



Meer op pagina 2

Mondhygiënenpraktijk Weert	3
Voeding en energie	5
Vriendschappen zijn belangrijk	9
Epilepsie Vereniging Nederland	11
Fit op elke leeftijd	14

Wij zijn gevestigd op de

Begijnenhofstraat 36, 6001 BH Weert

Openingstijden zijn woensdag,

donderdag en vrijdag tussen 13.00-16.00

uur en op afspraak.

Wij zijn gespecialiseerd in urnen en

gedenksieraden ter herinnering aan een

dierbare overledene of huisdier.

Meer informatie

www.mementoaanjou.nl

Memento
AAN JOU
WEBSHOP EN GEDENKWINKEL



10 redenen voor Active Personal en groepstraining!

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. Persoonlijke aandacht | 6. Minder blessures |
| 2. Conditie op peil krijgen | 7. Samen trainen |
| 3. Een fitter gevoel | 8. Gezond gewicht |
| 4. Gezonder lichaam | 9. Beter humeur |
| 5. Een beter figuur | 10. Meer zelfvertrouwen |

Active Personal Training

Tel. 06 - 22 12 94 56 | nicole@activept.nl | www.activept.nl

Fit & Slank.

WIL JE AFVALLEN, MEER ENERGIE KRIJGEN EN BETERE KEUZES LEREN MAKEN DIE JE ÉCHT LATEN STRALEN? MET DE FIT EN SLANK-METHODE BEGELEID IK JE NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN BLIJVENDE VERANDERING, ZODAT JE NIET ALLEEN BETER IN JE VEL ZIT, MAAR OOK VOL ZELFVERTROUWEN EN VITALITEIT DOOR HET LEVEN GAAT.

○ Gewoon eten geen dieet

○ Blijvend resultaat

○ Voeding, beweging
gedag en mindset

Meer info en/of aanmelden?

www.fitenslank.nl/nadia-linden

06-18242149

nadia.linden@fitenslank.nl





25 jaar Mondhygiënistenpraktijk Weert Monique Pauwels

Monique Pauwels is sinds 1996 werkzaam als mondhygiënis- te. In 1999 richtte ze haar eigen praktijk op, zodat ze toegan- kelijker kon zijn voor patiënten. Dit resulteerde in een grote en trouwe klantenkring die al ruim 25 jaar stand houdt. Door de jaren heen is de praktijk gevestigd geweest aan de Maasei- kerweg en inmiddels is de praktijk al ruim negen jaar geves- tigd in het Gezondheidscentrum Molenakker.

“Veel patiënten worden via de tandarts verwezen naar een mondhygiënist, maar ook steeds meer mensen komen op eigen initiatief. Velen van jullie zijn zich bewust van het belang van preventieve mondzorg. In mijn praktijk vind ik het belangrijk om bewustheid te creëren over de verzorging van uw gebit en tandvlees. Vaak kunnen “onschuldig ogende” zaken als bloe- dend tandvlees, slechte adem, vieze smaak en gevoelige tan- den voor verdere complicaties zorgen. Het is daarom belang- rijk om samen te zorgen voor een gezonde mond.

Om u zo goed mogelijk te begeleiden en behandelen inves- teer ik een deel van mijn tijd ook in het verdiepen van nieu- we technieken, technologie en scholing. Sinds dit jaar werk ik dan ook met een nieuwe manier van gebitsreiniging, de Airflow Profylaxis Master volgens de GBT-methode, hierbij wordt mi- nimale gevoeligheid bij de behandeling ervaren en patiënten vinden dit prettig.

Alles is er op gericht dat u zich op uw gemak voelt bij mij en dat u niet alleen met een frisse én stralende lach naar buiten loopt, maar ook graag weer bij mij terugkomt.

U kunt rechtstreeks bij mijn praktijk terecht, zonder een verwij- zing van de tandarts. De praktijk is toegankelijk voor iedereen, deze is gelegen op de eerste verdieping van het Gezondheids- centrum Molenakker, bereikbaar via de lift of trap. De behan- delingen van kinderen tot 18 jaar worden volledig vergoed. Voor volwassenen worden de behandelingen voor een groot deel vergoed via de aanvullende tandverzekering.

Hopelijk mag ik u begroeten en welkom heten in mijn praktijk.”



mondhygiënist
Monique Pauwels

0495 760 076
info@mondhygienistweert.nl
www.mondhygienistweert.nl

“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 zelf- vertrouwen. Zonder haarwerk ben ik kwetsbaar, maar mét, voel ik mij helemaal vrouw! Na de diagnose kanker, plus de chemo- kuren die volgden, verloor ik al mijn haren. Kaal. Ziek. Misera- bel. 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, verdun- nend effect op mijn haar te hebben. Daar sta je dan. Midden in het leven. Gelukkig laat het deelhaarwerk met moderne opge- knipte boblijn, mijn ogen stralen en sta ik weer in mijn kracht! Ben zo goed geholpen met Hannelores vakkundig advies. Blij- vend haarverlies is al erg genoeg...”

KNIPART Haarwerken is ANKO gecertificeerd en altijd bereik- baar. 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 Weert
Jaargang 2024 - Editie 1

Oplage

17.500

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Weert

Met dank aan

Het RIVM en adverteerders voor het mogelijk maken van deze uit- gave.

