



Meer op pagina 2

Een uitvaartbegeleider ontzorgt.....	5
Zwanger in de zomer.....	7
Zorg op vakantie.....	9
Slapen bij warm weer.....	11
Zomer en dementie	13

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
gedrag en mindset

Meer info en/of aanmelden?

 www.fitenslank.nl/nadia-linden

 06-18242149

 nadia.linden@fitenslank.nl



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



Ouderen en extreme warmte: extra opletten bij hitte

Extreme warmte vormt een serieus risico voor ouderen. Door het ouder worden werkt het lichaam minder efficiënt in het reguleren van de temperatuur. Ouderen voelen zich vaak niet dorstig, drinken daardoor te weinig en lopen zo sneller het risico op uitdroging of oververhitting. Bestaande gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten of medicijngebruik, kunnen het effect van hitte bovendien versterken.

Hittegolf

Tijdens een hittegolf is het belangrijk dat ouderen extra goed voor zichzelf zorgen – of geholpen worden door familie, burens of zorgverleners. Voldoende drinken, rust houden, lichte kleding dragen en de zon mijden op het heetste moment van de dag zijn simpele maar doeltreffende maatregelen. Ook het huis koel houden met ventilatie of zonwering helpt. Let daarnaast op signalen van oververhitting, zoals duizeligheid, hoofdpijn of verwardheid.

Hitteprotocol

In zorginstellingen en verpleeghuizen is het cruciaal dat er een hitteprotocol wordt gevolgd. Thuiswonende ouderen zijn juist afhankelijk van hun eigen alertheid of hulp uit de omgeving. Een kort bezoek of telefoontje kan al veel verschil maken.

Hittebescherming

Met het toenemende aantal warme dagen door klimaatverandering is aandacht voor hittebescherming belangrijker dan ooit. Een goede voorbereiding en sociale betrokkenheid kunnen helpen om gezondheidsproblemen te voorkomen en ervoor te zorgen dat ouderen de zomer veilig en comfortabel doorkomen.

De Hartstichting

De Hartstichting zet zich in voor het voorkomen en behandelen van hart- en vaatziekten in Nederland. Ze financiert onderzoek, geeft voorlichting over een gezonde leefstijl en stimuleert reanimatietrainingen. De organisatie wil het aantal sterfgevallen door hart- en vaatziekten verminderen en de kwaliteit van leven voor patiënten verbeteren.

Door aandacht te vragen voor gezonde voeding, voldoende beweging en stoppen met roken, helpt de Hartstichting mensen risico's te herkennen en aan te pakken. Daarnaast werkt ze samen met onderzoekers, zorgverleners en vrijwilligers om innovatieve oplossingen te ontwikkelen. Het doel: een gezonder en langer leven voor iedereen.

Hartstichting.nl

Colofon

De Zorg Courant

Regio Weert

Jaargang 2024/25 - Editie 2

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 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



**MANS
MACHINES BV**

Verkoop - Onderhoud - Reparatie - Verhuur



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

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



Thiesen Timmerwerken
en Interieurbouw

Frans Thiesen

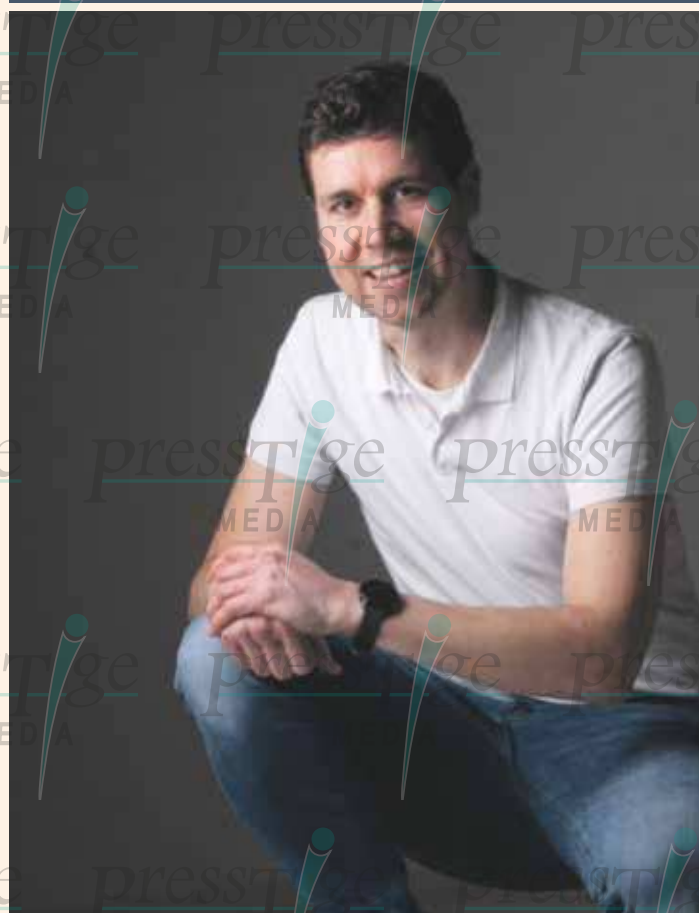
Vreedepelweg 8
5986 NW Beringe (NL)
Tel. 0031 6 20741237

FYSIO



BIJ DAAN

HERSTELKRACHT IN BEWEGING



KIES!

tandatelier

T: 0495- 54 59 25

W: www.kiestandatelier.nl

MED A

MED A

Allround tandtechnisch
laboratorium

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

Uw droom waarmaken?

