



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Valkenswaard

editie 2 - 2025



Vers eten maakt het verschil.....	3
Verlichting bij Stress en Trauma.....	5
Omgaan met rouw en verlies.....	9
Stress- en burn-outpreventie.....	13
Mantelzorg in balans.....	14

Eten wordt weer genieten!

Fijnproevers biedt smakvolle gerechten
boordevol eiwitten, vezels en energie, in een
zachte IDDSI-level 4 structuur die amylase-
resistent is. Speciaal ontwikkeld voor mensen
met kauw-, slik- en eetproblemen.



Proeven is geloven!

Probeer 12 gerechten voor slechts €6,50
Zorgprofessional? Plan een vrijblijvend proefmoment
Bel 040 - 2040125, bezoek www.fijn-proevers.nl of scan

Vol van smaak,
fijn van structuur



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

Geniet van vers bereide 3-gangen keuzemenu's
volgens de schijf van vijf, thuisbezorgd door
Stichting Maaltijdservice De Kempen!

2 COMPLETE 3-GANGEN PROEFMENU'S VOOR €10

- ✓ Vers bereid
- ✓ In 2 minuten op tafel
- ✓ Gratis bezorgd
- ✓ Zonder verplichtingen

Bestel ons proefmenu: 040-2040125, info@versenklaar.nl of scan
www.versenklaar.nl/proefmenu



Vers eten maakt écht het verschil

In de zorg draait het om aandacht en welzijn. En voeding speelt daarin een veel grotere rol dan vaak wordt gedacht. Als chef zie ik dagelijks wat vers eten kan doen, en hoe groot het verschil is met bijvoorbeeld diepvriesmaaltijden.

Meer voedingswaarde

Zodra voedsel wordt ingevroren, gaat er iets verloren. Vitamines breken af, smaken vervlakken.

Natuurlijk: diepvries kan handig zijn, maar het mist veel ten opzichte van vers eten. Wie vers eet, krijgt méér binnen, aan voedingsstoffen, maar ook omdat de eetlust gestimuleerd wordt.

Ambachtelijk gekookt

Voor ouderen of mensen die herstellen van een operatie is eten soms een drempel. Maar de geur van een mals stukje vlees, de kleur van verse groenten of de smaak van zelfgemaakte soep... dát maakt verschil. Zoals een dochter mij vertelde over haar moeder na een operatie: "Ze at dagenlang bijna niets. Maar toen ze de stoofschotel rook, zei ze: 'Oh, dát ruikt lekker!' Ze at haar hele bord leeg."

Kies voor vers

Tegenwoordig smaken de betere maaltijdservices nét zo



Door Michael van Straten
Vers & Klaar Maaltijdservice

goed als een zelfgekookte maaltijd - maar dan zonder de moeite van zelf koken. Goede, verse kant-en-klaar maaltijden bevatten geen onnodige toevoegingen. Ze zijn puur, lichter te verteren en dragen bij aan een gezonder lichaam. En misschien nog wel belangrijker: een maaltijd is méér dan voeding. Het is een moment van rust, herkenning en genieten.

Kies bewust. Weet wat je eet, en ga voor vers en ambachtelijk gekookte maaltijden van een betrouwbare leverancier. Het maakt een wereld van verschil.

Meer weten over de maaltijden van Vers & Klaar?

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



Beter eten, beter leven

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 2

Oplage

12.000

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 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.jarotechinstallatietechniek.nl

of mail naar:

info@jarotechinstallatietechniek.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



De zorgwinkel
voor Waalre en
wilde omgeving

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

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



De Bus 36B
040 368 82 75
info@zorgwinkeldebus.nl



Directe Verlichting
bij Stress en Trauma

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

Eindhoveneweg 3d
Valkenswaard

www.ankerpraktijk.nl

Chantal Huisman (Anker Praktijk)
 [trauma_behandelaar_chantal](https://www.instagram.com/trauma_behandelaar_chantal)

Omgaan met angststoornissen

Angststoornissen zijn een veelvoorkomende mentale uitdaging die het dagelijks leven sterk kunnen beïnvloeden. Het ervaren van intense angst of paniek voelt voor velen verlamrend en onbegrijpelijk, maar gelukkig is er steeds meer begrip en hulp beschikbaar.