Copyright

Het is alleen toegestaan om arti- kelen en/of foto's uit deze uitga- ve over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bron- vermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist ver- melden van gegevens in deze uit- gave. De uitgever zal alleen ver- plicht 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



MANS MACHINES BV

Verkoop - Onderhoud - Reparatie - Verhuur



Weert - Tel. 0495-539563 - www.mans-machines.nl

KIES!

tandatelier

T: 0495 - 54 59 25

W: www.kiestandatelier.nl



Allround tandtechnisch
laboratorium



Stijlvol, duurzaam én energie efficiënt verwarmen?

redwell infrarood!

Bekijk de vele mogelijkheden in
onze showroom op Panneweg 321

ETN Elektrotechniek
Nederweert



Mercerie Sonja

alles van naald tot draad

Mercerie Sonja

Gruitroderstraat 5, 3960 Bree, België

Tel: +32 (0)89 46 66 67

E-mail: info@mercerie-sonja.be

Web: www.mercerie-sonja.be



Bij Fysio bij Daan draait het om meer dan alleen fysiek herstel, ik geloof in de kracht van beweging als sleutel tot een gezond en vitaal leven. Met mijn slogan, 'Herstelkracht in beweging', help ik je niet alleen om van je klachten af, maar ook om sterker terug te komen. Mijn aanpak combineert deskundige begeleiding met op maat gemaakte behandelplannen die jou in staat stellen om je eigen herstel actief in handen te nemen.

Beweging is de motor achter je herstel, en ik zorg ervoor dat je die optimaal benut – zodat je niet alleen herstelt, maar sterker en vitaler dan ooit tevoren verder kunt gaan.

Ik werk als een van de eerste (Sport)fysiotherapeuten in de gemeente Weert op volledige contractvrije basis. Contractvrij werken geeft mij als therapeut meer autonomie, flexibiliteit en mogelijkheden om kwalitatieve zorg te bieden zonder beperkingen van zorgverzekeraars.

Benieuwd naar hetgeen ik voor je betekenen kan op het gebied van algemene (Sport)fysiotherapie en fysiofitness? De deur van mijn praktijk staat open. Een bericht achterlaten via het contactformulier op mijn website kan uiteraard ook:

kijk hiervoor op www.fysiobijdaan.nl

Fysio bij Daan
Julianastraat 1, 6039 AG Stramproy
info@fysiobijdaan.nl
+31 (0) 6 12 61 90 39



FYSIO BIJ DAAN

HERSTELKRACHT IN BEWEGING



Voeding en energie

Iedereen kent het gevoel van een energiedip, vooral in de middag of na een drukke dag. Gelukkig kan de juiste voeding helpen om onze energieniveaus op peil te houden, zonder dat we naar suikerrijke snacks hoeven te grijpen. Bepaalde voedingsmiddelen bevatten belangrijke voedingsstoffen die ons lichaam van langdurige, stabiele energie voorzien.

Complexe koolhydraten: langdurige brandstof

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron van het lichaam, maar niet alle koolhydraten hebben hetzelfde effect. Voedingsmiddelen die complexe koolhydraten bevatten, zoals volkoren brood, havermout, bruine rijst en quinoa, zorgen voor een langzame afgifte van glucose in het bloed. Dit helpt om pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel te voorkomen en geeft langdurige energie. Haver, bijvoorbeeld, bevat naast vezels ook magnesium, een mineraal dat helpt om energie in het lichaam vrij te maken.

Gezonde vetten: constante energievoorziening

Vetten geven tweemaal zoveel energie per gram als koolhydraten en eiwitten, waardoor ze een uitstekende bron zijn voor langdurige energie. Avocado's, noten, zaden en olijfolie bevatten gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten en omega-3 vetzuren, die niet alleen energie leveren maar ook ontstekingsremmend werken. Omega-3 vetten in vette vis, zoals zalm en sardines, zijn vooral gunstig voor de hersenfunctie en kunnen helpen om je scherp en gefocust te houden.

Eiwitten: de bougie voor je energie

Eiwitten zijn onmisbaar voor de opbouw en het herstel van spieren, en ze helpen ook om je energieniveau stabiel te houden. Probeer mager vlees, eieren, Griekse yoghurt of plantaardige eiwitbronnen zoals linzen, kikkererwten, en tofu. Deze voedingsmiddelen leveren niet alleen energie, maar zorgen ook voor een verzadigd gevoel, wat kan helpen om de verleiding van tussen-doortjes te weerstaan.

Hydratatie: water voor energie

Veel mensen onderschatten hoe belangrijk water is voor het behoud van energie. Zelfs een lichte uitdroging kan leiden tot vermoeidheid en concentratieproblemen. Drink voldoende water gedurende de dag en vul dit eventueel aan met waterhoudende voedingsmiddelen, zoals komkommer, watermeloen, en citrusvruchten. Groene thee is ook een uitstekende keuze; het hydrateert en bevat een kleine hoeveelheid cafeïne en antioxidanten die een zachte energieboost geven zonder de crash die koffie soms kan veroorzaken.

Door de juiste voedingsmiddelen te kiezen, kun je je lichaam ondersteunen met langdurige energie, zodat je de hele dag alert en productief blijft.



Minder zitten, meer bewegen

In onze moderne samenleving brengen we steeds meer tijd zittend door, vaak achter een bureau of op de bank. Deze zittende levensstijl kan echter negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid, zoals een verhoogd risico op hartziekten, overgewicht en rugklachten. Gelukkig kan het doorvoeren van kleine, haalbare veranderingen in je dagelijkse routine al een groot verschil maken en helpen om actiever te worden.

