



Vers & Klaar!.....	3
Verlichting bij Stress en Trauma.....	5
Mentale gezondheid bij ouderen.....	9
Extra vitamines tijdens de winter.....	13
Betaalbaar en gezond eten.....	14

ETEN WORDT WEER GENIETEN

Fijnproevers biedt eiwit- en energieverrijkte gerechten in een zachte, IDDSI-level 3 & 4, amylase-resistente structuur, speciaal voor mensen met kauw-, slik- én eetlustproblemen.



Vol van smaak,
fijn van structuur

Bel 040 - 2040125 of bezoek www.fijn-proevers.nl

**Vers
& Klaar**
-MAALTIJDSERVICE-

EET U MEE MET DE MEEST SOCIALE MAALTIJDSERVICE IN DE KEMPEN?

Geniet van vers bereide 3-gangen keuze maaltijden volgens de schijf van vijf, thuisbezorgd door Stichting Maaltijdservice De Kempen!

Tijdelijke actie t/m 31 maart 2025

EET MEE EN KRIJG 5 MAALTIJDEN GRATIS!

*Minimale afname van 10 maaltijden

Bel ons op ☎ 040-2040125 of mail naar ✉ info@versenklaar.nl

www.versenklaar.nl



Voeding als sleutel tot zelfstandigheid

"Veel mensen staan er niet bij stil, maar ondervoeding komt verrassend vaak voor bij ouderen," vertelt Maartje van Niersen van Fijnproevers. "Zelfs als iemand drie keer per dag eet, betekent dat niet automatisch dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen."

Naarmate we ouder worden, neemt onze eetlust af. De stofwisseling vertraagt, we bewegen minder en grote maaltijden worden minder aantrekkelijk. Maar juist dan is het belangrijk om bewust te eten. *"Het gaat niet om de hoeveelheid, maar om wat er op je bord ligt. De juiste voeding helpt je spieren en botten sterk te houden, zodat je langer zelfstandig kun blijven wonen,"* zegt Maartje.

Bij Vers & Klaar zien we dagelijks hoe goed en gevarieerd eten het verschil maakt. Een lekkere en gezonde maaltijd helpt ouderen actiever te blijven, zowel lichamelijk als sociaal. *"Eten is vaak het gezelligste moment van de dag,"* zegt Maartje. *"Maar als eten een uitdaging wordt, slaan de problemen snel toe."*

Te weinig eten kan leiden tot vermoeidheid, een verhoogd valrisico en een verminderde gezondheid. *"Goede voeding kan ervoor zorgen dat ouderen langer zelfstandig blijven en zich energiekeker voelen,"* benadrukt Maartje.

Vers & Klaar:

Meer dan een Maaltijd

Bij Vers & Klaar geloven we dat lekker eten makkelijk moet zijn. Daarom bereiden wij verse, smaakvolle 3-gangen keuzemenu's, afgestemd op de voedingsbehoeften van ouderen. Onze maaltijden worden warm thuisbezorgd of zijn eenvoudig op te warmen. *"Eten is zoveel meer dan brandstof. Het geeft energie, plezier en verbindt mensen. Laten we ervoor zorgen dat iedereen, ongeacht de uitdagingen, daarvan kan blijven genieten,"* besluit Maartje.

Meer weten over de maaltijden van Vers & Klaar?

Kijk op www.versenklaar.nl of bel 040-2040125 voor persoonlijk advies.



Wist je dat?

16% van de thuiswonende kwetsbare 65-plussers is ondervoed. Denk aan ouderen met thuiszorg, slechte eetlust en ouderen die minder mobiel of alleenwonend zijn.

www.kenniscentrumondervoeding.nl

Reis naar innerlijke rust

In het hart van de Brabantse natuur ligt Innerchanges, een unieke plek waar ontspanning, spiritualiteit en creativiteit samenkomen. Hier, op de akkerweg 1, de Oase, in Riethoven te midden van de rustgevende bossen en weilanden, worden bijzondere ervaringen aangeboden door Innerchanges; Zweethutceremonies, Zweethutweekend, Drum Making Weekenden en meer...

Zweethutceremonies en Zweethutweekend kunnen een diepe reis naar innerlijke rust en heling zijn. Ze worden vaak gebruikt om los te laten, te reinigen en jezelf te vernieuwen. De warmte, het ritueel en de verbinding met de natuur bieden een intense ervaring van ontspanning en zelfontdekking.

