



Zorg voor je huid .....	5
De juist zorgverzekering .....	7
Technologie en medicatietrouw .....	9
Extra vitamines tijdens de winter .....	11
Zorgwoningen .....	14



# Wat appetito met mij doet

## Wat even helpen met mij doet

Wij zijn appetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het 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 appetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet? We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

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



Meer weten? Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode 202-ARCHIPEL11B24.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Archipel-cliënten krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://apetito-shop.nl/proefpakket).

**apetito**

Elke dag een lach



## Dagbesteding DagBest en DagBeers

**Dagbesteding DagBest en DagBeers zijn er voor kwetsbare ouderen die nog zelfstandig wonen en problemen hebben met het invullen van hun dagen. Dit kan komen door geheugenproblemen, (beginnende) dementie of door lichamelijke problemen. Veel ouderen komen nauwelijks de deur nog uit en dan kan een dag lang duren.**

Wij brengen structuur en houvast in de dag en week en dat kan eraan bijdragen dat iemand (langer) thuis kan blijven wonen. Alle activiteiten zijn gericht op sociaal contact waarbij een gemoedelijke sfeer en gezelligheid belangrijk zijn.

Gedurende de dag zijn er allerlei activiteiten en we sluiten aan bij ieders voorkeuren.

Denk hierbij aan creatieve activiteiten, spellen en puzzelen, muziek, dansen en zingen, dagelijkse beweeglessen en heerlijk buiten zijn in de natuur.

De maaltijden, lunch en diner, worden ter plekke vers bereid en helpen bij de voorbereidingen is ook mogelijk als men dat leuk vindt. Ook uw naaste is welkom om in de avond aan te sluiten bij het diner.

Wilt u uw dag op een fijne manier doorbrengen, lekker bezig zijn en ervoor zorgen dat u onder de mensen blijft? Dan neem gerust contact met ons op via 085-3031095 of kijk op de website [www.dagbest.nl](http://www.dagbest.nl) of [www.dagbeers.nl](http://www.dagbeers.nl)



## Goede doelen, bron van hoop

**Nederland staat bekend om zijn sterke traditie van geven en betrokkenheid bij goede doelen. Of het nu gaat om lokale initiatieven of internationale projecten, talloze organisaties zetten zich dagelijks in om een verschil te maken. Deze doelen bestrijken een breed scala aan thema's, van gezondheid en onderwijs tot milieu en mensenrechten.**

Een van de bekendste Nederlandse goede doelen is het Rode Kruis. Deze organisatie biedt hulp in noodsituaties, zowel nationaal als internationaal. Denk aan het ondersteunen van slachtoffers van natuurrampen of het verzorgen van EHBO-cursussen. Ook het Wereld Natuur Fonds (WWF) heeft een sterke aanwezigheid in Nederland. Zij richten zich op het beschermen van biodiversiteit en het aanpakken van klimaatverandering. Daarnaast zijn er kleinere, lokale initiatieven zoals voedselbanken en buurthuizen, die onmisbaar zijn voor mensen in armoede of eenzaamheid.

Een groeiend fenomeen is de opkomst van sociale ondernemingen. Deze combineren commerciële activiteiten met een sociale missie, zoals Tony's Chocolonely, dat strijdt tegen slavernij in de cacao-industrie. Dit laat zien dat goede doelen niet alleen afhankelijk zijn van donaties, maar ook innovatief en ondernemend kunnen zijn.

Het steunen van een goed doel kan op verschillende manieren, zoals financiële bijdragen, vrijwilligerswerk of door simpelweg bewust te kiezen voor duurzame en eerlijke producten. Wat je motivatie ook is, bijdragen aan een goed doel versterkt niet alleen de samenleving, maar geeft ook een gevoel van voldoening en verbinding.

## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Best Oirschot  
Jaargang 2024 - Editie 1

### Oplage

14.000

### Uitgave

PressTige Media  
Eindhoveneweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

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

**RENDERS REALISATIES**  
BUITENLEVEN & TUIN

ONDERHOUD - AANLEG - OVERKAPPING  
ALUMINIUM SHUTTERS - BUITENKEUKENS

info@rendersrealisaties.nl | 06 - 53 41 26 67  
Prins bernhardlaan 86 Best  
[www.rendersrealisaties.nl](http://www.rendersrealisaties.nl)