Sta op en beweeg regelmatig

Als je lange tijd zit, probeer dan elk half uur even op te staan. Zet een timer of gebruik een app die je eraan herinnert om even te bewegen. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn; een paar minuten rekken, even rondlopen of zelfs wat lichte squats naast je bureau kunnen je bloedcirculatie stimuleren en spierspanning verminderen. Door dit regelmatig te doen, verlaag je het risico op de gezondheidsproblemen die langdurig zitten met zich meebrengt.

Integreer beweging in dagelijkse activiteiten

Kleine aanpassingen kunnen je helpen om op een natuurlijke manier meer te bewegen. Loop bijvoorbeeld tijdens telefoongesprekken in plaats van te zitten, neem de trap in plaats van de lift, en parkeer je auto iets verder weg. Als je thuis werkt, maak dan een korte wandeling tijdens je lunchpauze of start je dag met een paar rekoefeningen. Deze kleine veranderingen zorgen ervoor dat je vaker in beweging bent zonder dat je er extra tijd voor hoeft in te plannen.

Maak van pauzes kansen om te bewegen

Plan regelmatige pauzes in om korte oefeningen te doen of even te strekken. Korte, actieve pauzes kunnen helpen om je energie op peil te houden en concentratieverlies tegen te gaan. Een kleine wandeling of lichte yoga-oefeningen kunnen wonderen doen, vooral als je een drukke werkdag hebt. Het bewegen tijdens pauzes geeft je lichaam bovendien een moment om te ontspannen, wat de kans op stress verlaagt.

Zoek actieve hobby's en afwisseling

Een manier om beweging leuk en vol te houden, is door een hobby te kiezen die je in beweging houdt. Denk aan wandelen, dansen, tuinieren of fietsen. Deze activiteiten helpen je om fitter te worden zonder dat het als een verplichting voelt. Heb je een zittend beroep, overweeg dan om een verstelbaar bureau te gebruiken dat zittend en staand werken mogelijk maakt, wat zorgt voor meer variatie in je werkhouding.

Door deze kleine veranderingen door te voeren, geef je je lichaam de beweging die het nodig heeft, blijf je energieke en werk je aan een gezonder leven.



Houben

REINIGINGSTECHNIKEN

**Riool problemen?
Afvoer verstopt?**

WEERT 0495-499122
www.houben-reiniging.nl

In Midden Limburg, in een bosrijke omgeving en niet ver van Weert en de Belgische grens, vindt u Het Kievitsnest, één van de groepsaccommodaties van de St. Jozefhoeve. Er is veel te beleven in de omgeving en dus is het een prima plek voor een weekendje weg met familie of vrienden.

- Een comfortabel gezellig huis met 10 slaapkamers • Geheel gelijkvloers en kindvriendelijk
- Groot privé terrein met wandelpad en overdekt terras • Veel mogelijkheden voor activiteiten
- Geschikt voor mensen met een beperking

Bekijk onze website: www.jozefhoeve.nl | E-mail: info@jozefhoeve.nl
Laurabosweg 4 | 6006 VR Weert | Telefoon: 0495 – 518 591

MANTELZORGWONINGEN, ZORGUNITS EN WOONUNITS

WILDENBERGUNITS

Groenstraat 3
6027 PW Soerendonk
0031-651668318
info@wildenbergunits.nl
www.wildenbergunits.nl

Timmerbedrijf Stephan de Haan

Voor al uw timmerwerkzaamheden
Nieuwbouw, renovatie en onderhoud
Plaatsen van dakramen en dakkapellen

Roeven 6H, 6031 RN Nederweert
Tel. 06 24 66 32 86

Bouwbedrijf NIJSEN

■ Dijkersstraat 40, 6006 PS Weert ■ T. 06 130 849 66
■ info@bouwbedrijfnijsen.nl ■ www.bouwbedrijfnijsen.nl

LRC Schilderwerken

Binnen- en buitenschilderwerk
Plafond- en wandafwerking
Nieuwbouw & renovatie
Kleuradvies

LRC Schilderwerken
Kwaliteit voor een scherpe prijs

0646223493 | info@lrcschilderwerken.nl | www.lrcschilderwerken.nl

M.G. DAKBEDEKKING

Bent u op zoek naar een dakdekkersbedrijf gespecialiseerd in platte en licht hellende bitumen daken?

Denkt u aan zonnepanelen laat dan eerst uw dak checken.

Daklekkage
Dakrenovatie
Verduurzamen
Dakonderhoud
Groene Daken (TIP!)

Tryenhoekweg 1B, 6004 PV Weert
06 365 858 63
info@mg-dakbedekking.com
www.mg-dakbedekking.com

Tuincentrum "t Tunnelke"

Tuincentrum
Hoveniersbedrijf

Wilvenhagweg Weert Tel. 0495 - 539466 - www.tunnelke.nl



Fading UITVAARTZORG

06 - 24 66 52 11

Voor een uniek en persoonlijk afscheid.
Ongeacht waar u verzekerd bent.
Wij staan 24/7 voor jullie klaar.

INTENCE

UITVAARTBEGELEIDING

06 - 163 63 173



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.



