



Mondhygiënenpraktijk Weert .....	3
Extra vitamines tijdens de winter .....	5
VPTZ .....	11
Pranaki .....	13
Fit op elke leeftijd .....	14



## DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN **SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN**

### SPATADEREN

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Onrustige benen
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

**Last van spataderen?**

**Onrustige benen?**

**Kramp of pijn in de benen?**

**Zware, vermoeide benen?**

### Ervaren specialisten

De artsen in ons team zijn ervaren specialisten in de behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij hebben de afgelopen jaren duizenden van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van hun cliënten uitgevoerd.

### **SAMEN DE JUISTE ZORG**

Bij ons wordt de intake met onderzoek altijd uitgevoerd door de behandelend arts. Samen met u wordt een op maat gemaakt behandelplan opgesteld.

U bent welkom in onze klinieken in  
**Duiven & Veenendaal**

### ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen
- Goedaardige anale gezwellen

**Last van aambeien?**

**Doorbreek het taboe en blijf er**

**niet mee rondlopen.**

**Wij kunnen u helpen!**

### Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- U kunt bij ons snel worden geholpen
- Wij houden rekening met uw agenda
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze cliënten
- Professioneel en betrokken

Informatie, vragen of afspraak maken? Neemt u gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.

**waalkliniek.nl**  
**receptie@waalkliniek.nl**  
**088 - 26 26 800**

## Saskia Zorggroep

**'Onafhankelijk zijn en in mijn eigen huis blijven wonen als ik ouder word.' – dat is een wens die bij veel ouderen hoog op het wensenlijstje staat. Met voldoende én de juiste zorg en ondersteuning geloven wij dat is dit haalbaar.**

Mantelzorgers spelen hierin een cruciale rol. Hun zorg voor een dierbare is van onschatbare waarde, maar kan ook intensief en zwaar zijn. Bij Saskia Zorggroep begrijpen we dat mantelzorg veel vraagt, zeker in combinatie met een baan of gezin. Om overbelasting te voorkomen, is het belangrijk dat mantelzorgers tijd voor zichzelf nemen.

Saskia Zorggroep biedt mantelzorgers de ondersteuning die ze nodig hebben om overeind te blijven. Wij nemen (tijdelijk) de zorgtaken over, zodat zij even kunnen bijkomen – of dat nu voor een dagje is of voor een langere periode. Met onze zorg en toewijding garanderen we de continuïteit, zodat mantelzorgers hun belangrijke werk langer kunnen volhouden. Wij ondersteunen ouderen en mantelzorgers met bijvoorbeeld: (samen) boodschappen doen, (samen) koken, structuur en dagritme bieden, begeleiding bij bv doktersbezoek, persoonlijke verzorging, samen wandelen of een activiteit ondernemen en hulp bij huishoudelijke taken.

Ook staan wij klaar voor iedereen met een vorm van dementie of bij een vermoeden daarvan. Is mantelzorgondersteuning precies wat u nodig heeft? Neem dan gerust contact met ons op.

[saskiazorggroep.nl](http://saskiazorggroep.nl)



## Lucia afscheid met zorg

**Elk mens is uniek. Daarom verdient elk mens bij het einde van het levenspad ook een uniek afscheid. Een afscheid dat bij zijn of haar levenswijze past en waar nabestaanden met een goed gevoel op terug kunnen kijken.**

Als uitvaartverzorgster met zeer ruime ervaring kom ik bij de mensen binnen op het moment dat zij het meest kwetsbaar zijn. Ruimte, rust, een vertrouwde omgeving en oog voor de mens en zijn of haar emoties, dat zijn dingen die enorm belangrijk zijn. Praten met elkaar, ontdekken en doorgronden hoe een leven in elkaar heeft gezeten. Wat belangrijk voor iemand was. Luisteren en meedenken.

Ik streef ernaar om de nabestaanden zo goed mogelijk te begeleiden vanaf het eerste moment van contact tot het na afloop napraten over de uitvaart.

Ook als het nog lang niet zo ver is, kan het goed zijn om eens na te denken over uw uitvaart.

Of over de uitvaart van een van uw dierbaren. Daarbij kan ik u helpen. In alle eerlijkheid, openheid en in een voor u vertrouwde omgeving.

Samen, met een lach en misschien ook een traan. Bel of mail gerust. Voor goed, helder advies of antwoord.

Lieve groet  
Birgit Boer

06 - 1888 5382 | [lucia-afscheidmetzorg.nl](http://lucia-afscheidmetzorg.nl)



## Praktijk Gezond en Wel

**Gezond en Wel is de praktijk van Coby Koers in Velp (Gld), waar diverse alternatieve therapieën worden aangeboden.**

“Als **HBO opgeleid verpleegkundige** werk ik al mijn hele leven in de gezondheidszorg, waaronder alweer geruime tijd als **alternatief therapeut**. Ik heb mij bekwaamd in deze alternatieve therapieën omdat ik zelf heb ondervonden hoe waardevol deze zijn als aanvulling op de reguliere geneeskunde.