Het Drum Making Weekend biedt je de kans om je eigen handgemaakte drum te creëren, een krachtig instrument dat een diepe verbinding met jezelf en de natuur mogelijk maakt. Onder begeleiding van het team leer je niet alleen de techniek, maar ook de betekenis achter het creëren van een drum. Het maken van de drum is een proces van verbinding, reflectie en creatie. Volledig verzorgd en begeleid.

Bij Innerchanges kun je door middel van opleidingen en workshops leren om deze ervaringen te integreren in je dagelijks leven. Kom tot rust, laat je inspireren door de natuur en creëer nieuwe inzichten in een veilige en liefdevolle omgeving.

Innerchanges zweethutceremonie en opleidingen
Akkerweg 1 5561 TX Riethoven



Colofon

De Zorg Courant

Regio Valkenswaard
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

12.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Venlo

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

Uw beveiligingsbedrijf uit de regio



Jarotech Installatietechniek

INBRAAKBEVEILIGING - TOEGANGSCONTROLE - CAMERABEVEILIGING

Voor al uw beveiliging in en rondom uw huis of bedrijf

Voor informatie of een vrijblijvende offerte ga naar:

www.jarotechinstallatietechnik.nl

of mail naar:

info@jarotechinstallatietechnik.nl



Overlijden melden?

Bel dag en nacht

088-2140400

edith@elsuitvaartzorg.nl

www.elsuitvaartzorg.nl



ELS UITVAARTZORG

AANDACHT EN STIJLVOL EERBETOON

Persoonlijke dienstverlening ongeacht óf en waar u verzekerd bent. Vraag nu een kosteloos en vrijblijvend laatstewensengesprek aan.

Valkenswaard en omstreken

EDITH KLOPPERS

06-53 280 076



ZORGWINKEL

de Bus

met de beste service dus!

De zorgwinkel voor Waalre en wijde omgeving

- ♥ Advies bij u thuis
- ♥ Service met compassie
- ♥ Altijd een oplossing op maat

De Bus 36B
040 368 82 75

info@zorgwinkeldebus.nl

Zorgwinkel De Bus staat voor: écht persoonlijke service, gratis advies bij u thuis, altijd een oplossing op maat.



Directe Verlichting bij Stress en Trauma

- Trauma loskoppelen van emotie
- Stress vermindering
- Angst / Fobie
- Piekeren / Slapeloosheid

Eindhovenseweg 3d
Valkenswaard

www.ankerpraktijk.nl

Chantal Huisman (Anker Praktijk)

[trauma_behandelaar_chantal](https://www.instagram.com/trauma_behandelaar_chantal)

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.

Hartgezondheidsmaatregelen

Hartgezondheid is een essentieel aspect van ons welzijn en vereist bewuste inspanningen om hartziekten te voorkomen, die wereldwijd een van de belangrijkste doodsoorzaken zijn. Preventie begint met het begrijpen van de risicofactoren zoals hoge bloeddruk, hoog cholesterol, roken, overgewicht en een sedentaire levensstijl.

Een gezonde voeding speelt een cruciale rol in de preventie van hartziekten. Het is aanbevolen om voedingsmiddelen rijk aan vezels, zoals volkorenproducten, fruit en groenten, te consumeren en de inname van verzadigde vetten en transvetten te beperken. Het vervangen van dierlijke vetten door plantaardige vetten, zoals olijfolie of zonnebloemolie, kan ook helpen het cholesterolgehalte te verlagen.

Regelmatige lichaamsbeweging is een andere pijler van hartgezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert minstens 150 minuten matige intensiteit of 75 minuten hoge intensiteit aerobe fysieke activiteit per week. Dit helpt niet alleen bij het beheersen van het gewicht, maar verbetert ook de cardiovasculaire efficiëntie.

Stoppen met roken is eveneens cruciaal. Roken beschadigt de bloedvaten en verhoogt het risico op hartziekten aanzienlijk. Hulp zoeken bij stoppen kan de kans op succes vergroten. Daarnaast is regelmatige controle van bloeddruk en cholesterol belangrijk. Vroege detectie en behandeling van afwijkingen kunnen ernstige complicaties voorkomen. Door deze maatregelen te nemen, kan men een langdurig gezond hart bevorderen.



