



Dé ZORG COURANT.nl

Regio Waalwijk

editie 1 - 2024



Zie onze advertentie op pagina 12

Uitgerust opstaan met Boxspring.....	5
Valpreventie voor ouderen.....	5
Valpreventie voor ouderen.....	7
Gemeente Waalwijk.....	10
Een gezonde slaaproutine.....	10

**NEEM
GRATIS
MEE**

Maak kennis met Natuurbegraafplaats Huis ter Heide

*Ervaar de veranderlijkheid van de natuur
het hele jaar door*

Deze verborgen parel aan natuur is het thuis voor reeën, hazen, vogels en dassen. Ontdek de zichtbare en minder zichtbare parels van Huis ter Heide.

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 eeuwigdurend.
- Juridisch goed gewaarborgd, voor nu en voor de toekomst.

Je bent iedere dag tussen zonsopkomst en zonsondergang welkom op de natuurbegraafplaats. Ook kun je een afspraak maken met een van onze medewerkers voor een vrijblijvend gesprek, of deelnemen aan een activiteit. Lees hier meer over en meld je aan op huisterheide.nl/activiteiten-kalender

KOM JE
KENNIS-
MAKEN?



Natuurbegraafplaats
Huis ter Heide

In samenwerking met: Natuurmonumenten

Middelstraat 1, 5176 NH De Moer,
013 303 3120, www.huisterheide.nl

Swaaagman

ONTSTOPPINGSBEDRIJF

ONTSTOPPEN RIOLERING • CAMERA INSPECTIE
LEIDING DETECTIE • VERNIEUWEN RIOLERING

VOOR ZOWEL ZAKELIJK ALS PARTICULIER!

☎ 0623714227 • ☎ 0620762999

✉ info@swaagman.nu • 🌐 www.swaagman.nu



KLOP-OPTIEK

Eigenaresse opticien en contactlensspecialist
Annemieke van der Schans Klop & opticien Selmir Salkic



DE VOORDELEN VAN KLOP OPTIEK:

- Persoonlijk advies
- Gratis oogmeting en oogdrukmeting
- Gediplomeerde opticiens en contactlensspecialist
- We nemen ruim de tijd voor u
- Fundusfotografie voor diabetes onderzoek
- Eindeloze service

Bij Klop Optiek vindt u een ruim assortiment aan (zonne)brillen en contactlenzen. Zo hebben wij altijd de bril bij die bij u past.

Raadhuisplein 6

5161CG Sprang-Capelle

T: 0416-276675

E: klopoptiek@gmail.com

I: www.klopoptiek.nl

Vrijwilligers in de zorg vormen een onmisbare schakel in de toekomst

Vrijwilligers spelen een cruciale rol in de zorgsector, een gebied waar de behoefte aan persoonlijke aandacht en ondersteuning voortdurend groeit. Hun bijdrage is onmisbaar voor het welzijn van patiënten en cliënten, vooral in tijden waarin de zorg onder hoge druk staat door personeelstekorten en financiële beperkingen. Vrijwilligers bieden niet alleen extra handen om te helpen met dagelijkse taken, maar brengen ook warmte, gezelschap en een luisterend oor voor diegenen die zich vaak in kwetsbare situaties bevinden.

De impact van vrijwilligerswerk strekt zich uit over verschillende aspecten van de zorg, van ziekenhuizen en verzorgingstehuizen tot thuiszorg en palliatieve ondersteuning. Hun aanwezigheid kan de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren door het bieden van emotionele steun, het stimuleren van sociale interactie en het helpen bij activiteiten die de autonomie en het zelfvertrouwen van cliënten bevorderen.

Bovendien versterken vrijwilligers de band tussen zorginstellingen en de gemeenschap, waardoor een brug wordt geslagen die bijdraagt aan een meer inclusieve samenleving. Hun toewijding en compassie zijn een herinnering aan het belang van solidariteit en menselijkheid binnen de gezondheidszorg. Kortom, vrijwilligers zijn onbetaalbaar voor de zorgsector; ze verrijken levens en maken een wereld van verschil voor zowel zorgontvangers als -verleners.