Ik onderscheid me door mijn uitgebreide ervaring - in zowel reguliere als alternatieve gezondheidszorg-, en door uitgebreide **scholing** en een **menselijke blik**.”

Voorbeelden van klachten die goed te behandelen zijn middels deze alternatieve therapie:

- Allergieën;
- Aandoeningen van interne organen zoals maag, darm, lever en gal
- Huidaandoeningen zoals ec-

- zeem en psoriasis
- Pijnklachten (bijv. migraine, sportletsel, blessures)
- Problemen met je weerstand
- Vermoeidheidsklachten
- Reumatische klachten
- Longaandoeningen
- Gewichtsverlies

Aangeboden therapieën:

- **Bioresonantie**, een methode die gebruik maakt van elektromagnetische trillingen in het lichaam om verstoringen vast te stellen en te behandelen.
- **Ayurvedische massage**, een massage met warme medicinale oliën, onderdeel van de eeuwenoude Indiase geneeskunde.
- **Bindweefselmassage**.
- **Orthomoleculaire voedings therapie**: hier staat voeding centraal als medicijn. Aangevuld met evt supplementen.
- **Waterstoftherapie**, deze therapie richt zich op het gebruik van waterstofgas voor celherstel, ontstekingsremming en algemene gezondheidsbevordering.

## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Midden Gelderland  
Jaargang 2024 - Editie 1

### Oplage

10.000

### Uitgave

PressTige Media  
Eindhoveneweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 [www.prestigemedia.nl](http://www.prestigemedia.nl)

### Ontwerp/opmaak

Hakof Media  
🌐 [hakof-media.nl](http://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](http://www.dezorgcourant.nl)

## SASKIA ZORGGROEP

Mantelzorgondersteuning

**'Onafhankelijk zijn en in mijn eigen huis blijven wonen als ik ouder word.'**

– dat is een wens die bij veel ouderen hoog op het wensenlijstje staat. Met voldoende én de juiste zorg en ondersteuning geloven wij dat is dit haalbaar.



Saskia Zorggroep

06 416 74 843

saskia@saskiazorggroep.nl

www.saskiazorggroep.nl



## Gezond en Wel

Praktijk voor alternatieve therapie  
Ayurveda, Bioresonantie, Orthomoleculaire  
voedingstherapie, Bindweefselmassage

**www.gezondenwelkoers.nl**

Tel 0642705552

cobykoers@hotmail.com



## Jouw-Balans

richt zich op jou!

Vergoeding via de zorgverzekering is mogelijk

Moeilijk kunnen afvallen, weinig energie, klaar met jo-jo'en, gewrichtspijnen, hormonale disbalansen, voedingsintoleranties, vet verliezen of spiermassa opbouwen?

**Ieder mens is anders.**

**Mijn aanpak dus ook.**

Na een grondige analyse, krijg je van mij een leefstijl- en voedingsadvies passend bij wie jij bent.

**Zullen we de uitdaging aangaan?**

Maak vandaag nog een afspraak met

Marina Rakitow: 06 - 272 728 72

Of bezoek de website [jouw-balans.com](http://jouw-balans.com)

Mail: [info@jouw-balans.com](mailto:info@jouw-balans.com)



Luisteren, helpen, er zijn...



*Samen. Met een lach en een traan.*

*Het laatste stukje van het levenspad van uw dierbare vormgeven.*

*Warm, persoonlijk, groots of ingetogen. Op de manier die bij u past.*

*Zodat u met een goede herinnering verder door het leven kunt.*

*Ieder leven is uniek, ieder afscheid ook.*



Birgit Boer

06 188 853 82

[birgit@lucia-afscheidmetzorg.nl](mailto:birgit@lucia-afscheidmetzorg.nl)  
[www.lucia-afscheidmetzorg.nl](http://www.lucia-afscheidmetzorg.nl)

## Extra vitamines slikken tijdens de wintermaanden: is het nodig?

Tijdens de wintermaanden is het verleidelijk om extra vitamines te slikken. Met minder zonlicht, koudere temperaturen en een verhoogd risico op verkoudheid, lijkt het logisch om je lichaam een extra steuntje in de rug te geven. Maar is het echt nodig om je supplementenvoorraad aan te vullen?

In Nederland zijn de winters donker en nat, en de zonkracht is vaak niet sterk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Dit is vooral belangrijk voor mensen met een donkere huid, ouderen en mensen die weinig buiten komen. Voor hen kan een vitamine D-supplement van oktober tot april een waardevolle aanvulling zijn. Vitamine D speelt immers een cruciale rol bij het versterken van je immuunsysteem en het behouden van sterke botten.

Daarnaast zijn vitamines zoals C en B vaak in trek tijdens de winter. Vitamine C wordt geprezen om zijn vermeende vermogen om verkoudheden te bestrijden. Hoewel het geen wondermiddel is, kan een goede inname van vitamine C wel helpen bij het herstellen van je immuunsysteem. Het mooie is dat deze vitamine al in ruime mate aanwezig is in groenten en fruit, zoals sinaasappels, paprika's en aardbeien. Zolang je gezond eet, krijg je waarschijnlijk voldoende binnen.

