



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Best Oirschot

editie 2 - 2024/25



Zonnekracht 5? Smeer je in!.....	5
Zwanger in de zomer.....	7
Jouw huid in de zomer.....	9
Een gezond en mooi gebit.....	11
De kracht van ochtendroutine.....	14



Wat apetito met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het inpakken van uw vriezer? Vanzelfsprekend! Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn.

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

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



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-ARCHIPEL11B24**.

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

apetito

Elke dag een lach



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 of www.dagbeers.nl



Zonnekracht 5? Smeer je in!

Zonnebrandcrème is geen overbodige luxe, maar een absolute noodzaak. De zon zendt ultraviolette (UV) stralen uit die de huid kunnen beschadigen. Zelfs op bewolkte dagen dringen deze stralen door en kunnen ze leiden tot verbranding, vroegtijdige huidveroudering en een verhoogd risico op huidkanker. Insmeren is dus niet alleen iets voor de zomer of het strand, maar een dagelijkse gewoonte die je huid beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

Goede zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (bij voorkeur SPF 30 of hoger) biedt een schild tegen zowel UVA- als UVB-stralen. Dit voorkomt niet alleen roodheid en pijn door verbranding, maar houdt de huid ook soepel, jong en gezond. Voor mensen met een lichte huid of veel moedervlekken is zonbescherming extra belangrijk.

Royaal insmeren

Regelmatig en royaal insmeren, minstens elke twee uur en na het zwemmen of zweten, zorgt voor een blijvende bescherming. Vergeet daarbij de oren, nek en de bovenkant van de voeten niet. Of je nu op vakantie bent, buiten sport of gewoon naar je werk fietst: insmeren met zonnebrand helpt je huid jarenlang mooi en gezond te houden. Het is een kleine moeite met een groot effect.



Colofon

De Zorg Courant

Regio Best Oirschot
Jaargang 2024/25 - Editie 2

Oplage

14.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Weert

Met dank aan

Het RIVM en adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Verwijzing

De meeste van de artikelen uit deze krant zijn uitgebreider te vinden op onze website:

🌐 www.dezorgcourant.nl




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

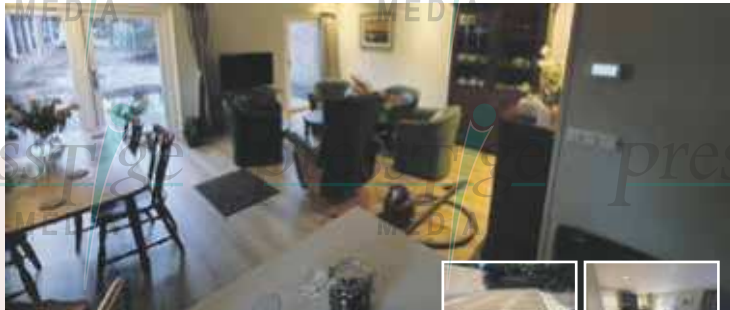


Mantelzorg woningen de Kempen

onderdeel van MB chalet & totaalbouw

Prachtige mantelzorg-woningen op maat gemaakt

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



Kerkstraat 9a
5529AK Casteren
06 444 227 40 (ook WhatsApp)
info@mantelzorg-woning.nl
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



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

Hoe voorkom je tekorten bij vegetariërs?

Steeds meer mensen kiezen bewust voor een vegetarische levensstijl, omwille van dierenwelzijn, het milieu of hun gezondheid. Hoewel een vegetarisch voedingspatroon veel voordelen biedt, is het belangrijk om goed op de inname van essentiële voedingsstoffen te letten. Een evenwichtige voeding is de sleutel om tekorten te voorkomen.

Let op ijzer, B12 en eiwitten

Eén van de belangrijkste aandachtspunten bij een vegetarisch dieet is voldoende ijzerinname. Plantaardige voeding bevat wel ijzer, maar dit wordt minder goed opgenomen dan ijzer uit vlees. Door ijzerrijke voeding zoals volkorenproducten, peulvruchten, noten en donkergroene groenten te combineren met vitamine C-rijke producten zoals paprika of sinaasappel, wordt de opname verbeterd.

Vitamine B12 is een ander punt van zorg. Deze vitamine komt van nature alleen voor in dierlijke producten. Vegetariërs doen er daarom goed aan om verrijkte producten te gebruiken zoals plantaardige melk of ontbijtgranen met toegevoegde B12. Eventueel kan een supplement noodzakelijk zijn, zeker voor mensen die volledig plantaardig eten.

