



Betaalbaar en gezond eten.....	5
Extra supplementen bij een dieet.....	7
Toon Hermanshuis Noord Limburg.....	9
Dukun Shakti By Pauline.....	13
Mindfulness voor Beginners.....	14



HEB JE EEN BEWEEGVRAAG?

HET SPORTLOKET HELPT JE NAAR MEER BEWEGING EN PLEZIER

ZIN OM TE SPORTEN?

Heb jij zin om te bewegen maar weet je niet precies waar te beginnen? Of twijfel je over welke sport het beste bij jou past?

Geen zorgen, de beweegmakelaars helpen je graag!

✉ sportloket@venlo.nl ☎ 077-711 0032

STEVIG STAAN



WILT U ZELFSTANDIG BLIJVEN?

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen!

Vragen? Neem dan gerust eens contact op met Imke.

Zij helpt u graag verder.

✉ i.buskens@venlo.nl 🌐 www.stevigstaan.nu

Zorg Sterk Thuis

Wij bij Zorgsterk thuis bieden vanuit een kleinschalig team van ondersteuners, verzorgende en verpleegkundige een totaalpakket aan zorg thuis. Wij zijn Powered by Protejon, hierdoor staan wij als zelfstandige onderneming sterk en kunnen we vanuit de zorgverzekeringswet als ook de Wet Langdurige Zorg gecontracteerde zorg leveren. Onze kracht ligt bij de laagdrempelige en open communicatie naar huisartsen, hulp bij dementie en mantelzorgers waardoor we vooral goed en snel kunnen inspelen op de behoefte van de cliënt!

Door de hechte samenwerking binnen onze wijkteams is mogelijk om zo lang als mogelijk op een veilige en verantwoorde manier thuis te blijven wonen. Dit kan vanuit de zorgverzekeringswet, maar zeker ook met een CIZ-indicatie voor de Wet Langdurige Zorg.

Voor meer informatie mail of bel ons op onderstaande e-mail of telefoon nummer!

Zorgsterk Thuis
T (077) 208 4111 | M 06-42818057
E info@zorg-sterk.nl | www.zorg-sterk.nl
Bij 29931896730

Mantelzorgwoningen op maat bij CUBE Homes: Persoonlijke begeleiding en een zorgeloos traject

Bij CUBE Homes begrijpen we dat mantelzorgwoningen een cruciale rol spelen in het leven van zorgbehoevenden en hun families. Het creëren van een comfortabele woonruimte dicht bij geliefden kan het verschil maken. Daarom bieden wij niet alleen kwalitatief hoogwaardige woningen op maat, maar ook persoonlijke begeleiding die elke stap in het proces soepel laat verlopen.

Het kiezen en realiseren van een mantelzorgwoning kan overweldigend lijken. Denk bijvoorbeeld aan het voldoen aan regelgeving en het verkrijgen van vergunningen. Dit kan tijdrovend en ingewikkeld zijn. Bij CUBE Homes nemen wij deze zorg volledig uit handen. Onze experts begeleiden u door het hele vergunningstraject, zodat u zich kunt richten op wat écht belangrijk is: de zorg en het welzijn van uw dierbaren.

Naast onze persoonlijke begeleiding hebben wij een uitgebreide keuze aan stijlvolle, duurzame en praktische mantelzorgwoningen. Onze ontwerpen worden gekenmerkt door comfort, functionaliteit en aandacht voor de unieke behoeften van elke bewoner. Dankzij ons maatwerk sluiten onze woningen altijd perfect aan bij uw wensen en situatie.

Open dag: Ontdek CUBE Homes zelf!

Wij nodigen u van harte uit om onze woningen in levenden lijve te ervaren tijdens onze open dag op **zondag 23 maart**. Tussen **11:00 uur en 16:00 uur** bent u welkom op onze nieuwe locatie aan de **Sportparklaan 19, 6071 RA in Swalmen**. U kunt onze modellen bekijken, persoonlijk advies krijgen en ontdekken hoe wij u kunnen ondersteunen bij de realisatie van uw mantelzorgwoning.

Bij CUBE Homes draait alles om het bieden van een zorgeloze oplossing met een persoonlijke benadering. Kom langs en ervaar zelf waarom wij dé partner zijn in mantelzorgwoningen.

Meer weten?

Bezoek onze website (www.cube-homes.com) of neem contact met ons op voor een **gratis adviesgesprek**. Wij staan klaar om u te helpen.



0850-642070
Sportparklaan 29
6071 RA Swalmen

www.cube-homes.com



“Blijvend haarverlies is al erg genoeg...” Zo blij met mijn haarwerk!

“Inmiddels draag ik al bijna 10 jaar deelhaarwerken van Follea van écht Europees haar. Het geeft mij letterlijk kracht en zelfvertrouwen. Zonder haarwerk ben ik kwetsbaar, maar mét, voel ik mij helemaal vrouw! Na de diagnose kanker, plus de chemokuren die volgden, verloor ik al mijn haren. Kaal. Ziek. Miserafel. Dankzij Hannelore van KNIPART Haarwerken kon ik tijdens de zware behandelperiode een comfortabel haarwerk dragen. Zo kreeg ik mijn vrouwelijkheid weer een beetje terug. En ook daarna. Door de hormoonbehandeling kwam ik vervroegd in de overgang. Helaas bleek de menopauze een blijvend, verdunnend effect op mijn haar te hebben. Daar sta je dan. Midden in het leven. Gelukkig laat het deelhaarwerk met moderne opgeknipte boblijn, mijn ogen stralen en sta ik weer in mijn kracht! Ben zo goed geholpen met Hannelores vakkundig advies. Blijvend haarverlies is al erg genoeg...”