## Mantelzorg woningen de Kempen

onderdeel van MB chalet & totaalbouw

### Prachtige mantelzorg-woningen op maat gemaakt

- Deskundig ontwerp en bouw
- Veilig en duurzaam
- Aanpassing en renovatie
- Persoonlijk contact
- Alles-in-één service
- Betaalbare topkwaliteit



Kerkstraat 9a  
5529AK Casteren  
06 444 227 40 (ook WhatsApp)  
info@mantelzorg-woning.nl  
[www.mantelzorg-woning.nl](http://www.mantelzorg-woning.nl) volg ons  




## De Breiboerderij

jouw online wolwinkel

Webshop met alles voor haken en breien:  
prachtige wol en garen van o.a. Lang Yarns,  
Sandnes Garn, Phildar en Scheepjes  
boeken en patronen  
brei- en haaknaalden  
allerlei accessoires  
en heel veel sokkenwol



Afhalen of bezoek mogelijk op afspraak  
rieneke@debreiboerderij.nl | 06-13021832  
[www.debreiboerderij.nl](http://www.debreiboerderij.nl)



## SYBILLA BUISMAN

### OPTIEK - OPTOMETRIE

Breukelsestraat 39  
Boxtel  0411 683 843





**JUBILEUM 1989-2024**

- gediplomeerde optometrist,
- contactlensspecialisten en opticiëns,
- rolstoelvriendelijke oogmeetruimte,

**GRATIS** brillenglazen\*  
bij aankoop montuur voor  
kinderen t/m 12 jaar.

\* kunststof 1.5 krasbestendig-superontspiegeld.  
s+4.00 t/m -6.00 max. cyl. -2.00

MAANDAG GESLOTEN [www.buismanoptiek.nl](http://www.buismanoptiek.nl)

## De winter(kou) vraagt om extra zorg voor je huid

De winter brengt niet alleen kou, maar ook uitdagingen voor je huid. Droge lucht, guur weer en verwarmde binnenruimtes kunnen ervoor zorgen dat je huid droog, trekkerig of geïrriteerd aanvoelt. Daarom is het belangrijk om in deze periode extra aandacht te besteden aan je huidverzorgingsroutine en maatregelen te nemen om je huid gezond en gehydrateerd te houden.

In de winter is de luchtvochtigheid vaak laag, zowel buiten als binnen. Dit kan de beschermende barrièrefunctie van je huid verzwakken, waardoor vocht sneller verdampt. Het resultaat is een huid die droog en soms zelfs schilferig aanvoelt. Bovendien kunnen koude wind en regen de huid verder beschadigen, terwijl warmtebronnen zoals centrale verwarming of haarden ook een uitdrogend effect hebben. Het is dan ook belangrijk om je huidverzorging aan te passen aan deze omstandigheden.

Een van de belangrijkste stappen is het gebruik van een rijkere, voedende crème die de huid beschermt en hydrateert. Ingrediënten zoals hyaluronzuur, glycerine en ceramiden helpen om vocht vast te houden en de huidbarrière te versterken. Daarnaast is het goed om producten te vermijden die alcohol of agressieve reinigers bevatten, omdat deze de huid kunnen uitdrogen of irriteren. Kies in plaats daarvan voor milde reinigers en producten die speciaal zijn ontworpen voor een gevoelige of droge huid.

Ook je lichaamshuid heeft extra aandacht nodig in de winter. Regelmatig gebruik van een hydraterende bodylotion na het douchen helpt om de huid soepel en zacht te houden. Probeer daarnaast lange, hete douches te vermijden, hoe verleidelijk ze ook zijn in koude maanden, want dit kan de natuurlijke oliën van de huid wegnemen.

Naast externe verzorging speelt je levensstijl een grote rol. Genoeg water drinken, een gevarieerd dieet met veel gezonde vetten en voldoende slaap dragen bij aan een gezonde huid. Het is ook verstandig om een luchtbevochtiger te overwegen in kamers waar je veel tijd doorbrengt, zoals je slaapkamer, om de luchtvochtigheid te verhogen.

De winter kan een uitdaging zijn voor je huid, maar met de juiste zorg en een beetje extra aandacht kun je de koude maanden doorkomen zonder dat je huid daaronder lijdt. Een gehydrateerde, gezonde huid is niet alleen prettig om te voelen, maar ook een teken van welzijn en goede zelfzorg.