Interesse? medivacature.nl/vrijwilligerswerk

Colofon

De Zorg Courant
Regio Waalwijk
Jaargang 2024 - Editie 1

Oplage
10.000

Uitgever
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 Waalwijk

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

Op onze
zeer scherpe prijzen
krijgt u **15% korting***

*Wij leveren zonder tussenkomst van
begrafenisondernemers of vertegenwoordigers!

Kortakker 6-8
4264 AE Veen (Wijk en Aalburg)
0416-691616
info@natuursteenmiddenbrabant.nl
info@natuursteenmiddenbrabant.nl

Natuursteenbedrijf Midden-Brabant b.v. Veen



Natuursteenbedrijf
Midden-Brabant:
al drie generaties lang
de échte Skledar's

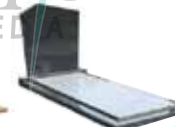
Hermann, 1937 tot 1968



Herman, 1968 tot 2012



Richard, 2012 tot ...



Wij nodigen u van harte uit vrijblijvend een kijkje te nemen
in onze grote toonzaal of bel voor een afspraak bij u thuis

(20 jaar garantie)

BLIJF ACTIEF BIJ

KUNSTENCENTRUM WAALWIJK

DANS - THEATER - BEWEGING - MUZIEK - CREATIEF - FOTOGRAFIE

www.kunstencentrumwaalwijk.nl

Van Dijk
Voet & Zorg


U kunt bij ons terecht voor:


- Orthopedisch schoeisel
- Semi-orthopedisch
- Steunzolen
- Verbandschoenen
- Advies bij voetproblemen

Wij werken op afspraak




Van Dijk Voet & Zorg is een gerenommeerd
en erkend orthopedisch schoentechnisch
bedrijf. Wij dragen zorg voor passende
oplossingen bij voet-, enkel-, knie- en
rugproblemen.

 Drunen
Zorglocatie Koetshuis Waalwijk
Bergen op Zoom
Zeist
Diverse zorginstellingen

 0416 - 374 147

 info@vandijkvoetenzorg.nl

 www.vandijkvoetenzorg.nl



Heeft u moeite om gesprekken te volgen?

Een goed aangepast hoortoestel geeft u het plezier in
uw leven terug. Ons team staat voor u klaar.

DIT ZIJN ONZE VOORDELEN:

- ✓ Zelfstandig & onafhankelijk audiciens
- ✓ Alle merken hoortoestellen
- ✓ Gediplomeerde* triage audiciens
- ✓ Meer dan 30 jaar expertise
- ✓ Persoonlijk advies



 MAAK EEN AFSpraak
0416 77 86 60

Brabant Oor

Bloemenoordplein 1 - 5143 TB Waalwijk - info@brabantoor.nl - www.brabantoor.nl



Zorgeloos Slapen

Als we ouder worden, lijkt een goede nachtrust steeds moeilijker te bereiken. Pijntjes, kwaaltjes en een afnemende mobiliteit kunnen een goede nachtrust in de weg staan. Voor velen van ons is een goede nachtrust echter essentieel voor een gezond en actief leven. Daarom is het belangrijk om speciale aandacht te besteden aan het creëren van een slaapomgeving die tegemoetkomt aan de behoeften van ouderen.

Een van de eerste stappen om gezond te slapen als senior is het vinden van het juiste matras en bed. Voor degenen die te maken hebben met reumatische aandoeningen, artrose en andere spierklachten, is het cruciaal om een matras te kiezen dat voldoende ondersteuning biedt en de druk op de gewrichten verlicht. Een matras met traagschuim of een verstelbaar bed kan hierbij enorm helpen.

