaus.

Elektrische fietsen: Nog steeds een gezonde keuze

Hoewel elektrische fietsen een beetje hulp bieden bij het trappen, betekent dit niet dat ze je gezondheid niet ten goede komen. Integendeel, studies hebben aangetoond dat mensen die elektrische fietsen gebruiken nog steeds een aanzienlijke hoeveelheid lichaamsbeweging krijgen. Het mooie van de elektrische fiets is dat het mensen die anders misschien niet zouden fietsen door fysieke beperkingen of door de vrees voor zware inspanning, de mogelijkheid geeft om te genieten van de voordelen van fietsen. Bovendien kunnen ze je helpen om langere afstanden af te leggen, waardoor je meer tijd buiten doorbrengt en je actieve levensstijl verder kunt uitbreiden.

Fietsen in de sportschool

Als het buiten koud en nat is, of als je gewoon een gecontroleerde, gestructureerde training wilt, dan kan de sportschool een uitstekende optie zijn. Fietsen op

een hometrainer of deelnemen aan een spinles kan je dezelfde cardiovasculaire voordelen bieden als fietsen in de buitenlucht. Bovendien kan je in de sportschool je training aanpassen aan je specifieke fitnessdoelen, of dat nu het verbeteren van je uithoudingsvermogen, het verbranden van calorieën, of het opbouwen van spierkracht is.

Conclusie

Fietsen, ongeacht de vorm, is een uitstekende keuze voor iedereen die zijn gezondheid en fitheid wil verbeteren. Het is veelzijdig, toegankelijk en kan gemakkelijk worden aangepast aan je individuele behoeften en capaciteiten. Dus waarom niet vandaag nog op de fiets stappen en beginnen met het oogsten van de vele gezondheidsvoordelen? Fietsen: Een Gezonde Keuze voor Lichaam en Geest

Lees verder 🌐 www.dezorgcourant.nl

康 ACUPUNCTUUR SUWEN
ROERMOND

TERUG
IN BALANS

A circular logo with a stylized hand holding a needle, representing acupuncture. The text 'TERUG IN BALANS' is written above the logo.



U kunt bij ons terecht voor het schoonmaken van uw bedrijfspand en particulier.

Met oog op details denken wij met u mee voor een geschikte oplossing.

Interesse?

Dan kunt u altijd contact opnemen met ons via +31 6 43 22 60 78 / verhulstschoonmaak@outlook.com



Een aangenaam thuis

Daar helpt Tzorg graag bij

Meer informatie over hulp in het huishouden?



www.Tzorg.nl

0475-256103



JACOBS DENTAL
tandtechniek & gebitsprothetiek



KUNSTGEBIT ?

Reparaties – vernieuwen – verbeteren

GRATIS advies en controle van uw kunstgebit

Vraag vrijblijvend naar uw mogelijkheden.

0475 203530 | info@jacobsdental.nl

Eci 6, 6041 MA Roermond | www.jacobsdental.nl

MVM
-VLOEREN-

Voor **iedere vloer**
een passend idee

06 - 11 83 20 26

info@mvmvloeren.nl

Volg ons op facebook

www.mvmvloeren.nl

Goede houding en ergonomie

Een goede houding en ergonomie spelen een cruciale rol in ons dagelijks leven, zowel op het werk als thuis. Het hebben van een goede houding en het creëren van een ergonomische omgeving hebben talloze voordelen voor onze gezondheid en welzijn.

Ten eerste bevordert een goede houding een correcte uitlijning van de wervelkolom en vermindert het de belasting op onze nek, schouders en rug. Dit kan leiden tot verlichting van pijn en spanning in deze gebieden en kan zelfs helpen bij het voorkomen van rugklachten op de lange termijn.

Daarnaast kan een goede houding bijdragen aan een betere ademhaling en bloedcirculatie. Door rechtop te zitten of te staan, geven we onze longen en organen de ruimte om optimaal te functioneren, wat resulteert in een verbeterde zuurstofopname en energieniveau.

Ergonomie is ook van groot belang bij het voorkomen van overbelasting en blessures. Een ergonomische werkomgeving, zoals een goed afgestelde stoel en bureau, kan de druk op onze gewrichten verminderen en het risico op aandoeningen zoals RSI (Repetitive Strain Injury) verlagen.

Bovendien heeft een goede houding een positieve invloed op ons zelfvertrouwen en uitstraling. Met een rechte houding stralen we zelfvertrouwen en assertiviteit uit, wat ons helpt in sociale situaties en ons zelfbeeld verbetert.