Eiwitten zijn onmisbaar voor het lichaam en zitten niet alleen in vlees, maar ook volop in plantaardige bronnen. Denk aan linzen, kikkererwten, tofu, tempeh, eieren en zuivel. Door goed te variëren en verschillende eiwitbronnen af te wisselen, krijgen vegetariërs voldoende bouwstoffen binnen.

Calcium, omega 3 en zink niet vergeten

Ook calcium verdient aandacht, zeker voor wie geen zuivel eet. Gelukkig zijn er veel alternatieven zoals met calcium verrijkte plantaardige melk, tahin, boerenkool, broccoli en amandelen.

Omega 3-vetzuren, bekend om hun rol in hart- en hersengezondheid, worden vaak geassocieerd met vis. Vegetariërs kunnen echter gebruikmaken van lijnzaad, chiazaad, walnoten en algenolie om voldoende omega 3 binnen te krijgen.

Zink, dat belangrijk is voor het immuunsysteem, komt voor in volkoren granen, noten, zaden en peulvruchten. Omdat de opname van zink uit plantaardige voeding lager is, helpt het om gevarieerd te eten en eventueel een supplement te overwegen bij twijfel.

Voeding met aandacht

Een vegetarisch eetpatroon hoeft geen risico op tekorten te betekenen, mits er bewust en gevarieerd gegeten wordt. Door slimme combinaties te maken en waar nodig verrijkte producten of supplementen te gebruiken, blijft het lichaam in balans. Wie twijfelt, kan altijd een diëtist raadplegen voor persoonlijk advies.



Een uitvaartkist kies je met gevoel en liefde

Tigran Beglarjan nam een aantal jaren geleden een bestaand bedrijf in uitvaartkisten over en besloot het anders te gaan doen met Cofita. Wat het meest opvalt als je Tigran spreekt, is zijn drive om nabestaanden te helpen met vriendelijk betaalbare uitvaartkisten van goede kwaliteit en ruime keuze, zodat je de laatste eer aan je naaste passend en met een gerust gevoel kan regelen.

Service met respect en betrouwbaarheid

Het kiezen van een uitvaartkist is persoonlijk en emotioneel behoorlijk beladen. Tigran begrijpt dit. "Ik wil er echt zijn om de familie te helpen", zegt hij. Bij Cofita Uitvaartkisten in Oude-Tonge krijg je, in tegenstelling tot veel andere leveranciers, de factuur pas toegestuurd na de levering van de uitvaartkist of uitvaartmand.

Op de website www.cofita.nl krijg je een goed beeld van de verschillende modellen, zoals Amerikaanse, luxe, - en zeemanskisten, maar ook uitvaartmanden in verschillende vormen en kleurenvarianties. De uitvaartmanden zijn gemaakt van ecologisch afbreekbaar rotan of Wilgenteen en voorzien van een aantoonbaar LVC-certificaat, (Landelijke Vereniging van Crematoria). Veel crematoria stellen dit certificaat verplicht om de crematie uit te mogen voeren. "De uitvaartmanden ogen voor veel mensen vriendelijker dan een houten, gesloten kist", zo ervaart Tigran. "Maar het is altijd persoonlijk. We denken daarom graag mee en geven met tijd en aandacht advies."

Waarborgen van hoge kwaliteit en lagere prijzen

Cofita Uitvaartkisten heeft geen luxe showroom, hierdoor kunnen de prijzen lager blijven. Een bezichtiging op afspraak is wel mogelijk. "Met name mensen die weten dat zij op korte termijn gaan overlijden en zelf een kist willen uitkiezen, geven er soms de voorkeur aan om langs te komen."

Persoonlijke bezorging binnen 24 uur

De meeste uitvaartkisten worden online besteld. Hierna neemt Tigran op eigen initiatief contact op met de uitvaartondernemer of nabestaanden om aanvullende informatie op te vragen, zodat de keuze voor de kist goed past bij de overledene en de uitvaart. "Ik doe dit als extra service, omdat ik niet wil dat de familie tegen onverwachte ongemakken aanloopt in deze toch al emotionele periode", legt hij uit. "We brengen de uitvaartkist binnen 24 uur persoonlijk thuis of naar het betreffende uitvaartcentrum in heel Nederland en eventueel ook in omliggende landen." De betrouwbare service en hoge kwaliteit wordt door veel uitvaartverzorgers en nabestaanden gewaardeerd.





Niet tevreden over uw kunstgebit?

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit.