Het belang van gezondheidseducatie voor alle patiënten

Gezondheidseducatie speelt een cruciale rol in het bevorderen van de algehele gezondheid en welzijn van individuen. Het stelt patiënten in staat om beter geïnformeerde beslissingen te nemen over hun eigen gezondheid, wat leidt tot verbeterde gezondheidsresultaten en een hogere kwaliteit van leven.

In een tijd waarin chronische ziekten zoals diabetes, hartziekten en obesitas steeds vaker voorkomen, is het belang van gezondheidseducatie niet te onderschatten.

Een goed geïnformeerde patiënt begrijpt de aard van zijn of haar aandoening beter en is daardoor beter in staat om symptomen te herkennen, complicaties te voorkomen en de juiste behandelingen te volgen. Dit kan leiden tot een vermindering van ziekenhuisopnames en medische kosten op de lange termijn. Bovendien bevordert gezondheidseducatie zelfmanagement, waardoor patiënten meer controle krijgen over hun eigen gezondheid en welzijn.

Gezondheidseducatie kan op verschillende manieren worden aangeboden, waaronder persoonlijke consultaties met zorgverleners, groepsessies, online bronnen en educatieve materialen zoals brochures en video's. Het is belangrijk dat deze informatie toegankelijk en begrijpelijk is voor alle patiënten, ongeacht hun achtergrond of opleidingsniveau. Dit betekent dat zorgverleners duidelijke en eenvoudige taal moeten gebruiken en visuele hulpmiddelen moeten inzetten om complexe medische informatie te verduidelijken.

Daarnaast speelt gezondheidseducatie een belangrijke rol in preventie. Door patiënten te informeren over gezonde leefgewoonten, zoals een gebalanceerd dieet, regelmatige lichaamsbeweging en het vermijden van risicogedrag zoals roken en overmatig alcoholgebruik, kunnen veel gezondheidsproblemen worden voorkomen voordat ze zich voordoen. Preventieve educatie kan ook screeningprogramma's omvatten die helpen bij het vroegtijdig opsporen van ziekten, wat de kans op succesvolle behandeling vergroot.

Kortom, gezondheidseducatie is essentieel voor het empoweren van patiënten om actief deel te nemen aan hun eigen zorgproces. Het bevordert niet alleen zelfmanagement en preventie, maar draagt ook bij aan een duurzamer gezondheidszorgsysteem door het verminderen van de belasting op medische voorzieningen. Investeren in gezondheidseducatie is investeren in een gezondere toekomst voor iedereen.



Waarom doe je de dingen die je doet?
Waar komt je gedrag vandaan?
Waarom loop je altijd tegen hetzelfde aan?
Waarom krijg je altijd dezelfde reactie van mensen?
Waarom denk je op een bepaalde manier?
En helpen die gedachten je?
Of werken ze juist tegen je?
En als je het zou willen veranderen, hoe doe je dat dan?

Allemaal vragen die boven kunnen komen als je niet lekker in je vel zit.

Ik - Audrey Bruekers - ben ervan overtuigd dat als je je bewust bent van het waarom, er al een eerste stap naar verandering is gezet. Je kunt immers niets veranderen als je je er niet bewust van bent.

En als je dan hebt bedacht dat je wil veranderen, hoe zet je dan je eerste stappen?

Zonder diep te graven in je zieleroerselen en zonder ellenlange

praatsessies kun je toch inzicht krijgen in je gedrag en ontdekken hoe je het anders zou willen. Daardoor krijg je grip op je gedrag, zonder dat je het gevoel hebt dat dingen je steeds overkomen.

Controle en inzicht hebben in je gedachten, emoties en je gedrag zorgen dat je sturing kunt geven aan je leven. We gaan als het ware jouw eigen (onbewuste) gebruiksaanwijzing ontdekken. Hoe eerder in je leven je daaraan kunt beginnen, des te eerder krijg je grip op je leven en je eigen koers. Situaties 'overkomen' je minder. Jij bepaalt immers, maar dan niet meer vanuit onbewust gedrag, maar vanuit inzicht.

Hier wil ik je graag mee helpen.

Zie je dit wil zitten, of wil je eerst meer informatie over de aanpak, dan kunnen we altijd een vrijblijvend gesprek plannen.

Ik hoor heel graag van je.
Liefs Audrey Bruekers
ROND coaching voor jongvolwassenen en mensen met een burn-out.

Onze diensten

De Slaapzuster biedt verzorging en verpleging aan mensen die een lichamelijke aandoening of een zorgvraag hebben. Hierbij kan gedacht worden aan:

- Begeleiding bij o.a. dementie of Parkinson
- Nachtzorg ter overbruggingszorg, bijvoorbeeld als u aan het wachten bent op een nieuwe woonplek in een zorginstelling.
- Nachtzorg om uw mantelzorgers te ontlasten
- Nachtzorg via zorginstellingen

Wij verzorgen u de zorg vanaf 4 uur tot en met 24 uur per dag.

Een veilige nachtrust. Wij zorgen ervoor dat u 's nachts de ondersteuning krijgt die het voor u, maar ook voor uw mantelzorgers zo comfortabel mogelijk maakt.

Waar is de Slaapzuster inzetbaar?

De Slaapzuster levert nachtzorg in Limburg en Brabant. Ook buiten ons werkgebied kijken wij graag met u mee naar de mogelijkheden.

Neem vrijblijvend contact op!

Stuur een e-mail naar info@slaapzuster.nl of bel ons op 085-0647888.