Het belang van een goede houding en ergonomie kan niet genoeg benadrukt worden. Het heeft vele voordelen, waaronder het verminderen van pijn en spanning, het verbeteren van de ademhaling en bloedcirculatie, het voorkomen van blessures en het versterken van ons zelfvertrouwen. Door bewust te zijn van onze houding en een ergonomische omgeving te creëren, investeren we in onze gezondheid en welzijn op de lange termijn.



Sporten in Roermond

Sportservice Roermond biedt diverse mogelijkheden om te sporten en bewegen in de stad. Met een rijk verenigingsleven, uitgebreide sportvoorzieningen en tal van activiteiten zorgt de gemeente ervoor dat iedereen kan deelnemen.

Sportservice Roermond streeft ernaar om niemand buitenspel te zetten en ondersteunt in het behalen van persoonlijke doelen en betrokkenheid bij de gemeenschap. Ze organiseren activiteiten waar iedereen zich thuis voelt, helpen individuen het beste uit zichzelf te halen en introduceren hen in het lokale verenigingsleven.

Door middel van sport en beweging toont Sportservice Roermond wat er speelt in de stad, omdat wie meebeweegt, meer ervaart!



Hulp bij mentale problemen

Onze mentale gezondheid is van onschatbare waarde en verdient evenveel aandacht als onze fysieke gezondheid. Het is belangrijk om te erkennen dat iedereen weleens te maken kan krijgen met mentale gezondheidsproblemen, en het is moedig om hulp te zoeken wanneer dat nodig is. Hier zijn enkele enthousiaste tips om beter om te gaan met mentale gezondheidsproblemen en de juiste hulp te vinden.

Erken en accepteer: De eerste stap is om je mentale gezondheidsproblemen te erkennen en te accepteren. Dit is geen teken van zwakte, maar juist van kracht. Het is normaal om soms te worstelen en jezelf toestemming te geven om hulp te zoeken is essentieel.

Praat erover: Deel je gevoelens en gedachten met vertrouwde vrienden, familieleden of professionals. Het delen van je ervaringen kan een enorme opluchting zijn en je kunt waardevolle steun en advies krijgen.

Zoek professionele hulp: Een gekwalificeerde therapeut of counselor kan je helpen bij het begrijpen en aanpakken van je mentale gezondheidsproblemen. Ze bieden een veilige en vertrouwelijke omgeving waarin je kunt praten en werken aan herstel.

Zorg voor jezelf: Neem de tijd om voor jezelf te zorgen. Dit omvat voldoende slaap, gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging en ontspanningstechnieken zoals meditatie of yoga. Zelfzorg is essentieel voor het behoud van een goede mentale gezondheid.

Wees open voor behandelingsopties: Er zijn verschillende behandelingsmogelijkheden beschikbaar, zoals therapie, medicatie, alternatieve therapieën en ondersteuningsgroepen. Wees open-minded en bereid om verschillende opties te verkennen om te ontdekken wat het beste bij jou past.

Vermijd zelfstigma: Er rust nog steeds een stigma op mentale gezondheid, maar het is belangrijk om te onthouden dat je niet alleen bent en dat er hulp beschikbaar is. Laat je niet belemmeren door negatieve overtuigingen en zoek de ondersteuning die je nodig hebt.

Blijf hoopvol: Het herstelproces kan tijd kosten, maar blijf hoopvol en geduldig. Met de juiste ondersteuning en behandeling kun je je mentale gezondheid verbeteren en een bevredigend leven leiden.

Onthoud dat het zoeken van hulp een teken is van moed en zelfzorg. Je staat er niet alleen voor en er zijn mensen en hulpbronnen beschikbaar om je te ondersteunen op je pad naar herstel en welzijn.

Herbergier Grathem

Gevestigd in het sfeervolle Grathem, verwelkomt Herbergier Grathem u in een warm en knus kleinschalige woonvoorziening. Geleid door het gepassioneerde echtpaar Saskia Beck en Jeroen van Sommeren, is Herbergier Grathem niet zomaar een kleinschalige woonvoorziening, maar een thuis waar de bewoners en hun families de regie behouden over hun eigen leven.