## 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 energiever en werk je aan een gezonder leven.



## Niet tevreden over uw kunstgebit?

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit. Mensen ervaren hierdoor vaak pijn en ongemak. Is dit bij u ook het geval? Neem dan contact op met Tandtechnisch Laboratorium Ketel

Wij kunnen ervoor zorgen dat uw gebit beter past.

**Wij werken samen met alle zorgverzekeraars!  
Wij verzorgen ook uw declaraties!**

Bel voor informatie naar **0651857255**  
Tandtechnisch Laboratorium Ketel  
Den Heuvel 3-21 5688 EM Oirschot



Tel: 06-52665745

[www.tdb-stucadoorsbedrijf.nl](http://www.tdb-stucadoorsbedrijf.nl)

VOOR AMBULANTE BEGELEIDING HEBBEN WIJ GEEN WACHTLIJST



Trend Zorg biedt begeleiding en ondersteuning aan jeugd en jongvolwassenen (18+) die vanwege hun problematiek moeite hebben om zich staande te houden in de samenleving. Overdag gaan de cliënten van Trend Zorg naar het werk, school of naar een andere dagbesteding. Als zij vrij zijn, kunnen ze gebruik maken van de gemeenschappelijke ruimtes en bijvoorbeeld activiteiten doen.

**BETROUWBAAR, BETROKKEN  
EN TRANSPARANT!**

### Begeleidingsvormen

Trend Zorg biedt (vanuit PGB, ZIN/WMO en ZIN/WLZ indicaties) verschillende begeleidingsvormen aan in Veldhoven en de Kempen gemeenten. Ambulante begeleiding: Begeleid wonen waarbij de cliënt alleen- of samenwoont, met 24 uur per dag bereikbaarheidsdienst.

### Meer informatie?

Bel met 040-2089298  
of kijk op [www.trendzorg.nl](http://www.trendzorg.nl)



Wij zijn opzoek naar een begeleider jeugdzorg met een SKJ-registratie

omdat **samen**  
leren **dansen**  
ook gewoon **leuk** is!

**Doe jij al mee?**



**Le  
Haen**

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



Vooruit naar vroeger!

Jagerskampweg 1, 5681 PJ Best  
06/82748072 | [buurderijbest.nl](http://buurderijbest.nl)

**Moderne  
zwangerschapsyoga  
& Partnerworkshops  
Eindhoven & Boxtel**



ME Voorbereiden op de bevalling met nuttige informatie, ademhalings-, ontspannings, mindfulness, yoga en hypnobirthing oefeningen.

Voor meer info en/of aanmelden ga je naar  
[www.zaligzwanger.com](http://www.zaligzwanger.com) | 0655855083

# 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.



## De juiste zorgverzekering kiezen: waar let je op?

Het kiezen van een zorgverzekering is een belangrijke beslissing die je niet lichtvaardig moet nemen. De ene verzekering is de andere niet, en jouw persoonlijke situatie en behoeften spelen een grote rol. Er zijn diverse factoren die je mee moet nemen om ervoor te zorgen dat je niet alleen goed verzekerd bent, maar ook niet onnodig te veel betaalt.

Eerst en vooral is het belangrijk om te kijken naar de dekking van de basisverzekering. In Nederland is de inhoud van deze verzekering wettelijk bepaald, maar de keuze voor een naturapolis, restitutiepolis of combinatiepolis kan een groot verschil maken. Bij een naturapolis kun je vaak alleen terecht bij gecontracteerde zorgverleners, terwijl je bij een restitutiepolis zelf je zorgverlener kiest. Het is slim om na te gaan of je huidige huisarts, specialist of fysiotherapeut binnen de polis valt die je overweegt.

Daarnaast speelt je gezondheidssituatie een belangrijke rol. Verwacht je komend jaar bepaalde zorg nodig te hebben, zoals fysiotherapie, tandzorg of hulpmiddelen? Dan is het verstandig om aanvullende verzekeringen te overwegen. Let wel, aanvullende verzekeringen zijn niet altijd voordeliger. Soms is het goedkoper om zorgkosten zelf te betalen dan om je extra te verzekeren.

De hoogte van het eigen risico is een ander punt om te overwegen. Het wettelijke minimumbedrag is 385 euro (2024 en 2025), maar je kunt dit vrijwillig verhogen tot 885 euro om een lagere maandpremie te krijgen. Dit is echter alleen verstandig als je verwacht weinig zorgkosten te maken.