Volg een erkende HBO opleiding bij
Modeinstituut La Belle Ligne in Weert.
Contact via tel. 0495-534747
www.labelleligne-modeinstituut.nl



Een uitvaartbegeleider ontzorgt

Een uitvaartbegeleider speelt een essentiële rol bij het organiseren van een uitvaart en het bieden van ondersteuning aan de nabestaanden. Dit beroep vereist zowel praktische als emotionele vaardigheden, aangezien de uitvaartbegeleider in een moeilijke en vaak verdrietige periode mensen helpt hun laatste afscheid goed te regelen.

Het regelen van de uitvaart

De uitvaartbegeleider is verantwoordelijk voor de organisatie van de gehele uitvaart. Dit begint vaak met een eerste gesprek met de nabestaanden. In dit gesprek worden wensen besproken over de uitvaart, zoals de locatie, het type ceremonie, de keuze voor een kist of urn, bloemen, muziek en andere persoonlijke wensen. De uitvaartbegeleider zorgt ervoor dat alles geregeld wordt, van het aanvragen van de overlijdensakte tot het regelen van vervoer en het opstellen van rouwkaarten.

Daarnaast heeft de uitvaartbegeleider nauw contact met begraafplaatsen, crematoria en andere diensten. Zij zorgen ervoor dat alle praktische zaken tijdig worden uitgevoerd, zoals het reserveren van een plek op de begraafplaats of het regelen van de crematie. Ook is de uitvaartbegeleider vaak aanwezig bij de uitvaart zelf om ervoor te zorgen dat alles volgens plan verloopt. Ze begeleiden de gasten, regelen de muziek en zorgen ervoor dat de ceremonie soepel verloopt.

Emotionele ondersteuning

Naast de praktische kant, biedt de uitvaartbegeleider ook belangrijke emotionele ondersteuning aan de nabestaanden. Zij begrijpen dat het verlies van een dierbare een zware tijd is en staan klaar om te luisteren naar de wensen, zorgen en emoties van de familie. De uitvaartbegeleider biedt ook steun bij het maken van keuzes die de nabestaanden vaak onder druk kunnen zetten. Dit kan variëren van het kiezen van de juiste muziek tot het helpen verwerken van verdriet.

In sommige gevallen kunnen uitvaartbegeleiders ook doorverwijzen naar gespecialiseerde rouwbegeleiding of andere hulpverlening, mocht dit nodig zijn. Het is belangrijk dat de uitvaartbegeleider ook nazorg biedt, bijvoorbeeld door contact op te nemen na de uitvaart om te vragen hoe het met de nabestaanden gaat en hen eventueel verder te ondersteunen.

Een uitvaartbegeleider is veel meer dan alleen de organisator van een uitvaart. Ze bieden een belangrijke rol in zowel het praktische als het emotionele aspect van het afscheid. Door hun ervaring en empathie zorgen ze ervoor dat de uitvaart zo persoonlijk en respectvol mogelijk wordt vormgegeven. Ze zijn er niet alleen om alles administratief en organisatorisch in goede banen te leiden, maar ook om te zorgen voor de nabestaanden in een van de moeilijkste periodes van hun leven.



Zomerse voeding voor ouderen: lekker en gezond

Tijdens warme zomerdagen verandert de behoefte aan eten bij veel ouderen. De eetlust neemt vaak af, terwijl de behoefte aan vocht juist toeneemt. Goede zomerse voeding helpt niet alleen om fit te blijven, maar voorkomt ook uitdroging en vermoeidheid.

Vocht en voeding hand in hand

Eén van de grootste risico's in de zomer is uitdroging. Ouderen hebben vaak minder dorstgevoel, terwijl ze juist meer vocht verliezen door zweten. Het is daarom belangrijk om regelmatig water, thee of bouillon aan te bieden. Ook vochtrijke voedingsmiddelen zoals komkommer, meloen, tomaat en yoghurt dragen bij aan de vochtbalans. IJsthee zonder suiker of zelfgemaakte waterijsjes van vruchtensap zijn ook een frisse aanvulling.