KNIPART Haarwerken is ANKO gecertificeerd en altijd bereikbaar. Voor meer informatie ga naar de website, stuur een e-mail of neem telefonisch contact op voor een afspraak.

Een warm welkom bij haarwerkspecialist Hannelore!

KNIPART
h a a r w e r k e n



Hannelore Fiers | Strateris 2 | 6031 PC Nederweert
M 06 57583970 | E info@KNIPART.nl | W www.KNIPART.nl

Colofon

De Zorg Courant

Regio Venlo
Jaargang 2024/2025 - Editie 2

Oplage

13.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Venlo

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



- VERHUIZINGEN
- ONTRUIMEN
- OPSLAG

VRV verhuizingen staat bekend om haar goede service en betrouwbaarheid. Wij zijn gespecialiseerd omtrent alles wat met inboedel te maken heeft en verhuizen zowel particulieren als bedrijven naar elke gewenste plek.



ONZE OFFERTE'S ZIJN
ALTIJD **GRATIS** EN
GEHEEL **VRIJBLIJVEND**

Loyveldweg 14, 6041 AE Roermond

Telefoon: 06-57332256

E-mail: info@vrverhuizingen.nl

vrverhuizingen.nl

Zoek jij meer in je werk?

Start nu als **thuishulp** in gemeente Venlo.

Bezoek werkenbijTzorg.nl of scan deze QR-code.



Werken bij Tzorg is zoveel meer.



Kunt u mij de weg naar Savelberg vertellen?

Solliciteer direct!

Voor méér dan een baan in de gehandicaptenzorg moet je in het groene Koningslust zijn. Daar ontdek je een zorglocatie vol verbondenheid, plezier en betekenisvol werk. Op zoek naar een nieuw avontuur? Zet de eerste stap, dan wijst de weg zich vanzelf. Hier begint jouw verhaal!



daelzicht



Betaalbaar en gezond Eten

Gezond eten hoeft niet duur te zijn. Hoewel de prijzen in de supermarkt soms anders doen vermoeden, zijn er volop manieren om met een beperkt budget gezonde keuzes te maken. Door bewust boodschappen te doen en slim te koken, kun je genieten van een gebalanceerd dieet zonder dat je bankrekening eronder lijdt.

Seizoensgebonden groente en fruit zijn vaak goedkoper en bevatten meer voedingsstoffen omdat ze op het juiste moment geoogst worden. Door per seizoen te eten, profiteer je niet alleen van een lagere prijs, maar ook van een betere smaak en versheid. Seizoensgroenten zoals boerenkool in de winter of courgette in de zomer zijn vaak voordelig en vormen een gezonde basis voor vele gerechten.

Maaltijdplanning

Een goede maaltijdplanning kan een groot verschil maken in je voedingsuitgaven. Plan wekelijks je maaltijden en stel een boodschappenlijst op. Zo voorkom je impulsaankopen en heb je alles in huis voor gezonde maaltijden. Maak gebruik van restjes om voedselverspilling tegen te gaan: de groenten van een dag eerder kunnen de basis zijn voor een soep of omelet.

Grote hoeveelheden

Rijst, bonen, pasta en havermost zijn voedzaam, vullend, en goedkoop wanneer je ze in grotere hoeveelheden koopt. Vul je voorraadkast met deze basisproducten die in veel recepten passen en lang houdbaar zijn. Vermijd kant-en-klare maaltijden en bewerkte producten, omdat deze vaak duurder en minder gezond zijn. Zelf koken met basisproducten bespaart niet alleen geld, maar geeft je ook meer controle over wat je eet.

Grote porties

Kook grotere porties en vries ze in voor later gebruik. Dit is handig voor drukke dagen en zorgt ervoor dat je minder snel naar dure afhaalmaaltijden grijpt. Ook restjes kunnen een tweede leven krijgen; groenten van de vorige dag kunnen de basis vormen voor een snelle roerbakschotel of een voedzame soep. Door slim met je eten om te gaan, kun je meer uit je boodschappen halen.

Aanbiedingen

Bekijk de aanbiedingen van verschillende winkels en vergelijk prijzen, vooral bij producten die je regelmatig koopt. Let wel op dat aanbiedingen niet altijd de gezondste opties zijn, dus maak bewuste keuzes. Veel supermarkten hebben huismerken die even gezond en vaak goedkoper zijn dan bekende merken.

Door deze tips te volgen, kun je voedzaam en betaalbaar eten zonder in te leveren op kwaliteit.

Een droomplek in de gehandicaptenzorg

De weg naar Savelberg

Aan de rand van het landelijke Koningslust, omringd door groen, ligt Savelberg, een bijzondere locatie van Daelzicht. Volg de Koningsweg en ontdek een plek waar werkplezier en betrokkenheid samenkomen.

Thuiskomen

Savelberg is meer dan een zorglocatie. Het voelt als een hecht dorp waar mensen met een verstandelijke beperking wonen en leven in een veilige, vertrouwde omgeving. Alles ligt dichtbij: de woongroepen, de boerderij, de dagbesteding en de medische dienst. Dit zorgt voor verbinding, rust en ruimte voor persoonlijke aandacht. Als medewerker ben jij een belangrijke schakel in dit warme netwerk.

Meer dan zomaar een baan

Werken bij Savelberg betekent echt iets betekenen voor een ander. Je werkt met mensen die uiteenlopende zorgbehoeften hebben: van begeleiding tot intensieve ondersteuning en zorg. Geen dag is hetzelfde en dat maakt je werk leerzaam, afwisselend en uitdagend.