Ook het vergelijken van premies tussen verzekeraars is cruciaal. Hoewel de basisdekking overal gelijk is, kunnen premies aanzienlijk verschillen. Maak gebruik van onafhankelijke vergelijkingswebsites om een goed overzicht te krijgen. Controleer daarbij ook de kleine lettertjes: sommige budgetpolissen lijken aantrekkelijk, maar bieden minder vrijheid in zorgkeuze.

Tot slot is het goed om te kijken naar extra's die verzekeraars bieden, zoals korting op een sportschoolabonnement of gezondheidsprogramma's. Dit kan een leuke bijkomstigheid zijn, maar mag nooit de doorslag geven bij je keuze.

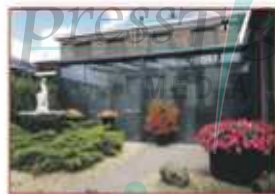
De sleutel tot het vinden van de juiste zorgverzekering is het afstemmen van je polis op jouw persoonlijke situatie. Door zorgvuldig te vergelijken en rekening te houden met jouw specifieke zorgbehoeften, verzekert je jezelf van de beste zorg én houdt je grip op je zorgkosten.

G&M Best is een bedrijf gespecialiseerd in een ruim assortiment terrasoverkappingen, rolluiken, screens en buitenzonwering.

Ook voor kunststof en aluminium kozijnen bent u bij ons op het juiste adres

Tevens kunnen we u aanverwante artikelen aanbieden, om uw terrasoverkapping of serre compleet te maken. Kortom een ruim scala aan mogelijkheden voor het verfraaien van uw woning.

Wij maken het verschil door als deskundige te zoeken naar de beste constructie passende bij uw situatie, zowel technisch als op uiterlijk. Daarbij speelt hoge kwaliteit bij ons een grote rol!



Hallenweg 17 t/m 19 • 5683 CT Best • info@gmbest.nl • Tel.: 0499 - 397733 • www.gmbest.nl

MED A

MED A



Gebitsprothese  
Best



### Gebitsprothese nodig of uw huidige prothese niet naar wens? Wij helpen u graag!

#### Wij zijn gespecialiseerd in:

- Het aanmeten/vernieuwen van een gebitsprothese
- Een prothese op implantaten (klikgebit)
- Partiële/frame prothese
- Opvullen van de prothese (rebase)
- Reparaties

Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars.

Hierdoor kunt u rechtstreeks bij ons terecht en heeft u geen verwijzing nodig.

Maak een vrijblijvende afspraak met Gebitsprothese Best voor een gratis intake/controle.

Voor meer informatie en onze openingstijden kunt u kijken op onze website:

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

Vijverweg 4 | 5683CX Best | 0499 23 80 23 | info@gebitsprothesebest.nl



**NEEM VANDAAG NOG  
CONTACT OP VOOR EEN  
GRATIS DAKINSPECTIE**  
+31 6 265 75 665

MED A

MED A

MED A

MED A

MED A

energetische  
massagepraktijk

open  
ig

Massagepraktijk Openhartig, praktijk voor massagetherapie en lichaamsgerichte begeleiding bij rouw.

Jouw fysieke of mentale klacht als belemmering of als boodschap? Samen gaan we op zoek naar jouw antwoord op de vraag.

♥ Voel je welkom ♥

Claudine van der Sommen  
Massagepraktijk Openhartig

info@openhartigmassage.nl | tel: 0683604801

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

MED A

MED A

MED A

MED A

MED A





## Hoe een psycholoog een huwelijk kan versterken

**Een huwelijk is een unieke verbintenis waarin twee individuen hun levens verweven. Ondanks liefde en toewijding kunnen huwelijken soms onder druk komen te staan door stress, communicatieproblemen of persoonlijke uitdagingen. In zulke situaties kan een psycholoog een waardevolle rol spelen om partners te begeleiden naar een gezonde, harmonieuze relatie.**

Een van de belangrijkste bijdragen van een psycholoog is het creëren van een veilige ruimte voor open communicatie. Veel huwelijksproblemen ontstaan doordat partners moeite hebben om hun gevoelens en gedachten duidelijk te uiten. Een psycholoog helpt om belemmeringen in de communicatie te identificeren en biedt technieken om eerlijk en effectief met elkaar in gesprek te gaan. Dit bevordert niet alleen begrip, maar ook empathie tussen beide partners.