Licht verteerbare maaltijden

Op warme dagen zijn zware maaltijden vaak minder aantrekkelijk. Kies daarom voor licht verteerbare gerechten. Salades met vis, ei of peulvruchten, koude pastagerechten of een goed gevulde groentesoep kunnen een voedzaam alternatief zijn. Let wel op dat maaltijden voldoende eiwitten bevatten om spiermassa en energie op peil te houden. Denk aan magere kwark, noten, eieren of malse kipfilet.

Vers en seizoensgebonden

De zomer is het perfecte seizoen voor kleur op het bord. Aardbeien, blauwe bessen, courgette, paprika en verse kruiden zoals basilicum zijn volop verkrijgbaar. Deze producten bevatten veel vitamines en antioxidanten en maken een maaltijd aantrekkelijker. Bovendien is samen koken of groenten en fruit snijden een leuke activiteit die uitnodigt tot eten.

Let op zout en suiker

Hoewel het verleidelijk is om vaker te grijpen naar hartige snacks of zoetheid zoals ijs, is matiging belangrijk. Te veel zout kan de bloeddruk verhogen, terwijl suiker pieken en dalen in energie veroorzaakt. Kies liever voor natuurlijke zoetheid uit fruit of een handje ongezoeten noten als tussendoortje.

Samen eten in de zomerzon

Eten draait niet alleen om voeding, maar ook om beleving. Een gezamenlijke maaltijd op het terras of in de tuin zorgt voor gezelligheid en stimuleert de eetlust. Bovendien is het een mooi moment om samen van het mooie weer te genieten.

Een bewuste, zomerse maaltijd is dus niet alleen gezond, maar ook een kans om verbinding en plezier te brengen in het dagelijks leven van ouderen.



Houben

REINIGINGSTECHNIEKEN

**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"

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



Zwanger in de zomer: waar moet je extra op letten?

Zwanger zijn in de zomer heeft zo z'n charme, maar ook z'n uitdagingen. Je lichaam werkt al hard om een baby te laten groeien, en met warm weer komt daar een extra belasting bij. Gelukkig kun je met een paar eenvoudige aanpassingen de zomer comfortabel én gezond doorkomen.

Hydrateren is essentieel

Zwangerschap verhoogt je lichaamstemperatuur en je zweet sneller. Voeg daar zomerse hitte aan toe en je loopt al gauw kans op uitdroging. Drink dus veel water – het liefst verspreid over de dag. Een flesje water bij je houden helpt herinneren om regelmatig te drinken. Thee zonder cafeïne en water met fruit zijn ook prima opties.

Luchtige kleding en zonbescherming

Kies voor ademende stoffen zoals katoen of linnen en draag lichte kleuren. Een hoed en zonnebril beschermen je tegen de zon, net als een goede zonnecrème. Je huid is tijdens de zwangerschap gevoeliger voor pigmentvlekken, vooral op je gezicht (het zogenoemde zwangerschapsmasker). Smeer je dus altijd goed in, zelfs bij bewolkt weer.

Voorkom oververhitting

Luister goed naar je lichaam. Voel je je duizelig, benauwd of extreem moe? Zoek dan de schaduw op, ga zitten of leg je benen omhoog. Een ventilator, een koel voetbad of een verfrissende douche kunnen wonderen doen. Vermijd intensieve activiteiten tijdens het heetste deel van de dag.

Let op gezwollen enkels en voeten

Vocht vasthouden is normaal tijdens de zwangerschap, maar warmte verergert dat. Blijf in beweging – een rustige wandeling stimuleert de bloedsomloop – en leg je benen regelmatig omhoog. Comfortabele schoenen zonder knellende bandjes zijn geen overbodige luxe.

Geniet bewust

Tot slot: probeer te genieten van de zomer. Een picknick in de schaduw, een boek in de tuin of een voetenbadje op het balkon – het mag allemaal wat rustiger. Je lichaam doet belangrijk werk, en daar mag best ruimte voor zijn.

Zwanger zijn in de zomer vraagt dus wat extra aandacht, maar met de juiste zorg kun je volop genieten van deze bijzondere tijd. Heb je twijfels of voel je je niet lekker? Neem dan altijd contact op met je verloskundige of arts.



Herken tijdig een hartaanval

Een hartaanval kan iedereen overkomen, op elk moment. Toch worden de signalen vaak niet herkend of genegeerd, met alle gevolgen van dien. Tijdig ingrijpen is van levensbelang. Hoe eerder de juiste hulp komt, hoe groter de kans op herstel. Daarom is het cruciaal om de symptomen te kennen en serieus te nemen.

Wat voel je bij een hartaanval?

De meest voorkomende klacht is pijn op de borst, vaak omschreven als een drukkend, beklemmend of pijnlijk gevoel in het midden van de borstkas. Die pijn kan uitstralen naar de arm (meestal links), kaak, nek, rug of maag. Ook kunnen misselijkheid, zweten, kortademigheid, duizeligheid of een gevoel van naderend onheil optreden. Soms zijn de klachten vager, zeker bij vrouwen, ouderen en mensen met diabetes. Denk aan extreme vermoeidheid, onrust, een onprettig gevoel in de bovenbuik of zelfs alleen maar kortademigheid.