Elke bewoner krijgt zorg op maat en iedere dag staat in het teken van kleine, waardevolle momenten. Een lach, een knuffel of samen genieten van muziek en het verzorgen van de dieren; bij Savelberg zien we hoe belangrijk het is om het leven gewoon mooi te maken. Bewoners zijn puur en eerlijk en dankzij jouw aandacht en inzet zorg je ervoor dat zij zich begrepen, gezien en gelukkig voelen.

Groei in je werk

Bij Savelberg sta je nooit stil. Of je nu net begint of al jaren in de zorg werkt, hier krijg je ruimte om te groeien. Daelzicht ondersteunt je met opleidingen, trainingen en persoonlijke begeleiding. Kies voor afwisseling of werk met een specifieke doelgroep: er is van alles mogelijk om te ontdekken wat écht bij jou past.

Samen bouwen we aan de toekomst. Met nieuwe woningen en de herinrichting van het terrein werken we de komende jaren aan een nog mooiere en duurzame leef-, woon- en werkomgeving. Natuurlijk krijg jij ook hier de kans om mee te denken en bij te dragen.

Ontdek jouw weg naar Savelberg

Wil jij meer dan zomaar een baan? Kom kennismaken en ontdek hoe mooi werken in de gehandicaptenzorg is. Neem een kijkje op onze website of kom langs om de sfeer te proeven.

Zet vandaag nog de eerste stap, scan de QR-code en bekijk onze website www.werkenbijdaelzicht.nl. De weg naar Savelberg wijst zich vanzelf!



daelzicht

John Lamberts
UITVAARTZORG VENLO

Wij staan niet altijd stil bij "samen" maar het is een groot gemis als "samen" uit je leven is.

06-42789299
www.uitvaartzorg-venlo.nl



MICHELS
MEN'S WEAR

Kwaliteit uit EUROPA
SUITS & CASUALS

ROERMOND

Paradisstr. 31 Roermond, Tel: 0475 211967




RODAN
SPORT & LIFESTYLE

Hét sport- en lifestyle centrum van Venlo!

Groepsles
Fitness
Zwemles
Zwemmen
Fittertainment

Noorderpoort 95-99, 5916 PJ Venlo | 077-770 3320 | www.rodanvitaal.nl



Smartwatch Market

Vanaf € 39,-

Hamstraat 34 Roermond
www.smartwatchmarket.eu | +31 (0)475 796090



Kringloop | Woningontruimingen | Gratis ophalen goederen

Allerhande
Peel & Maas

Kringloop
Brocante, Vintage
Industrieel

2.500 m² Shopplezier!
JF Kennedylaan 260 | 5981 WX Panningen

WWW.ALLERHANDE-PANNINGEN.NL



Dienstverlening op maat
Wat kunnen wij voor u doen:

Eerlijk & snel

- Sloten openen / plaatsen
- Deuren monteren
- Reparatie van kunststof en houten deuren
- Meerpuntsluitingen
- Dupliceren van sleutels
- Dupliceren van autosleutels incl. programmeren
- Advies en inbraakpreventie
- Veiligheid in en om het huis

Slotenservice
ROERDALEN

24/7 SERVICE

06 - 18 26 06 34
BEL ONS VANDAAG

Voor meer informatie kijk op onze website:
www.slotenserviceeroerdalen.nl



Vragen over epilepsie?
Bel de Epilepsie Infolijn:
030 634 40 64
www.epilepsie.nl

Epilepsiefonds



Weisessies

coaching en begeleiding met behulp van paarden

Gezondheidsklachten?
Te veel piekeren of zorgen?
Te veel hooi op je vork?
Te veel in je hoofd?

Ervaar de wijsheid en de levenskracht van paarden!

Ga voor meer informatie naar www.weisessies.nl of neem contact op
Mobiel: 06-42807575 | E-mail: info@weisessies.nl | Locatie: Grashoek



Move4Women, de enige vrouwen Fitness in Venlo en omstreken!

Over Move4Women

Ontdek het ultieme 30-minuten fitnessconcept voor vrouwen! Met doelgerichte work-outs creëren wij een krachtige routine, die past in jouw drukke leven. 30 Minuten, dat is alles wat je nodig hebt voor een energieke transformatie. Ons motto: Wordt de beste versie van jezelf, snel en effectief!

Move4Women biedt een volledig circuit aan met de combinatie van cardio- en krachttraining. Het circuit bestaat uit 12 hydraulische apparaten en 12 cardio steps. Iedere 30 seconde wissel je tussen de apparaten en steps. Na 2 rondes heb je een full body work-out in 30 minuten.

Hydraulische apparaten

Het circuit bestaat uit twaalf hydraulische apparaten die zorgvuldig zijn ontworpen om een gemakkelijke en effectieve cardiovasculaire en weerstandstraining voor het hele lichaam te bieden. Elk onderdeel van de functionele uitrusting bootst natuurlijke bewegingen na die in het dagelijks leven worden uitgevoerd om overbelasting van de spieren te voorkomen. Ze combineren ook weerstand in beide bewegingsrichtingen.

Wil jij een mix tussen fitness en groepslessen? Dan hebben wij de perfecte match voor jou! Wij werken namelijk samen met Move2theBeat.

Wat is Move2theBeat?

Move2theBeat is een dans- sportschool en verzorgt groepslessen die toegankelijk zijn jong & oud. Wij vinden persoonlijke aandacht en kwaliteit heel erg belangrijk. Ook vinden wij het belangrijk dat iedereen zichzelf kan zijn, leeftijden maken dus niks uit bij ons! Iedereen kan aan zijn of haar eigen doelen werken geheel op eigen niveau. Want wat is er nou belangrijker dan je goed voelen met je eigen lichaam.