De focus op gezonde voeding mag niet worden onderschat. In de winter is het makkelijk om te grijpen naar comfortfood, maar een gevarieerd dieet met veel groenten, fruit, volkorenproducten en gezonde vetten levert meestal alle vitamines en mineralen die je nodig hebt. Supplementen kunnen een aanvulling zijn, maar ze mogen geen vervanging worden van een gezond eetpatroon.

Toch zijn er groepen die baat kunnen hebben bij extra vitamines, zoals zwangere vrouwen die foliumzuur nodig hebben of mensen met specifieke tekorten. Voor de gemiddelde Nederlander die gezond is en gevarieerd eet, zijn extra vitamines vaak niet nodig. Een bloedtest bij de huisarts kan uitwijzen of er sprake is van tekorten en of suppletie nodig is.

In de winter draait het om balans. Probeer gezond te eten, blijf actief en zorg voor voldoende rust. Vitamines uit een potje kunnen helpen, maar zijn geen garantie voor een betere gezondheid. Overleg altijd met een arts of diëtist voordat je begint met supplementen. Zo geef je je lichaam precies wat het nodig heeft, ook tijdens de koudste maanden van het jaar.



## 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 energiekeker en werk je aan een gezonder leven.



# EASYSLIM.NU®

*Simpel, Snel, Slank!*

**Afslanken was nog nooit zo leuk en easy!**



‘Easyslim.nu is het eerste wat echt gewerkt heeft!’

Je wordt goed begeleid. De medewerkers zijn deskundig; echt perfect!



‘Ik had mij het traject veel zwaarder voorgesteld!’

## 8x Easyslim.nu

- 1) Verlies direct ca. 15 cm\*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van de huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Afvoeren overtollig vocht
- 6) Gratis lichaamsanalyse
- 7) Gratis recepten en voedingschema
- 8) Lekker én ontspannend

**ACTIE**

**€ 40,-  
KORTING!**

Intake + behandeling van € 89,- voor € 49,-  
(Geldig t/m 31 december 2024)

**Verlies direct tussen de 4 - 28 cm!\***

Ons geavanceerde apparaat haalt middels ultrasound vet weg. Tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. De snelheid waarmee je resultaat ziet motiveert! De spreekwoordelijke ‘stok achter de deur’. Of je nou 5 of 35 kilo wilt verliezen: Easyslim.nu helpt je!

\* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving

**Almere**  
Randstad 2105  
receptie@easyslim.nu

App of bel **06 1563 2873**

Of maak direct online een afspraak via:  
**www.easyslim.nu**. Of gebruik de QR-code.



# 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.



## Hommerson Zorg: Uw Partner in Huishoudelijke Hulp via de Wmo

Voor wie ondersteuning nodig heeft bij het huishouden, biedt Hommerson Zorg dé oplossing. Als betrouwbare aanbieder van huishoudelijke hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), zorgt Hommerson Zorg ervoor dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen in een schoon en comfortabel huis.

Met een team van ervaren en betrokken medewerkers helpt Hommerson Zorg met allerlei huishoudelijke taken, zoals schoonmaken, wassen, strijken, en meer. Ze begrijpen dat elke situatie uniek is en stemmen de hulp af op de persoonlijke wensen en behoeften van hun cliënten.



Of het nu gaat om een wekelijks bezoek of intensievere ondersteuning, bij Hommerson Zorg staat de cliënt centraal. Dankzij hun nauwe samenwerking met gemeenten en andere zorginstanties zorgt Hommerson Zorg ervoor dat de hulpverlening snel en efficiënt geregeld wordt. Zo wordt de drempel om hulp te vragen verlaagd, en kunnen cliënten zich focussen op wat echt belangrijk is: genieten van het leven, zonder zorgen over het huishouden.

Bent u op zoek naar huishoudelijke hulp via de Wmo? Of wilt u meer weten over wat Hommerson Zorg voor u of uw naasten kan betekenen? Lees verder in dit artikel en ontdek hoe zij dagelijks het verschil maken in het leven van velen.



[www.hommersonzorg.nl](http://www.hommersonzorg.nl)

In de Ambachtelijke edelsmederij 'Atelier eSTé' gelegen het befaamde en kunstzinnige Modekwartier Klarendal van Arnhem laat goudsmid Steph naast unieke handgemaakte sieradencollecties ook werk zien van enkele andere ambachtsmannen en -vrouwen! Zo is er ook prachtig werk te zien van Katinka (glasblazer), Astrid en Kristel (goudsmeden), Janneke (tassenmaakster), Maria (weefster) en binnenkort Maja (zilver- en papierkunst)!

Daarnaast is Atelier eSTé Arnhem dé plek voor leuke kado-ideetjes voor bijvoorbeeld de komende feestdagen. Maar natuurlijk kunt u bij Atelier eSTé ook terecht voor kundige reparaties en aanpassingen van uw sieraden!

Kortom, Atelier eSTé is een verborgen pareltje temidden van het karakteristieke Klarendal, schuin tegenover Sugar Hill. Parkeren in de wijk is gratis. Openingstijden zijn van 10.30 - 17.30, dinsdag en zondag gesloten.

