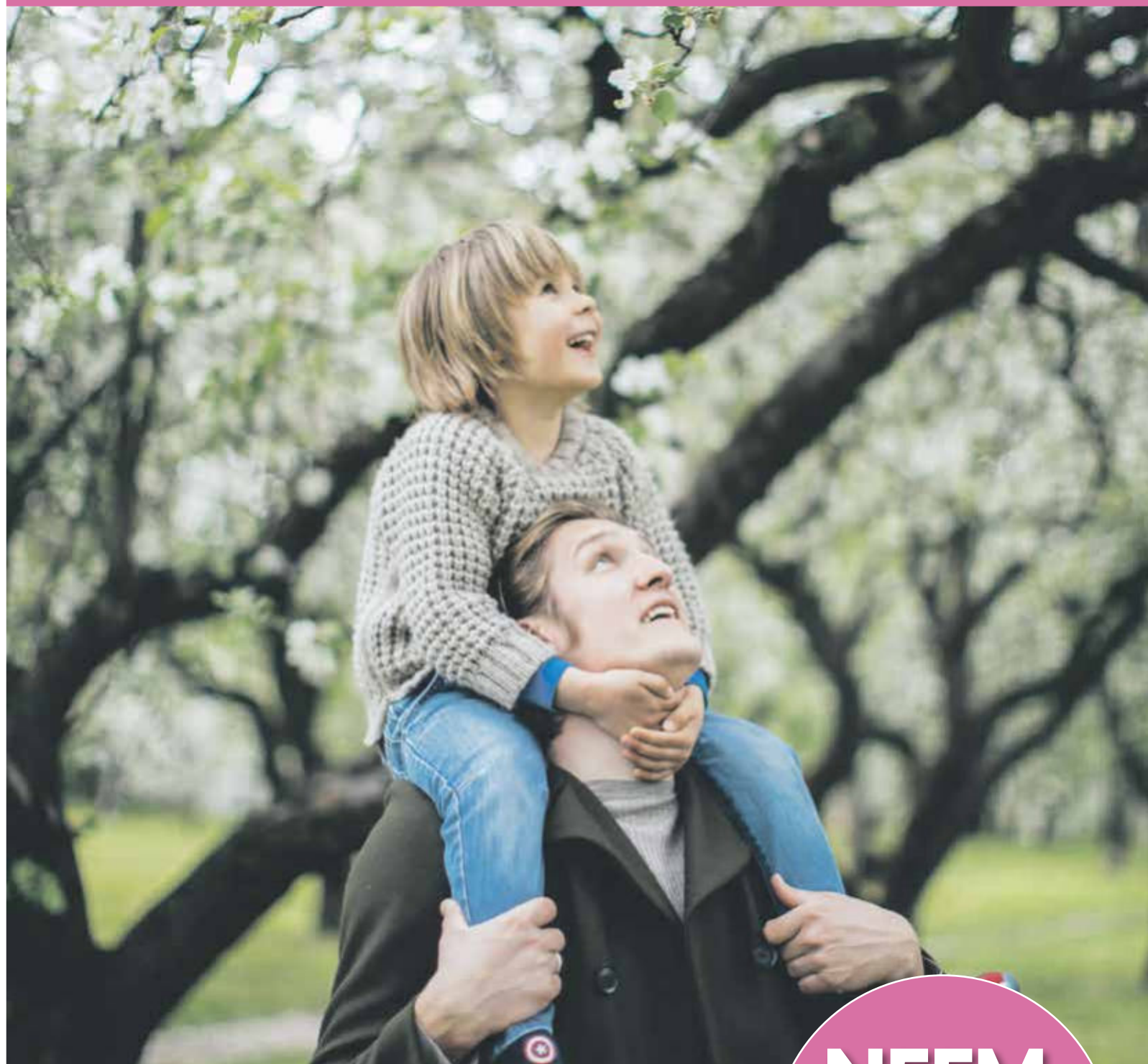




Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Best Oirschot

editie 2 - 2024



VIVE Coaching.....	3
Een uniek uitvaartkist.....	5
Valpreventie en ouderen.....	9
Stress verminderen.....	11
Een gezonde slaaproutine.....	13

**NEEM
GRATIS
MEE**



De Breiboerderij.....natuurlijk ook voor haken!

Webshop met alles voor haken en breien:
brei- en haakboeken
patronen
brei- en haaknaalden
accessoires
veel sokkenwol

en andere prachtige garens van
o.a. Lang Yarns, Sandnes Garn en Scheepjes



Afhalen of bezoek mogelijk op afspraak
rieneke@debreiboerderij.nl | 06-13021832

www.debreiboerderij.nl



SYBILLA BUISMAN
OPTIEK - OPTOMETRIE

Breukelsestraat 39

Boxtel ☎ 0411 683 843



JUBILEUM 1989-2024

- gediplomeerde optometristen,
contactlensspecialisten en opticiëns,
- rolstoelvriendelijke oogmeetruimte,

GRATIS brillenglazen*

bij aankoop montuur voor

kinderen t/m 12 jaar.

* kunststof 1.5 krasbestendig-superontspiegeld.

S+4.00 t/m -6.00 max. cyl. -2.00

MAANDAG GESLOTEN

www.buismanoptiek.nl

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

**Probeer nu 4 maaltijden
voor slechts € 22,50!**

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 € 22,50.

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

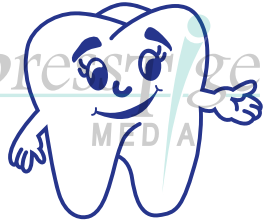


Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl



Tandartspraktijk van Kemenade Mondzorg Centrum Best

Nieuwstraat 60a • 5683 KD Best • 0499-374317
tandartspraktijk@van-kemenade.nl • van-kemenade.nl

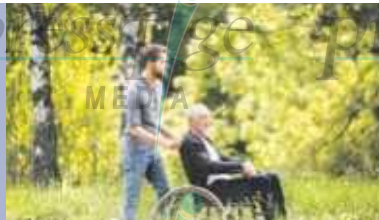


ZorgMies

AANVULLENDE MANTELZORG

ZorgMies Eindhoven ontzorgt de mantelzorger

Wij zijn er voor
gezelschap,
koken,
wandelen,
boodschappen
en meer



zorgmies.nl/eindhoven

Voor informatie mail of bel met
Nicoline Hillbrink op:
eindhoven@zorgmies.nl
06 29530986

Moet ik vitamines slikken tijdens de lente?