Mensen ervaren slecht 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

VOOR AMBULANTE BEGELEIDING HEBBEN WIJ GEEN WACHTLIJST



TrendZorg 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 TrendZorg 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

TrendZorg 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 040-2089290

of kijk op www.trendzorg.nl



Wij zijn op zoek 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



Vooruit naar vroeger!

Jagerskampweg 1, 5681 PJ Best

06/82748072 | 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 | 0655855083

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

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

Hydrateren is essentieel

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

Luchtige kleding en zonbescherming

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

Voorkom oververhitting

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

Let op gezwollen enkels en voeten

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

Geniet bewust

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

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



Herken tijdig een hartaanval

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

Wat voel je bij een hartaanval?

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

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

Wat kun je doen?

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

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

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

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

G&M Best is een bedrijf gespecialiseerd in een ruim assortiment terrasoverkappingen, rolluiken, screen's 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



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

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



**NEEM VANDAAG NOG
CONTACT OP VOOR EEN
GRATIS DAKINSPECTIE**
+316 265 75 665



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

Jouw huid in de zomer

De zomer is voor velen het favoriete seizoen: lange dagen, warme zonnestralen en tijd doorbrengen in de buitenlucht. Toch is het ook het seizoen waarin je huid extra aandacht verdient. Zon, hitte, zweet en zee- of chloorwater kunnen hun sporen nalaten. Goed voor je huid zorgen in de zomer is geen overbodige luxe, maar een must voor wie een gezonde, stralende huid wil behouden.

De zon is een belangrijke bron van vitamine D, maar overmatige blootstelling aan UV-straling is schadelijk. Verbranding ligt op de loer en op de lange termijn kan dit leiden tot huidveroudering en zelfs huidkanker. Dagelijks een zonnebrandcrème gebruiken met een hoge beschermingsfactor is essentieel, ook op bewolkte dagen of als je grotendeels in de schaduw blijft. Herhaal het insmeren om de paar uur, zeker na zwemmen of zweeten.

Naast bescherming vraagt je huid om hydratatie. Warmte en zon kunnen de huid uitdrogen, waardoor ze trekkerig aanvoelt of zelfs schilfert. Gebruik daarom een lichte, vochtinbrengende crème en drink voldoende water. Vergeet ook niet dat luchtige, ademende kleding helpt om huidirritaties te voorkomen, vooral bij hitte en transpiratie.

Ook reinigen speelt een belangrijke rol. Zweet, zonnebrandcrème en vuil hopen zich snel op, waardoor poriën verstopt kunnen raken. Was je gezicht 's ochtends en 's avonds met een milde reiniger en kies voor verzorgingsproducten die passen bij jouw huidtype. Scrub bij voorkeur niet te vaak in de zomer, omdat je huid dan gevoeliger wordt voor de zon.

Zee- en zwembadwater kunnen de huid extra uitdrogen. Spoel na het zwemmen altijd even af met schoon water en gebruik na afloop een hydraterende aftersun of bodylotion. Dit helpt de vochtbalans te herstellen en houdt je huid soepel.

Tot slot: luister naar je huid. Roodheid, jeuk of vlekjes kunnen signalen zijn dat je huid overbelast is. Neem dan wat extra rust in de schaduw, koel je huid af met een nat washandje en gebruik kalmerende producten met bijvoorbeeld aloë vera of kamille.

Wie goed voor zijn huid zorgt in de zomer, geniet niet alleen van een gezonde uitstraling, maar legt ook een basis voor een huid die op lange termijn sterk en stralend blijft. De zon mag dan uitnodigend zijn, je huid verdient bescherming en verzorging om optimaal van dit seizoen te kunnen genieten.



Magnesium en je lichaam

Magnesium is een mineraal dat essentieel is voor het goed functioneren van je lichaam. Toch weten veel mensen niet precies wat het doet en waarom het zo belangrijk is. Dagelijks gebruiken je cellen magnesium voor allerlei processen, van het opwekken van energie tot het ontspannen van je spieren. Een tekort kan dan ook verrassend veel invloed hebben op je gezondheid.

Energie en spierfunctie

Een van de belangrijkste functies van magnesium is het ondersteunen van de energieproductie. Zonder dit mineraal kan je lichaam de energie uit voeding niet efficiënt omzetten naar bruikbare brandstof. Dat merk je aan vermoeidheid, een gebrek aan motivatie of zelfs concentratieproblemen. Ook je spieren vertrouwen op magnesium. Het helpt spieren aanspannen én ontspannen. Daarom kan een tekort leiden tot krampen, trillende oogleden of rusteloze benen.