Voor meer informatie kunt u terecht op: [www.ateliereste.nl](http://www.ateliereste.nl)



# RAUW

Natuurlijk.

Eetwinkel, delicatessen & catering  
Schuytgraaf

Fortunastraat 6, Arnhem

/rauwnatuurlijk



**Studio Danka Hüsken**  
**Educatief Mandala Instituut**  
PRAKTIJK VOOR PSYCHOSOCIALE TEKENTHERAPIE

**Educatief Mandala  
Instituut**

W.: [www.dankahusken.nl](http://www.dankahusken.nl)

Psychosociaal Tekentherapie  
Vakopleiding Mandala Docent |  
Mandala Tekentherapeut

E.: [dankahusken.emi@gmail.com](mailto:dankahusken.emi@gmail.com)

T.: 026 - 44 60002 | M.: 06 498 407 38

## ASMR Head Spa in Rheden

Voor vrouwen die willen  
ontspannen door de unieke  
combi van ASMR en massage!

- Keuze uit diverse hoofdmassages
- Boek jouw ontspanning via  
[www.asmrheadspa.nl](http://www.asmrheadspa.nl)

**ASMR Head Spa + Academy**

Oranjeweg 13F, 6991WG Rheden • T 06 - 23555331

Salon: [www.asmrheadspa.nl](http://www.asmrheadspa.nl) • Academy: [www.asmrheadspa-academy.nl](http://www.asmrheadspa-academy.nl)



**Van Onmacht Naar Kracht met VONK**

Loop je vast in werk of privé? Bij VONK help ik je de regie over je leven terug te nemen. Met een persoonlijke en holistische aanpak werk ik samen met jou aan zelfredzaamheid, balans en groei vanuit jouw eigen kracht. Als ervaren psychiatisch begeleider bied ik ook begeleiding via PGB (WMO) in de regio Arnhem-Achterhoek. Coaching is online ook mogelijk.

Jouw unieke situatie verdient maatwerk, zorg en aandacht. Ontdek hoe jouw innerlijke vonk kan uitgroeien tot een krachtig vuur dat je leven verlicht. Neem vandaag nog contact op en zet de eerste stap naar een leven dat écht bij je past.

Eir Care | Arabella Purbaya

0613577527

[www.eircare.nl](http://www.eircare.nl)



**Systeemtherapie Van Velzen**

Relatietherapie

Traumabehandeling

[www.systeemtherapie.net](http://www.systeemtherapie.net)



# WIL JE KIND NIEUWE VRIENDEN MAKEN?

**GEWOON MOGELIJK.**



[kieseenclub.nl](http://kieseenclub.nl)

**JEUGD  
FONDS  
SPORT &  
CULTUUR**





# Behandeling van spataderen en anale klachten

**Bij Waal Kliniek zijn wij gespecialiseerd in de diagnose en behandeling van spataderen en anale klachten. Bij ons werken deskundige chirurgen met een zeer ruime ervaring op deze gebieden.**

## Spataderen

Wij merken dat er veel onbekendheid is over de klachten die veroorzaakt kunnen worden door spataderen. Zowel bij de consument als bij de huisarts.

Aderen in het been brengen het bloed uit het been terug naar het hart. Het bloed in deze aderen moet tegen de zwaartekracht in omhoog worden gepompt naar het hart. Kleppen in de aderen voorkomen dat het bloed terug kan stromen naar het been. Een spatader is een ader die zodanig verwijd is dat de kleppen in de ader niet meer goed werken wat tot gevolg heeft dat er bloed terugstroomt in de benen.

Spataderen zijn - in tegenstelling tot wat veel mensen denken - niet altijd zichtbaar. Het is mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn. Deze 'onzichtbare' spataderen kunnen wij met onze apparatuur wel zien en goed behandelen.

Merkbare klachten zijn:

- Onrustige benen in rust, op de bank of in bed.
- Krampen in de benen in rust, vooral in bed.
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid van de benen
- Vocht in de benen
- Huidverandering aan de benen

Spataderen ontstaan geleidelijk en komen veel voor. De belangrijkste oorzaken voor de ontwikkeling van spataderen zijn:

- Erfelijkheid
- Zwangerschap
- Leeftijd
- Beroep
- Overgewicht

Spataderen kun je helaas niet genezen. Ze laten weghalen is de enige oplossing.

Steunkousen kunnen wel helpen tegen sommige klachten van spataderen maar lossen de spataderen niet op.

Er zijn meerdere soorten spataderen. Voor iedere soort is er een specifieke behandeling. Deze behandelingen worden poliklinisch uitgevoerd. Na de behandeling mag u weer naar huis en hoeft u niet bij ons te blijven. In de meeste situaties mag u direct weer lopen en kunt u ook snel weer aan het werk.

## Aambeien, anale jeuk, fistels of fissuren.

Anale klachten kunnen erg vervelend en pijnlijk zijn. Het is niet een onderwerp dat je gezellig bespreekt bij een borrel of verjaardag. Maar het is wel iets waar meer dan de helft van de mensen in Nederland op een bepaald moment in hun leven last van krijgt.