Daarnaast kan een psycholoog helpen om patronen te herkennen die de relatie belasten. Soms herhalen partners onbewust gedrag of reacties die voortkomen uit eerdere ervaringen of persoonlijke overtuigingen. Door deze patronen te analyseren, helpt een psycholoog beide partijen inzien hoe deze dynamiek de relatie beïnvloedt. Het doorbreken van deze patronen kan leiden tot een meer respectvolle en ondersteunende samenwerking.

Een psycholoog kan ook een bron van steun zijn bij het omgaan met externe factoren die druk uitoefenen op een huwelijk, zoals werkstress, financiële zorgen of familieproblemen. Het vermogen om deze uitdagingen als team aan te pakken, wordt vaak versterkt door de begeleiding van een professional. Door strategieën aan te bieden voor probleemoplossing en stressmanagement, leren partners veerkrachtig met elkaar samen te werken.

Daarnaast biedt therapie ruimte voor persoonlijke groei. Partners die zichzelf beter begrijpen, kunnen hun behoeften en verwachtingen duidelijker communiceren. Dit leidt vaak tot een beter evenwicht in de relatie, waarin beide individuen zich gewaardeerd en gehoord voelen.

Het inschakelen van een psycholoog betekent niet dat een huwelijk is mislukt, maar juist dat er wordt geïnvesteerd in de relatie. Het is een stap richting een dieper begrip van elkaar en een sterker fundament voor de toekomst. Door begeleiding en inzichten biedt een psycholoog de mogelijkheid om niet alleen obstakels te overwinnen, maar ook om het huwelijk te verrijken en te laten bloeien.

Met de juiste ondersteuning kan een huwelijk niet alleen herstellen van uitdagingen, maar ook sterker en harmonieuzer worden dan ooit tevoren.

## De rol van de technologie in medicatietrouw

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

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

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

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

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

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





**Logopedie  
Kardol**

Tamboer 12  
5684 DB Best  
Dependance  
Veldweg 1B  
5684 NS Best  
0499-392269  
info@logopediekardol.nl  
www.logopediekardol.nl



**Mini Moment van MINIORO**  
Gravure van vingerafdruk of  
verwerking van as van uw dierbare in  
een ring, hanger of armband.

**Juwelier Meier**  
-Boterhoek 7 Best-



**BONTJER  
BOUW**

Michiel de Ruijterstraat 56  
5684 BM Best  
06 - 41 47 83 32  
info@bontjerbouw.nl



*'uw fiets onze passie!'*

Fietsen verkoop,  
reparatie onderhoud  
van alle merken

**cyclepointbest**  
fietsen - onderhoud - accessoires

Kapelaan J.A. Heerenstraat 11 | 5683 ED Best | 0499 724 999 | cyclepointbest.nl



**VAN DEN BOSCH & KROES** *psychologen*

Psychologische hulpverlening aan kinderen,  
jeugdigen en volwassenen (basis- en specialistische zorg).

Dekanijstraat 2, 5688 AR Oirschot

**Patricia's Mobile Hairstyle**  
uw kapster aan huis



Patricia van der Heijden  
topstyliste

Even bellen voor een afspraak: 0641404468



**FLOW**  
INSTALLATIETECHNIEK

LOODGIETER - VERWARMING  
SANITAIR - ZINKWERK

Pallaspad 36  
5694 WN  
Son en Breugel  
T.0642248667  
info@flowinstallatietechnik.nl



**VAN KEMENADE**  
MONDZORG CENTRUM

Nieuwstraat 60a  
5683KD Best  
0499-374317  
van-kemenade.nl

**Kunst in opdracht: portretten, herdenkingsbeelden, urnen**

Creative, kunstzinnige dagbesteding 18+  
psychische klachten, depressie, NAH  
Tekenen, schilderen, keramiek,  
beeldhouwen  
Maandag, dinsdag, vrijdag  
Persoonlijke aandacht en begeleiding  
Inzet op zingeving en groei  
Kleine groepen  
Rustige en groene omgeving  
Vrijblijvend kennis maken



**ANTOINETTE  
DONKERS -DEKKER**

ZorgAtelier De Roos  
Mostheuvel 12, 5513 NV Wintelre  
040-2823461  
www.antoinettedonkers-dekker.com

Hypotheek verhogen of oversluiten? Rentetoeslag verlagen?  
Woningwaarde weten bij scheiding? Huis gekocht?