Met de komst van de lente en de toename van zonlicht, verandert ook onze behoefte aan bepaalde vitamines.

Hoewel een gebalanceerd dieet de basis vormt voor het verkrijgen van essentiële voedingsstoffen, kunnen sommige mensen baat hebben bij het bijslikken van specifieke vitamines in deze periode.

Vitamine D

Vitamine D is een cruciale vitamine die we voornamelijk via zonlicht opnemen. Na de donkere wintermaanden kan een tekort aan vitamine D ontstaan. Het bijslikken van vitamine D kan helpen bij het versterken van botten en het immuunsysteem.

Vitamine C is bekend om zijn rol in het ondersteunen van het immuunsysteem en kan vooral nuttig zijn tijdens

de overgang naar de lente, wanneer verkoudheden nog steeds veel voorkomen. Het draagt ook bij aan de productie van collageen, wat belangrijk is voor een gezonde huid.

Vitamine B12

Tot slot kan vitamine B12, essentieel voor energieproductie en het functioneren van het zenuwstelsel, vooral belangrijk zijn voor mensen die een plantaardig dieet volgen, aangezien deze vitamine voornamelijk in dierlijke producten voorkomt.

Hoewel deze vitamines kunnen helpen bij specifieke behoeften in de lente, is het altijd raadzaam om eerst met een gezondheidsprofessional te overleggen alvorens supplementen te nemen.

Meer info:
www.voedingscentrum.nl



KreeftOptiek

Kreeft Optiek

Rijkesluisstraat 9b
5688 EC Oirschot

info@kreeftoptiek.nl
www.kreeftoptiek.nl

Colofon

De Zorg Courant

Regio Best Oirschot
Jaargang 2024 - Editie 2

Oplage

14.700

Uitgever

PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Best Oirschot

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

**VONEA
MAAKT UW
UITVAARTKIST
UNIEK!**

Persoonlijke kisten met een verhaal.

- ✓ 100% PVC-Vrije folie
- ✓ Snelle levering
- ✓ Vanaf €150,-

DEKSEL

VOLLEDIGE KIST



VONEA T. 085 - 0479 421 | vonea.nl | Eindhoven



**Moderne
zwangerschapsyoga
& Partnerworkshops
Eindhoven & Boxtel**

Zalig
ZWANGER



Voorbereiden op de bevalling met nuttige informatie, ademhalings-, ontspannings-, mindfulness, yoga en hypnobirthing oefeningen.

Voor meer info en/of aanmelden ga je naar
www.zaligzwanger.com | 0655855083



ROCHE
Financieel adviseurs

www.roche.nu
0499 - 550 222

De Loop 38, Oirschot

**VOOR EEN GOED EN PERSOONLIJK
FINANCIËEL ADVIES IN DE BUURT!**



HYPOTHEKEN | VERZEKERINGEN | PENSIOENEN
SPAREN/BELEGGEN | FINANCIËLE PLANNING

**Omdat
samen
leren dansen
ook gewoon leuk is!
Doe jij al mee?**

Le
Haen

Locatie Theater de Schalm (Bovenzaal)
Meiveld3, 5501 KA Veldhoven
+31(0)6 24 79 01 86 | www.lehaen.nl

Ketel
Tandtechnisch Laboratorium



Niet tevreden over uw kunstgebit?

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit. Mensen ervaren hierdoor vaak pijn en ongemak. Is dit bij u ook het geval?

Neem dan contact op met Tandtechnisch Laboratorium Ketel

Wij kunnen ervoor zorgen dat uw gebit beter past.

**Wij werken samen met alle zorgverzekeraars!
Wij verzorgen ook uw declaraties!**

Bel voor informatie naar **0651857255**
Tandtechnisch Laboratorium Ketel
Den Heuvel 3-21 5688 EM Oirschot

TON de BROUWER
stucadoorsbedrijf



Tel: 06-52665745

www.tdb-stucadoorsbedrijf.nl

Het belang van medische controles en preventieve zorg

Regelmatige medische controles en preventieve zorg zijn van cruciaal belang voor het behoud van een goede gezondheid.

Door regelmatig een arts te bezoeken, kunnen potentiële gezondheidsproblemen vroegtijdig worden opgespoord en behandeld.

Preventieve zorg, zoals vaccinaties en screenings, kan helpen bij het voorkomen van

ernstige ziekten. Bovendien kunnen medische controles ook dienen als een gelegenheid om vragen te stellen en advies te krijgen over gezonde levensstijlkeuzes.

Het is essentieel om proactief te zijn als het gaat om onze gezondheid en regelmatige medische controles en preventieve zorg zijn de sleutel tot het behoud van een optimale gezondheid op de lange termijn.

Stressklachten en de duurzame weg naar rust

Wat gebeurt er met jou als je te veel stress hebt en te weinig rust neemt? Krijg je lichamelijke klachten, zoals nekpijn of hoofdpijn? Slaap je minder goed? Misschien krijg je een kort lontje of heb je meer behoefte aan ongezonde voeding. Een goede zelfzorg kan dan helpend zijn. Toch is voor een duurzaam herstel vaak meer nodig. Dat heeft alles te maken met de onderstroom.

Vergelijk je leven met een boottochtje. Als alles goed gaat, sta jij aan het roer. Langdurige stress zorgt er echter voor dat je je roer niet meer kunt bereiken, of zelfs dat je uit het bootje valt. Zelfzorg kan je terugbrengen in positie, maar daarmee heb je nog niet meteen alles onder controle.

Onder je bootje gebeurt namelijk ook heel veel. De on-

derstroom kan zo sterk zijn, dat je toch weer de verkeerde kant op vaart. Hoe hard je ook stuurt. Wanneer stressklachten ondanks een goede zelfzorg terugkeren, doe je er goed aan te onderzoeken welke onderstroom jou tegenhoudt.