Naast het kiezen van het juiste bed, is het ook belangrijk om aandacht te besteden aan de slaaphouding. Voor mensen met mobiliteitsproblemen kan het moeilijk zijn om comfortabel te liggen. Het gebruik van kussens ondersteunt de natuurlijke krommingen van het lichaam en kan helpen bij het verminderen van pijnlijke drukpunten.

Bovendien spelen omgevingsfactoren een grote rol in de kwaliteit van de slaap. Een rustige en donkere slaapkamer bevordert een diepe en ononderbroken slaap. Het vermijden van cafeïne en zware maaltijden voor het slapengaan kan ook helpen om een goede nachtrust te bevorderen.

Voor degenen die op zoek zijn naar advies en begeleiding bij het vinden van het perfecte bed dat voldoet aan hun unieke behoeften, is er Boxspring.nl in Kaatsheuvel. Met hun uitgebreide kennis en ervaring begrijpen ze de specifieke eisen van ouderen als het gaat om gezond slapen. Bezoek Boxspring.nl vandaag nog en laat je begeleiden naar een goede nachtrust waar je recht op hebt.

Een goede nachtrust is van onschatbare waarde, vooral naarmate we ouder worden. Met de juiste aanpak en ondersteuning kunnen ouderen genieten van een rustgevende en herstellende slaap die hen in staat stelt om vol energie en vitaliteit aan elke nieuwe dag te beginnen.

Uw Bed BV | Boxspring.NL
Luxemburgstraat 5
5171 PK Kaatsheuvel
Nederland

T. +31 (0)88-3322333
E. info@boxspring.nl
I. www.boxspring.nl



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.



DELEEST THEATER EN FILM
WAALWIJK

BEKIJK HET THEATER - EN
FILMPROGRAMMA OP WWW.DELEEST.NL

Gastouderbureau



Bontekoe

Gespecialiseerd in
gastouderopvang

T 0416 532321
M 0648 948933

E info@gobbontekoe.nl
I www.gobbontekoe.nl



High Tea

High Tea in Waalwijk
ook vegetarisch en glutenvrij | alles huismemaakt
tel. 0416-333788
www.theecafedehuiskamer.nl



MADDEX
FIETSSPECIALZAAK

Verkoop, onderhoud en reparatie van:
E-Bikes, Stadfietsen, Racefietsen, Mountainbikes en Tourfietsen.

MADDEX Fietspecialzaak – Andoornstraat 1A – 5141 TA Waalwijk
T: 0416-534412 - info@maddex.nl - www.maddex.nl



Nikky Vitaliteitscoach

Praktijk: Torenstraat 1, Drunen
contact@nikkyvitaliteitscoach.nl
www.nikkyvitaliteitscoach.nl
06 83994727



Praktijk voor
Eigen kracht &
Hormoonbalans



**Van Eembergen
Bouw en Klus**

Project Management - Verbouwingen - Renovatie - Onderhoud - Reparatie

Patrick van Eembergen | 4261 AD Wijk en Aalburg | info@vaneembergenbouwenklus.nl
Maasdijk 75 | 06 57 23 99 43 | www.vaneembergenbouwenklus.nl

Uw voeten, onze zorg!

Podotherapie Waalwijk
J.M.G.A. van der Schans



Hoofdlocatie:
Burgemeester Verwielstraat 12
5141 BD Waalwijk

Voor afspraken: 0416-650724
www.podotherapiewaalwijk.nl
info@podotherapiewaalwijk.nl

**Mooi haar maakt
mensen gelukkiger!**



IXXI Haarwerken heeft voor elk haarprobleem een passende oplossing. Wij zijn officieel erkend en onze vaste specialistes zorgen voor modieuze en trendy kapsels.