De Slaapzuster
ontzorgt en verzorgt

www.slaapzuster.nl



**THUISZORG
WEETERLAND**
hart voor de zorg

- Thuiszorg Weeterland is een betrokken kleine thuiszorgorganisatie
- Persoonlijk vertrouwd en flexibel, dat is onze kracht
- Thuiszorg Weeterland is opgericht in 2020 met als gedachte dat de zorg persoonlijker kan en zonder tijdsdruk
- Voor u maar zeker voor onze zorgverleners.
- We leveren persoonlijke verzorging en verpleging bij u thuis in de ochtend, avond en nacht.

Wilt u graag kennismaken met onze organisatie neem dan vrijblijvend contact op met onze cliënten service

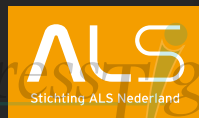
We zijn bereikbaar op 085-8224181

of via onze email info@thuiszorgweeterland.nl

www.thuiszorgweeterland.nl

Mijn moeder had maar drie maanden ALS

Doneer nu



Vlassak **Betonboringen BV**

Orchideestraat 8, 5595 EM Leende

e-mail: vlassak@live.nl

gsm 06 12 90 60 92

b.g.g. gsm 06 42 13 40 88

Betonboren

Betonzagen

Tegelwerken

Sloopwerkzaamheden

Grondwerk

ZorgThuis Weert staat voor kwaliteit, deskundigheid, vertrouwen en vooral gezelligheid!

Mocht u of uw naaste hulp kunnen gebruiken bij de dagelijkse verzorging / verpleging of heeft u of uw naaste (tijdelijk) zorg nodig na een ziekenhuisopname?

Bel, app of mail ons gerust voor meer informatie. Of neem een kijkje op onze website www.zorgthuisweert.nl



085-2129721

info@zorgthuisweert.nl



Kwaliteit uit EUROPA

Paredisstr. 3, Roermond, 0475-211967



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.

Vriendschappen zijn belangrijk

Het is bekend dat vrienden een bron van steun en plezier zijn, maar wist je dat vriendschappen ook een directe invloed hebben op onze gezondheid? Onderzoek wijst uit dat sociale verbindingen niet alleen bijdragen aan ons mentale welzijn, maar ook aan onze fysieke gezondheid. Van stressvermindering tot een langer leven, vriendschappen hebben een veel grotere impact dan vaak gedacht.

Sociale banden helpen ons om beter om te gaan met uitdagingen en tegenslagen, wat cruciaal is voor een gezond en gelukkig leven. In stressvolle situaties kan de steun van vrienden de hoeveelheid cortisol (het stresshormoon) in ons lichaam verlagen. Door minder van dit hormoon aan te maken, blijven bloeddruk en hartslag stabiel, wat het risico op hart- en vaatziekten kan verminderen.

Daarnaast zijn sterke sociale netwerken verbonden aan een verbeterde immuunfunctie. Mensen met goede sociale banden blijven minder vatbaar te zijn voor verkoudheden en infecties, en herstellen vaak sneller na ziekte. Door samen te lachen, te praten en activiteiten te ondernemen, kunnen we op een natuurlijke manier onze gezondheid verbeteren zonder extra inspanning of middelen.

Naast lichamelijke voordelen, spelen vriendschappen een belangrijke rol in onze geestelijke gezondheid. Vriendschappen verminderen gevoelens van eenzaamheid en isolatie, die vaak gepaard gaan met depressie en angst. Regelmatig contact met vrienden helpt ons om stressvolle momenten te relativeren, onze gedachten te delen en emotionele steun te vinden. Onderzoek toont aan dat mensen met sterke vriendschappen minder last hebben van stemmingswisselingen en zich gelukkiger voelen.

Ook kunnen vrienden ons helpen om gezondere keuzes te maken. Vrienden moedigen elkaar vaak aan om actief te blijven, gezond te eten en slechte gewoonten zoals roken of overmatig alcoholgebruik te vermijden. Dit positieve gedrag werkt versterkend en motiveert ons om gezonde veranderingen vol te houden.

Nieuwe vriendschappen opbouwen of bestaande vriendschappen verdiepen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Begin bijvoorbeeld met het organiseren van regelmatige afspraken, zoals wandelingen, gezamenlijke maaltijden of andere activiteiten. Luisteren en interesse tonen in de ander helpt om de band te versterken en ervoor te zorgen dat de vriendschap een duurzame bron van vreugde en steun blijft.

Een sociaal leven waarin vriendschappen centraal staan, is niet alleen prettig, maar vormt ook een stevige basis voor zowel lichamelijk als geestelijk welzijn.

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.





Wat apetito met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apetito. 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 inpakken van uw vriezer? Vanzelfsprekend! Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn.

Ontdek wat apetito 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-ARCHIPEL11B24**.

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

apetito

Elke dag een lach

Epilepsie Vereniging Nederland

Epilepsie is een neurologische aandoening die wordt gekenmerkt door terugkerende aanvallen als gevolg van abnormale elektrische activiteit in de hersenen. Deze aanvallen kunnen variëren van korte momenten van bewustzijnsverlies tot ernstige convulsies, en ze komen vaak onverwachts. Hoewel epilepsie iedereen kan treffen, ongeacht leeftijd of achtergrond, is het goed om te weten dat er verschillende manieren zijn om deze aandoening te beheren en te behandelen.