Wat er onder jouw bootje gebeurt, hangt af van de dingen die je hebt meegemaakt in je leven. Traumatische ervaringen en verlieservaringen zijn krachtige onderstromen. Ook als je al jong binnen je gezin een niet-passende rol hebt aangenomen, veroorzaakt dat een roerige zee. Je nam bijvoorbeeld de zorgende rol op je, omdat je eigen moeder niet in staat was het huishouden draaiende te houden.

In deze situaties is zelfzorg niet genoeg. Pas als je met de onderstroom aan het werk gaat, ontstaat duurzaam herstel. Je vindt dan eindelijk de rust waar je al zo lang naar verlangt.

Wil je zelf aan de slag met jouw onderstroom? Neem dan contact op met Viviane Leijten van Praktijk Vive. Bel 06-50837848 of kijk op www.praktijkvive.nl.



Lente = teekentijd!

Teken zijn kleine, spinachtige parasieten die zich voeden met het bloed van mensen en dieren. Ze leven in gras, struiken en onder bladeren, wachtend om zich vast te klampen aan voorbijgangers.

Eenmaal op de huid, bijten ze zich vast en beginnen bloed te zuigen. Dit kan leiden tot irritatie en in sommige gevallen tot de overdracht van ziektes zoals de ziekte van Lyme.

Om een teek veilig te verwijderen, gebruik je een fijne

pincet. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek deze langzaam recht omhoog uit de huid. Vermijd draaien of knijpen, wat kan leiden tot het afbreken van de teek.

Desinfecteren

Na verwijdering is het belangrijk de beetplek te desinfecteren en de handen grondig te wassen. Bewaar de teek in een afgesloten zakje voor eventueel onderzoek naar ziektes.

Een unieke uitvaartkist voor een veel persoonlijker afscheid

“Met een persoonlijke uitvaartkist creëer je een unieke vaarwel voor jezelf of voor een geliefd persoon.”

Vind je het lastig om jouw gevoelens te vertalen in woorden? Beelden zeggen vaak zoveel meer. Een gepersonaliseerde uitvaartkist vertelt jouw levensverhaal in beelden, vormen, foto's, symbolen, gedichten... Wil je begraven of gecremeerd worden? Maak dan jouw uitvaartkist écht persoonlijk met een pvc-vrije printfolie naar eigen ontwerp. Wij kunnen dat voor jou doen door de uitvaartkist te wrappen (Bestickeren). Dankzij deze folie in full-color kun je alles visualiseren wat je jouw geliefden wilt meegeven! Vonea helpt jou van A tot Z bij het vormgeven van jouw wensen en ideeën en die te vertalen naar een persoonlijke uitvaartkist.



Je wenst iets anders dan een 'standaard' uitvaartkist voor de uitvaart?

Kies dan voor een uitvaartkist die gepersonaliseerd is. Die is uniek en mooi voor een gedenkwaardig afscheid van jezelf of een nabestaande. Wil je meer weten? Neem dan contact met ons op via telefoon 085-0497 421 of bezoek de website www.vonea.nl



Zit je niet lekker in je vel,
geen energie, vage klachten?
Krijg weer grip op je lichaam!
Ik ben Lieke, orthomoleculair
therapeut.

Ik help jou en je lichaam
weer van elkaar te leren houden.

Maak een kennismakingsafspraak

BooZtLifestyle.nl



"Een unieke beleving voor
jou en jouw baby"

Jessies



Hydrotherapie | Fun floaten | Babymassage

Krijtestraat 29, 5066 BG Moergestel | +31625375197
info@jessiesbabyspa.nl | WWW.JESSIESBABYSPA.NL



Boerderij de Kraanvogel

biologisch dynamische groentepakketten

Tuldensedijk 7b
5085 NB Esbeek
T: 06-42514004

Adres boerderijwinkel
Tuldensedijk 5
5085 NB Esbeek

Openingsstijden
vrijdag: 16.00 - 18.00
zaterdag: 10.00 - 14.00

info@boerderijdekraanvogel.nl | www.boerderijdekraanvogel.nl



Voedingsadviesbureau
Groene A.P.P.E.L.S.

Persoonlijk voedingsadvies op maat
voor kinderen en volwassenen.
Een advies wordt vergoed door uw
zorgverzekeraar!

U heeft geen verwijzing nodig.

0611041937
info@groeneappels.nl
www.groeneappels.nl



Lenny's APK & service

Duit 6a
5283 PW Boxtel
06-15246489

lennysapk@gmail.com
www.lennysapk.nl



WIL JIJ EEN LEVEN WAARIN RUST EN
TIJD VOOR JEZELF CENTRAAL STAAN?

Je kunt bij Praktijk Vive terecht bij...
vermoeidheid, slapeloosheid en stress als
gevolg van:

- overspannenheid/ burn-out
- hoogsensitiviteit (HSP)
- rouw- en trauma
- spanning in relaties

Bij Praktijk Vive werk je niet alleen aan
vermindering van de symptomen, maar pak
je ook de bron aan. Dat is de enige manier
waarop duurzaam herstel mogelijk is.

Voor dit proces maak ik gebruik van
verschillende methodieken, waaronder:

- de CSR-methode
- contextuele therapie
- 'Aanpak van stress' en 'Grip op gedrag'

Ben je klaar voor een ander leven?
Meld je dan nu aan voor een gratis
kennismakingsgesprek.

Viviane Leijten
viviane.leijten@praktijkvive.nl
www.praktijkvive.nl

Gezondheidspunt Best
De Ronde 15, Best
T. 06 - 508 37 848



Bed en Wellness 10 Rituals
Recharge and Relax

Meervestraat 10a
5688DL Oirschot
06-36061241



TOPKWALITEIT VOOR EEN
BETAALBARE PRIJS

Wij hebben u graag van harte welkom in onze salons,
waar de koffie uiteraard voor u klaar zal staan.

Voor meer informatie en onze prijslijst bezoek
onze website www.vintagekappers.nl

De Loop 27 - 5688 EL Oirschot - 0499 724 989 - www.vintagekappers.nl

Scan mij



Tips voor een gezond dieet

Een gezond dieet en voedingspatroon zijn essentieel voor een goede gezondheid en welzijn. Het is belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen en een evenwichtige maaltijd te hebben. Hier zijn enkele tips om u te helpen een gezond dieet en voedingspatroon te behouden.