Omdat de klachten niet altijd heftig zijn, worden ze geregeld verward met maagproblemen of stress. Maar juist dan is alertheid geboden. Een hartaanval komt soms langzaam op gang, met eerst lichte klachten die steeds erger worden. In andere gevallen slaat hij plotseling toe. In beide gevallen telt elke minuut.

Wat kun je doen?

Bel bij twijfel altijd direct 112. Wacht niet af tot de klachten vanzelf overgaan. Hulpverleners kunnen al in de ambulance starten met levensreddende behandelingen. Hoe sneller een dichtgeslibde kransslagader wordt geopend, hoe minder schade aan de hartspier.

Totdat de hulp arriveert, is het belangrijk om rustig te blijven en de persoon met klachten te laten zitten of liggen. Laat hem of haar niet zelf naar het ziekenhuis rijden. Heeft iemand al eens medicijnen gekregen voor hartproblemen, zoals een spray of pil onder de tong? Help die dan toe te dienen, maar alleen als dat eerder is voorgeschreven.

Bij een hartaanval telt elke seconde. Vertrouw op je gevoel, wees niet bang om hulp in te roepen en ken de signalen. Door snel te handelen kun je levens redden—misschien wel dat van jezelf of van een ander. Heb je twijfels over je eigen risico? Laat je dan preventief onderzoeken.

Als je meer wilt weten over hartaanvallen en wat je moet doen, zijn er verschillende betrouwbare bronnen beschikbaar o.a. De Hartstichting – Biedt uitgebreide informatie over hartinfarcten, inclusief symptomen, oorzaken en behandelingen. Ze leggen ook uit wat je moet doen bij een hartaanval.



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 zielerorselen 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.



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

OOK UW EIGEN KRANT, MAGAZINE OF BROCHURE?

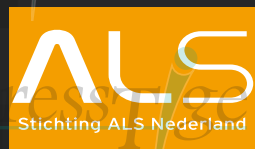


PRESSTIGE MEDIA VERZORGT HET VOOR U VAN A TOT Z

Eindhoveneweg 33 • 5582 HN Waalre • T: 040 3033750 • www.presstigemedia.nl • info@presstigemedia.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



"Voel je op en top MAN."

MICHELS

MEN'S WEAR

SUITS & CASUALS

ROERMOND

Kwaliteit uit EUROPA

Paredisstr. 3, Roermond, 0475-211967



Meditatie voor beginners

Meditatie is een eeuwenoude praktijk die steeds populairder wordt als manier om innerlijke rust te vinden, stress te verminderen en je geest te kalmeren. Voor beginners kan het idee van meditatie soms overweldigend lijken, maar het hoeft niet ingewikkeld te zijn. In dit artikel leer je de basisprincipes van meditatie en hoe je eenvoudig kunt beginnen.

Wat is Meditatie?

Meditatie is een techniek die wordt gebruikt om de geest te trainen, de focus te verbeteren en emotionele balans te bereiken. Het doel is niet om de geest leeg te maken, maar om je bewust te worden van je gedachten zonder erin mee te gaan. Door meditatie creëer je ruimte voor innerlijke rust, helderheid en ontspanning.

Waarom Mediteren?

De voordelen van meditatie zijn uitgebreid. Het helpt stress te verminderen, verbetert de concentratie, bevordert de emotionele gezondheid en kan zelfs bijdragen aan het verbeteren van de slaap. Voor veel mensen is meditatie een manier om tot zichzelf te komen en de hectiek van het dagelijks leven los te laten.

Hoe begin je met mediteren?

Het mooiste van meditatie is dat het niet veel nodig heeft om te beginnen. Hier zijn enkele eenvoudige stappen om je meditatiepraktijk op te starten:

• Zoek een rustige plek

Vind een plek waar je niet gestoord zult worden. Dit kan in je woonkamer, slaapkamer of zelfs buiten zijn. Zorg ervoor dat de omgeving rustig is en dat je comfortabel kunt zitten.

• Neem een comfortabele houding aan

Je kunt zitten op een stoel, kussen of op de grond. Zorg ervoor dat je rug recht is, maar dat je niet gespannen zit. Het is belangrijk om comfortabel te zijn, zodat je niet afgeleid wordt door ongemak.

• Focus op je ademhaling

Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Adem diep in door je neus en adem langzaam uit. Let op het ritme van je ademhaling en voel hoe je lichaam ontspant met elke in- en uitademing.

• Laat gedachten komen en gaan

Gedachten zullen onvermijdelijk opkomen tijdens je meditatie. Dit is normaal. In plaats van je te concentreren op deze gedachten, laat ze gewoon komen en weer gaan, alsof ze voorbij drijven als wolken. Breng je aandacht telkens terug naar je ademhaling.