Directe Verlichting bij Stress en Trauma

Mijn naam is Chantal Huisman en sinds juni 2022 heb ik Anker Praktijk in het centrum van Valkenswaard. De traumabehandelingen die ik geef zijn zacht, snel en blijvend effectief. Tijdens een telefonisch intake gesprek bepalen we samen wat voor jón werkt.

TBT Trauma Buster Technique is een techniek voor het behandelen van trauma's en zelfs PTSS. Hiervoor zijn minder sessies nodig dan reguliere therapievormen. Mijn wachttijden zijn kort, omdat ik kies voor kleinschaligheid en een zeer persoonlijke benadering.

Waarom kies je voor Anker Praktijk?

- Trauma loskoppelen van emotie
- Stress vermindering
- Angst/ Fobie
- Piekeren/ Slapeloosheid

Het gaat bij trauma om heftige gebeurtenissen waarbij je nog steeds emotie voelt als je eraan denkt. Alle gebeurtenissen zijn de moeite waard om te behandelen. Zo kun je met een gevoel weer 'geankerd' te zijn met rust in het leven staan.

Voor stress, slapeloosheid en angsten werk ik met EFT Emotional Freedom Technique. **Deze methode verlaagd het stressgehalte tot wel 40% in 7 minuten!** Ik leer je hoe je dit altijd en overal kunt toepassen als jij dit nodig hebt.

Ben je benieuwd of ik iets voor je kan doen?*

Neem dan gerust contact met me op via Whatsapp **06-27001230** of **chantal@ankerpraktijk.nl**

Eindhoveneweg 3d, Valkenswaard
www.ankerpraktijk.nl

*geen vergoeding zorgverzekering





TRAINING BEGELEIDING ONDERZOEKSCENTRUM

je lichaam als medicijn

voor meer info ga naar www.natuurlijkbegrijpen.nl
info@natuurlijkbegrijpen.nl 06-30736430

Begeleiding in;

- * je biologisch systeem
- * je energetisch systeem
- * opstellingen
- * traumaverwerking
- * ervaringsdeskundige

Op zoek naar een vakkundig klusbedrijf in Luuykgestel of omgeving?




Klusservice **BAKEN**
Luuykgestel

Joost Baken
Tel. 06-52644110
www.klusservicebaken.nl

Betrouwbaar - 100% Garantie - Geen voorrijkosten
Vrijblijvende offerte - Deskundig advies



GROENLEVEN
HOVENIERS

Uw tuin, ons plezier!

Kaarsmakerwei 1 5551 PT Valkenswaard
Tel: 06 20 57 82 58 | www.groenlevenhoveniers.nl

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

Le Haen

Locatie Theater de Schalm (Bovenzaal)
Meiveld3, 5501 KA Veldhoven
+31 (0)6 24 79 01 86
www.lehaen.nl



EFE
EDDIE FRANKEN ELEKTRO

"Voor al uw electrawerkzaamheden groot en klein"

06-54223828
info@efelektro.nl

Verduijn



W. Verduijn
Oostrikkerdijk 13a
5595 XC Leende
06 33 042 455
admin@verduijninterieur.nl

Interieurbouw

www.verduijninterieur.nl

www.urnengedenken.nl
Meer dan alleen een herinnering!



Urnengedenken heeft een uitgebreide collectie urnen, gedenkobjecten en assleraden. Voor u met aandacht en liefde ontworpen en gemaakt.

Urnen van glas
Voor huisdieren
Urnen van keramiek
Urnen van metaal
Assleraden
Op maat gemaakt

Wilt u graag meer informatie of de urnen bezichtigen?
Dat kan in Uden, mail of bel ons voor een afspraak.

www.urnengedenken.nl
Udensedweg 2
5406NJ Uden
E: info@urnengedenken.nl




Scan me

Wij bestaan meer dan 50 jaar | Knaus Caravans Dealer



Bij ons kunt u terecht voor een nieuwe Knaus caravan of een tweedehands caravan. Tevens verzorgen wij reparaties, onderhoud en schadeherstel aan uw caravan.

Tel: 040-2015380
Web: www.boscaravan.nl | E-mail: info@boscaravan.nl
boscaravanwesterhoven

VOOR AMBULANTE BEGELEIDING HEBBEN WIJ GEEN WACHTLIJST



BETROUWBAAR, BETROKKEN EN TRANSPARENT!