1. **Eet een verscheidenheid aan voedingsmiddelen:** Zorg ervoor dat uw maaltijden een mix bevatten van verschillende voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, volle granen, eiwitten en gezonde vetten. Dit zorgt ervoor dat u alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt die uw lichaam nodig heeft.
2. **Beperk de inname van bewerkte voedingsmiddelen:** Bewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak toegevoegde suikers, zout en ongezonde vetten. Probeer deze voedingsmiddelen zoveel mogelijk te vermijden en kies in plaats daarvan voor verse, onbewerkte producten.
3. **Drink voldoende water:** Water is essentieel voor een goede hydratatie en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen uit het lichaam. Drink minstens 8 glazen water per dag en vermijd suikerhoudende dranken zoals frisdrank en vruchtensappen.
4. **Eet regelmatig kleine maaltijden:** Het is beter om regelmatig kleine maaltijden te eten dan grote porties in één keer. Dit helpt uw stofwisseling op gang te houden en zorgt ervoor dat u gedurende de dag een constante energie heeft.
5. **Beperk de inname van toegevoegde suikers:** Toegevoegde suikers zijn een van de grootste boosdoeners als het gaat om gewichtstoename en gezondheidsproblemen. Probeer suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken te vermijden en kies in plaats daarvan voor natuurlijke zoetstoffen zoals honing of ahornsiroop.
6. **Kook zelf:** Door zelf te koken heeft u controle over de ingrediënten die u gebruikt en kunt u gezonde maaltijden bereiden. Probeer zoveel mogelijk verse ingrediënten te gebruiken en vermijd kant-en-klare maaltijden.
7. **Eet langzaam en geniet van uw maaltijd:** Neem de tijd om rustig te eten en geniet van uw maaltijd. Dit helpt u om beter verzadigd te raken en voorkomt overeten.
8. **Luister naar uw lichaam:** Leer luisteren naar de signalen van uw lichaam en eet alleen wanneer u honger heeft. Stop met eten wanneer u vol zit, ook al is er nog eten over op uw bord.
9. **Plan vooruit:** Maak een weekmenu en doe uw boodschappen op basis daarvan. Dit helpt u om gezonde keuzes te maken en voorkomt impulsieve aankopen van ongezonde voedingsmiddelen.
10. **Wees geduldig:** Het behouden van een gezond dieet en voedingspatroon kost tijd en inspanning. Wees geduldig met uzelf en wees niet te streng. Het gaat erom dat u een evenwicht vindt dat voor u werkt en dat u kunt volhouden op de lange termijn.



Alert op nierproblemen

Het vroegtijdig ontdekken van nierproblemen is een cruciale stap in het behoud van de gezondheid en het welzijn van een individu. Nieren spelen een essentiële rol in ons lichaam; ze filteren afvalstoffen uit het bloed, reguleren de bloeddruk, produceren rode bloedcellen en houden de elektrolytenbalans in stand. Wanneer deze vitale organen niet goed functioneren, kan dit leiden tot ernstige gezondheidsproblemen en zelfs levensbedreigende situaties.

Een van de grootste uitdagingen bij het identificeren van nierproblemen is dat de vroege stadia vaak geen duidelijke symptomen vertonen. Dit betekent dat veel mensen zich niet bewust zijn van hun aandoening totdat deze aanzienlijk is gevorderd. Daarom is bewustwording en regelmatige controle essentieel.

Risicofactoren

Risicofactoren zoals diabetes, hoge bloeddruk, hartziekten, obesitas en een familiegeschiedenis van nierziekten verhogen de kans op het ontwikkelen van nierproblemen. Mensen die onder deze categorieën vallen, moeten extra waakzaam zijn en regelmatig hun nierfunctie laten controleren door middel van eenvoudige bloed- en urinetests. Deze tests kunnen helpen bij het opsporen van tekenen van verminderde nierfunctie, zoals een verhoogd creatininegehalte of afwijkingen in de urine, zoals eiwit (albuminurie).

Vroege detectie biedt de mogelijkheid om de progressie van nieraandoeningen te vertragen door middel van leefstijlaanpassingen en medicatie. Het aanpassen van het dieet, regelmatige lichaamsbeweging, het beheersen van bloeddruk en suikerspiegel, en stoppen met roken zijn allemaal maatregelen die kunnen helpen om de nieren gezond te houden.

Het belang van vroegtijdige opsporing kan niet genoeg benadrukt worden. Het biedt niet alleen een kans om verdere schade aan de nieren te voorkomen maar verbetert ook significant de kwaliteit van leven voor diegenen die met chronische nieraandoeningen leven. Door bewustwording te vergroten en toegang tot regelmatige controles te faciliteren, kunnen we samen werken aan een toekomst waarin nierproblemen tijdig worden geïdentificeerd en aangepakt.



Meer weten of de Nierstichting steunen?
www.nierstichting.nl

best Administratie & Advies

Paul van Heerebeek

Parallelweg 25, 5684 LT Best info@bestaccountancy.nl
Telefoon 0499 851437 www.bestaccountancy.nl

TEJATERKE

Hét sociaal- culturele hart van Best.

Max de Bossstraat 1
5684 CG Best
+31(0)499-79 6060
www.tejaterke.nl

Kijk op onze website voor het volledige programma en reserveer direct online!



BONTJER BOUW

Michiel de Ruijterstraat 56 06 - 41 47 83 32
5684 BM Best info@bontjerbouw.nl

Hypotheek verhogen of oversluiten? Rentetoeslag verlagen?
Woningwaarde weten bij scheiding? Huis gekocht?
Wij helpen je aan een taxatierapport

Kronenburg
MAKELAARDIJ

Broekstraat 13, 5684 LW Best | 0653 961078
info@kronenburgmakelaardij.nl | kronenburgmakelaardij.nl

Zorgboerderij De Hagelaar

tel. 06 255 4205

Dagbesteding op de Hagelaar een echt tweede thuis voor u in de groene ruimte.