Twijfel je of het iets voor je is en/of wil jij kennis maken met Move4Women?

Stuur dan een e-mail naar info@move4women.nl om jou eerste gratis intake alvast in te plannen!

Contactgegevens:

Move4Women
www.move4women.nl
info@move4women.nl
06-41661448

Facebook & Instagram Move4Women

Move2theBeat
www.move2thebeat.nl
info@move2thebeat.nl
06-83560131

Facebook Move2theBeat Dance & Fitness
Instagram [move2thebeatdancefitness](https://www.instagram.com/move2thebeatdancefitness)
TikTok [move2thebeatm2tb](https://www.tiktok.com/@move2thebeatm2tb)



Extra supplementen bij een dieet: wel of niet nodig?

Bij het volgen van een dieet kan de vraag opkomen of het nodig is om extra supplementen in te nemen. Dit hangt sterk af van het type dieet en de voedingsstoffen die je binnenkrijgt. Een goed uitgebalanceerd dieet zou in principe alle benodigde voedingsstoffen moeten leveren. Toch zijn er situaties waarin supplementen nuttig kunnen zijn.

Veganistisch

Wanneer je bepaalde voedingsgroepen beperkt of uitsluit, zoals bij een veganistisch dieet, kunnen tekorten ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan vitamine B12, dat voornamelijk in dierlijke producten zit. Ook ijzer, calcium en omega-3-vetzuren kunnen een aandachtspunt zijn. Een bloedtest kan inzicht geven in eventuele tekorten, zodat je gericht kunt suppleren.

Caloriearm

Bij een caloriearm dieet, bijvoorbeeld voor gewichtsverlies, kan het lastig zijn om alle essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen. Multivitaminen of specifieke supplementen zoals magnesium en vitamine D kunnen dan ondersteuning bieden. Vooral vitamine D is belangrijk, aangezien veel mensen in Nederland hier sowieso een tekort aan hebben, zeker in de wintermaanden.

Geen vervanging

Supplementen zijn echter geen vervanging voor een gezond en gevarieerd dieet. Voeding bevat naast vitamines en mineralen ook vezels en andere stoffen die bijdragen aan je gezondheid. Het is daarom altijd beter om je voeding zo compleet mogelijk te maken en supplementen te zien als een aanvulling, niet als een basis.

Schadelijk

Let op dat overdosering ook schadelijk kan zijn. Te veel vitamine A of ijzer kan bijvoorbeeld schadelijke effecten hebben. Gebruik supplementen daarom altijd volgens de aanbevolen dosering en overleg bij twijfel met een diëtist of arts.

Tot slot

De kwaliteit van supplementen varieert. Kies producten van een betrouwbare fabrikant en lees het etiket goed. Zo weet je zeker dat je krijgt wat je nodig hebt.

Extra supplementen kunnen bij een dieet nuttig zijn, vooral als je bepaalde voedingsstoffen niet uit je voeding kunt halen. Met een bewuste aanpak en eventueel professioneel advies ondersteun je je gezondheid optimaal.



BKMA
DE BADKAMERMAN VENLO

De badkamerman voor een inloopdouche
of complete nieuwe badkamer
T +31 611431613 | www.debadkamermanvenlo.nl



fysio
vossener

Het beste uit elke dag halen
begint bij bewegen

- fysiotherapie
- kinderfysiotherapie
- manuele therapie

Tel. 077-382 45 66 | www.fysiovossener.nl

Kika
kinderenkankervrij



Authentieke ijscoman
info@deijsmannetjes.nl
06-20254861



VPTZ
Venlo e.o.

Hulp in de laatste levensfase

De Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg bieden tijd, aandacht en ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase, en aan diens naasten of mantelzorgers.

Ondersteuning is zowel mogelijk in de thuissituatie als in verzorgingshuizen of andere zorginstellingen.

ondersteuning in de thuissituatie

goed opgeleide vrijwilligers

in Arcen, Lomm, Velden, Venlo, Blerick, Tegelen, Belfeld, Reuver en Beesel

VPTZ Venlo e.o.
tel. 06 51 29 70 70
www.vptzvenlo.nl
info@vptzvenlo.nl

of **Vercoulen**
Loonbedrijf

Grondbewerking | Graafwerk | Grondverzet
Aanleg tuin en terras | Oprit of Parkeerplaats
Mest verspreiding | Container verhuur
Overige werkzaamheden

Remco Vercoulen
Schoolweg 21 | 5916 PK Venlo | +31(0)6 - 48 82 23 46
info@vercoulengrondbewerking.nl
www.vercoulengrondbewerking.nl



Blink
Zonwering en meer...

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

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

VPTZ Venlo

In Venlo en omgeving is de VPTZ (vrijwilligers palliatieve terminale zorg) actief op het gebied van de palliatieve/ terminale zorg. De meeste mensen willen het liefst in hun eigen vertrouwde omgeving worden verzorgd en sterven.

Naasten

Voor naasten is het zorgen voor een ongeneeslijk zieke een dankbare maar zware taak, niet alleen fysiek maar ook geestelijk. Vaak komen zij aan kleine maar belangrijke dingen niet toe. Het idee dat er op korte termijn hulp beschikbaar is, is vaak al een gerust-

stellende gedachte op zich. De vrijwilligers bieden tijd, aandacht en ondersteuning op momenten dat daar behoefte aan is, aan de stervende én aan de naasten. Dit kan zowel 's nachts als overdag. Zij bieden hulp thuis. Deze hulp is gratis en er is geen indicatie nodig.