Het eerste wat belangrijk is, is erkennen dat angst een serieus probleem is en geen kwestie van 'zich aanstellen'. Door open te zijn over je gevoelens, kun je steun vinden bij vrienden, familie of een professional. Praten helpt om de gedachten te ordenen en de angst een plek te geven.

Daarnaast is het goed om te weten dat je niet alleen bent. Angststoornissen komen vaker voor dan je denkt, en er zijn effectieve behandelingen zoals cognitieve gedragstherapie, ontspanningsoefeningen en soms medicatie. Deze kunnen je helpen beter om te gaan met angst en het verminderen van klachten. Kleine veranderingen in je leefstijl, zoals voldoende beweging, gezond eten en regelmatig ontspannen, kunnen ook een positief effect hebben op je gemoedstoestand.

Het belangrijkste is geduld en compassie voor jezelf. Angst overwonnen krijgen kost tijd en soms zijn er terugvallen, maar met de juiste ondersteuning en zelfzorg kun je weer meer grip krijgen op je leven. Durf hulp te zoeken, want niemand hoeft hier alleen doorheen te gaan.



Kinderwens en gezondheid

Een kinderwens is een bijzondere periode in het leven waarin gezondheid een centrale rol speelt. Voordat je aan een zwangerschap begint, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en je lichaam optimaal voor te bereiden. Een gezonde leefstijl kan de kans op een gezonde zwangerschap en een sterk begin voor je baby vergroten. Dit betekent dat voeding, voldoende beweging en het vermijden van schadelijke stoffen zoals alcohol en tabak extra aandacht verdienen.

Ook het mentale welzijn mag niet worden onderschat. Stress kan invloed hebben op je vruchtbaarheid en je algemene gezondheid. Daarom is het verstandig om rustmomenten in te bouwen en eventueel hulp te zoeken als je het lastig vindt om te ontspannen. Daarnaast is het slim om een arts of verloskundige te raadplegen voordat je zwanger wordt. Zij kunnen je adviseren over supplementen zoals foliumzuur, die belangrijk zijn voor een gezonde ontwikkeling van je baby, en eventuele gezondheidsrisico's in kaart brengen.

Een bewuste voorbereiding op het ouderschap helpt niet alleen jou, maar ook je toekomstige kindje om een gezonde start te maken. Door goed voor jezelf te zorgen, leg je een stevige basis voor een mooi en gezond nieuw leven.



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 jôu 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

Begeleiding in;

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

je lichaam als medicijn

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


GROENLEVEN
HOVENIERS
Uw tuin, ons plezier!

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


EFTE
EDDIE FRANKEN ELEKTRO

"Voor al uw electrawerkzaamheden groot en klein"

06-54223828
info@efelektro.nl

Op zoek naar een vakkundig klusbedrijf in Luiksgestel of omgeving?


Klusservice BAKEN
Luiksgestel

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

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

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

Verduijn



Interieurbouw

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


www.urnengedenken.nl
Meer dan alleen een herinnering!

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


Urn van glas


Urn van glas


Urn van keramiek


Urn van glas


Urn van glas


Urn van keramiek


Urn van metaal


Assieraden


Op maat gemaakt

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

Kerkstraat 11
5476 KA Vorstenbosch
info@urnengedenken.nl
www.urnengedenken.nl


Scan me



Wij bestaan meer dan 50 jaar | Knaus Caravans Dealer


BOSCARAVAN

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
boscavanwesterhoven

VOOR AMBULANTE BEGELEIDING HEBBEN WIJ GEEN WACHTLIJST


TrendZorg
ZORG MET EEN VISIE

BETROUWBAAR, BETROKKEN EN TRANSPARENT!

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 040-2089290 of kijk op www.trendzorg.nl

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.


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

Preventieve tandheelkunde: de sleutel tot een gezonde mond

Een stralende glimlach en een gezonde mond zijn veel meer dan alleen mooi om te zien. Ze vormen de basis van ons welzijn. Preventieve tandheelkunde, oftewel het voorkomen van tandproblemen voordat ze ontstaan, is een belangrijk onderdeel van onze gezondheid. Door regelmatig aandacht te besteden aan onze mondverzorging en tandartsbezoeken, kunnen we veel ongemakken en dure behandelingen voorkomen.