De oorzaak van de diverse anale klachten verschilt per klacht. Helaas is gewoon wachten tot de klachten vanzelf weggaan in de meeste gevallen geen oplossing.

Wij begrijpen dat voor u de drempel hoog kan zijn om er mee naar een arts te gaan. Bedenkt u zich dan dat het voor onze artsen een veel voorkomend probleem is waar u zich niet voor hoeft te schamen. Wij gaan hier op een professionele manier mee om. Ons advies: Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen. Wij kunnen u helpen!

## Team van specialisten

Bij Waal Kliniek hebben wij een professioneel medisch team. Onze medisch specialisten hebben allen ruime ervaring op hun vakgebied en zijn persoonlijk betrokken bij uw behandeling.

## Toepassing nieuwste behandelmethoden.

Om u juiste zorg te kunnen geven passen wij de nieuwste, medisch bewezen behandelmethoden toe.

Hiermee lopen we voor op andere zorgverleners in Nederland.

Een veel toegepaste behandelmethode voor inwendige spataderen is de laser-be-



handeling. Deze is erg effectief maar soms minder geschikt in bepaalde situaties. In dat geval kunnen wij een ander type behandeling toepassen als vervanging of aanvulling. Wij zijn één van de twee specialistische klinieken in Nederland die deze behandeling toe kan passen.

Voor de behandeling van inwendige aambeien is het plaatsen van een rubberbandje over de aambeï de meest toegepaste behandeling. Het is echter mogelijk dat u last ervaart na een dergelijke behandeling.

Om deze last zoveel mogelijk te voorkomen introduceren wij binnenkort een infrarood behandelmethode. Hiermee kunnen wij snel en vrijwel pijnloos een inwendige aambeï behandelen zonder dat u daarna nog veel last heeft van de behandeling. Deze behandelmethode wordt al enige tijd met veel succes toegepast bij specialistische klinieken in het buitenland. Inmiddels zijn onze medische specialisten hierin opgeleid en zijn wij uniek in Nederland met deze methode.

## Geen eigen bijdrage

Voor verzekerde zorg heeft u geen eigen bijdrage bij ons en is altijd vergoed. Buiten uw wettelijk eigen risico zijn er geen extra kosten voor verzekerde zorg. Ook wanneer wij geen contract hebben met uw zorgverzekeraar.

Wilt u meer informatie of heeft u vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Zie onze website [www.waalkliniek.nl](http://www.waalkliniek.nl). U kunt ons bereiken via [receptie@waalkliniek.nl](mailto:receptie@waalkliniek.nl) of telefonisch via 088-26 26 800.





## Ruim 1500m<sup>2</sup> Kampeerwinkel met de beste service

- Tenten
- Kampeermeubelen
- Slaapartikelen
- Strandartikelen
- Gasflessen & vullingen
- Caravan- & Camperaccessoires

Welkom bij gezelligste  
kampeerwinkel "Kampeer Oase"

Wij zijn recent  
verhuisd naar  
Nijverheidstraat 25  
in Huissen.

Bezoek onze mooiere  
grotere en beter  
bereikbare  
locatie!

Nijverheidstraat 25, 6851 EJ Huissen  
T: 0481 - 351 580 | INFO@KAMPEEROASE.NL



KAMPEEROASE.NL



Jouw robot doet het werk, wij de service

### Jannie 4.0 met dweilfunctie

- Stofzuigen en dweilen tegelijkertijd.
- Eenvoudig te bedienen met afstandsbediening.
- Gaat gemakkelijk onder het bed en meubels.
- Meer tijd voor jezelf.

Ook de beste keuze voor  
in de thuiszorg!



www.zoefrobot.nl

### Jannie 4.0

- Geen rugklachten door belasting van het stofzuigen.
- Altijd beschikbaar en klaar voor gebruik.
- Onderhoudsvriendelijk.
- Slimme navigatie voor efficiënte schoonmaak.

## Sta op met Gemak in Duiven: Al jaren een begrip in de regio



De winkel  
is slechts  
geopend na het  
maken van een  
telefonische  
afpraak.



STA OP MET GEMAK  
06-518 21 098

### Betaalbare en goed onderhouden tweedehands sta-op-stoelen met garantie

Graag tot ziens bij  
STA OP MET GEMAK

(op industriegebied 't Holland  
vlakbij centraal Station Duiven)

www.staopmetgemak.nl  
info@staopmetgemak.nl

T: 06-518 21 098

### Waarom kopen bij Sta op met Gemak?

- ✓ eerlijke, transparante, vriendelijke werkwijze
- ✓ ruime keuze in kleur, materiaal & breedte
- ✓ gratis bezorging in Duiven e.o.
- ✓ vakkundige en snelle service
- ✓ door vaste kosten (huisvesting, transport, personeelsbezetting) laag te houden en scherpe inkoop kunnen we onze stoelen voor een lage prijs aanbieden

## MEMORY MAKERS

PHOTOBOOTH

### Een blijvende herinnering voor je gasten?

Maak je bruiloft compleet met een photobooth van The Memory Makers. Onbeperkt printen, leuke accessoires en alle foto's digitaal nageleverd.