Begeleidingsvormen

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.

Meer informatie?
Bel met 040-2089290 of kijk op www.trendzorg.nl



Wij zijn op zoek naar een begeleider jeugdzorg met een SKJ-registratie

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.



Sporten met een chronische ziekte: wat is mogelijk?

Bewegen is essentieel voor een goede gezondheid, maar voor mensen met een chronische ziekte kan sporten een extra uitdaging zijn. Toch biedt lichaamsbeweging tal van voordelen, zoals een betere conditie, minder pijn en een positiever gevoel. Met de juiste aanpak is het mogelijk om actief te blijven, zelfs met aandoeningen zoals diabetes, reuma of astma.

Diabetes en beweging

Voor mensen met diabetes is sport een krachtig middel om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Lichaamsbeweging verhoogt de gevoeligheid voor insuline en helpt schommelingen te verminderen. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn uitstekende keuzes. Krachttraining kan ook bijdragen aan een betere glucoseregulatie. Het is belangrijk om de bloedsuikerspiegel vóór en na het sporten te controleren en altijd iets te eten mee te nemen om een hypo te voorkomen. Overleg met een arts of diabetesverpleegkundige kan helpen bij het opstellen van een veilig beweegplan.

Reuma en beweging

Bij reumatische aandoeningen zoals artrose of reumatoïde artritis is beweging cruciaal om de gewrichten soepel te houden en spierkracht te behouden. Zwemmen en aquagym zijn ideaal omdat water de gewrichten ontlast en beweging makkelijker maakt. Ook yoga en pilates kunnen helpen bij flexibiliteit en ontspanning. Overbelasting moet worden vermeden, dus luisteren naar het lichaam is essentieel. Op slechte dagen kan lichte beweging, zoals stretchen, al bijdragen aan een betere mobiliteit. Een fysiotherapeut kan helpen bij het kiezen van geschikte oefeningen.

Astma en beweging

Mensen met astma kunnen prima sporten, mits ze hun grenzen kennen. Regelmatige beweging verbetert de longfunctie en vermindert benauwdheid op lange termijn. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn vaak goed te verdragen, terwijl sporten met korte, intensieve inspanningen, zoals voetbal of hardlopen in koude lucht, een astma-aanval kunnen uitlokken. Een goede warming-up, een gecontroleerde ademhaling en het meenemen van een inhalator zijn belangrijke voorzorgsmaatregelen.

Algemeen advies

Welke aandoening iemand ook heeft, er is bijna altijd een vorm van beweging mogelijk. Het is belangrijk om een activiteit te kiezen die plezier geeft en niet te snel te veel te willen. Opbouwen in kleine stappen werkt beter dan ineens fanatiek beginnen. Overleg met een arts of fysiotherapeut kan helpen bij het vinden van een veilige en haalbare manier om actief te blijven.



Het is misschien niet leuk voor jullie om te horen, maar ik wil het toch zeggen. Gewoon, omdat die herinnering voor mij zo speciaal is.' Conny kijkt de tafel rond. De aanwezige familieleden en Ester kijken haar vol verwachting aan. 'Opa en ik hadden een speciale band.' Ze kijkt naar beneden, zich schamend voor de uitzonderingspositie die ze al jaren in het geheim met zich meedroeg.

'Een speciale band, hoezo dan?' Romy kijkt haar van opzij aan. 'Ik kreeg altijd een roze koek bij het weggaan. Tegen niemand zeggen, zei hij dan. Jij bent heel speciaal voor mij.' Conny kijkt dromerig voor zich uit. 'Dat meen je?' Luuk gaat rechtop zitten. 'Ik kreeg ook altijd een roze koek bij het weggaan en ook ik mocht het tegen niemand zeggen.'

'Nou ja.' Ze kijken elkaar verbaasd aan. Jannie slaat haar handen voor haar mond. 'Ik durf het bijna niet te zeggen.' 'Ik ook niet,' lacht Romy. 'Jullie ook?' Luuk kijkt met open mond als Jannie en Romy instemmend knikken.

'Dus wij hebben ons allemaal speciaal gevoeld, terwijl hij tegen iedereen hetzelfde zei?'



 **ester**
van den hoek UITVAART



Conny pruilt haar lip. 'Bah, hij heeft ons gewoon tegen elkaar uitgespeeld.' Ze kijkt er boos bij. Iedereen praat door elkaar. De verwarring is groot.