Het begrijpen van epilepsie begint bij de basis. De hersenen communiceren via elektrische signalen, en bij iemand met epilepsie kunnen deze signalen plotseling en ongecontroleerd worden, wat leidt tot een aanval. Deze aanvallen kunnen worden veroorzaakt door verschillende factoren, waaronder genetische aanleg, hersenletsel, infecties en stofwisselingsstoornissen. Soms is de oorzaak onbekend.

Behandelingen

Gelukkig zijn er diverse behandelingen beschikbaar die mensen met epilepsie kunnen helpen een normaal en actief leven te leiden. Medicatie is vaak de eerste lijn van behandeling en helpt bij de meerderheid van de patiënten om aanvallen te verminderen of zelfs volledig te voorkomen. Voor degenen die niet goed reageren op medicijnen, kunnen alternatieve behandelingen zoals ketogene diëten, nervus vagus stimulatie of zelfs chirurgische ingrepen overwogen worden. Daarnaast is het belangrijk om een gezonde levensstijl aan te houden, voldoende slaap te krijgen en stress te verminderen, omdat deze factoren ook invloed kunnen hebben op de frequentie en ernst van aanvallen.

Epilepsie Vereniging Nederland (EVN)

Voor degenen die op zoek zijn naar ondersteuning en informatie over epilepsie, is de Epilepsie Vereniging Nederland (EVN) een waardevolle bron. Deze organisatie biedt uitgebreide informatie over de aandoening, behandelmogelijkheden en leven met epilepsie. Ze organiseren ook evenementen en bijeenkomsten waar mensen ervaringen kunnen delen en steun kunnen vinden. De EVN zet zich in voor het verbeteren van de levenskwaliteit van mensen met epilepsie en hun families door voorlichting, belangenbehartiging en onderzoek.

Epilepsie hoeft geen belemmering te zijn voor een vol en bevredigend leven. Met de juiste kennis, behandeling en ondersteuning kunnen mensen met epilepsie hun aandoening beheersen en genieten van alle aspecten van het leven. De inspanningen van organisaties zoals de EVN spelen hierbij een cruciale rol en bieden hoop en hulp aan velen die met deze aandoening leven.

Meer weten of met een bijdrage steunen?

www.epilepsie.nl



Overgang van ziekenhuiszorg naar thuiszorg

De overgang van ziekenhuiszorg naar thuiszorg is een opmerkelijke ontwikkeling in de gezondheidszorg die de manier waarop patiënten zorg ontvangen revolutioneert. In plaats van lange ziekenhuisopnames, krijgen patiënten nu de mogelijkheid om in de vertrouwde omgeving van hun eigen huis te herstellen. Dit fenomeen biedt niet alleen een verhoogde kwaliteit van leven, maar ook talloze voordelen voor zowel patiënten als zorgverleners.

Thuiszorg maakt gebruik van technologie en innovatieve zorgmodellen om patiënten de aandacht en behandeling te bieden die ze nodig hebben, terwijl ze zich omringen met hun dierbaren. Dankzij telemedicine kunnen zorgverleners op afstand monitoren en communiceren met hun patiënten, wat de zorg toegankelijker en flexibeler maakt. Hierdoor kunnen medische professionals sneller reageren op vragen en zorgen, zonder dat patiënten zich hoeven te verplaatsen. Dit leidt tot een effectievere en persoonlijke benadering van zorg, waarbij elke patiënt zich gehoord en gesteund voelt.

Bovendien kan het herstelproces in een thuisomgeving aanzienlijk sneller en comfortabeler zijn. Patiënten voelen zich vaak veiliger en meer op hun gemak binnen de muren van hun eigen woning, wat kan bijdragen aan hun algehele welzijn. Het is bekend dat de omgeving waarin iemand herstelt een aanzienlijke invloed heeft op de genezing. Thuiszorg stelt patiënten in staat om hun dagelijkse routines zo veel mogelijk voort te zetten, terwijl ze de nodige medische begeleiding ontvangen. Dit aspect bevordert niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook de mentale gezondheid van patiënten.

Voor mantelzorgers en zorgverleners biedt deze verschuiving ook nieuwe mogelijkheden. Zorgprofessionals kunnen hun tijd effectiever indelen en de zorg afstemmen op de unieke behoeften van elke patiënt. Dit leidt tot meer betrokkenheid en betere samenwerking tussen zorgverleners, patiënten en hun families. Mantelzorgers worden ook beter ondersteund, waardoor zij een belangrijke rol kunnen spelen in het zorgproces en de kwaliteit van de zorg kunnen verhogen.

De overgang van ziekenhuiszorg naar thuiszorg is een spannende ontwikkeling die de toekomst van de gezondheidszorg vormgeeft. Door patiënten de kans te geven om te herstellen in hun eigen omgeving, kan de zorg steeds meer gepersonaliseerd en toegankelijk worden. Dit biedt hoop voor de toekomst, waar de focus op welzijn en kwaliteit van leven de boventoon voert. De zorg van morgen is niet alleen efficiënter, maar ook warmer en menselijker.



Kom wonen in het groene hart van Fatima in Weert!

Informeer ook naar de mogelijkheden voor kortdurende zorg (herstel- of respijtzorg), palliatieve zorg of voor thuiszorg in de wijk Fatima.

Is
vrijwilligers-
werk iets
voor jou?