Voor meer info, check de website  
www.thememorymakers.nl  
of scan snel de QR!

## VPTZ-vrijwilligers 'zijn er' in de laatste levensfase

In de laatste levensfase willen veel mensen het liefst thuis blijven, in hun eigen vertrouwde omgeving. Dit kan ook een verpleeghuis of andere instelling zijn. Toch brengt deze wens vaak ook uitdagingen met zich mee. De zorg wordt intensiever en het kan voor familieleden en mantelzorgers soms te veel worden. Extra ondersteuning is dan een waardevolle aanvulling. In dit geval kunnen vrijwilligers van VPTZ (vrijwilligers palliatieve terminale zorg) een belangrijke rol spelen.

VPTZ-vrijwilligers die ondersteunen in de laatste levensfase zijn opgeleid om steun te bieden aan zowel de cliënt als hun naasten. Zij bieden emotionele en praktische ondersteuning, zonder medische handelingen uit te voeren of zware huishoudelijke taken over te nemen. Hun aanwezigheid, 'Er Zijn', is vaak al voldoende om een gevoel van rust te brengen. Ze geven tijd en aandacht, luisteren en sluiten aan bij wat er op dat moment nodig is en bieden een helpende hand.

Vaak nemen de vrijwilligers taken van de mantelzorgers over voor een aantal dagdelen per week, overdag alsook in de nacht wanneer hier voldoende vrijwilligers voor zijn. Dit kan variëren van het bieden van gezelschap tot het helpen bij eten en drinken. De vrijwilligers werken nauw samen met de beroepsmatige zorg en de mantelzorgers, en vormen zo een aanvullend vangnet. De aanwezigheid van een vrijwilliger kan de mantelzorger helpen om even op adem te komen en tijd voor zichzelf te nemen.

De vrijwilligers krijgen een gedegen basiscursus en volgen regelmatig trainingen om hun kennis en vaardigheden op peil te houden. De coördinatoren van de organisatie zorgen ervoor dat vrijwilligers worden gekoppeld aan cliënten die het beste bij hen passen, zodat er een goede klik is. Dit is essentieel voor het succes van deze ondersteuning.

Heeft u een ondersteuningsvraag of wilt u meer weten wat onze vrijwilligers voor u kunnen betekenen? Neemt u dan vrijblijvend contact met ons op via 06-17455664 of [info@vptzmiddengelderland.nl](mailto:info@vptzmiddengelderland.nl).

### Nieuwe vrijwilligers

De vraag naar vrijwillige ondersteuning is groot. Mantelzorgers en de beroepsmatige zorg doen een groot beroep op ons. Spreekt dit vrijwilligerswerk u aan en heeft u tijd om zich in te zetten voor de medemens, dan kunnen we samen de wens van thuis sterven nog vaker mogelijk maken. Voor meer informatie verwijzen we u naar [www.vptz-amg.nl](http://www.vptz-amg.nl) of u kunt contact opnemen met de coördinatoren van gemeente Rheden en Rozendaal Annelies van der Toorn of Sabine de Beer op 06-27481253. Tijdens een kennismaking kan er gekeken worden naar wat de mogelijkheden zijn.



## FLURN - urn en vaas in één

Ondanks dat we voor eeuwig zouden willen blijven leven, is het einde onvermijdelijk. We ontkomen er helaas allemaal niet aan. Na het verlies van een dierbare is het vinden van een plek van herinnering vaak een lastig proces. Zoekend naar een mooie oplossing na het overlijden van mijn eigen oma, is het idee van de Flurn ontstaan.

### De Flurn is een urn en vaas in één

Als de as van je geliefde rust heeft gevonden in een Flurn bestaat er de mogelijkheid om de deksel te gebruiken als een vaasje. En mocht je na enige tijd besluiten om de as uit te strooien, dan verschijnt er meer ruimte voor bloemen en verandert de Flurn in een kleurrijke herdenkingsplek.

De Flurn collectie bestaat uit meerdere modellen. Het kiezen van een Flurn voor je geliefde is een zeer persoonlijke gelegenheid. Maak gerust een afspraak om ze van dichtbij te bekijken in mijn galerie op de Poortstraat in Velp en samen de opties te bespreken om uw Flurn te personaliseren.

[info@lennekewispelwey.nl](mailto:info@lennekewispelwey.nl)  
[www.lennekewispelwey.nl](http://www.lennekewispelwey.nl)

In Museum Arnhem is nog t/m 26 januari de jubileum tentoonstelling 'Breekbare Weelde' van Studio Lenneke Wispelwey te bezoeken. De Flurn collectie is hier ook te zien.