**Wij helpen je aan een taxatierapport**



**Kronenburg**  
MAKELAARDIJ

Broekstraat 13, 5684 LW Best | 0653 961078  
info@kronenburgmakelaardij.nl | kronenburgmakelaardij.nl

**SAMENWERKEN AAN HERSTEL**



**BEST FIT FYSIOTHERAPIE**  
Sporthal Naestenbest  
T: 0499 378355

**BEST FIT FYSIOTHERAPIE:**

- FYSIOTHERAPIE
- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MSU ECHOGRAFIE
- SHOCKWAVE THERAPIE
- EPT THERAPIE

**WWW.BESTFITFYSIOTHERAPIE.NL**

Mijn moeder had maar drie maanden ALS

**Doneer nu**




**ALS**  
Stichting ALS Nederland

## 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.



## Geniet van een gezond en mooi gebit!

Een mooie glimlach geeft mensen een mooie uitstraling, meer zelfvertrouwen en positiviteit. Maar wat als je niet gezegend bent met een natuurlijke stralende glimlach?

Gelukkig zijn er verschillende oplossingen die ervoor kunnen zorgen dat je kunt lachen zonder schaamte en kunt genieten van een heerlijke maaltijd zonder pijn.

### Alle expertise in huis

VieDenta Kliniek in Oirschot is een gespecialiseerde tandartskliniek, waar alle expertise in huis aanwezig is om ervoor te zorgen dat je weer een gezond en mooi gebit krijgt. Of het nu gaat om kronen, implantaten, een klikgebit of om een All-on-4 oplossing, de specialisten van VieDenta Kliniek zorgen ervoor dat je weer lachend door het leven kunt gaan.

### Laboratorium in huis

Naast het team tandartsen is er ook een eigen tandtechnisch laboratorium in huis, waar alle kronen, protheses en andere gebitsoplossingen ontworpen en vervaardigd worden. Zo kan niet alleen perfect maatwerk geleverd worden, maar ben je ook nog eens gegarandeerd van een zeer hoge kwaliteit.

### Onder narcose

En mocht je opzien tegen een behandeling bij de tandarts, dan is wellicht een behandeling onder narcose een passende oplossing. VieDenta Kliniek beschikt over een modern eigen narcosecentrum, waar je lekker kunt slapen terwijl de tandarts zijn werk doet.



VieDenta Kliniek

VieDenta Kliniek  
Herder Pasmansdreef 1 Oirschot  
Tel: 085 - 01 33 500  
info@viedenta.nl  
[www.viedenta.nl](http://www.viedenta.nl)



**LIBI**  
**VAN LAARHOVEN** | **BOUW** |

Voor al uw verbouwingen,  
 onderhoud en renovatie!

Zessprong 18 | 5684 NV Best  
 www.vanlaarhovenbouw.nl | T 0499 39 22 44

06 1441 3646 Binnenkort  
 Stoelendans Oirschot buitenles TaichiYoga

Intergrale Yoga  
 Yin Yoga  
 Alle leeftijden!!

Ademhaling Bewustzijn Concentratie Flexibel Gezondheid  
 Meditatie Mindfulness Ontspanning Stilte

- SORELLE -  
**POURVOUS**  
 PARFUMERIE

Bij inlevering van deze bon  
**25% korting op 1 product naar keuze\***  
 \*niet geldig op giftcards, reeds afgeprijsde artikelen en niche geuren

Pour Vous Parfumerie Sorelle | Boterhoek 24 Best

**Boerderij de Kraanvogel**  
 biologisch dynamische groentepakketten

Tuldensedijk 7b  
 5085 NB Esbeek  
 T: 06-42514004

Adres boerderijwinkel  
 Tuldensedijk 5  
 5085 NB Esbeek

Openingstijden  
 vrijdag: 16.00 - 18.00  
 zaterdag: 10.00 - 14.00

info@boerderijdekraanvogel.nl | www.boerderijdekraanvogel.nl

MANTELZORGWONINGEN | FLEXWONINGEN | TINY HOUSES  
 MIGRANTENOPVANG | NOODWONINGEN | OP MAAT GEMAAKT

Prijs vanaf Euro 108.295,-  
 inclusief btw

**UNIT4SALE**  
 SMART LIVING SOLUTIONS

Haareneweg 44, 5061 VL Oisterwijk [alleen op afspraak] | 085-0043645  
 unit4sale.nl

**OOG MEET MAAND**  
 2024

Kom langs voor  
 een deskundige  
 oogmeting!