VAN DEN BOSCH & KROES psychologen

Psychologische hulpverlening aan kinderen, jeugdigen en volwassenen (basis- en specialistische zorg).

Dekanijstraat 2, 5688 AR Oirschot



JOSÉ APPELS
NalatenschapsAfwikkelaar & Mediator

De NalatenschapsAfwikkelaar is gevestigd bij u in de regio West Brabant en omstreken!

- Hulp bij opstellen (levens)testamenten
- Optreden als executeur
- Digitaal nalatenschapsdossier
- Advies bij aanvaarden en afhandelen van nalatenschappen
- Levensexecuteur

Vertrouwen is belangrijk; bel 06-11168152 of mail naar mediator@joseappels.nl

Kijk voor meer informatie ook op onze site www.joseappels.nl



Wat kan De Hypotheekshop voor jou betekenen?

We stellen ons graag even voor!

[Maak een afspraak](#)

De Hypotheekshop Best
Raadhuisplein 5 | 5683 EB Best
T. (0499) 37 12 19 | best1450@hypotheekshop.nl
www.hypotheekshop.nl/best

Hypotheek | Financieel advies | Verzekering



- SORELLE -

POURVOUS
PARFUMERIE

Bij inlevering van deze bon 25% korting op 1 product naar keuze*

*niet geldig op giftcards, reeds afgeprijsde artikelen en niche geuren.

Pour Vous Parfumerie Sorelle | Boterhoek 24 Best

Daantje's
koffie- en theehuis

De Loop 2 5688 ED Oirschot +31(0)6 1526 1141
www.daantjes-oirschot.nl




Valpreventie en ouderen

Valpreventie is een essentieel onderdeel van het behouden van een gezonde en actieve levensstijl, vooral voor ouderen. Het risico op vallen neemt toe met de leeftijd, maar door bewust te zijn van de risicofactoren en proactief maatregelen te nemen, kan dit risico aanzienlijk worden vermindert.

Dit is niet alleen cruciaal voor het behoud van uw mobiliteit, maar ook voor het handhaven van uw onafhankelijkheid en kwaliteit van leven.

Leeftijd, spierzwakte, bepaalde medicijnen en omgevingsfactoren zoals losse kleden of gladde vloeren kunnen allemaal bijdragen aan een verhoogd valrisico. Gelukkig zijn er talloze strategieën die u kunt toepassen om deze risico's te minimaliseren. Regelmatige lichaamsbeweging is bijvoorbeeld een fantastische manier om uw spieren te versterken en uw balans te verbeteren. Activiteiten zoals wandelen, fietsen of zwemmen zijn niet alleen leuk, maar dragen ook bij aan uw algehele welzijn.

Een veilige leefomgeving creëren is een andere belangrijke stap. Dit houdt in dat u obstakels uit uw woning verwijdert, zorgt voor goede verlichting en stevige handgrepen plaatst waar nodig. Ook het dragen van schoenen met een goede pasvorm en antislipzolen kan helpen om vallen te voorkomen. Daarnaast is het belangrijk om alert te zijn op de bijwerkingen van medicijnen die duizeligheid of slaperigheid kunnen veroorzaken en indien nodig met uw arts of apotheker hierover in gesprek te gaan.

Naast valpreventie is het behouden van uw mobiliteit essentieel. Blijf actief door dagelijkse activiteiten uit te voeren en oefeningen te doen die specifiek gericht zijn op het verbeteren van uw balans. Indien nodig kunt u gebruikmaken van hulpmiddelen zoals een rollator of wandelstok om u te ondersteunen bij het lopen.

Extra tips voor een gezonde levensstijl omvatten gezonde voeding, voldoende rust en actief blijven in sociale kringen. Deze aspecten dragen niet alleen bij aan valpreventie, maar ook aan uw algehele welzijn.

Door deze maatregelen te nemen, kunt u actief werken aan het verminderen van uw valrisico en het behouden van uw mobiliteit. Dit stelt u in staat om langer zelfstandig en vitaal te blijven wonen. Valpreventie is meer dan alleen het voorkomen van ongelukken; het is een investering in uw toekomstige gezondheid en veiligheid. Neem vandaag nog de stap naar een veiliger en actiever leven!



Allergieën en intoleranties

Het dagelijks leven met allergieën en intoleranties kan een ware hindernisbaan zijn. Onverwachte reacties op voedsel of andere triggers kunnen angst en frustratie veroorzaken. Maar met de juiste kennis en voorbereiding is het mogelijk om deze uitdagingen te overwinnen en te genieten van een volwaardig leven.

De eerste stap: identificatie

De sleutel tot het beheersen van allergieën en intoleranties is het vaststellen van de boosdoeners. Dit kan met behulp van een allergietest of door een eliminatiedieet onder begeleiding van een medisch specialist. Zodra je weet waar je lichaam op reageert, kun je gerichte stappen ondernemen om te vermijden wat je triggert.

Aanpassen van je leefstijl

Het aanpassen van je dieet is vaak een cruciaal onderdeel van het leven met allergieën en intoleranties. Dit betekent aandachtig lezen van etiketten, verborgen allergenen herkennen en alternatieven vinden voor voedingsmiddelen die je niet kunt verdragen. Voor mensen met voedselallergieën is het belangrijk om altijd een noodpakket bij zich te dragen, inclusief medicatie zoals epinefrine.

Plannen en voorbereiden

Eten buitenshuis kan een uitdaging zijn, maar met een beetje planning is het zeker mogelijk. Informeer restaurants van tevoren over je allergieën en bespreek de menuopties met het personeel. Kies restaurants die bekend staan om hun aandacht voor allergenen en waar je je comfortabel voelt.

Ondersteuning en informatie

Er zijn tal van online en offline bronnen beschikbaar om je te helpen met het leven met allergieën en intoleranties. Steungroepen kunnen je in contact brengen met lotgenoten die waardevolle tips en ervaringen kunnen delen. Websites van allergie-organisaties bieden betrouwbare informatie over allergieën en intoleranties, inclusief recepten en tips voor het aanpassen van je leefstijl.