Grotestraat 138b • 5151 BN • Drunen
0416-380390 • www.ixxi-haarwerken.nl



**BAKKERIJ
bierman**

Hoofdstraat 203, 5171-DM Kaatsheuvel T 0416 272130
BESTEL ONLINE VIA www.bakkerijbierman.nl

BLIJF OP DE HOOGTE EN VOLG ONS!  

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 verminderd.

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.

ALLE RUIMTE OM TE GROEIEN

de Rank
Christelijke basisschool

Leren met hoofd, hart en handen
Christelijke basisschool de Rank
Willem de Zwijgerstraat 29 | 5161 HB Sprang-Capelle
0416 - 27 33 11 | info@cbderank.nl | www.cbderank.nl

Autopoetsbedrijf 

DE UITBLINKER

Van Andelstraat 13 5141/PB Waalwijk

T Frans 06 - 466 53 536 E info@deuitblinker.nl
T Ilse 06 - 436 89 690 I www.deuitblinker.nl

SENSO
ADVIESGROEP

VERZEKERINGEN | PENSIOENEN | HYPOTHEKEN

Blyde Incomstelaan 11 | 5144 BC Waalwijk | T 0416 - 561036
E info@sensoadviesgroep.nl | I www.sensoadviesgroep.nl

Kind & Co Ergo
ergotherapeutische hulp
op school of thuis



06-37545831
www.kindencoergo.nl
barbetfloors@kindencoergo.nl

EETCAFÉ

DE KLINKERT



Eetcafé de Klinkert
Klinkert 1
5151 RD Drunen
Mail: info@eetcafedeklinkert.nl
Tel: 0416 37 33 29

Eet Drink Beleef



"Wat is het dat ik op dit moment in mijn leven, in het hier en nu, mezelf bepaalde vragen stel?"

Tons van der Velden
www.tonsvanderelden.nl
06 29056769

Therapie • Coaching • Supervisie • Advies

Systemtherapie Van Velzen

Relatietherapie
Traumabehandeling



www.systemtherapie.net

KOOKSTUDIO
-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!
Van Kookworkshop tot compleet diner en van feestje tot vergaderen.
Voor zowel particulier als zakelijk is veel mogelijk.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden of kijk op onze website: www.kookstudioiikkookjijook.nl
Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092



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

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK



PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE CESAR
Gevestigd in Gezondheidscentrum Pannenhof Kaatsheuvel

Voor behandeling van o.a. rugklachten / nek-schouderklachten
hoofdpijn / hyperventilatie / artrose / chronische pijn / en veel meer!

Nu ook **SLAAPOEFENTHERAPIE**
Wanneer slapen niet meer vanzelfsprekend is.

www.oefentherapie-kaatsheuvel.nl

Beter verstaan in een luidruchtige omgeving?

Het is niet zo ingewikkeld om weer alles te kunnen horen. Maar bent u ook in staat om beter te verstaan? En dat in elke situatie die u maar wilt? De audiciens van Brabant Oor horen vaak van klanten dat zij beter willen verstaan in lawaaierige ruimtes. Hierbij is het essentieel om de keuze te hebben tot alle mogelijke merken en oplossingen voor gehoorproblemen.

Brabant Oor is het enige onafhankelijke audiciensbedrijf in Midden-Brabant. Hier heeft u de vrijheid om te kiezen uit alle merken hoortoestellen zodat het hoortoestel past bij uw wensen en unieke gehoorbehoeften.

Wat mag u van de huidige hoortoesteltechnieken verwachten? Tegenwoordig zijn er hoortoestellen met geavanceerde functies, zoals bewegingssensoren. Deze hoortoestellen kunnen veranderingen in uw luisterbehoeften detecteren en passen automatisch de geluidsinstellingen aan op basis van uw bewegingen. Door deze geavanceerde technologie, samen met gespreksactiviteiten en een 360° geluidsbeleving rondom u, wordt geluid nauwkeuriger in uw hersenen gereproduceerd. Dit betekent dat zelfs zachte spraakgeluiden in lawaaierige omgevingen beter



toegankelijk zijn, wat zorgt voor meer luistergemak en minder vermoeidheid achteraf.