Goed voor je hart en hersenen

Magnesium heeft ook invloed op je hart en hersenen. Het helpt om je hartritme stabiel te houden en werkt ontspannend op je zenuwstelsel. Sommige onderzoeken suggereren zelfs dat voldoende magnesium het risico op depressieve klachten kan verlagen. Het mineraal zorgt voor balans tussen de prikkelende en kalmerende stoffen in je brein, wat helpt om beter met stress om te gaan.

Botten en bloedsuiker

Wie aan sterke botten denkt, denkt vaak aan calcium. Maar zonder magnesium kan je lichaam calcium niet goed opnemen. Het mineraal draagt dus bij aan stevige botten en tanden. Daarnaast speelt het een rol in het reguleren van je bloedsuikerspiegel. Magnesium beïnvloedt hoe gevoelig je cellen zijn voor insuline, wat belangrijk is bij het voorkomen van diabetes type 2.

Waar zit magnesium in?

Je lichaam maakt magnesium niet zelf aan, dus je moet het uit voeding halen. Noten, zaden, volkoren granen, peulvruchten en groene bladgroenten zijn goede bronnen. Soms is extra aanvulling nodig, bijvoorbeeld bij langdurige stress, intensief sporten of maag-darmproblemen. Raadpleeg dan altijd een arts of diëtist.

Magnesium is dus onmisbaar voor wie zich energiek, ontspannen en sterk wil voelen. Het werkt op de achtergrond, maar maakt een wereld van verschil voor je dagelijkse welzijn.

 **Logopedie
Kardol**

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

 **BONTJER
BOUW**

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

 **VAN DEN BOSCH & KROES** psychologen

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

Dekanijsstraat 2, 5688 AR Oirschot

 **FLOW**
INSTALLATIETECHNIEK

LOODGIETER - VERWARMING
SANITAIR - ZINKWERK

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

Kunst in opdracht: portretten, herdenkingsbeelden, urnen

Creative, kunstzinnige dagbesteding 18+
psychische klachten, depressie, NAH
Tekenen, schilderen, keramiek,
beeldhouwen
Dinsdag en 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.antoinettedd.com

SAMENWERKEN AAN HERSTEL



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

BEST FIT FYSIOTHERAPIE:

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

WWW.BESTFITFYSIOTHERAPIE.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-

'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

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



 **Epilepsiefonds** 

 **VAN KEMENADE
MONDZORG CENTRUM**

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

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

Extra vitamines slikken tijdens de zomermaanden: is het nodig?

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

De rol van zonlicht en voeding

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

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



Wanneer extra vitamines nodig zijn

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

Beperk de overconsumptie

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

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



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



LIBI
VAN LAARHOVEN | **BOUW** |

Voor al uw verbouwingen,
onderhoud en renovatie!

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

**OOK UW EIGEN KRANT,
MAGAZINE OF BROCHURE?**

**PRESSTIGE MEDIA VERZORGT
HET VOOR U VAN A TOT Z**

Eindhovenseweg 33 • 5582 HN Waalre • T: 040 3033750 • www.prestigemedi.nl • info@prestigemedi.nl

- 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

UNIT4SALE
SMART LIVING SOLUTIONS

Prijs vanaf Euro 108.295,-
inclusief btw

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

**GRATIS
OOG
METING**

Kom langs voor
een deskundige
oogmeting!

DE BOETIEK
OOG & DESIGN

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

Boterhoek 101 | 5683 AX Best | 0499 37 13 10
www.de-boetiek.nl

Een uitvaartbegeleider ontzorgt

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

Het regelen van de uitvaart

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

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

Emotionele ondersteuning

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

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

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



Als je lijf spreekt, luister dan (met) Openhartig Lichaamsgerichte begeleiding bij onbegrepen klachten

Bij lichamelijke klachten kennen we allemaal de weg naar de huisarts en de fysiotherapeut. Maar wat als die niets kunnen vinden, terwijl je rug- of schouderklachten je dagelijkse leven onverminderd hinderen? Dan zoekt Claudine van der Sommen van massagepraktijk Openhartig samen met jou uit wat je lichaam je probeert te vertellen.

Ladekast

Soms kom je maar moeilijk bij je gevoel. Bijvoorbeeld nadat je iets heftigs hebt meegemaakt. Je lichaam helpt je dan tijdelijk door je emoties te dempen. Dat is een natuurlijk overlevingsmechanisme. Maar als je in deze staat van overleven blijft hangen, zorgt dat uiteindelijk voor lichamelijke of geestelijke klachten.