Een leven vol mogelijkheden

Hoewel allergieën en intoleranties een impact kunnen hebben op je leven, hoeven ze je niet te beperken. Met de juiste kennis, planning en ondersteuning kun je de controle nemen over je gezondheid en genieten van een leven vol mogelijkheden.



Antoinette Donkers-Dekker
Beeldend Kunstenaar en Coach
Kunst in opdracht w.o. persoonlijke beelden en urnen

ZorgAtelier De Roos
Creatieve/ kunstzinnige dagbesteding voor mensen 18+ met: NAH, een depressie, een burn-out, angstproblematiek of andere psychische klachten.
Maandag en dinsdag: tekenen, schilderen, boetseren, keramiek en beeldhouwen
Werken met hoofd, hart en handen
Inzet op zingeving en groei
Kleine groepen met maximaal 4 deelnemers
Rustige en groene omgeving

Mostheuvel 12
5513 NV Wintelre
040-2823461
antoinettedonkers-dekker.com



met 24 uren kamer

Bij ieder afscheid wordt een herinnering geboren...



Vitvaartverzorging Mutsaers

www.mutsaers-best.nl

Best **0499 - 37 20 55**
Eindhoven **040 - 211 01 05**
Oirschot **0499 - 57 72 89**



De Duroc Hoeve

HIJERLIJK VERS VLEES RECHTSTREEKS VAN EIGEN SCHARRELVARKENS EN GRASGEVOERDE RUNDEREN

De beste smaak & kwaliteit

Ons verkoop- en afhaalpunt is gevestigd op:
Jagerskampweg 1 ★ 5691 PP Son en Breugel
Gelegen tussen Best, Sint-Jedamrode en Son en Breugel.

T 06-82-74 80 72 ★ info@DeDurocHoeve.nl
www.DeDurocHoeve.nl

landelijk-wonen.nl



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

- Advies
- Verkoop
- Aankoop
- Taxaties
- Hypotheekadvies
- **Profiteer van onze altijd scherpe tarieven!**

Vraag naar onze aan- en verkoopvoorwaarde. Hypotheekadvies mogelijk.



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

www.landelijk-wonen.nl www.dorpswonen.nl



LIBI VAN LAARHOVEN BOUW

Voor al uw verbouwingen, onderhoud en renovatie!

Zessprong 18 | 5684 NV Best
www.vanlaarhovenbouw.nl | T 0499 39 22 44



Zorgboerderij De Broekse Hoeve

Zorgboerderij de Broekse Hoeve biedt dagbesteding, logeeropvang en (paarden)coaching aan. Kwaliteit van zorg, huiselijkheid, kleinschaligheid, persoonlijke aandacht en begeleiding vinden wij erg belangrijk. Daarnaast is er op de boerderij altijd iets te doen en vinden het leuk om deze taken met jullie te delen.

Wij bieden dagbesteding aan voor mensen met:

- ✓ een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH),
- ✓ een verstandelijke beperking
- ✓ een vorm van autisme

Remy en Sanne van Melfoort
Broeksteeg 5, 5738 PB Mariahout
06 48 80 46 87
info@broekse-hoeve.nl
www.broekse-hoeve.nl




Gebitsprothese Best

Gebitsprothese nodig of uw huidige prothese niet naar wens? Wij helpen u graag!

Wij zijn gespecialiseerd in:

- Het aanmeten/vernieuwen van een gebitsprothese
- Een prothese op implantaten (klikgebit)
- Partiële/frame prothese
- Opvullen van de prothese (rebase)
- Reparaties

Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars. Hierdoor kunt u rechtstreeks bij ons terecht en heeft u geen verwijzing nodig.

Maak een vrijblijvende afspraak met Gebitsprothese Best voor een gratis intake/controle.

Voor meer informatie en onze openingstijden kunt u kijken op onze website:
www.gebitsprothesebest.nl

Vijverweg 4 | 5683CX Best | 0499 23 80 23 | info@gebitsprothesebest.nl



Stress verminderen en mentale gezondheid te verbeteren

In een wereld vol hectiek en drukte is het belangrijk om manieren te vinden om stress te verminderen en onze mentale gezondheid te verbeteren. Gelukkig zijn er verschillende technieken die ons kunnen helpen om een evenwichtiger leven te leiden.

Een van de meest effectieve manieren om stress te verminderen is regelmatige lichaamsbeweging. Door te sporten kunnen we endorfines vrijmaken, die ons een gevoel van geluk en ontspanning geven. Daarnaast kan het beoefenen van mindfulness en meditatie ons helpen om onze gedachten tot rust te brengen en in het moment te leven.

Het is ook belangrijk om voldoende slaap te krijgen, aangezien een gebrek aan slaap onze stressniveaus kan verhogen. Het creëren van een rustgevende slaapomgeving en het volgen van een

consistent slaapschema kan ons helpen om beter te slapen. Daarnaast is het essentieel om tijd vrij te maken voor ontspanning en plezier. Het doen van activiteiten waar we van genieten, zoals lezen, wandelen of tijd doorbrengen met vrienden en familie, kan ons helpen om stress los te laten en onze mentale gezondheid te verbeteren.

Tot slot is het belangrijk om realistische doelen te stellen en prioriteiten te stellen. Door onze tijd en energie effectief te beheersen, kunnen we voorkomen dat we overweldigd raken en stress ervaren.

Door deze technieken toe te passen, kunnen we stress verminderen en onze mentale gezondheid verbeteren, waardoor we een gelukkiger en evenwichtiger leven kunnen leiden.

uw oren in topconditie

In onze winkels werken niet alleen Meesters voor het oog, maar ook gediplomeerde en StAr-geregistreerde audiciens. Ook voor oordoppen, zwempoppen en gehoorbescherming bent u bij ons aan het juiste adres.



Boterhoek 159-163, Best • 0499 - 399 489



oogwereld | hoeks
dé kwaliteitsopticiens bij u in de buurt

[oogwereld.nl](https://www.oogwereld.nl)

Bij Merel is een lunchroom en een theater café in Oirschot waar mensen met bijzondere talenten werken.

Bij Merel

De Loop 67, 5688 EW Oirschot
info@bijmereloirschot.nl - 0499 79 90 01 - bijmereloirschot.nl



06 1441 3646
Stoelendans Oirschot

Binnenkort
buitenles TaichiYoga

Yin Yoga
Alle leeftijden!!