Een gezonde mond begint bij dagelijkse zorg. Poetsen, flossen en het gebruik van mondspoelingen zorgen ervoor dat tandplak en bacteriën niet de kans krijgen om tanden en tandvlees aan te tasten. Het klinkt misschien vanzelfsprekend, maar de juiste techniek en regelmaat zijn cruciaal. Het is niet alleen belangrijk om twee keer per dag te poetsen, maar ook om de plekken tussen de tanden goed schoon te houden waar de tandenborstel niet bij komt. Hierdoor wordt het risico op gaatjes, tandvleesontstekingen en tandverlies aanzienlijk verminderd.

Daarnaast speelt voeding een grote rol in mondgezondheid. Suikerhoudende snacks en dranken kunnen tandbederf veroorzaken doordat suikers de bacteriën voeden die zuren produceren. Deze zuren tasten het tandglazuur aan. Het beperken van suikerinname en het kiezen voor gezonde tussendoortjes, zoals groenten, fruit en zuivel, helpt om tanden sterk en gezond te houden.

Regelmatige controles bij de tandarts of mondhygiënist zijn onmisbaar. Tijdens deze bezoeken wordt niet alleen gekeken naar de staat van tanden en tandvlees, maar ook naar eventuele vroege signalen van problemen zoals cariës of tandvleesontstekingen. Vroegtijdige ontdekking maakt behandeling eenvoudiger en minder ingrijpend. Bovendien biedt de mondhygiënist professionele reiniging die plaque en tandsteen verwijdert, plekken waar thuispoetsen tekortschiet.

Preventieve tandheelkunde gaat verder dan alleen tanden en tandvlees. Ook de mondholte zelf verdient aandacht, aangezien afwijkingen of ontstekingen soms kunnen wijzen op andere gezondheidsproblemen. De mond is een weerspiegeling van de algehele gezondheid. Een slechte mondgezondheid kan verband houden met aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en zelfs longproblemen.

Kortom, investeren in preventieve tandheelkunde betekent investeren in je welzijn. Door bewust te zijn van goede mondverzorging, voeding en regelmatige tandartsbezoeken, leg je een stevige basis voor een gezonde mond en een mooie glimlach. Zo houd je niet alleen je tanden sterk, maar ook je lichaam in balans. Een gezonde mond draagt immers bij aan een gezonder leven.



Vaccinatie tegen griep: waarom elk jaar eigenlijk?

Elke herfst en winter duikt hij weer op: het griepvirus. Voor veel mensen is griep een vervelende maar relatief onschuldige ziekte die na een paar dagen weer voorbij is. Toch kan griep ook ernstige gevolgen hebben, vooral voor ouderen, mensen met een verzwakt immuunsysteem of chronische aandoeningen. Daarom raden artsen jaarlijks aan om je tegen griep te laten vaccineren. Maar waarom is die jaarlijkse prik eigenlijk zo belangrijk?

Griep wordt veroorzaakt door verschillende varianten van het influenzavirus. Elk jaar veranderen deze virussen een beetje, waardoor je immuunsysteem de nieuwe varianten niet altijd direct herkent. Dit fenomeen, dat 'antigeenverschuiving' wordt genoemd, zorgt ervoor dat je ondanks eerdere grieprikken of een eerdere griep toch opnieuw ziek kunt worden. De grieprik wordt daarom elk jaar aangepast aan de meest actuele virusvarianten die verwacht worden te circuleren. Zo biedt de vaccinatie de beste bescherming tegen het virus dat op dat moment rondgaat.

Een ander belangrijk aspect is dat het afweersysteem na een vaccinatie niet levenslang dezelfde bescherming biedt. De weerstand neemt na verloop van tijd af, waardoor de bescherming na een jaar minder wordt. Daarom is het essentieel om elk jaar opnieuw een vaccinatie te halen om die weerstand op peil te houden. Zo voorkom je dat je kwetsbaar wordt voor de nieuwste griepvariant.