Cursus

Alle vrijwilligers hebben de introductiecursus VPTZ gevolgd en worden voortdurend bijgeschoold. De meeste vrijwilligers hebben een zorgachtergrond of zijn ervaringsdeskundigen. Zij verrichten geen medische-, verpleegkundige handelingen of

huishoudelijke taken, maar vullen datgene aan wat familieleden en vrienden zelf doen.

Zoals ondersteuning bij eenvoudige ADL-activiteiten, een luisterend oor bieden, voorlezen, waken enz. Zo krijgen de naasten de gelegenheid even rust te nemen, een boodschap te doen of 's nachts rustig te slapen.

Ondersteuning

De ondersteuning wordt onder eigen regie van de cliënt of diens naaste uitgevoerd. Maatwerk dus. Wij werken samen met diverse zorgaanbieders. Samen streven we ernaar

de hulpvraag zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.

Uitgangspunt is dat de vrijwillige zorg van de VPTZ aanvullend is op de reguliere zorg. Zowel zorgaanbieder als cliënten of diens naasten kunnen een aanvraag doen.



Hoe zijn wij te bereiken
VPTZ Venlo e.o.:
06 - 51 29 70 70
info@vptzvenlo.nl

Toon Hermans Huis Noord-Limburg Ambulant Team en Inloopcentrum bieden Steun en Hoop

In heel Noord-Limburg biedt het Toon Hermans Huis een toevluchtsoord voor iedereen die wordt geraakt door kanker. Het combineert de krachten van een ambulant team en een inloopcentrum om uitgebreide mentale ondersteuning te bieden aan mensen met en na kanker, hun naasten en nabestaanden.

Het Inloopcentrum: Een Warm Welkom

Het inloopcentrum van het Toon Hermans Huis Noord-Limburg, gelegen in hartje Venlo, is een plek waar mensen zonder afspraak kunnen binnenlopen. De gecertificeerde informele zorgverleners bieden een warm welkom in een veilige en vertrouwde omgeving waar alles bespreekbaar is. De huiselijke sfeer zorgt ervoor dat iedereen zich direct op zijn gemak voelt.

Bezoekers kunnen rekenen op persoonlijke aandacht en (groeps)gesprekken maar kunnen ook deelnemen aan diverse activiteiten zoals dans, yoga, tai chi, creatieve expressie en schrijven. Ook kunnen ze aansluiten bij een wandelgroep of Toon's Soepgroep of een afspraak maken voor energetische voetreflexmassage. Coördinator Yvonne Gommans: „Wij kijken naar de behoefte van de individuele mens. Bieden we dat niet dan creëren we het, zoals de 'Babel' activiteiten voor mensen tot ongeveer 60 jaar”.

Het Ambulant Team: Psychosociale zorg aan Huis

Naast het inloopcentrum beschikt het Toon Hermans Huis Noord-Limburg over toegewijde ambulante teams die mensen met kanker en hun naasten thuis begeleiden. In heel Noord-Limburg zijn teams van gecertificeerde informele zorgverleners. Zij kunnen luisteren en zich verplaatsen in de belevingswereld van de ander. Zonder hierbij te oordelen of te veroordelen. De gesprekken zijn aanvullend op de medische zorg en gericht op de mentale gezondheid zodat cliënten op eigen kracht verder kunnen met hun leven. Tijdens en na kanker. Of het nu gaat om intensieve begeleiding tijdens een moeilijke periode of af en toe een ondersteunend gesprek, de teams zijn er voor u!

Verhalen van Hoop en Herstel

De impact van het Toon Hermans Huis Noord-Limburg is voelbaar in de vele verhalen van hoop en herstel. Neem bijvoorbeeld het verhaal van Anneke, die na haar diagnose borstkanker steun vond bij zowel het inloopcentrum als het ambulant team. Dankzij de persoonlijke begeleiding en de aangeboden activiteiten vond ze de kracht om positief te blijven en haar leven weer op te pakken.

Ook Peter, die mantelzorger is voor zijn vrouw met longkanker, prijst de steun die hij ontvangt van het ambulant team. De thuisbezoeken geven hem de ruimte om

zijn zorgen te delen en praktische tips te krijgen, wat hem helpt om beter voor zijn vrouw te kunnen zorgen.

Toekomstplannen en Groei

Het Toon Hermans Huis Noord-Limburg blijft zich ontwikkelen om aan de groeiende behoeften van de gemeenschap te voldoen. Plannen voor de toekomst omvatten het uitbreiden van het activiteitenaanbod in het inloopcentrum en het versterken van de capaciteit van het ambulant team. Daarnaast streven wij ernaar om nog meer mensen te bereiken door middel van voorlichting en samenwerking met lokale zorginstellingen, organisaties en bedrijven.

Voor iedereen die wordt geconfronteerd met kanker, is het Toon Hermans Huis een baken van hoop en steun in Noord-Limburg.

De begeleiding is kosteloos en er is geen verwijzing nodig. Wij zijn 24/7 bereikbaar.

toonhermanshuisnoord-limburg.nl

De impact die wij maken in beeld:





Wat appetito met mij doet

Wat een vertrouwde stem met mij doet

Wij zijn appetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het kiezen van de lekkerste maaltijden? Geen probleem. Annemiek, Renate of Sandra van de klantenservice helpen u graag een handje op weg. U hoeft ze alleen maar even te bellen.

Ontdek wat appetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet? We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode 202-PROTEION02A25.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Proteion-cliënten krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

apetito

Elke dag een lach

De onmisbare mantelzorger

Mantelzorg, een onmisbare schakel in onze samenleving. Maar ook een taak die veel van mensen vraagt. Het combineren van zorg voor een naaste met een eigen leven kan soms zwaar zijn. Gelukkig zijn er initiatieven zoals Saar aan Huis Venlo die mantelzorgers ondersteuning bieden. Middels aanvullende mantelzorg ontlasten zij mantelzorgers.