'Ik voel me echt van mijn voetstuk afvallen.' Luuk wil het als grap laten klinken, maar de teleurstelling, dat hij al die tijd toch gelijk was aan de anderen, schemert er doorheen. 'Eigenlijk is het heel mooi wat jullie opa deed,' zegt Ester. Iedereen luistert. 'Hij vond jullie allemaal fantastisch en wilde dat jullie je allemaal nummer één voelde. Dat was waarschijnlijk zijn manier om te zeggen dat hij jullie stuk voor stuk hoog had zitten.'

'Zo kan je het ook zien.' Conny krijgt weer een lach op haar gezicht. 'Tegen niemand zeggen.' 'Hoe doen we het met de koffietafel?' De moeder van Conny pakt de draad van het voorgesprek weer op. 'Het is misschien wel leuk om iets te doen wat echt bij vader past, maar ik zou niet goed weten wat.' 'Ik heb een idee,' zegt Ester. 'Maar als jullie het niets vinden dan hoor ik het graag.'

De dienst is afgelopen. De genodigde gasten lopen een voor een langs de kist voor een laatste groet. Ester deelt de gedachtenisprentjes uit en wijst hen op een mand met roze koeken. Er is voor iedereen een roze koek. Aan de koek hangt een label met een tekst erop. 'Tegen niemand zeggen.' Van een allemansvriend.

Van Cuijckstraat 30 | 5555 EC Valkenswaard | 06-44 312 423
ester@ester-uitvaart.nl | www.estervandenhoekuitvaart.nl



Wordt de mooiste versie van jezelf!

Innerchanges ondersteunt je graag bij het realiseren van veranderingen. Ik nodig je van harte uit om de eerste stap te zetten naar de beste versie van jezelf! Kom ontspannen, leren en genieten tijdens een van onze activiteiten!

Innerchanges biedt verschillende activiteiten aan zoals de:

- Zweethutceremonies Brabant gemengd van 10.00 -18.00 uur volledig verzorgd
- Zweethutceremonie Brabant vrouwen van 10.00 -18.00 uur volledig verzorgd
- Zweethutceremonie Brabant mannen van 10.00 -18.00 uur volledig verzorgd
- Zweethut weekenden volledig verzorgd en begeleid 3 Zweethutceremonies
- Drum Making weekenden volledig verzorgd en begeleid je eigen drum maken.
- Grote Drumcirkel Nederland samen drummen in een groep gelijkgestemden.
- Zweethut Vision Quest een 1 op 1 reis volledig begeleid
- Moederdrum Making reizen een 1 op 1 reis volledig begeleid

Onder evenementen op de website zijn alle tickets direct te boeken en is de informatie uitgebreid te lezen. Op zoek naar die bijzondere ervaring, klaar voor een unieke belevenis, bezoek ons op www.innerchanges.nl



KOI & VIJVERBOUW

vijver aanleg | onderhoud | advies

In onze winkel verkopen wij alles voor vijver en vis: o.a. vele koi, siervissen, steuren en waterplanten

Mostheuvel 11, 5513 NT Wintelre
06 - 30735524

info@koienvijverbouw.nl

www.koienvijverbouw.nl



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.



Mentale gezondheid bij ouderen: het belang van sociale contacten

Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend probleem met grote gevolgen voor de mentale en fysieke gezondheid. Terwijl sociale contacten voor iedereen belangrijk zijn, speelt dit bij ouderen een nog grotere rol. Het verliezen van een partner, verminderde mobiliteit en pensionering kunnen het sociale netwerk verkleinen, wat kan leiden tot eenzaamheid en zelfs depressie. Gelukkig zijn er manieren om dit te voorkomen en de mentale gezondheid te bevorderen.

De impact van eenzaamheid op de gezondheid

Langdurige eenzaamheid heeft niet alleen emotionele gevolgen, maar kan ook fysieke klachten verergeren. Onderzoek toont aan dat eenzaamheid het risico op hoge bloeddruk, hartziekten en dementie verhoogt. Bovendien kan eenzaamheid leiden tot een slechtere nachtrust, verminderde eetlust en een lager energieniveau. Mentale gevolgen, zoals depressie en angst, komen vaak voor bij ouderen die weinig sociale contacten hebben.