Foto's: Masha Bakker

## 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](http://Hartstichting.nl)





**zelfcetera**  
MED A

Loopt u vast in of met u zelf?  
Zelfcetera helpt graag!  
Kijk voor meer informatie op

**www.zelfcetera.nl**

**Praktijk ZenEnZijn**

ZenEnZijn vrouwenpraktijk te Westervoort  
Voetreflextherapie | Acupressuur | Uitwendige wikkelderapie

Voor balans en vitaliteit  
Wilt u meer in ontspanning komen en beter in uw vel zitten?  
Dan bent u van harte welkom in mijn praktijk.

www.zenenzijn.nl  
info@zenenzijn.nl  
06-12921779



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



**Epilepsiefonds**  
GOED DOEL

Anita van Tienen  
Lichaamsgericht  
Traumatherapeut  
Velp (GLD)

**PRAKTIJK  
NATUURLIJK  
HERSTEL**

Wanneer lastige thema's  
blijven terugkomen in je leven en  
je hier steun bij zoekt, wil ik graag  
degenen zijn die jou ondersteunt.

Samen zoeken hoe vastlopen weer  
kan gaan lopen.

**www.praktijknatuurlijkherstel.nl**



**HOMMERSON ZORG**  
*Betrouwbaar schoon*

**We hebben vacatures!**

HOMMERSON ZORG ZOEKT ENTHOUSIASTE  
HUISHOUDELIJKE HULP IN DE GEMEENTE  
OVERBETUWE. BEN JIJ BETROUWBAAR,  
VRIENDELIJK EN KLAAR OM EEN  
POSITIEVE IMPACT TE MAKEN?  
GEEF JE BESCHIKBAARHEID DOOR EN WIJ  
PLANNEN JE IN! STUUR CV NAAR:  
PERSONEELSAZAKEN@HOMMERSONZORG.NL

Contact  
088 - 363 9063  
info@hommersonzorg.nl  
www.hommersonzorg.nl



# Opbloeien in het Huis van Herinnering

Als mantelzorgers weet je hoe waardevol het is om diegene voor wie je er bent écht te zien stralen. In het Huis van Herinnering creëert het Nederlands Openluchtmuseum deze mogelijkheid: hier brengen ze herinneringen tot leven en ontstaat er een bijzondere verbinding tussen verleden én heden.

## Unieke ervaring

Het Huis van Herinnering richt zich speciaal op ouderen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers/naaste/begeleiders. Het huis is fijn, gastvrij en ingericht in de jaren 1960 – 1970. Herkenbare spullen, geuren, smaken en geluiden zorgen ervoor dat wat vergeten leek weer boven komt drijven. De persoon voor wie je er bent bloeit weer op bij het herbeleven van de tijd. Dit kan zorgen voor mooie gesprekken én verbinding.

## Op de koffie

Het bezoek gaat verder dan een kijkje nemen in een jaren '60 huis. Jullie worden ontvangen met een kopje koffie en een koekje door herinneringscoaches. De coaches begeleiden op een prikkelende wijze het bezoek. Zo liggen er breispullen, staat er een uitklap logeerbered en is er een kinderkamer ingericht. Hierdoor komen verhalen naar boven die je misschien nooit eerder hoorde.

*"Ik vond het zo mooi, echt nostalgie. Bij veel dingen kwamen allemaal herinneringen terug. Ik wil het huis zo ruilen" - Evert, bezoeker Huis van Herinnering*

## Wil je naar Huis van Herinnering?

SWOA verzorgt het vervoer voor mensen met dementie uit Arnhem, Westervoort, Huissen, Duiven, de gemeentes Rheden en Renkum én hun mantelzorgers/naaste/begeleider.

Op maandag van 14.00 tot 16.00 uur en donderdag 10.00 tot 12.00 uur kunnen jullie mee met de SWOA PlusBus, dit is exclusief reistijd. De kosten zijn € 10,00 voor 2 personen.

## Direct aanmelden?

Dat kan via [www.swoa.nl/huisvanherinnering](http://www.swoa.nl/huisvanherinnering) of bel 026 – 384 66 99 (bereikbaar op maandag & dinsdag van 09.00 – 12.00 uur).

## Wil je meer informatie?

Kijk op [www.swoa.nl/plusbushvh](http://www.swoa.nl/plusbushvh).



## Welkom bij Pranaki

Welkom bij onze praktijk 'PranaKi', waar we ons richten op holistische zorg en persoonlijke groei. Prana & Ki staan voor levensenergie.

Wij bieden een unieke combinatie in onze praktijk van:

- Shiatsu- en NEI-therapie
- Familieopstellingen / Systemisch Werk
- Breathwork
- Energiehealing
- Coaching en healing voor koppels

Hiermee ondersteunen we jouw welzijn op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch niveau.

We zijn gevestigd in Rozendaal, met onze praktijk aan huis, gelegen aan de prachtige natuur van de Posbank.

Veel sessies geven we samen, zodat we onze kennis en expertise kunnen inzetten om zo holistisch en doelgericht mogelijk te werken.

Shiatsu-therapie is een Japanse drukpuntmassage die je levensenergie (Ki) stimuleert en blokkades opheft. Dit draagt bij aan ontspanning, balans en herstel.

NEI-therapie (Neuro Emotionele Integratie) helpt de oorsprong van klachten te vinden en los te laten. Met een zachte, effectieve aanpak worden oude patronen doorbroken, zonder lange praat-sessies of herbeleving van trauma's.

Systemisch werk / Familieopstellingen bieden inzicht in de verborgen dynamieken binnen je familiesysteem. Dit kan helpen bij het loslaten van belemmerende patronen en het herstellen van harmonie in je relaties.