Nederland telt 5 miljoen mantelzorgers. Dat betekent dat 1 op de 3 Nederlanders zorg draagt voor een naaste. Voor de mantelzorgers is het lastig deze zorgtaak te combineren met werk, gezin, welzijn en andere verplichtingen.

Saar aan Huis zet zich in om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Met een persoonlijke aanpak, zoals samen boodschappen doen en koken, een was ophangen, begeleiding en gezelschap, zorgen zij voor ontlasting van de mantelzorger. Zo kunnen mantelzorgers weer even tijd voor zichzelf nemen of gewoon samen genieten van een kopje koffie.

De 'Saars' worden zorgvuldig gekoppeld aan de cliënt. Ze bouwen vaak een hechte band op, wat zorgt voor een vertrouwde sfeer en bijdraagt aan de kwaliteit van leven van zowel de cliënt als de mantelzorger.

Heeft u een naaste waar u voor zorgt? Saar aan Huis Venlo helpt u graag. Neem contact met ons op en ontdek hoe wij u kunnen ondersteunen. Want thuis is toch het prettigst.

Meer weten?

- venlo@saaraanhuis.nl
- 077 - 206 19 19
- www.saaraanhuis.nl
- SaaraanHuis.Venlo



De rol van de technologie in medicatietrouw

In de moderne gezondheidszorg speelt technologie een cruciale rol bij het bevorderen van medicatietrouw, en dat heeft een positieve impact op de gezondheid en het welzijn van patiënten. Het is een bekend feit dat een significant aantal patiënten zijn voorgeschreven medicatie niet goed opvolgt. Dit kan leiden tot ongewenste gezondheidsuitkomsten en verhoogde kosten voor de zorgsystemen. Gelukkig biedt de snelle ontwikkeling van technologie innovatieve oplossingen om dit probleem aan te pakken.

Een van de meest opmerkelijke ontwikkelingen zijn apps voor medicatiebeheer. Deze slimme applicaties helpen patiënten om hun medicatieschema's bij te houden en herinneringen te ontvangen wanneer het tijd is om hun medicatie in te nemen. Met gebruiksvriendelijke interfaces en mogelijkheden om doseringen en innamefrequenties aan te passen, maken deze apps het eenvoudiger om gedurende de dag georganiseerd te blijven. Ze zijn niet alleen handig voor patiënten, maar ook voor zorgverleners die zo de medicatietrouw van hun patiënten beter kunnen monitoren.

Daarnaast spelen slimme pillendozen een belangrijke rol. Deze geavanceerde dispensers zijn uitgerust met technologieën die de inname van medicatie in real-time volgen. Ze geven niet alleen een signaal wanneer het tijd is om een tablet in te nemen, maar ze registreren ook wanneer een dosis is genomen. Dit biedt niet alleen patiënten zelf, maar ook zorgverleners waardevolle inzichten in het medicatiepatroon van de patiënt, wat leidt tot gerichtere en effectievere begeleiding.

Telemedicine is een ander voorbeeld van hoe technologie de medicatietrouw bevordert. Patiënten kunnen via videoconferenties direct contact hebben met hun zorgverleners, wat hen helpt om eventuele vragen of problemen met hun medicatie direct te bespreken. Dit verlaagt de drempel voor communicatie en verhoogt de kans dat patiënten zich aan hun behandelplan houden.

Het gebruik van data-analyse en kunstmatige intelligentie in de gezondheidszorg biedt ook nieuwe mogelijkheden. Door medicatietrouwe patiëntinformatie te analyseren, kunnen zorgverleners trends identificeren en proactief ingrijpen bij patiënten die risico lopen op non-compliance.

Met de krachtige combinatie van technologie en zorginnovatie wordt medicatietrouw niet alleen haalbaarder, maar ook een stuk aantrekkelijker voor patiënten. Door gebruik te maken van deze geavanceerde middelen worden patiënten in hun kracht gezet om actief en verantwoordelijk om te gaan met hun gezondheid. Het resultaat is een gezondere, meer betrokken gemeenschap van zorggebruikers die gezamenlijk werkt aan optimale levenskwaliteit.



MOVE4WOMEN

Ontdek het ultieme 30-minuten Fitness concept voor vrouwen! Met doelgerichte work-outs creëren wij een krachtige routine, die past in jouw druk leven. 30 Minuten, dat is alles wat je nodig hebt voor een energieke transformatie. Ons motto; Wordt de beste versie van jezelf, snel en effectief!

GRATIS INTAKE



Van Laerstraat 45 | 5922AA Venlo-Blerick |
 info@move4women.nl | www.move4women.nl
 06-41661448

OELESPOT

restaurant | café | terras

Aulingsheide 1a Tegelen www.oelespot.nl



Oelespot, genieten in alle rust
 077 - 373 0356

Art de Jardin

ontwerp aanleg onderhoud Van groene tuinen



www.artdejardin.nl

SaaraanHuis.nl



Aanvullende mantelzorg nodig?

Judith Selle van Saar aan Huis regio Venlo helpt u graag bij deze zorgvraag. Bel of mail voor meer informatie.