• Begin met korte sessies

Voor beginners is het goed om klein te beginnen. Start met 5 tot 10 minuten per sessie en bouw het geleidelijk op naarmate je meer gewend raakt aan de praktijk.

Meditatie in je dagelijkse leven

Meditatie hoeft niet iets te zijn dat alleen op een kussen of in stilte gebeurt. Je kunt ook kleine momenten van meditatie in je dagelijkse leven integreren, zoals tijdens het wandelen, het drinken van een kopje thee of zelfs terwijl je werkt. Het doel is om momenten van mindfulness te creëren, waarin je volledig aanwezig bent in het moment.



Zorg op vakantie: waar moet je aan denken?

Op vakantie gaan met een zorgbehoefte vraagt wat extra voorbereiding. Of het nu gaat om een cliënt, familielid of jezelf als zorgverlener, een goede planning maakt het verschil tussen stress en ontspanning.

Medische informatie paraat

Zorg dat je alle belangrijke medische gegevens meeneemt. Denk aan een medicatielijst, verzekeringspas, contactgegevens van de huisarts of behandelend arts en een kort medisch overzicht in het Engels als je naar het buitenland gaat. Ook is het handig om te weten waar het dichtstbijzijnde ziekenhuis of medische centrum zit op de vakantiebestemming.

Medicatie en hulpmiddelen

Neem voldoende medicatie mee, liefst iets extra voor noodgevallen. Let op bewaarvoorschriften bij warm weer. Denk ook aan hulpmiddelen zoals een rollator, tillift of incontinentiemateriaal. Soms is het mogelijk om deze ter plekke te huren; informeer op tijd bij lokale aanbieders of je zorgverzekeraar.

Reisverzekering en zorgkosten

Controleer of de zorgverzekering zorg in het buitenland dekt. Een aanvullende reisverzekering met medische dekking is vaak geen overbodige luxe, zeker bij intensieve zorgbehoeften. Vergeet ook de Europese zorgpas (EHIC) niet mee te nemen als je binnen Europa reist.

Zorgverlening op locatie

Steeds meer vakantieaccommodaties bieden zorg op maat. Er bestaan zorhotels, aangepaste vakantiehuizen en campings met verpleegkundige ondersteuning. Vraag goed na wat er wel en niet geregeld wordt. Soms kan thuiszorg tijdelijk worden overgedragen naar een lokale organisatie. Regel dit op tijd.

Samen ontspannen

Vakantie is bedoeld om te ontspannen, ook voor mantelzorgers. Probeer ruimte in te bouwen om even op adem te komen. Kijk of er respijtzorg mogelijk is op de vakantiebestemming of neem iemand mee die tijdelijk kan ondersteunen.

Een korte checklist zorg op vakantie:

- ☒ Geldige ID, verzekeringspas en EHIC (Europa)
- ☒ Medicatielijst + voldoende voorraad
- ☒ Medisch paspoort of kort overzicht in het Engels
- ☒ Contactgegevens arts/behandelaar
- ☒ Aangepaste reisverzekering met medische dekking
- ☒ Hulpmiddelen geregeld of gehuurd op locatie
- ☒ Adres en bereikbaarheid lokale zorg (huisarts, ziekenhuis)
- ☒ Zorg op locatie geregeld (indien nodig)
- ☒ Koeltas of ander middel voor medicatiebewaring
- ☒ Eventuele toestemming of machtiging voor medische beslissingen



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 € 19,95.



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123.
Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-PROTEION6A25**.

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

apetito

Elke dag een lach

Extra vitamines slikken tijdens de zomermaanden: is het nodig?

De zomermaanden brengen vaak meer zon, hogere temperaturen en een toename in buitenactiviteiten met zich mee. Veel mensen vragen zich af of ze extra vitamines moeten slikken om hun gezondheid op peil te houden. Hoewel het antwoord afhankelijk is van persoonlijke omstandigheden, is het goed om te begrijpen hoe vitamines werken en of extra inname werkelijk noodzakelijk is.

De rol van zonlicht en voeding

In de zomer krijgen we vaak meer zonlicht, wat gunstig is voor de productie van vitamine D in de huid. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij de gezondheid van botten, het immuunsysteem en de spieren. Aangezien de zonkracht in de zomer hoger is, is het meestal niet nodig om vitamine D extra in te nemen, tenzij je beperkte blootstelling aan de zon hebt of een andere reden hebt om een tekort te ontwikkelen. Mensen die bijvoorbeeld veel tijd binnen doorbrengen of met een donkerdere huidskleur geboren zijn, kunnen nog steeds baat hebben bij vitamine D-supplementen.

Verder zorgt een gevarieerd voedingspatroon in de zomer vaak voor een boost aan andere vitamines. Seizoensgebonden fruit en groenten, zoals bessen, tomaten en paprika's, zijn rijk aan vitamine C en antioxidanten die het immuunsysteem ondersteunen en de huid helpen beschermen tegen schadelijke effecten van de zon.