Hoe sociale contacten de gezondheid verbeteren

Sociale interacties stimuleren de hersenen en dragen bij aan een beter geheugen en cognitieve functies. Daarnaast zorgen vriendschappen en familiebanden voor emotionele steun, wat stress verlaagt en het gevoel van welzijn vergroot. Ouderen die regelmatig contact hebben met anderen, blijven vaker actief en hebben een positievere kijk op het leven.

Wat kunnen ouderen doen om eenzaamheid te voorkomen?

Er zijn verschillende manieren om actief te blijven en sociale contacten te onderhouden. Vrijwilligerswerk kan niet alleen zin geven aan het dagelijks leven, maar ook nieuwe vriendschappen opleveren. Daarnaast zijn sportclubs, hobbygroepen en buurtactiviteiten goede manieren om onder de mensen te blijven. Digitale middelen, zoals videobellen en sociale media, kunnen helpen om contact te houden met familie en vrienden, zelfs op afstand.

Ook is het belangrijk dat de omgeving eenzaamheid herkent en helpt tegengaan. Familieleden, burens en zorgverleners kunnen ouderen stimuleren om sociale activiteiten te ondernemen en hen ondersteunen bij het vinden van nieuwe contacten.

Door actief sociale contacten te onderhouden, kunnen ouderen hun mentale en fysieke gezondheid verbeteren en langer genieten van een gelukkiger en gezonder leven.



Zorgboerderij de Kuijkhoeve: warm, zinnol en betekenisvol

Bij Zorgboerderij de Kuijkhoeve in Valkenswaard bieden we een fijne en zinnolle dagbesteding in een gemoedelijke sfeer. Onze professionele medewerkers en toegewijde vrijwilligers zorgen voor de juiste balans in prikkels, wat stimulerend werkt en achteruitgang kan vertragen.

Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde voor onze cliënten én ons team. Wil jij je inzetten voor een warme, betekenisvolle omgeving waar jouw hulp echt het verschil maakt? Sluit je aan bij Zorgboerderij de Kuijkhoeve en ervaar hoe waardevol vrijwilligerswerk kan zijn!



www.dekuijkhoeve.nl



Hoe kan ik autoschade voorkomen?



Beukers Autoschade
Westerhoven

Achteruit inparkeren is veiliger bij het wegrijden.

Cattery (Ragdolls)

Huis(kinder)vriend met
een uniek karakter

Kattenhotel

De plek waar wij rust, liefde en
veiligheid bieden net zoals thuis

www.detomilon.com



**SCAN DE QR-CODE
EN GEBRUIK DE
KORTINGSCODE: BDAY5**



We bestaan 5 jaar!

Dankzij jullie steun hebben we al zoveel bereikt. Onze sushi staat voor topkwaliteit, en dat blijven we bewijzen. Vier met ons mee en proost op nog vele jaren! Bedankt voor jullie vertrouwen!

The Deli Company

Van Bruhezedal 12, 5551 EW Valkenswaard
0407855546 | valkenswaard.thesushicompany.nl



Nieuwe Waalresweg 91 | 5552 EE Valkenswaard | 040 201 3255 | vintage kappers



Voor volledige behandelingen en prijzen kunt u terecht op onze site www.vintagekappers.nl
Ook kunt u 24 uur per dag online boeken



Zorgboerderij de Kuijkhoeve

Zorgboerderij de Kuijkhoeve is een dagbesteding in Valkenswaard, waar u een fijne, zinvolle dagbesteding aangeboden krijgt. Er wordt een balans gezocht in de juiste hoeveelheid prikkels. Dit kan stimulerend werken en kan achteruitgang in het geestelijke en fysieke proces vertragen.

De zorg op zorgboerderij de Kuijkhoeve wordt verleend door professionele medewerkers in samenwerking met vrijwilligers en stagiaires, in een gemoedelijke sfeer waar alle tijd is voor u.

Een belangrijke doelstelling van zorgboerderij de Kuijkhoeve is met elkaar sociale activiteiten ondernemen op basis van alle mogelijkheden die een boerderijomgeving biedt. Onze activiteiten zijn afgestemd op wat u WIL en KAN.

Gezelligheid, sfeer, samenzijn, wandelen, de dieren verzorgen, werken in de (moes)tuin, de krant lezen en bespreken, spelletjes doen, de maaltijd (voor)bereiden en nuttigen. Maar ook lekker rusten of even lekker op jezelf zijn, kunnen daarbij horen. Hierdoor wordt een sociaal isolement tegen gegaan en kunt u wellicht langer zelfstandig thuis blijven wonen en worden mantelzorgers ontlast.