Claudine legt uit: "Ik zie het lichaam als een ladekast. In die lades zitten al je herinneringen, ervaringen en soms ook trauma's opgeslagen. Sommige lades zijn makkelijk te openen, andere zitten op slot. En van sommige weten we niet eens dat ze bestaan." Samen met Claudine open je alle lades weer, bijvoorbeeld door middel van massage. Je kijkt erin, ruimt ze op en smeert de sloten die vastzaten. Alle gevoelens die in de lades opgeborgen lagen, krijgen weer bewegingsvrijheid.

Begeleiding op maat

Anders dan bij een reguliere massage, waarbij de focus ligt op het losmaken van spieren, richt Claudine zich op het verhaal achter de klacht. "We beginnen een traject met een ontmoetingsgesprek. Daarin bekijken we niet alleen je klachten, maar ook je leefstijl, je emoties en je persoonlijke geschiedenis. Ook vraag ik je om te voelen wat er in je lichaam gebeurt als we hierover praten. Zo leer je meteen je lichamelijke signalen herkennen."

Op basis van haar bevindingen stelt Claudine een begeleidings-traject voor. Mede door haar verpleegkunde-opleiding weet ze hoe ze haar aanpak moet afstemmen. "Ik zoek altijd naar een werkvorm die bij jou en je verhaal past. Dat kan massage zijn, maar ook een lichaamsgerichte oefening, ademwerk of een opstelling. In alle gevallen ligt de nadruk op voelen."

Een Openhartig gesprek

Je kunt bij Openhartig terecht met allerlei klachten. Denk aan pijn in de onderrug, hoofdpijn of buikpijn, of juist aan mentale problemen, zoals stress, depressieve gevoelens of burn-out-klachten. Ook vrouwen met een onvervulde kindrewens zijn welkom.

In de praktijk is ruimte voor alles wat er is, zonder oordeel. Claudine: "Ik luister naar jouw verhaal. Hoe openhartiger je bent, hoe beter we tot de kern kunnen komen. En dat is precies wat er nodig is als je inzicht wilt krijgen in je klachten."

Ben je nieuwsgierig geworden naar wat je lichaam jou probeert te vertellen? Neem dan contact op met Claudine van der Sommen van Massagepraktijk Openhartig. Bel 06-83604801 of kijk op www.openhartigmassage.nl





Wat doet een chiropractor?

Een chiropractor is een specialist in het behandelen van klachten aan het bewegingsapparaat, met name aan de wervelkolom en het zenuwstelsel. De kern van chiropractie is het herstellen van de balans in het lichaam door middel van handmatige behandelingen, waarbij vooral de wervelkolom centraal staat. Het doel is om pijn te verminderen, de mobiliteit te verbeteren en het zelfherstellend vermogen van het lichaam te ondersteunen.

Wervels

De meeste mensen bezoeken een chiropractor vanwege rug-, nek- of schouderklachten, maar ook bij hoofdpijn, uitstralingspijn naar armen of benen, of zelfs klachten als duizeligheid of vermoeidheid kan chiropractie uitkomst bieden. De behandeling begint altijd met een intakegesprek, waarbij de chiropractor uitgebreid vraagt naar de klachten, de medische voorgeschiedenis en het dagelijks functioneren van de patiënt. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek waarbij onder meer houding, spierkracht, reflexen en gewrichtsbewegingen worden beoordeeld.

Behandelplan

Op basis van deze bevindingen stelt de chiropractor een persoonlijk behandelplan op. De behandeling bestaat meestal uit manuele technieken zoals het 'adjusteren' van de wervelkolom. Dit zijn snelle, precieze bewegingen die bedoeld zijn om gewrichten beter te laten functioneren en zenuwdruk te verminderen. Hierbij kan soms een krakend geluid hoorbaar zijn, wat veroorzaakt wordt door het vrijkomen van gas in het gewricht. Dit is normaal en niet pijnlijk.

Advies

Naast de manipulaties geeft een chiropractor vaak adviezen over houding, beweging, werkhouding en leefstijl. Soms worden ook oefeningen meegegeven om de spieren te versterken en de wervelkolom stabiel te maken. Chiropractie is een holistische benadering: het lichaam wordt als één geheel gezien, waarbij verstoringen op de ene plek effect kunnen hebben op een andere.