Wanneer extra vitamines nodig zijn

Er zijn echter gevallen waarin extra vitamines nuttig kunnen zijn. Als je bijvoorbeeld merkt dat je voeding in de zomermaanden niet gevarieerd genoeg is of je een verhoogde behoefte hebt door intensieve fysieke activiteit, kan het zinvol zijn om aanvullende vitamines te overwegen. Ook voor mensen met een speciale gezondheidstoestand, zoals een chronisch tekort of een verzwakt immuunsysteem, kunnen vitaminesupplementen nuttig zijn.

Beperk de overconsumptie

Het is belangrijk te weten dat een overdaad aan vitamines niet altijd beter is. Vooral vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D, E en K kunnen zich in het lichaam ophopen en schadelijke effecten hebben bij overmatig gebruik. Het is raadzaam om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet te overschrijden, tenzij je advies hebt gekregen van een arts of diëtist.

Over het algemeen is extra vitamine-inname tijdens de zomermaanden vaak niet nodig, zolang je een gevarieerd dieet hebt en voldoende zonlicht krijgt. Het belangrijkste is om naar je eigen lichaam te luisteren en indien nodig een arts te raadplegen voor persoonlijk advies.



Slapen bij warm weer : zo houd je je hoofd koel

Wanneer de temperatuur 's avonds niet meer zakt, wordt slapen lastig. Zeker voor ouderen of mensen met een zorgvraag kan warmte 's nachts leiden tot onrust, zweten en vermoeidheid overdag. Gelukkig zijn er eenvoudige manieren om beter te slapen tijdens warme zomernachten.

Luchtig en koel de nacht in

Een goede nachtrust begint al bij de voorbereiding. Kies voor luchtige katoenen nachtkleding en een dun laken in plaats van een dekbed. Zet ramen en deuren in de vroege ochtend open om frisse lucht binnen te laten en sluit ze overdag om de hitte buiten te houden. Donkere gordijnen of zonwering helpen daarbij. Een lauwe douche voor het slapengaan kan het lichaam tijdelijk afkoelen, waardoor inslapen gemakkelijker wordt.

Verkoeling zonder airco

Niet iedereen beschikt over airconditioning, en die is ook niet altijd wenselijk in een zorgomgeving. Toch zijn er alternatieven. Een ventilator met een bevroren fles water ervoor zorgt voor een koele luchtstroom. Een nat washandje of een koele kruik (gevuld met water uit de koelkast) bij de voeten kan ook helpen. Let wel op bij cliënten die niet goed aanvoelen of ze het te koud krijgen: regelmatig controleren blijft belangrijk.

Rust in het ritme

Zorg zoveel mogelijk voor regelmaat in het slaapritme. Warmte kan het lichaam uit balans brengen, maar vaste tijden voor opstaan en naar bed gaan helpen het natuurlijke ritme behouden. Vermijd zware maaltijden en cafeïne in de avond, en beperk schermgebruik vlak voor het slapengaan. Bij cliënten met slaapproblemen kan ontspanningsoefening, een rustgevend muziekje of aromatherapie met lavendel verlichting bieden.

Oog voor kwetsbare slapers

Sommige mensen, zoals ouderen met dementie of cliënten met hart- of longaandoeningen, zijn extra gevoelig voor warmte. Signaleer onrust, zweten of hoofdpijn als mogelijke tekenen van hittestress. Een koele slaapomgeving en extra zorgmomenten in de nacht kunnen dan noodzakelijk zijn. Overleg altijd met arts of verpleegkundige als slaapproblemen aanhouden of verergeren.

Goede nachtrust is onmisbaar voor herstel en welzijn – ook in de zomer. Met aandacht, aanpassingen en creativiteit slapen we allemaal beter, zelfs als het buiten zwoel blijft.



Kom wonen in het groene hart van Fatima in Weert!

Informeer ook naar de
mogelijkheden voor
kortdurende zorg
(herstel- of respijtzorg)
en Dagbesteding.

Is
vrijwilligers-
werk iets
voor jou?



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

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?

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

Zomer en dementie: verwarring door licht

De zomer brengt langere dagen, feller licht en warme nachten. Voor veel mensen is dat een welkome verandering, maar bij mensen met dementie kan het juist voor onrust zorgen. Licht en temperatuur spelen een grotere rol dan vaak wordt gedacht.

Lang licht = lange dag

Bij dementie is het dag- en nachtritme vaak al verstoord. De lange, lichte dagen in de zomer kunnen dit verergeren. Het lichaam heeft licht nodig om het slaap-waakritme aan te sturen, maar bij mensen met dementie werkt dit systeem minder goed. Wanneer het tot laat in de avond licht blijft, raken sommigen in de war: het lijkt nog dag, dus waarom naar bed? Dit kan leiden tot onrustige avonden, slechter slapen of juist nachtelijke dwaalperiodes.