Bij Brabant Oor worden basis-hoortoestellen al standaard geleverd met Bluetooth-technologie. Hierdoor kunt u uw hoortoestellen eenvoudig instellen via een app op uw mobiele telefoon. Bovendien kunnen alle hoortoestellen op verzoek oplaadbaar worden geleverd. Met de nieuwere iPhone- en Android-telefoons kunt u zelfs telefoneren en muziek afspelen via uw hoortoestellen, wat zorgt voor extra gemak en functionaliteit.

📞 brabantoor.nl

Tips voor een gezonde huid en haar

Het behouden van een gezonde huid en haar is essentieel voor een stralende uitstraling en een goed gevoel over jezelf. Hier zijn enkele tips om je te helpen deze doelen te bereiken.

Ten eerste is het belangrijk om je huid goed te reinigen. Gebruik een milde reiniger die geschikt is voor jouw huidtype en vermijd agressieve producten die de natuurlijke oliën van je huid kunnen verwijderen. Reinig je gezicht 's ochtends en 's avonds om vuil, make-up en overtollige olie te verwijderen.

Daarnaast is hydratatie cruciaal voor een gezonde huid en haar. Drink voldoende water gedurende de dag om je lichaam gehydrateerd te houden. Daarnaast kun je ook een vochtinbrengende crème gebruiken om je huid gehydrateerd te houden. Kies een crème die past bij jouw huidtype en breng deze dagelijks aan na het reinigen.

Bescherming tegen de zon is ook van groot belang. Blootstelling aan de zon kan leiden tot vroegtijdige veroudering, rimpels en zelfs huidkanker. Gebruik daarom altijd een zonnebrandcrème met een SPF van minimaal 30, zelfs op bewolkte dagen. Draag ook beschermende kleding, zoals een hoed of zonnebril, om jezelf extra te beschermen tegen schadelijke UV-stralen.