Heeft u zorg nodig in de directe nabijheid?
Is uw huis/appartement te groot of niet meer geschikt?
Bent u veel alleen en wilt u meer aanspraak en afleiding?
Voert u het liefst de regie over uw eigen leven?
Is een verpleeghuis helemaal niks voor u?



www.huizemolenveld.nl | info@huizemolenveld.nl | 0495 782082

Start nu als huishulp
in Weert. Je verdient
€14,00 tot €16,97 per uur.



Ga naar
werkenbijTzorg.nl of
scan de QR code:



Werken bij Tzorg is zoveel meer



mondhygiënist
Monique Pauwels



Monique Pauwels, sinds 1999 als vrijgevestigde mondhygiënist werkzaam in Weert.
De mondhygiënist is rechtstreeks toegankelijk, dit betekent dat u geen verwijzing van uw tandarts nodig heeft om een afspraak te maken.

Noordkade 2, 6003 ND Weert
Tel: 0495 760 076 Tel: 06 22 79 28 69
info@mondhygienistweert.nl www.mondhygienistweert.nl

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 havermout 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.



Mantelzorgwoning op maat: CUBE Homes biedt kwaliteit en begeleiding van A tot Z

Mantelzorg wordt een steeds belangrijker onderwerp. Steeds meer mensen kiezen er namelijk voor om hun dierbaren dichtbij huis te houden door een mantelzorgwoning in de achtertuin te plaatsen. Echter kan dit een complex proces zijn, waarin het maken van de juiste keuzes essentieel is. Bij CUBE Homes begrijpen we dit als geen ander, daarom bieden wij zorgwoningen van de hoogste kwaliteit, met persoonlijke begeleiding en service. Wij begeleiden u van begin tot eind.

Kwaliteit en maatwerk

Bij ons staat kwaliteit voorop. Wij geloven dat een mantelzorgwoning niet alleen functioneel, maar ook comfortabel en stijlvol moet zijn. Onze woningen zijn ontworpen met de flexibiliteit om volledig aan te passen aan de wensen en behoeften van de bewoner, geen verzoek is ons te gek! Of het nu gaat om een compacte eenpersoonswoning of een ruime bungalow, wij zorgen ervoor dat elk detail perfect aansluit. Met onze hoogwaardige materialen en duurzame bouwmethoden garanderen wij een woning die minimaal 60 jaar meegaat. Bovendien bieden wij oplossingen voor elk budget.

Begeleiding

Bij het kopen van een mantelzorgwoning horen belangrijke beslissingen en wij begrijpen dat dit gepaard gaat met veel vragen en onzekerheden. Daarom bieden wij een uitgebreide begeleiding aan onze klanten, van de eerste oriëntatie tot aan de plaatsing van de CUBE. Met ons team van experts adviseren wij u over de beste opties voor uw situatie, inclusief het contact met de gemeente voor een eventuele vergunning. Wij nemen de tijd om naar uw wensen te luisteren en u de beste oplossingen te bieden.

Tijdens het proces zorgen wij voor een transparante communicatie en een zorgvuldige planning, zodat er geen verrassingen zijn. Dat geldt voor zowel de prijs als het bouwtraject.



Website: www.cube-homes.com

Telefoon: 0850-642070

Adres: Sportparklaan 19, 6071 RA Swalmen



Fit op elke leeftijd!

Bewegen is essentieel voor een gezond en vitaal leven, ongeacht de leeftijd. Een actieve levensstijl helpt niet alleen om het lichaam sterk en flexibel te houden, maar verbetert ook de mentale gezondheid en verkleint het risico op chronische aandoeningen. Door beweging af te stemmen op de behoeften van verschillende levensfasen, kun je op elke leeftijd genieten van de voordelen van lichaamsbeweging.

Twintigers en dertigers: bouw sterke fundamenten

In de jongvolwassen jaren draait het om het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Dit is de ideale tijd om aan krachttraining en cardio te doen, zoals hardlopen, zwemmen, of fietsen. Krachttraining helpt om spiermassa en botdichtheid op te bouwen, wat later voordelen biedt. Ook flexibiliteit is belangrijk; yoga of stretchoefeningen kunnen helpen om de spieren soepel te houden. Door een combinatie van kracht-, cardio- en flexibiliteitstraining creëer je een stevig fundament voor de toekomst.

Veertigers en vijftigers: behoud kracht en flexibiliteit

In deze levensfase kan het lichaam wat langzamer herstellen en kunnen gewrichtspijn en stijfheid zich aandienen. Krachttraining blijft belangrijk om spiermassa te behouden en de stofwisseling actief te houden, maar met aandacht voor gewrichtsvriendelijke oefeningen. Kies bijvoorbeeld voor zwemmen of fietsen als cardiotraining, en voeg oefeningen toe die de balans en flexibiliteit verbeteren. Regelmatige beweging houdt de stofwisseling op peil en helpt om de gezondheid van hart en gewrichten te beschermen.

Zestig plus: beweeg om soepel en gezond te blijven

Voor zestigplussers is regelmatige beweging cruciaal om mobiliteit en zelfstandigheid te behouden. Wandelen, rustig fietsen, en lichte krachttraining met bijvoorbeeld elastische banden helpen om spieren en gewrichten soepel te houden. Balansoefeningen zijn belangrijk om het risico op vallen te verminderen, en kunnen zelfs eenvoudig thuis worden gedaan. Verder helpt regelmatige beweging om een gezonde bloeddruk en cholesterolwaarden te behouden, wat een positief effect heeft op de algehele gezondheid.