“De zorg draait hier niet om protocollen, maar om mensen,” benadrukt Jeroen. Dit fundamentele onderscheid maakt Herbergier Grathem uniek in zijn soort. Samen met hun dochter wonen Saskia en Jeroen zelf ook bij de Herbergier. Dit maakt het niet alleen een kleinschalige woonvoorziening, maar ook een plek waar gezinsleven en zorg samenkomen in een harmonieuze omgeving.

In Herbergier Grathem praten we niet graag in termen van ‘doelgroepen’. Hier zijn we gefocust op de individuen, op onze gasten en hun unieke levensverhalen. Elk van onze bewoners heeft echter een gemeenschappelijke uitdaging: zij hebben allemaal te maken met geheugenproblemen. Deze problemen kunnen variëren van verschillende vormen van dementie tot andere geheugenproblemen. Onze bewoners zijn niet meer in staat om volledig zelfstandig te wonen en hebben dagelijkse begeleiding en zorg nodig. Ze hebben een zorgzwaartepakket (WLZ) van de overheid.

Echter, in tegenstelling tot vele andere instellingen, zijn onze deuren niet gesloten. Bewoners zijn vrij om naar buiten te gaan wanneer ze maar willen en bezoekers zijn altijd welkom om binnen te lopen. Bij Herbergier Grathem begrijpen we het belang



van sociale interactie en het behouden van persoonlijke vrijheid, en we hebben deze waarden diep verankerd in ons zorgmodel.

Daarnaast hebben we ook een logeermogelijkheid om mantelzorgers te ontlasten. Dit kan gerealiseerd worden via respijtzorg, die wordt aangeboden door de gemeente of via WLZ zorg.

Bent u nieuwsgierig naar onze kleinschalige woonvoorziening en wilt u een keer komen kijken? U bent altijd welkom in Herbergier Grathem. We nodigen u uit om onze gastvrije sfeer zelf te ervaren en te zien hoe we zorg en menselijkheid combineren tot een leefomgeving die zowel veilig als liefdevol is.

Bij Herbergier Grathem staan onze deuren en harten altijd open. Wij kijken ernaar uit om u te ontmoeten.

Lees meer op www.herbergier.nl/grathem

Belangrijke nummers in Roermond

Politie Roermond	Andersonweg 50, 6041 JE Roermond	0900 8844
Laurentius Ziekenhuis Roermond	Mgr. Driessenstraat 6, 6043 CV Roermond	0475 382222
Fysiotherapie Roermond	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 320303
Huisartsenpraktijk Roermond-Oost	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 320303
Apotheek Laurentius Ziekenhuis Roermond	Oranjelaan, 6042 BA Roermond	0475 383030
Gemeentehuis Roermond	Markt 31, 6041 EL Roermond	0475 359999
Fysiotherapie Panken	Bredeweg 239, 6043 GA Roermond	0475 311145
Fysio Fitness Fincken	Onze Lieve Vrouweplein 17, 6043 BL Roermond	0475 334300
Praktijk voor fysiotherapie Aan de Meulen-Dijkstra	Gershwinstraat 4, 6044 VC Roermond	0475 323658
Huisartsenpraktijk Roermond-Oost	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 320303
Apotheek Laurentius Ziekenhuis Roermond	Oranjelaan, 6042 BA Roermond	0475 38 3030
Huisartsenpraktijk De Bres	Bredeweg 239-B, 6043 GA Roermond	0475 331100
Huisartsenpraktijk S.A.A.M. Romeijnders	Minderbroederssingel 2, 6041 KJ Roermond	0475 316080
Huisartsenpraktijk de Notenboom	Bredeweg 239 a2, 6043 GA Roermond	0475 227722
FysioCompany Roermond	Bredeweg 239, 6043 GA Roermond	073 6232222
Fysiotherapie Roermond	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 320303
Cens Yoga, Massage & Reiki	Le Bron de Vexelastraat 85, 6042 AP Roermond	06 18516360
Yogapraktijk Tanja Thuijs	Keulsebaan 506, 6045 GL Roermond	06 54397022
Yogastudio Roermond	Keulsebaan 506, 6045 GL Roermond	06 23890354
Podotherapie Daelenbroeck Roermond	Bredeweg 239-C6, 6043 GA Roermond	0475 330000
Penders Voetzorg Roermond	Oranjelaan 21A-1, 6042 BA Roermond	0475 752222
AV Voetzorg - Podotherapie Roermond	Oranjelaan 21A-1, 6042 BA Roermond	0475 330000
Tandheelkundig Centrum Roermond	Kapellerlaan 104, 6045 AJ Roermond	0475 333218
Dentev	Kapellerlaan 57, 6041 JB Roermond	0475 334880
Tandartspraktijk Houben	Beemdenlaan 1, 6041 NL Roermond	0475 332562
Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg	Bredeweg 239 D, 6043 GA Roermond	088 6560600
Uitvaartverzorging Smeets Roermond	Kapellerlaan 94, 6045 AJ Roermond	0475 333000

HOME INSTALLATIE



INSTALLATIES - LOODGIETER - DAKDEKKER

LOODGIETER

Op zoek naar een loodgieter of dakdekker?