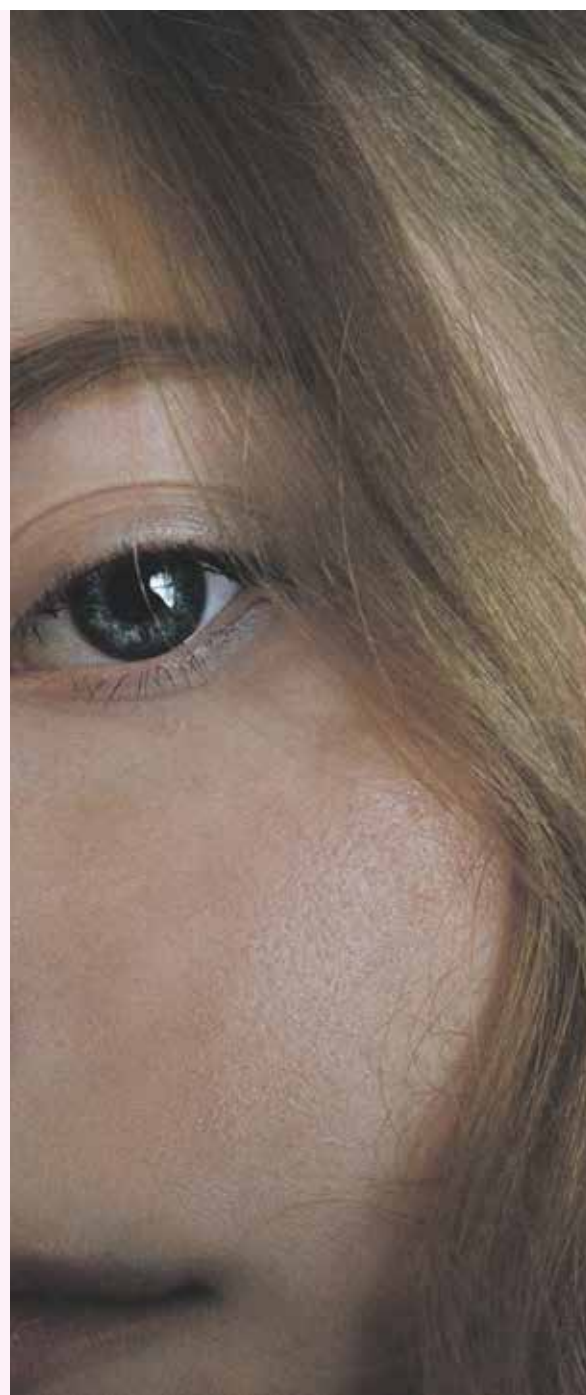
Een gezond dieet kan ook bijdragen

aan een gezonde huid en haar. Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten, zoals bessen, groene bladgroenten en noten. Deze voedingsmiddelen helpen je lichaam te beschermen tegen schade door vrije radicalen en bevorderen een gezonde huid en haar.

Vermijd ook stress zoveel mogelijk. Stress kan leiden tot huidproblemen zoals acne, eczeem en haaruitval. Probeer stressverlagende activiteiten in je dagelijkse routine op te nemen, zoals yoga, meditatie of een ontspannend bad. Daarnaast is voldoende slaap ook belangrijk voor een gezonde huid en haar. Zorg ervoor dat je elke nacht minimaal 7-8 uur slaap krijgt om je lichaam de tijd te geven om te herstellen.

Tot slot is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Lichaamsbeweging stimuleert de bloedsomloop, wat kan bijdragen aan een gezonde huid en haar. Daarnaast helpt regelmatige lichaamsbeweging ook bij het afvoeren van gifstoffen uit je lichaam, wat kan bijdragen aan een stralende huid.

Door deze tips in je dagelijkse routine op te nemen, kun je een gezonde huid en haar behouden. Vergeet niet dat consistentie belangrijk is en dat het even kan duren voordat je resultaten ziet. Blijf geduldig en volhardend, en je zult beloond worden met een stralende uitstraling.



Actief met Team GO Waalwijk

GO Waalwijk wil dat iedere inwoner van Sprang-Capelle, Waalwijk en Waspik mee kan doen met sport, beweging en cultuur en kan werken aan een gezonde leefstijl. Er worden activiteiten georganiseerd voor jong en oud. Je kunt GO Waalwijk dan ook overal tegenkomen: in de wijk, bij verenigingen en bij sociaal-maatschappelijke organisaties.

Twaalf personen vormen samen het buurtsportcoach team en verzorgen sport- en bewegingsactiviteiten voor de basisschooljeugd. Zij geven gymlessen op basisscholen in de gemeente Waalwijk, maar ook Rots en Water trainingen in het zwembad en motorische remedial teaching lessen. De buurtsportcoaches worden ingezet vanuit het BeweegBuro.

De werkzaamheden die de Waalwijkse buurtsportcoaches na schooltijd uitvoeren lopen uiteen. Enkele verzorgen sport- en bewegingsactiviteiten op een BSO, terwijl anderen diverse GO activiteiten organiseren zoals Sport na School, fietsvaardigheid- en mountainbiketrainingen en meidensport. Anderen houden zich bezig met de organisatie van grotere evenementen zoals de GO Play Kick-Off in de eerste week van januari, een grote sportdag of een FC Straat toernooi op het Cruyff Court. De activiteiten voor de basisschooljeugd zijn via Sjors Sportief te bekijken en deelname is in de meeste gevallen gratis!

Het buurtsportcoach team is betrokken bij het lokaal Sport- en Cultuurakkoord. Met een bijdrage vanuit dit akkoord worden series Kleuter Beweegdiploma en sportmarkten op basisscholen georganiseerd. Dit alles kan enkel tot stand komen door de mooie samenwerkingen die in de afgelopen 10 jaar gerealiseerd zijn. Er wordt nauw samengewerkt met aanbieders van sport en cultuur, maar ook met partners als Tavenu, de Bibliotheek, Uniek Sport Midden Brabant en Samen RKC.