Beweging is voor iedereen

Het belangrijkste is om op elke leeftijd een bewegingsroutine te vinden die leuk en vol te houden is. Of het nu dagelijks wandelen, tuinieren, of sporten in een groep is, elke vorm van beweging telt en draagt bij aan een langer, gezonder leven. Met de juiste aanpak kun je fit blijven, ongeacht de leeftijd.

Sport jij wel genoeg?

voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/beweeg-ik-genoeg.aspx



De verborgen gevaren van langdurige stress

Langdurige stress kan ernstige gevolgen hebben voor onze hartgezondheid. Hoewel stress een natuurlijke reactie is die ons helpt om te gaan met lastige situaties, wordt het een probleem als het aanhoudt en ons dagelijks leven beïnvloedt. Veel mensen zijn zich niet bewust van de stille schade die stress hun hart kan toebrengen, maar het risico op hart- en vaatziekten neemt aanzienlijk toe wanneer we niet op tijd ingrijpen.

Hoe stress het hart beïnvloedt

Wanneer we stress ervaren, reageert ons lichaam door stresshormonen zoals adrenaline en cortisol aan te maken. Deze hormonen verhogen onze hartslag en bloeddruk, wat ons lichaam voorbereidt op een "vecht- of vluchtreactie." Hoewel dit nuttig kan zijn in noodsituaties, wordt het schadelijk als deze verhoogde hartslag en bloeddruk aanhouden door langdurige stress. Dit kan leiden tot beschadiging van bloedvaten en een verhoogd risico op hoge bloeddruk, hartaanvallen en andere hartgerelateerde aandoeningen.

Chronische stress kan ook indirect onze hartgezondheid beïnvloeden doordat mensen eerder naar ongezonde gewoonten grijpen om ermee om te gaan. Bijvoorbeeld, stress kan leiden tot een toename in roken, overmatig alcoholgebruik, en ongezond eten, wat allemaal bijdragen aan een verhoogd risico op hartziekten. Deze gewoonten versterken de negatieve effecten van stress, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat die moeilijk te doorbreken is.

Stress verminderen voor een gezond hart

Gelukkig zijn er verschillende manieren om de invloed van stress op onze hartgezondheid te beperken. Regelmatige lichaamsbeweging, zelfs een dagelijkse wandeling van 30 minuten, kan de stressniveaus verlagen en het hart versterken. Daarnaast kunnen ontspanningstechnieken zoals meditatie, ademhalingsoefeningen en yoga helpen om stress te verminderen en een gevoel van rust te bevorderen.

Ook is het belangrijk om een gezonde levensstijl te handhaven en voldoende slaap te krijgen. Goede slaap draagt bij aan het herstel van het lichaam en zorgt ervoor dat we beter omgaan met dagelijkse stressfactoren. Het delen van zorgen met vrienden of familie, of het praten met een professional, kan ook helpen om stress te verlichten en de druk op het hart te verlagen.

Door stress effectief te beheersen, kunnen we niet alleen ons mentale welzijn verbeteren, maar ook de gezondheid van ons hart beschermen.



KNIPART

haarwerken



Aandacht voor haar

KNIPART haarwerken is altijd bereikbaar!

Hannelore Fiers, Nederweert

M +31(0)6 57583970

E info@knipart.nl

www.knipart.nl

MEDICEU+ICALS
DERMATOLOGICAL SCALP, HAIR & SKIN SOLUTIONS

FOLLEA®

ANKO
HAARWERK
SPECIALIST

met aandacht met zorg met ggz

Op eigen kracht komen mensen meestal al een heel eind.
Zeker als zij in hun omgeving kunnen bouwen op mensen
en faciliteiten die hen ondersteunen.

Dit geldt ook voor mensen met een psychische
kwetsbaarheid.

Soms zijn er te weinig mogelijkheden om problemen
zelfstandig op te lossen. Dan is MET ggz er voor jou.

Onze zorgprofessionals bieden begeleiding en
behandeling op maat, passend bij jouw vraag.

Bezoek onze website voor meer informatie over de
psychische ondersteuning die MET ggz in de regio biedt.

www.metggz.nl

met ggz
de kortste lijn naar herstel

Vraag
de **gratis**
brochure
aan

Benieuwd naar een afscheid in de natuur?

Draag jij de natuur ook een warm hart
toe en wil je meer weten over
natuurbegraven? Vraag onze
online brochure aan via
schoorsveld.nl/aanvraag-brochure

"Ik vind niet alles zo vanzelfsprekend.
Je moet **zuinig zijn** op de natuur. Dat
wil ik **mijn kinderen** en kleinkinderen
ook **bijbrengen**."

- Maryvonne



Scan QR code

1. pak je telefoon
2. open de camera
3. richt op de code
4. tik op de link



Natuurbegraafplaats
Schoorsveld

Partner van:



Natuurmonumenten

Natuurbegraafplaats Schoorsveld

Somerenseweg 116, 5591 TN Heeze

040 303 23 00 | contact@schoorsveld.nl



Waarom een mantelzorgwoning bij CUBE Homes?

- 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 pré-mantelzorgwoning.

"Maak een afspraak, kom gezellig langs
en bekijk onze (mantelzorg)woning. Wij
zetten de koffie klaar!"

Tel: 0850-642070

Mail: info@cube-homes.com

Website: www.cube-homes.com

Adres: Sportparklaan 19 Swalmen



De mantelzorgspecialist van Limburg!