Schaduw en contrasten

Felle zon en harde schaduwen zorgen in de zomer ook voor visuele verwarring. Mensen met dementie hebben vaak moeite met diepte en contrasten. Een schaduw op de vloer kan worden gezien als een gat, terwijl fel zonlicht in het gezicht als onaangenaam of zelfs bedreigend kan aanvoelen. Een zomerse wandeling lijkt ontspannen, maar vraagt dus extra begeleiding en oplettendheid.

Temperatuur beïnvloedt gedrag

Ook warmte speelt een rol. Bij hogere temperaturen kunnen mensen met dementie sneller geïrriteerd, onrustig of vermoeid raken. Zeker als zij zelf niet goed aanvoelen dat ze het warm hebben of vergeten te drinken. Dit alles draagt bij aan een algemeen gevoel van verwarring en ongemak, wat zich kan uiten in veranderend gedrag of meer zorgbehoefte.

Wat kun je doen?

Zorg voor duidelijke dagstructuur, ook als het buiten nog licht is. Sluit tijdig gordijnen of gebruik zonwering om het lichaam het signaal te geven dat het avond wordt. Gebruik binnen warme maar rustgevende verlichting in plaats van fel licht. Plan rustige momenten op het heetst van de dag en kies voor activiteiten in de ochtend of vroege avond. En bovenal: observeer goed. Elk persoon met dementie reageert anders op licht en warmte.

De zomer vraagt dus wat aanpassingen, maar met aandacht en structuur kun je ook deze maanden voor mensen met dementie prettig en veilig laten verlopen. Kleine ingrepen maken vaak al een groot verschil.



Zorgeloos geregeld: uw mantelzorgwoning op maat CUBE Homes biedt mantelzorgwoningen op maat

Zorgen voor een naaste wordt steeds belangrijker. Steeds meer mensen kiezen ervoor om hun dierbaren dichtbij te houden – letterlijk – met een mantelzorgwoning in eigen tuin. Maar hoe regel je dat praktisch en zonder gedoe? Maak kennis met CUBE Homes: dé specialist in mantelzorgwoningen die comfort, duurzaamheid én maatwerk combineert met volledige ontzorging.

Waarom een CUBE?

Een mantelzorgwoning van CUBE Homes is meer dan alleen een plek om te wonen. Het is een slimme, duurzame en stijlvolle oplossing die volledig wordt afgestemd op uw wensen. Of het nu gaat om een compacte mantelzorgwoning of ruime mantelzorgwoning: u stelt uw eigen CUBE samen – van indeling tot afwerking.

En het mooiste? Wij regelen alles voor u: vergunningen, regelgeving, contact met de gemeente – u hoeft zich nergens zorgen over te maken. Ons team begeleidt u van A tot Z.

Omdat elke woning maatwerk is, stellen wij samen met u een ontwerp op dat volledig aansluit bij uw situatie en wensen. *Het gehele offertetraject, inclusief ontwerp en advies, is volledig gratis en vrijblijvend.*

Wat kost een CUBE?

We krijgen regelmatig de vraag: wat kost een CUBE nu eigenlijk? De prijs voor een complete, turn-key mantelzorgwoning kost tussen de €2.200 en €2.500 per vierkante meter (incl. btw). Een turn-key mantelzorgwoning is inclusief

- Keuken
- Badkamer
- Vloer- en wandafwerking
- Schroeffundering
- Transport
- Plaatsen van de mantelzorgwoning

Binnen één dag geplaatst

Een CUBE wordt kant-en-klaar geleverd en binnen één dag op locatie geplaatst, waardoor er minimale overlast is op de bouwlocatie.

Altijd flexibel dankzij slimme schroeffunderingen

De mantelzorgwoningen van CUBE Homes worden geplaatst op een schroeffundering. De fundering wordt bij het plaatsen van de mantelzorgwoning binnen enkele uren geplaatst en is net zo eenvoudig weer te verwijderen.

CUBE Homes

Website: www.cube-homes.com

Telefoon: 0850-642070

Adres: Sportparklaan 19, 6071 RA Swalmen



Muggen weren bij jou uit de slaapkamer: zo houd je ze weg

In de zomer kan een goede nachtrust verstoord worden door zoemende muggen. Naast jeuk en irritatie kunnen muggen ook ziekteverwekkers verspreiden. Gelukkig zijn er diverse maatregelen die je thuis kunt nemen om je slaapkamer muggenvrij te houden.

Voorkomen is beter dan bestrijden

De beste manier om muggen te bestrijden, is voorkomen dat ze binnenkomen. Sluit overdag en vooral 's avonds ramen en deuren zoveel mogelijk, of plaats horren voor ventilatieopeningen. Controleer regelmatig of deze horren goed sluiten. Muggen komen af op licht, dus houd lampen uit in kamers met open ramen.