077-206 19 19
 venlo@saaraanhuis.nl

Venlo, Horst aan de Maas, Reuver-Beesel, Peel en Maas

Zorgonderwijs

limburg



Trainingen aanbod

Bijscholingscentrum voor zorgprofessionals

- Voorbehouden Handelingen
- Risicovolle Handelingen
- Verpleegkundige Handelingen
- Medicatie toediening
- Verdieping Diabetes Mellitus
- Reanimatie (BLS) & AED
- Bijzondere infusen



Kijk voor meer trainingen en informatie op de website: www.zorgonderwijslimburg.nl

Dukun Shakti By Pauline

Als moeder van DownTalent Jaimy werd Pauline Volkert geïnspireerd om een vernieuwend zorgconcept te ontwikkelen. Een formule waarin zij investeert in het aangeboren Talent als kwaliteit en kracht. Naast zakenvrouw zet zij o.a. haar studies Psychologie & Communicatie, familie en organisatieopstellingen in om haar team te coachen en de beste versie van zichzelf te ontwikkelen en te vertalen naar het werkveld.

Samen met haar dochter Jaimy werden op Bali en Java hun aangeboren Dukun Shakti gaven doorgegeven via hun Overgrootmoeder. Een Dukun is een traditionele Indonesische genezer, ook hebben de meeste Dukuns paranormale en spirituele gaven. Pauline Vertaalt haar gaven als een "moderne Dukun", westerse opgeleid, zakenvrouw en moeder en tegelijkertijd geeft zij eeuwenoude kennis en wijsheid door vanuit haar Indonesische roots. Jaimy's Bali Spa B&B arrangementen zijn onderdeel van La Oya Dagbesteding.

Kijk op onze website en boek al een arrangement voor een inspirerende bijdrage!

Jaimy Bali Spa B&B

Ervaar onze traditionele Indonesische diepte massages gericht op lichaam en geest. Het resultaat is ontspanning, stressrelease en het afvoeren van gifstoffen waarin de stagnatie in de energiebanen losgemaakt worden. Jaimy's DownTalent werkt samen met holistisch therapeuten waardoor je hele systeem in beweging komt. Jaimy heeft op Bali en Java haar ceremonies geleerd die zij energetisch zonder woorden doorgeeft tijdens de behandelingen. Ervaar het stukje Indonesië aan de maaskade in centrum Venlo.



La Oya Venlo Bolwaterstraat 42 5911GC Venlo
M: 06-1264 777 1 www.la-oya.nl



Stichting Ambulance Wens: Een droom Waarmaken voor terminale patiënten

Wij zijn Vanessa, Sarah, Caroline, Ineke en Jessica van Stichting Ambulance Wens. Elke dag zijn wij bezig met het plannen van wensen die binnenkomen via onze website, ambulancewens.nl. Deze wensen zijn afkomstig van immobiele, vaak terminale patiënten die een laatste verlangen hebben. Gemiddeld vervullen wij zo'n 2000 wensen per jaar, een aantal waar we ontzettend trots op zijn.

Onze stichting draait volledig op de inzet van vrijwilligers. Inmiddels hebben we 315 vrijwilligers, bestaande uit 110 chauffeurs, 190 verpleegkundigen, 14 promotievrijwilligers en 4 vrijwilligers die hand- en spandiensten verlenen. Onze chauffeurs hebben vaak een achtergrond bij de politie, brandweer, ambulance of defensie. De groep verpleegkundigen bestaat uit verzorgenden, BIG-geregistreerde algemene of gespecialiseerde verpleegkundigen en artsen met een professionele erkende opleiding.

Elke vrijwilliger gaat gemiddeld één à twee keer per maand mee op wens, en sommigen zelfs vaker. Zonder hun inzet en toewijding zouden wij deze wensen nooit kunnen vervullen. Het zijn deze fantastische mensen die het mogelijk maken om terminale patiënten een onvergetelijke ervaring te bieden, of het nu gaat om een laatste bezoek aan de zee, een familielid of een favoriete plek.

De wensen die wij vervullen zijn vaak heel persoonlijk en emotioneel. Voor de patiënt en hun naasten kan zo'n uitje een moment van licht en hoop betekenen in een moeilijke tijd. Het is dan ook een voorrecht om hieraan bij te dragen. Wij zijn ontzettend dankbaar voor de betrokkenheid van onze vrijwilligers, die met hun expertise en compassie elke wens tot een succes maken.

Weet jij nog iemand die we mogen helpen met een laatste wens, vul dan het wensformulier in op onze site: <https://www.ambulancewens.nl/wensenformulier> of wil je meer informatie over onze Stichting kijk dan op <https://www.ambulancewens.nl/>

Met hartelijke groet,
Vanessa, Sarah, Caroline,
Ineke en Jessica
Stichting Ambulance Wens



Mindfulness voor Beginners

In de hectische wereld van vandaag worstelen veel mensen met stress en spanning. Mindfulness, de kunst van bewust leven en volledig aanwezig zijn in het moment, wint aan populariteit als een effectieve manier om tot rust te komen en zowel geestelijke als lichamelijke gezondheid te verbeteren. Voor beginners kan mindfulness een welkome stap zijn richting een rustiger, evenwichtiger leven.

Mindfulness is een techniek waarbij je je aandacht op een bewuste en niet-oordelende manier richt op het huidige moment. Dit kan bijvoorbeeld door stil te staan bij je ademhaling, de geluiden om je heen, of de sensaties in je lichaam. Door deze eenvoudige oefening regelmatig te doen, leer je om niet voortdurend te piekeren over het verleden of je zorgen te maken over de toekomst. Mindfulness helpt je om bewust in het hier en nu te zijn, wat een directe invloed heeft op je stressniveau en welzijn.

Regelmatig beoefenen

Onderzoek toont aan dat mindfulness de gezondheid op verschillende manieren positief beïnvloedt. Zo kan het regelmatig beoefenen van mindfulness stress verminderen, wat op zijn beurt kan bijdragen aan een lagere bloeddruk en een beter immuunsysteem. Voor mensen met chronische pijn kan mindfulness helpen om anders met pijn om te gaan en zo de ervaring van pijn te verminderen.