Samenwerking

Chiropractoren werken regelmatig samen met huisartsen, fysiotherapeuten en andere zorgverleners om patiënten zo goed mogelijk te helpen. Chiropractie is veilig, effectief en gericht op het verbeteren van het functioneren op de lange termijn, niet alleen op het bestrijden van symptomen.

De kracht van ochtendroutine

Een goede start van de dag maakt vaak het verschil tussen een productieve, energieke dag en eentje waarin je achter de feiten aanloopt. Steeds meer mensen ontdekken de voordelen van een vaste ochtendroutine. Het is geen toeval dat succesvolle mensen wereldwijd zweren bij hun ochtendgewoonten. Een ochtendroutine geeft structuur, vermindert stress en helpt je om met meer focus en veerkracht aan je dag te beginnen.

Structuur schept rust

Veel mensen beginnen hun dag gehaast: snoozen, snel douchen, onderweg een koffie en dan meteen in de werkmodus. Dat zorgt vaak voor een opgejaagd gevoel dat je de rest van de dag met je meedraagt. Een ochtendroutine breekt dit patroon. Door bewust tijd te nemen voor jezelf en vaste handelingen te herhalen, breng je rust en overzicht in je ochtend. Je lichaam en geest weten waar ze aan toe zijn, waardoor je meer balans ervaart.

Een routine hoeft geen uren te duren. Zelfs met twintig minuten kun je al een verschil maken. Denk aan een korte meditatie, wat stretches of yoga, een voedzaam ontbijt en even een moment zonder scherm. Dit soort gewoontes zorgen ervoor dat je lichaam ontwaakt en je geest helder wordt. Je begint je dag met aandacht in plaats van haast.

Meer focus en energie

Een ochtendroutine helpt je ook om je aandacht te richten. In plaats van reactief je dag in te gaan – bijvoorbeeld door meteen je e-mails of social media te checken – kies je er bewust voor om eerst te focussen op wat jij belangrijk vindt. Door bijvoorbeeld elke ochtend je doelen of intenties voor de dag op te schrijven, geef je richting aan je denken en handelen. Je neemt het stuur in handen.

Bovendien levert een vaste ochtendroutine vaak meer energie op. Je zorgt goed voor jezelf voordat de verplichtingen beginnen. Een glas water drinken, even buiten zijn, of rustig ademen: het zijn kleine dingen met grote impact. Veel mensen merken na een paar weken al dat ze zich kalmer, sterker en productiever voelen.

Een routine op maat

Een ochtendroutine is persoonlijk. Wat werkt voor de een, is niet per se goed voor de ander. De sleutel is om te experimenteren en je routine aan te passen aan je leven en doelen. Belangrijk is vooral dat je iets kiest wat haalbaar is en waar je je goed bij voelt. Een ochtend vol verplichtingen werkt averechts; het moet juist een moment zijn om op te laden.

Wie de dag begint met aandacht, zet de toon voor alles wat daarna komt. Of je nu vijf minuten hebt of een uur: de kracht van een ochtendroutine zit niet in de lengte, maar in de intentie. Begin klein, houd het simpel, en ontdek hoeveel verschil het maakt als jij je dag begint met aandacht voor jezelf.



M2M

ARCHITECTUUR

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

www.m2marchitectuur.nl
e-mail: info@m2marchitectuur.nl

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

Mijn moeder had maar
drie maanden ALS

Doneer nu



Stichting ALS Nederland



DAGBEST



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



met 24 uren kamer

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



**Uitvaartverzorging
Mutsaers**

www.mutsaers-best.nl

Best	0499 - 37 20 55
Eindhoven	040 - 211 01 05
Oirschot	0499 - 57 72 89

Amerikaanse doodskist | Luxe doodskist | Uitvaartmand | Zeemanskist

Helemaal naar uw wens

Wij zijn de verkoop van online uitvaartkisten gestart omdat wij bij een eigen uitvaart niet konden kiezen uit standaard uitvaartkisten die een uitvaartverzorger in zijn assortiment had.

Daarom hebben wij een assortiment samengesteld van exclusieve, moderne en klassieke uitvaartkisten.

Heeft u advies nodig?

Ons assortiment bestaande uit unieke uitvaartkisten hebben we zorgvuldig voor u samengesteld. Neem gerust contact met ons op en bel +31633031356



Levering binnen 24 uur / 7 dagen per week | info@cofita.nl | +31 633031356 | www.cofita.nl



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

085-0133500

9,4

96% van onze klanten
beveelt ons aan