Ademhaling Bewustzijn Concentratie Flexibel Gezondheid Meditatie Mindfulness Ontspanning Stilte

B. van Rooij Bouwservice

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Best | 06 233 111 41 | info@bvanrooijbouwservice.nl
www.bvanrooijbouwservice.nl

Logopedie Kardol

Tamboer 12
5684 DB Best

Dependance
Veldweg 1B
5684 NS Best

0499-392269

info@logopediekardol.nl
www.logopediekardol.nl

Mini Moment van MINIORO

Gravure van vingerafdruk of
verwerking van as van uw dierbare in
een ring, hanger of armband.

Juwelier Meier

Boterhoek 7 Best-



LOODGIETER - VERWARMING
SANITAIR - ZINKWERK

Pallaspad 36
5694 WN
Son en Breugel

T.0642248667
info@flowinstallatietechnik.nl



Aan wie vertrouwt u uw ogen toe?

Onze ogen zijn een kostbaar bezit. Logisch dat u ze toevertrouwt aan oogzorg-professionals zoals een oogarts, optometrist of gediplomeerd



opticien. Zij doen alles voor levenslang kijkplezier. De Boetiek Oog & Design is de opticien en optometrist* in de Boterhoek. Zorgzaam en helemaal van deze tijd. Loop gewoon binnen of bel voor een afspraak. Petra Vonk helpt u graag, vakkundig en persoonlijk.

*Elke woensdag is optometrist
Juliet van de Werken aanwezig!
We doen ook CBR-rijbewijskeuring!



Boterhoek 101, Best. (0499) 371310 / info@de-boetiek.nl



Zorgboerderij de Grus

Kleinschalige dagbesteding bij een biologische tuinderij
Locatie midden in de natuur op landgoed de Utrecht

www.zorgboerderij-degrus.nl



ambulant
pedicure

Uw vertrouwde ambulant pedicure,
met ervaring in de zorg qua omgang
met psycho-geriatrische cliënten.
Ik kom graag bij u thuis!

Marion Welvaarts
+31 6 252 70 515
cosamarion71@gmail.com
Eikenbussel 82



Glas-in-lood
Restauratie
Renovatie

T. 06-52657411 www.glasinlood-dekempen.nl

Spoordonkseweg 144
5688 SR Oirschot

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.



Een gezonde slaaproutine voor kinderen

Een goede nachtrust is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen. Voldoende slaap helpt hen om te leren, te groeien en zich te concentreren. Helaas kampen veel kinderen met slaapproblemen. Een gezonde slaaproutine kan hierbij een uitkomst bieden.

Een vaste routine helpt kinderen te begrijpen dat het tijd is om te gaan slapen. Het zorgt voor een gevoel van veiligheid en rust, wat belangrijk is om in slaap te vallen.

Creëer een vast schema: Ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend.

Ontspannende activiteiten: Doe in de avond ontspannende activiteiten, zoals lezen, knuffelen of een bad nemen. Vermijd schermen zoals tv, tablets en smartphones in de uren voordat je kind naar bed gaat.

Een fijne slaapkamer: Zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer. Zorg voor een comfortabel bed en kussen.

Bedtijdrutueel: Maak een vast bedtijdrutueel, zoals tandenpoetsen, een verhaaltje lezen of een liedje zingen.

Geen eten of drinken vlak voor het slapengaan: Zorg ervoor dat je kind niet te veel eet of drinkt vlak voordat hij of zij naar bed gaat.

Consequent zijn: Het is belangrijk om consequent te zijn met de slaaproutine. Dit helpt je kind om te wennen aan de routine en het ritme te leren kennen.

Extra tips:

Vermijd cafeïne en suiker: Cafeïne en suiker kunnen ervoor zorgen dat je kind moeilijker in slaap valt.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: Lichaamsbeweging helpt je kind om beter te slapen.

Praat met je kind: Praat met je kind over zijn of haar slaapproblemen. Luister naar je kind en probeer samen een oplossing te vinden.

Een goede nachtrust is essentieel voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Door een gezonde slaaproutine te creëren, kan je kind beter slapen en zich overdag fitter en energiever voelen.

Hulp nodig?

Als je kind langdurig slaapproblemen heeft, is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts of consultatiebureau. Zij kunnen je helpen om de oorzaak van de slaapproblemen te achterhalen en passende adviezen geven.

Puur genieten van verse ingrediënten

De lente is in het land! Dit heerlijke seizoen staat bekend om zijn frisse, jonge groenten en fruit. En wat is er nu leuker dan met deze verse ingrediënten te koken? Hieronder een inspirerend recept die niet alleen heerlijk is, maar ook nog eens een boost geven aan je gezondheid

Aspergesalade met geitenkaas en aardbeien:

Een lichte en frisse salade met de perfecte balans tussen zoet en hartig. De asperges zijn een bron van vitamines en mineralen, terwijl de geitenkaas en aardbeien zorgen voor een romige en smaakvolle toevoeging.

Ingrediënten:

Asperges | Geitenkaas | Aardbeien | Sla | Walnoten | Balsamicoazijn | Olijfolie

Bereiding:

- Kook de asperges beetgaar.
- Snijd de aardbeien en geitenkaas in stukjes.
- Meng de sla, asperges, aardbeien, geitenkaas en walnoten in een kom.
- Maak een dressing van balsamicoazijn en olijfolie.
- Besprenkel de salade met de dressing en geniet!



Gezondheidsboost in het nieuwe seizoen

De winterkou is verjaagd, de vogels fluiten vrolijk en de zonnestralen strelen onze gezichten: de lente is in het land! Dit prachtige seizoen is niet alleen een lust voor het oog, maar ook nog eens een geschenk voor onze gezondheid. Frisse lentelucht blijkt namelijk een wondermiddel te zijn voor lichaam en geest. In dit artikel duiken we dieper in de voordelen van frisse lentelucht en delen we tips om optimaal te profiteren van dit natuurlijke gezondheidselixer.