Ook slaapkwaliteit kan aanzienlijk verbeteren; door de ontspanning en rust die mindfulness biedt, slapen mensen vaak dieper en zijn ze minder geneigd 's nachts wakker te liggen door piekergedachten.



Geestelijke gezondheid

Daarnaast ondersteunt mindfulness een betere geestelijke gezondheid. Studies hebben aangetoond dat het symptomen van angst en depressie kan verminderen. Dit komt doordat mindfulness helpt om gedachten en emoties zonder oordeel te observeren. Hierdoor wordt het makkelijker om los te komen van negatieve patronen en evenwichtiger te reageren op lastige situaties.

Niet ingewikkeld

Het mooie van mindfulness is dat het niet ingewikkeld of tijdrovend hoeft te zijn. Begin bijvoorbeeld met een paar minuten per dag waarin je je bewust focust op je ademhaling. Er zijn ook apps en online programma's die eenvoudige oefeningen bieden, vaak met begeleiding voor beginners.

Door mindfulness dagelijks een plaats te geven in je routine, kun je een kalmere en gezondere levensstijl opbouwen.

Pannekoek Podopraktijk

Wat bieden wij?

Wij bieden volledige voetzorg voor jong en oud. We behandelen voetklachten, maar ook klachten die vanuit een afwijkende stand zijn ontstaan, zoals knie-, heup-, of rugklachten.

Zooltherapie | Teenortheses | Behandeling voor ingegroeide nagels | Podo-manueeltherapie | Kinderpodothérapie | Sportgerelateerd onderzoek | Basisverzekerde voetzorg | Aangemeten slippers of sandalen

Een afspraak maken?

Maak een afspraak door te bellen naar 077- 205 77 00 of een mail te sturen naar info@pannekoekpodologie.nl. Ook kunt u een afspraak aanvragen via onze website, daarnaast zijn wij ook op Facebook te vinden.

Open dag

Zaterdag 10 mei houden wij een open dag op onze nieuwe locatie. U bent van harte welkom tussen 11.00u en 15.00u op de Raadhuisstraat 114 in Panningen. Tot dan!

In samenwerking met GeRa orthopedische schoentechnologie, die ook bij ons in het pand te vinden is, zien we u graag op onze nieuwe locatie.

Pannekoek
PODOPRAKTIJK



CUBE HOMES

Tel: 0850-642070
 Mail: info@cube-homes.com
 Website: www.cube-homes.com
 Adres: Sportparklaan 19 Swalmen

Download onze brochure en prijslijst via de website!

"Plan jouw gratis adviesgesprek in bij CUBE Homes. Wij helpen je graag met jouw woonwens"

Waarom een mantelzorg CUBE

- Stel je eigen woning samen;
- In veel gevallen is een mantelzorgwoning vergunningsvrij, wij nemen contact voor je op met jouw gemeente;
- We zijn ook bekend met de mogelijkheden voor pre- mantelzorgwoningen.

**TOON HERMANS HUIS
NOORD-LIMBURG**

Samen met **KWF**

OMGAAN MET KANKER, JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Het Toon Hermans Huis Noord-Limburg biedt psychosociale zorg en een warme plek waar de mens centraal staat, niet de ziekte kanker. Je kunt er je verhaal kwijt of juist even je hoofd leegmaken door deel te nemen aan een activiteit.

Liever een bezoek aan huis?

In heel Noord-Limburg staan onze ambulante teams klaar om je thuis te begeleiden. Praten lucht op!



www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl

KNIPART
haarwerken

Aandacht voor haar

FOLLEA
NATURE'S MOST BEAUTIFUL HAIR™

k CHRISTINE
HEADWEAR

MEDICEU+ICALS
DERMATOLOGICAL SCALP, HAIR & SKIN SOLUTIONS

FOLLEA®

ANKO
HAARWERK
SPECIALIST

KNIPART haarwerken is altijd bereikbaar!
 Hannelore Fiers, Nederweert
 M +31(0)6 57583970 E info@knipart.nl
www.knipart.nl



Magisch Bali aan de Venlose maaskade in hartje centrum!



Ervaar de sfeer van Bali zonder de lange vliegreis! Bij onze Balinese Wellness in Venlo bieden we een unieke ervaring die je lichaam en geest laat ontspannen. Geniet van authentieke Balinese massages. Ontspan op ons Balinees dakterras in de jacuzzi met uitzicht over het water. Laat de stress van het dagelijkse leven achter je.

Verblijf in het hart van Venlo!

Combineer je Wellness-ervaring met een verblijf in onze gezellige Bed & Breakfast, La Oya Dagbesteding is gastvrouw/heer voor onze gasten.

B & B Balinees Wellness arrangement inclusief overnachting

Balinese massages Lomi Lomi kruidenstempels en edelsteenmassage

Dukun Shakti consult Traditionele Indonesische psychosociale coaching

La Oya Dagbesteding DownTalent Jaimy is samen met Robin uw gastvrouw

Boek nu en ervaar de perfecte combinatie van de Balinese sfeer in centrum Venlo!

Lees meer over de mogelijkheden op onze website en volg onze socials voor actuele arrangementen en acties.

Bolwaterstraat 42 5911 GC Venlo
E: robin@la-oya.nl | M: 06 1264 777 1
WWW.LA-OYA.NL



la-oya.nl/bali-spa



Kom je meedoen?

Kies voor
de leukste
kinderopvang!

Kom bij ons kijken! Dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang. Vraag een vrijblijvende rondleiding aan op onze website: spring-kinderopvang.nl

nieuwsgierig naar jou