Iedereen uit de gemeenten Valkenswaard, Waalre, Heeze-Leende, Bergeijk en Eersel is welkom bij ons.

U kunt op onze website www.dekuijkhoeve.nl veel informatie vinden over bijvoorbeeld onze doelgroep, indicaties, openingstijden en contact gegevens ed.



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.

Keramiekstudio 't Bruukske

Voor cursus en verkoop van witte en geschilderde keramieken beelden. Ook workshops zijn mogelijk.



Breng de pracht van de lente in kleur en verf!
Probeer een gratis proefles of geef je op voor de cursussen.



Jacqueline Intven

Kleine Broekstraat 58, Bergeijk
0650203139

Quality Time



Gewoon goed helpen

Tel. 06 12 81 37 22

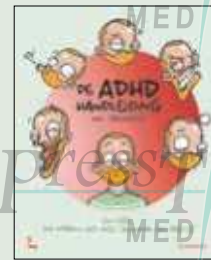
www.qualitytime-valkenswaard.nl



LUNCH
DINER
SPECIAALBIERCAFE
TERRAS
FEEST
BORREL



KAPELSTRAAT 23 HEEZE | TEL. 040 - 226 43 57 | WWW.TAPPERIJDEZWAAN.NL



READ
SHOP

Voor al je
ZORG boeken

De Boekenwaard

Eindhoveneweg 7 Valkenswaard

040-8488926



Openingstijden: ma t/m za vanaf 16.30 en zo. vanaf 16.00

Promenade 19, 5554CN Valkenswaard

www.restaurantsirtaki.com

Riool verstopt??? Afvoer problemen???

Houben

REINIGINGSTECHNIKEN

Budel 0495-493590

Valkenswaard 040-2046484

www.houben-reiniging.nl

Een rustgevende omgeving in Uitvaartcentrum Rustven Leende

Ons uitvaartcentrum in Leende is ingericht om een gemoedelijke en troostende omgeving te bieden.

U vindt er warme ruimtes waar u in alle rust kunt rouwen, omringd door uw naasten. De kamers en onze aula in Leende zijn aangekleed met warme natuurtinten en maken door de groene kleur een huiselijke sfeer. Iedereen is in ons uitvaartcentrum welkom.

Ook andere uitvaartondernemingen maken gebruik van onze diensten en ook bent u welkom als u een uitvaartverzekering hebt.

Deze locatie biedt allerlei mogelijkheden zoals een 24-uurs afscheidsruimte waarbij het mogelijk is om de overledene 24 uur per dag te bezoeken, wanneer

u dat zelf wenst. Zo kunt u zelf in alle rust afscheid nemen en zelf ook familie of vrienden meenemen om afscheid te nemen.

Naast de ruimtes voor de laatste verzorging en de afscheidskamers beschikt Rustven ook nog over een mooie aula c.q. horecaruimte. Deze prachtige, huiselijk warme ruimte biedt verschillende opties om het afscheid op geheel eigen wijze in te richten. We beschikken over zitplaatsen, staanplaatsen en audiovisuele ondersteuning. Ook catering laten verzorgen behoort tot de mogelijkheden.

Onze aula is geschikt voor een intiem afscheid met maximaal 50 personen.



uitvaartcentrum
Rustven

Biesven 3, 5595 DD Leende
Derpsestraat 1D, 5751 KA Deurne
+31 (0)6 219 947 95

www.uitvaartcentrumrustven.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.



Kinderen en voeding: hoe maak je gezond eten aantrekkelijk?

Veel ouders worstelen met het eten van hun kinderen, vooral als het gaat om groenten en fruit. Toch zijn er manieren om gezond eten leuker en aantrekkelijker te maken, zonder dat elke maaltijd een strijd wordt

Maak eten kleurrijk en speels

Kinderen eten met hun ogen, dus een kleurrijk bord kan helpen. Snijd groenten en fruit in leuke vormen of maak vrolijke figuren op het bord. Een groentespies met stukjes komkommer, paprika en tomaat of een fruitige regenboog met aardbeien, banaan en blauwe bessen maakt het eten meteen aantrekkelijker.