**DE BOETIEK**  
 OOG & DESIGN

VAN EEN **OOGMETING** NAAR  
 EEN **KIJKOPLOSSING** OP MAAT

Boterhoek 101 | 5683 AX Best | 0499 3713 10  
 www.de-boetiek.nl

**DAGBEERS**

DagBeers ligt op een geweldige locatie in het buitengebied van Middelbeers. In onze mooie leefruimte ontvangen we onze bezoekers in een huiselijke, vertrouwde sfeer.

Dagbesteding bij DagBeers betekent gezelligheid, kleinschaligheid, structuur, samen bezig zijn en gezonde vers bereide maaltijden.

Neem gerust contact met ons op via tel: 085-3031095 of neem een kijkje op onze website [www.dagbeers.nl](http://www.dagbeers.nl)



## Betaalbaar en gezond Eten

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

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

### Maaltijdplanning

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

### Grote hoeveelheden

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

### Grote porties

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

### Aanbiedingen

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

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

## Lichaamsgerichte begeleiding bij ROUW

**Bij ROUW denken we meestal aan het gevoel (verdriet) wanneer iemand die ons dierbaar is overlijdt. En dat klopt, maar het gaat bijvoorbeeld ook over ander verlies; verlies van gezondheid, van werk, een prille zwangerschap, ongewenste kinderloosheid, een vriendschap, contact met (klein)kinderen, verlies van een huisdier.**

Soms is het heel duidelijk: Er is iemand overleden en voelen we gemis en verdriet of andere emoties. Dat kan zoveel pijn doen. Ook in ons lichaam. Echt fysieke pijn in de vorm van klachten waar we mee naar de huisarts gaan.

Maar soms is het dus veel minder duidelijk. En dan zijn we ons niet bewust van de oorzaak van onze (lichamelijke) pijn. Dan kunnen we het verband met onze pijn niet zo goed leggen.

Vaak lukt het, als we te maken krijgen met afscheid, om weer langzaam vooruit te kijken, te blijven herinneren en opnieuw vorm te geven aan het leven. Maar soms lopen we hierin vast. Lichaamsgerichte begeleiding bij rouw kan een mooie steun in de rug zijn. Letterlijk misschien wel op de plek waar het missen zo voelbaar is. Want de schrik, de pijn en de kou van het gemis zijn daar aanwezig. Het kan zó helpend zijn om aandacht en ruimte te geven aan dat wat aanwezig is in het lichaam.

Voel je welkom!

Claudine van der Sommen  
Massagepraktijk Openhartig  
Oirschotseweg 15, Best  
06-83604801

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



## Voedselbanken, Kerst en de noodzaak van extra hulp

**De feestdagen zijn een tijd van warmte en samenzijn, maar voor velen ook een periode van extra zorgen. Vooral voor mensen die afhankelijk zijn van voedselbanken, kan het een uitdaging zijn om te voorzien in basisbehoeften. Juist in deze tijd van het jaar is de vraag naar voedselhulp groter dan ooit, en daarom hebben voedselbanken extra ondersteuning nodig.**

Tijdens de feestdagen stijgt het aantal aanvragen bij voedselbanken aanzienlijk. Veel gezinnen, die al moeite hebben om rond te komen, zien hun uitgaven stijgen door hogere energiekosten, winterkleding en de wens om iets extra's te doen voor hun kinderen. Voedselbanken werken hard om deze stijgende vraag aan te kunnen, maar hun voorraden zijn vaak beperkt.

Daarnaast willen voedselbanken tijdens de feestdagen niet alleen basisproducten leveren, maar ook speciale pakketten aanbieden die bijdragen aan het gevoel van saamhorigheid. Denk aan ingrediënten voor een feestmaaltijd of kleine cadeautjes voor kinderen. Dit vraagt om extra donaties en vrijwilligers.

Iedereen kan bijdragen: een gift van houdbaar voedsel, een financiële donatie of een paar uur tijd kan een groot verschil maken. Door samen te helpen, zorgen we ervoor dat niemand met een lege tafel de feestdagen hoeft door te komen. Juist in deze periode kunnen we laten zien wat het betekent om er voor elkaar te zijn.