Home Installatie

Betaalbaar en betrouwbaar

Amir Ibrisevic
Parmentierstraat 2
6044VN Roermond

homeinstallatie@gmail.com
+31640578861

A2 AUTOMOBIELEN

APK Onderhoud Airco
Zomer- en Winterbanden.

Reparaties groot en klein.

Verkoop Occasions e.v.t. inruil.

Geen lange wachttijden.

A2 AUTOMOBIELEN Elmpterweg 29 6042 KJ Roermond
Bel voor een afspraak 0475-691938
www.a2automobielen.nl info@a2automobielen.nl



OMDAT JIJ KIEST
VOOR EEN BAAN
VOL BETEKENIS

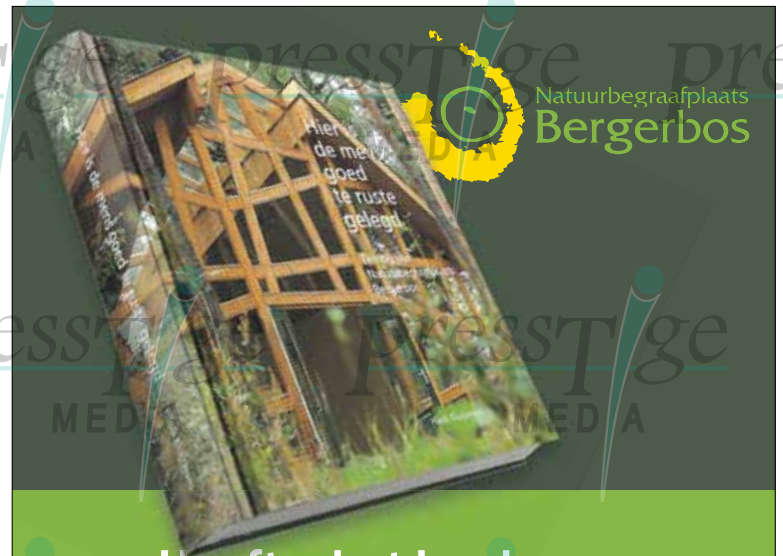
Maak ook het verschil in de gehandicaptenzorg!

Wil jij een waardevolle bijdrage leveren aan het leven van mensen met een verstandelijke beperking?

Kom werken bij Daelzicht. Kijk voor meer informatie op www.daelzicht.nl/werkenbij of scan de QR-code.



daelzicht
daar word je gezien



Heeft u het boek over Natuurbegraafplaats Bergerbos al gezien?

‘Een boek om je even te verliezen in de wondere wereld van de dood.’

Verkrijgbaar bij de boekhandel en via www.natuurbegraafplaats.nl.

Natuurbegraafplaats Bergerbos, Roskam 7, Sint Odiliënberg
bergerbos@natuurbegraafplaats.nl



bboclinics

beauty by Olga

Welkom bij
BBO Clinics!



BBO Clinics is een medisch-cosmetische kliniek onder leiding van esthetisch arts Drs. Olga Akse.

Olga is BIG geregistreerd en aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Esthetische Geneeskunde (NVEG).

Samen met haar team van specialisten en skin experts staat BBO Clinics garant voor kwaliteit, veiligheid en een persoonlijk advies.

Uw huid is onze passie

U bent van harte welkom bij BBO Clinics!

- ✓ injectables (Botox en fillers)
- ✓ ooglidcorrecties
- ✓ permanente laserontharing
- ✓ schoonheidsbehandelingen door skin experts

Volg ons:  

bboclinics.nl

KLINIEK SWALMEN
Boutestraat 4

DEPENDANCE MAASTRICHT
Punterweg 7

BEHANDELING OF AFSpraak.
WhatsApp & tel: 06-27 21 47 99
E-mail: info@bboclinics.nl