Een natuurlijke boost voor lichaam en geest:

De frisse lentelucht is een ware krachtpatser. De verhoogde zuurstofconcentratie stimuleert lichaam en geest, wat resulteert in een verhoogd energieniveau en een verminderd gevoel van vermoeidheid. Zonlicht, wat in de lente rijkelijk aanwezig is, speelt een belangrijke rol in het reguleren van ons humeur. Het stimuleert de aanmaak van serotonine, een neurotransmitter die gevoelens van geluk en optimisme bevordert.

Daarnaast is frisse lentelucht een krachtige bondgenoot van ons immuunsysteem. De stimulerende effecten op de aanmaak van witte bloedcellen helpen ons lichaam te beschermen tegen virussen en bacteriën. De voordelen reiken zelfs tot onze nachtrust. Buiten zijn helpt ons lichaam om een natuurlijk ritme te vinden, wat kan leiden tot een betere en meer ontspannende slaap.

Een weldaad voor lichaam en geest, frisse lentelucht blijkt ook nog eens een effectief middel te zijn tegen stress. Studies tonen aan dat blootstelling aan frisse lucht en groen stresshormonen kan verminderen en gevoelens van rust en kalmte kan bevorderen. De natuur heeft een kalmerend effect op ons, waardoor we beter kunnen ontspannen en mentale druk kunnen verminderen.

Tips om te profiteren van de frisse lentelucht:

Maak elke dag een wandeling: Ga minstens 30 minuten per dag naar buiten om te genieten van de frisse lucht. Kies een route

door de natuur, zoals een park of bos, om de voordelen te maximaliseren.

Open je ramen: Laat frisse lucht je huis binnen. Dit helpt om de luchtkwaliteit te verbeteren en kan je humeur en energieniveau verhogen.

Oefen yoga of meditatie in de buitenlucht: Combineer de voordelen van frisse lucht met ontspanning. Yoga en meditatie in de natuur kunnen stress verminderen, je focus en concentratie verbeteren en je mentale welzijn bevorderen.

Geniet van je lunch buiten: Verruil je bureau voor een picknick in het park. De frisse lucht en zonlicht tijdens je lunchpauze zorgen voor een ontspannende break en een boost van vitamine D.

Plan een weekendje weg of ga kamperen: Breng tijd door in de natuur. Kamperen of een weekendje weg naar een bosrijke omgeving is een heerlijke manier om te ontspannen en te profiteren van de gezonde effecten van frisse lucht en natuur.

De lente is een uitnodiging om naar buiten te gaan en te genieten van de gezonde kracht van frisse lucht. Maak van dit prachtige seizoen gebruik om je lichaam en geest te revitaliseren, te ontspannen en te baden in de natuurlijke geneugten die de lente te bieden heeft.

Extra tips:

Kies voor laagjes: Zo kun je je kleding aanpassen aan de wisselende temperaturen.

Smeer je in met zonnebrandcrème: De zon kan in de lente al erg sterk zijn.

Neem water mee: Zeker als je gaat sporten of wandelen is het belangrijk om gehydrateerd te blijven.

Geniet van de natuur: Let op de vogels, de bloemen en de bomen.

De lente is het perfecte moment om je gezondheid een boost te geven. Ga naar buiten, geniet van de frisse lucht en voel je beter dan ooit!

Ontmoetingscentrum de Hoeven

een uniek zorgconcept voor iedereen die door een beperking niet zelfstandig dagelijkse activiteiten kan ondernemen.

Door een persoonlijke en unieke aanpak maken we van 'zorg op maat' tastbare werkelijkheid. Bezoekers bepalen zelf hun bezigheden, activiteiten vinden niet volgens een rooster plaats maar worden afgestemd op de behoeften van ieder afzonderlijk.

Ontmoetingscentrum de Hoeven is zelf bepalen wat u wilt doen



De activiteit bepaalt u, dit houdt in dat dit per dag per bezoeker wisselt



Samen genieten van de maaltijd



Naar een museum, bowling, bijtarten naar een concert of optreden, de film, etc...



Een ritje in de auto of er op uit met de D.U.O. fiets



Een plek om je thuis te voelen



Gewoon bij de open haard zitten en de krant lezen



Tel: 06 51310945 / 06 51307383

team.dehoeven@gmail.com

www.dehoevenirschot.com



Thuis bij de Hoeven

Ons Woonzorghuis vult een belangrijk gat op in het huidige zorgaanbod. Vaak zit er voor mensen niets anders op dan hun thuis in te ruilen voor een kamer in een grote zorg instelling. Dat is een gigantische stap. De stap naar een Woonzorghuis is veel kleiner. Je gaat ergens anders wonen. Waar wel alle zorg is, en je dus veilig bent, maar waar vooral ook veel gezelligheid is en ruimte voor je eigen identiteit.

Kleinschalig en vertrouwd, gerund door een vast en betrokken team in het bezit van een kwaliteitssysteem: Kwaliteit@, gebaseerd op 10 klantbeloften.

Elke eerste donderdag van de maand is er ruimte voor een groepsrondeleiding voor geïnteresseerden, toekomstige bewoners, bezoekers, zorgtrajectbegeleiders en praktijkondersteuners.



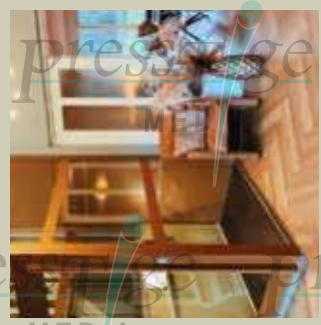
Hier doe ik ertoe en mag ik mijzelf zijn



Hier voel ik mij thuis



Ik krijg passende zorg en ondersteuning



Tel: 06 51310945 / 06 51307383

team.dehoeven@gmail.com

www.dehoevenirschot.com



VieDenta Kliniek

Jouw leven, **jouw**lach

De beste specialisten voor jouw glimlach

VieDenta Kliniek Oirschot

Specialistische tandheelkundige zorg

Kronen, bruggen, all-on, implantologie

Behandelingen onder narcose mogelijk



Scan mij

★★★★★ 9,3 / 10

VieDenta Kliniek
Herder Pasmansdreef 1
5688 HW Oirschot

085 - 0133 500

info@viedenta.nl