Energiehealing werkt op het energielichaam/aura om eventuele blokkades te verwijderen en de energiestroom te herstellen. Het zelfgezend vermogen van het lichaam wordt aangesproken. Dit bevordert vitaliteit en genezing.

Onze benadering is altijd afgestemd op jouw unieke behoeften, met ruimte voor groei, bewustwording en verbinding.

Ook werken wij met koppels in relatie. Zij kunnen bij ons terecht om weer opnieuw met elkaar te verbinden, de huidige relatie te verdiepen en elkaar opnieuw te ontmoeten. Dit doen wij middels meditatie, gesprekken vanuit het hart, verbindingsoefeningen en meer.

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie of om een afspraak te maken. Of kijk op onze website voor het volledige aanbod en de tarieven: [www.pranaki.com](http://www.pranaki.com) of stuur een e-mail aan: [info@pranaki.com](mailto:info@pranaki.com) |



## 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/beweg-ik-genoeg.aspx](https://voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/beweg-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.



In Heteren bevindt zich het kleinste crematorium van Nederland: Fine Vita.  
Vanwege de knusse setting wordt het ook wel een 'huiskamercrematorium' genoemd. Er is geen aula of koffiekamer, maar enkel een intieme huiselijke ruimte waar men in kleine kring (tot 25 personen) het laatste moment doorbrengt met de overledene. Voorafgaand kan elders een ceremonie en/of samenzijn plaatsvinden op een locatie naar keuze.

## Kleinste crematorium van Nederland



Vanwege de kleinschaligheid kan Fine Vita scherpe tarieven aanbieden, bijkomend voordeel is dat crematies zeven dagen per week kunnen plaatsvinden, ook in de avonden.

FineVita biedt drie type crematies dan: een stille crematie (waarbij geen nabestaanden de overledene begeleiden), een crematie met afscheidsmoment voor nabestaanden van 15 minuten en een crematie met afscheidsmoment van 45 minuten waarbij ook koffie en thee is inbegrepen.

**Crematorium Fine Vita**  
Polderstraat 1a  
6666 LD Heteren

026 - 840 90 36  
www.finevita.nl  
info@finevita.nl



## De Maaltijdservice

Lekker en gezonde maaltijden aan huis

# IS ZELF KOKEN NIET MEER MOGELIJK OF LASTIG?

*Dan zijn we er voor U*

**Maak nu kennis!**

4 maaltijden naar keuze voor € 18,95

Bel **085 - 90 211 90** en bestel



Heerlijke maaltijden bereid met verse ingrediënten; gezond & smaakvol ook diëten en kleine porties



Gratis bezorgd door een vaste vrijwilliger op een vast bezorgmoment alle tijd en aandacht voor u



Geen afnameverplichting

info@demaaltijdservice.nl

www.demaaltijdservice.nl



## LEEFGOED DE WILDBAAN

Kleinschalig woonzorghuis | Dagbeleving | Respijtzorg



LEEFGOED DE WILDBAAN  
KEN PLEK OM NIET TE VERGETEN

0575-243285

info@leefgoeddewildbaan.nl

www.leefgoeddewildbaan.nl





**Brownies & downies**  
ARNHEM

## WIJ MAKEN LUNCHEN LEUKER!

ONTBIJT - KOFFIE - LUNCH - BROWNIES -  
GEBAK - HIGH TEA - CATERING

*Toe aan een kop koffie of een uitgebreide lunch?  
Bij Brownies&downies Arnhem staan we 7 dagen per week  
met een glimlach voor je klaar!*

*Gastvrijheid, genieten en groeien: dat is wat je kunt  
verwachten wanneer je aan de Koningstraat 69A  
binnenstapt. Van huisgemaakte brownies tot versbereide  
lunches: onze medewerkers helpen je graag!*

*Benieuwd geworden? Scan de QR-code en ontdek de sfeer  
op onze Instagram.*

### RESERVEREN

E: [arnhem@browniesanddownies.nl](mailto:arnhem@browniesanddownies.nl) T: 06 83 48 15 64  
W: [www.browniesanddownies.nl](http://www.browniesanddownies.nl)

Ambachtelijke en exclusieve trappen drukken een sfeervolle stempel op uw huis of kantoor. Ze zijn naast functioneel namelijk ook nog eens erg fraai van uiterlijk. Het is de blikvanger in uw ontvangsthall, gang of keuken. Bij Trappenfabriek Hans Reuser begrijpen we dit. Daarom adviseren we u graag bij het maken van de juiste keuze voor de bij u passende ambachtelijke trappen.

Wilt u ambachtelijk trappen op maat laten maken? Neem dan contact met ons op. U bereikt ons via het telefoonnummer 0487 - 59 2359 of 06 - 40 91 36 80.

U vindt ons aan de Korte Brouwerstraat 16  
6658 AC Beneden-Leeuwen

**REUSER TRAPPEN**  
*trappen op maat*



**Ontwerpen en vervaardigen  
van ambachtelijke en  
exclusieve trappen op maat.**