## 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.

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)



## Het hoe en waarom over zorgwoningen

**Een zorgwoning is een woning die speciaal is ontworpen of aangepast om mensen met een zorgbehoefte een veilige en comfortabele leefomgeving te bieden. Dit type woning is bedoeld voor ouderen, mensen met een handicap of chronische ziekte, en kan zowel zelfstandig als met professionele ondersteuning worden bewoond. Zorgwoningen spelen een cruciale rol in het bevorderen van zelfstandigheid en kwaliteit van leven, terwijl ze zorg en ondersteuning binnen handbereik houden.**

### Mobiliteitsbeperkingen

Volgens de wet moet een zorgwoning aan verschillende eisen voldoen om als zodanig erkend te worden. Een van de belangrijkste vereisten is dat de woning geschikt is voor mensen met mobiliteitsbeperkingen. Dit betekent dat er bijvoorbeeld geen drempels aanwezig zijn, deuren breed genoeg zijn voor een rolstoel en dat er voldoende ruimte is om hulpmiddelen te gebruiken. Daarnaast moeten sanitaire voorzieningen zoals de badkamer en het toilet aangepast zijn, bijvoorbeeld met beugels, antislipvloeren en eventueel een douchestoel.

### Toegankelijk

Verder is het belangrijk dat een zorgwoning toegankelijk is voor hulpverleners en zorgverlenende apparatuur. Dit omvat onder andere voldoende ruimte om medische apparatuur te plaatsen en goede bereikbaarheid voor ambulances of andere nooddiensten. Ook speelt domotica een steeds grotere rol in zorgwoningen, waarbij technologie wordt ingezet om de veiligheid en het comfort te vergroten. Denk hierbij aan automatische verlichting, alarmsystemen en systemen waarmee hulp snel kan worden ingeroepen.

### Alle eisen

Een ander belangrijk aspect is dat een zorgwoning voldoet aan alle eisen die gelden voor reguliere woningen, zoals brandveiligheid, ventilatie en energiezuinigheid. Hier komen de specifieke aanpassingen bovenop die nodig zijn om de woning geschikt te maken voor zorgbehoevenden.

Tot slot moeten zorgwoningen een omgeving bieden die rust en veiligheid uitstraalt, met eventuele toegang tot een tuin of groene ruimte. Dit draagt niet alleen bij aan het fysieke welzijn, maar ook aan de mentale gezondheid van de bewoners. Zo wordt een zorgwoning meer dan alleen een aangepaste woning, maar een plek waar bewoners met een zorgbehoefte volwaardig kunnen leven.





**Fysiotherapie  
de Schutboom**

Jacob van Wassenaerstraat 68  
5684 CS Best  
tel. 0499-392191

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



Welkom bij DagBest, op onze dagbesteding bieden wij onze bezoekers een fijne dag in een gemoedelijke en ongedwongen sfeer. Kwaliteit, huiselijkheid en persoonlijke aandacht staan hoog in het vaandel. We besteden veel aandacht aan activiteiten, welbevinden, goede voeding en beweging.

Neem gerust contact met ons op via tel: 085-3031095 of neem een kijkje op onze website: [www.dagbest.nl](http://www.dagbest.nl)



**VOOR ALLE BOUW- EN VERBOUWPLANNEN  
IN DE WONING- EN UTILITEITSBOUW  
TRADITIONEEL EN MODERN**

[www.m2marchitectuur.nl](http://www.m2marchitectuur.nl)  
e-mail: [info@m2marchitectuur.nl](mailto:info@m2marchitectuur.nl)

**VOOR ZOWEL DE ZAKELIJKE ALS DE PARTICULIERE MARKT**  
Doornboomstraat 36 \* 5091 CB \* Middelbeers \* 013-5141594



met 24 uren kamer

*Bij ieder afscheid wordt  
een herinnering geboren...*

**Vitvaartverzorging  
Mutsaers**

[www.mutsaers-best.nl](http://www.mutsaers-best.nl)

Best	<b>0499 - 37 20 55</b>
Eindhoven	<b>040 - 211 01 05</b>
Oirschot	<b>0499 - 57 72 89</b>

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



Mijn moeder had maar drie maanden ALS

# Doneer nu






**VieDenta** Kliniek

**Jouw leven, Jouw lach**

**Je goed voelen begint met een mooie glimlach**

"Een stralende **glimlach** draagt bij aan het nodige **zelfvertrouwen**"

Laat jouw nieuwe  
glimlach starten bij

**VieDenta Kliniek**

- **Eigen narcosecentrum**
- **Gespecialiseerd in implantologie**

- **Geen wachtlijsten**
- **Rustige sfeer met aandacht voor jou!**



**VieDenta Kliniek Oirschot**

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

**085-0133500**

**9,4**

96% van onze klanten beveelt ons aan