Iedereen moet de kans krijgen om te kunnen sporten en deelnemen aan culturele activiteiten. Daar zet het team van GO Waalwijk zich voor in. Daarom zijn alle buurtsportcoaches intermediair bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dit betekent dat zij bij het fonds aanvragen mogen indienen voor kinderen en jongeren tot achttien jaar die willen deelnemen aan sport- of cultuuractiviteiten, maar waar vanuit huis niet voldoende geld voor is. Hun ouders kunnen gebruik maken van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Zo kunnen nog meer kinderen, jongeren en volwassenen bewegen!

Het hechte team ziet elkaar buiten de werkzaamheden om ook vaak, bijvoorbeeld bij de sportieve activiteiten en borrels van het BeweegBuro. Deze momenten dragen bij aan de goede sfeer die binnen het team is gecreëerd. De buurtsportcoaches zetten zich met plezier in voor de jeugd in de gemeente Waalwijk.



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.



Homeopathiepraktijk de langstraat

Susan de Jong

Haal het beste uit jezelf met klassieke homeopathie.

Voor alle klachten zowel acuut als chronisch.

Wil je weten wat homeopathie voor jou kan betekenen

neem dan een kijkje op mijn website:

www.homeopathie-delangstraat.nl

Of bel: **06-39893808**



De
**ZORG
COURANT**.nl
ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

STAP IN DE WERELD VAN DE SCHOEN

Bezoek het Schoenenkwartier
Museum – kenniscentrum – schoenenlab

Schoenenkwartier

Raadhuisplein 1

5141 KG Waalwijk

W www.schoenenkwartier.nl

M info@schoenenkwartier.nl

T 0416-332738



ShoeRama®

**MOEILIJKE OF PIJNLIJKE VOETEN?
ONZE EXPERTS VINDEN VOOR U DE JUISTE SCHOEN**



• **MODE TRENDS
ALLE TOPMERKEN**

• **COMFORTSCHOENEN
BREED & SMAL**

• **WANDELAFDELING**

• **PEDICURE & VOETSCAN**

**SERVICE
DIE VERDER
GAAT!**

Breda + Valkenierslaan 59 Sprang-Capelle + Nies v.d. Schansstr. 5-7

shoerama.nl

COMPLEET UITGERUST

+ met zorg geregeld.



EDINGTON'S
BOXSPRINGS & TEXTILES

Showroomactie*
Gratis Bedtextiel
bij aankoop complete set*

Boxsprings voor iedereen
Luxe boxsprings v.a. €1149

- ★ Elektrische boxspring
- ★ Diverse hoofdborden
- ★ TV-lift voetborden
- ★ Matraskeuze
- ★ Topperkeuze
- ★ Pootkeuze
- ★ Stofkeuze
- ★ Levering en montage

Zorgmatrassen op maat

Diverse Pocketmatrassen

Diverse Topmatrassen



Zorgmatrassen
op maat

Boxspring.nl
Uw bed
Uw Boxspring Specialist

Boxsprings

Matrassen

Showroom: Luxemburgstraat 5, 5171 PK Kaatsheuvel
website: boxspring.nl - tel.088-3322333



Buurtsportcoach
Rens

Sport na School

gratis!

VOOR KINDEREN
UIT GROEP 3 T/M 8

**OP WOENSDAGEN
VAN 13.30 - 14.30 UUR**

Aanmelden: www.sjors.gowaalwijk.nl

GO
SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

WWW.GOWAALWIJK.NL

GO Sport na School is een activiteit van GO Waalwijk en Buurtsportcoach Team Waalwijk
in samenwerking met verschillende aanbieders van sport en cultuur.

BB