Stilstaand water is een broedplaats voor muggen. Laat geen plantenbakschotels, emmers of gieters met water in of rond het huis staan. Zelfs een klein laagje water is genoeg voor muggen om eitjes te leggen.

Frisse lucht zonder muggen

In warme nachten wil je kunnen luchten zonder overlast. Zet ramen tegen elkaar open zodra het donker is, maar gebruik een ventilator of airco. Muggen houden niet van luchtstromen. Een plafondventilator of tafelmodel op lage stand bij het bed maakt de kamer minder aantrekkelijk.

Citronella, lavendel en eucalyptus staan bekend om hun muggenwerende werking. Geurkaarsen of etherische oliën kunnen een aangename geur én een beschermende werking geven, maar bieden vaak geen volledige dekking.

Bestrijden met beleid

Muggen worden vooral actief rond schemering. Als je last hebt van muggen in de slaapkamer, kun je een klamboe gebruiken voor directe bescherming tijdens het slapen. Kies voor een model met fijne mazen, goed bevestigd boven het bed.

Er zijn ook elektronische muggenverjagers en muggensprays. Let bij sprays op het juiste gebruik: spuit ze niet vlak voor het slapen gaan en zorg voor goede ventilatie. Voor kinderen en mensen met gevoelige luchtwegen zijn deze middelen soms minder geschikt.

Met een combinatie van preventie, natuurlijke middelen en gerichte bescherming kun je muggen succesvol op afstand houden en genieten van rustige zomernachten.



Alcohol en minderjarigen: een groeiend probleem

Alcoholgebruik onder minderjarigen is een belangrijk maatschappelijk probleem dat steeds meer aandacht vraagt. Ondanks de wettelijke leeftijdsgrens van 18 jaar voor de verkoop van alcohol, blijkt uit diverse onderzoeken dat jongeren op steeds jongere leeftijd met alcohol in aanraking komen. Dit heeft zowel op korte als lange termijn ernstige gevolgen voor hun gezondheid en ontwikkeling.

Er zijn verschillende factoren die bijdragen aan het alcoholgebruik bij jongeren. Ten eerste spelen leeftijdsgenoten en sociale druk een grote rol. Jongeren willen vaak bij de groep horen en kunnen daardoor sneller de verleiding van alcohol niet weerstaan. Daarnaast speelt de toegankelijkheid van alcohol een belangrijke rol. Het is niet ongebruikelijk dat jongeren alcohol kunnen verkrijgen via oudere vrienden, familieleden of zelfs via internet.

Daarnaast is er de invloed van de media, waar alcohol vaak wordt gepromoot in commercials en films. Dit creëert een vertekend beeld van alcohol, waarbij het vaak wordt gepresenteerd als iets leuk of stoers. Jongeren zijn vatbaar voor deze beïnvloeding, omdat ze in deze fase van hun leven op zoek zijn naar hun identiteit en vaak minder goed in staat zijn de gevolgen van hun keuzes in te schatten.

Gevolgen van alcoholgebruik

Het gebruik van alcohol op jonge leeftijd heeft aanzienlijke gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid. Fysiek gezien is het lichaam van jongeren nog in ontwikkeling, wat betekent dat alcoholgebruik de hersenen, lever en andere organen kan beschadigen. Onderzoek toont aan dat alcoholgebruik de hersenontwikkeling kan verstoren, wat kan leiden tot geheugenproblemen, verminderde concentratie en een verhoogd risico op verslaving op latere leeftijd.

Mentaal gezien kan alcoholgebruik leiden tot risicovol gedrag, zoals roekeloos rijgedrag, geweld of onveilige seksuele situaties. Dit verhoogt de kans op ongelukken of gewelddadige incidenten. Ook is er een verband tussen alcoholgebruik en depressie of angststoornissen bij jongeren, die vaak niet goed in staat zijn om met hun emoties om te gaan.

Oplossingen en preventie

Om alcoholgebruik onder minderjarigen te voorkomen, is het belangrijk dat zowel ouders als scholen een actieve rol spelen. Voorlichting over de risico's van alcoholgebruik en het bevorderen van gezonde alternatieven zijn essentieel. Daarnaast moeten wet- en regelgeving strenger worden gehandhaafd, zodat alcohol moeilijker te verkrijgen is voor jongeren.



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.

met ggz
de kortste lijn naar herstel

www.metggz.nl

Meld u
gratis
aan

Heeft u al nagedacht over later?

Steeds meer mensen kiezen voor een laatste rustplaats in de natuur op **natuurbegraafplaats Schoorsveld**.

We organiseren **elke laatste zondag van de maand** om 13.30 uur een extra informatiemoment. Zo krijgt u de gelegenheid om natuurbegraven en onze natuurbegraafplaats te ontdekken. Komt u ook een keer langs?

Ga naar:
schoorsveld.nl/extra-informatiemoment

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

- Maryvonne



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!