Betrek kinderen bij de voorbereiding

Kinderen vinden eten vaak leuker als ze zelf mogen helpen. Laat ze kiezen welke groente ze willen eten of betrek ze bij het snijden en mengen van ingrediënten. Samen koken geeft kinderen een gevoel van controle en maakt ze nieuwsgieriger naar het eten.

Verstop groenten in favoriete gerechten

Als kinderen weigeren groenten te eten, kun je ze slim verwerken in andere gerechten. Denk aan courgette in een pastasaus, wortel in pannenkoekenbeslag of spinazie in een smoothie. Op deze manier krijgen ze de nodige voedingsstoffen binnen zonder dat ze het doorhebben.

Geef het goede voorbeeld

Kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders. Als jij met smaak een gezonde maaltijd eet, is de kans groter dat je kind hetzelfde doet. Eet samen aan tafel en maak van eten een gezellig moment, zonder afleiding van tv of smartphones.

Maak gezond snacken aantrekkelijk

Gezonde tussendoortjes kunnen net zo leuk en lekker zijn als snoep of chips. Maak bijvoorbeeld een bordje met groentes-ticks en een yoghurt-dip, of bied een kleurrijke fruitsalade aan. Door gezonde snacks aantrekkelijk te presenteren, worden ze vanzelf interessanter voor kinderen.

Wees geduldig en blijf positief

Soms moeten kinderen een nieuwe smaak meerdere keren proeven voordat ze eraan wennen. Dwing ze niet om iets te eten, maar bied het regelmatig aan zonder druk. Beloon positief gedrag en wees geduldig. Uiteindelijk zullen ze meer openstaan voor nieuwe smaken.

Met deze eenvoudige strategieën wordt gezond eten niet alleen leuker, maar ook een natuurlijk onderdeel van het dagelijkse leven.





Betaalbaar en gezond Eten

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

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

Maaltijdplanning

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

Grote hoeveelheden

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

Grote porties

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

Aanbiedingen

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

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

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.





S04 | ultieme elektrische citycar

SILENCE



**VAKGARAGE
VAN LIMPT**

www.vakgaragevanlimpt.nl

De Witstraat 23 • 040 - 25 398 61



Uw tuin in de beste conditie houden, wij staan voor u klaar!

**Gespecialiseerd in beregeningsmaterialen
voor ieder project, groot of klein!**

Beregeningsmaterialen voor

- tuinen
- plantsoenen
- paardensportbodems

Verkoop en advies voor particulieren en bedrijven. U bent van harte welkom in onze winkel aan de Molenstraat 39a in Waalre.

Voor meer informatie:

06-25425657

shop@wijlaars.com



Wijlaars



Grond-cultuurtechnische werken en tuinberegeninginstallaties

Samen sterk in Welzijnswerk

Cordaad Welzijn heeft als missie om maximaal bij te dragen aan een veerkrachtige inclusieve samenleving en samenredzaamheid. Waar heb jij behoefte aan? Samen gaan we aan de slag. Lees hieronder waarbij we je kunnen ondersteunen.



Buurtbemiddeling, dorps- en bewonersondersteuning



Geldzaken en formulieren



Jeugd en jongeren



Klussen, vervoer en boodschappen, maatjes en contact



Vrijwillige palliatieve terminale zorg



Taal en vluchtelingenwerk



Scan voor meer info!

Vragen? Bel ons gerust!

040 204 66 14

hulpdienstvalkenswaard@cordaadwelzijn.nl

CORDAAD

Samen sterk in Welzijnswerk!



www.cordaadwelzijn.nl



Open dag

Maandag 21 april '25 (2e paasdag) van 11.00-15.00uur

Dagbesteding Wenshof, groot in kleinschaligheid



Dagbesteding Wenshof
Lindestraat 29

5553EA Valkenswaard
06-41203452

info@wenshof.nl
www.wenshof.nl



Wat appetito met mij doet



Wat dat wekelijkse bezoekje met mij doet

Wij zijn apeto. 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.

Die glimlach, dat vriendelijke gebaar, dat moet wel de apeto-bezorger zijn. We werken met vaste bezorgers en komen op vaste momenten, zodat er altijd een vertrouwd gezicht voor de deur staat. Dat voelt goed.

Ontdek wat apeto met ú doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak.

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-ARCHIPEL03A25.



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

apetito

Elke dag een lach