Vaccinatie tegen griep gaat niet alleen over jezelf beschermen. Door je te laten vaccineren verklein je ook de kans dat je het virus doorgeeft aan anderen. Vooral mensen die zelf geen vaccin kunnen krijgen, zoals jonge baby's, mensen met bepaalde aandoeningen of ouderen met een zwakker afweersysteem, zijn daardoor indirect beschermd. Dit principe, ook wel 'collectieve immuniteit' genoemd, helpt uitbraken van griep te beperken en de druk op de gezondheidszorg te verminderen.

Hoewel de grieprik niet garandeert dat je nooit meer griep krijgt, vermindert het wel vaak de ernst van de ziekte en het risico op complicaties zoals longontsteking. Voor mensen met een verhoogd risico kan dat het verschil maken tussen een snel herstel en een ziekenhuisopname.

Kortom, de jaarlijkse griepvaccinatie is een belangrijk instrument om jezelf en je omgeving te beschermen. Door elk jaar opnieuw bewust te kiezen voor vaccinatie, maak je een slimme zet voor je gezondheid en draag je bij aan een gezondere samenleving. Zo wordt griep geen onnodige bedreiging, maar een virus dat we samen onder controle houden.

Alles uit handen nemen

Een verhaal geschreven door Petri van Otten van 'De verhalen Etalage'. Gebaseerd op een echt afscheid, maar dan net even anders.

Ik vergeet steeds dat Carlo er niet meer is. Normaal gesproken zit hij boven en speelt hij op zijn gitaar. Ik heb steeds de neiging om op te staan en zijn naam te roepen, in de hoop dat het niet waar is. Het kan toch niet zijn dat hij nooit meer zal komen als ik hem roep.

De kinderen zoeken naar adressen. Van de mensen van de voetbalclub, de band, zijn maten van vroeger, familie, vrienden en bekenden. Carlo kende alle adressen uit zijn hoofd. Ik wil het hem vragen, maar als ik opkijk besef ik opnieuw dat er zich een nieuwe werkelijkheid heeft opgedrongen. De kinderen en mijn broers zetten de adressen op de kaarten. Ik kijk toe.

De bel. Ik hou me vast aan alles wat ik onderweg naar de voordeur tegenkom. Vanaf het moment dat die twee agenten voor me stonden, voel ik mijn benen niet meer. 'Uw man is omgekomen bij een verkeersongeval,' hoorde ik hen zeggen. Sindsdien weet ik niet meer wat me voortbeweegt.



 **ester**
van den hoek **UITVAART**



Het is Ester. Ik volg haar op de voet als ze de kamer inloopt. Ik hou me vast aan alles wat ik onderweg naar de voordeur tegenkom. 'Redt je het een beetje,' vraagt ze. Ik haal mijn schouders op. Ze legt haar hand op mijn onderarm.

'Ik heb geregeld dat de afscheidsdienst in de voetbalkantine mag plaatsvinden.' Ester kijkt me aan.

'Cool,' zegt de jongste. 'Dat zal papa leuk vinden.'

De oudste zoekt op Spotify naar 'Whole lotta Rosie' van AC/DC. Dat was ons nummer. Niet alleen omdat ik Roos heet, maar vooral voor de zin 'Never had a woman like you'.

De jongste doet Carlo na, hoe hij altijd als Angus Young met een luchtgitaar door de kamer denderde. Iedereen lacht. Ik ook. Voor het eerst voel ik weer wat leven door me heen stromen.

Wat lijkt hij veel op hem, het is alsof Carlo daar weer staat, zo'n veertig jaar geleden. Ieder nummer op Spotify roept een herinnering op. Ester schrijft alles op. Ik ben blij dat ze er is. Ik zou niet weten wat ik zonder haar moest.

Ik sta op de begrafenis van mijn man. Alles trekt als een roes aan me voorbij.

'Wat een mooie dienst. Precies zoals Carlo was, heel origineel.' hoor ik iemand zeggen bij het afscheid nemen. Ik glimlach en kijk naar Ester.

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



Innerchanges
CHANGE IS YOUR CHOICE



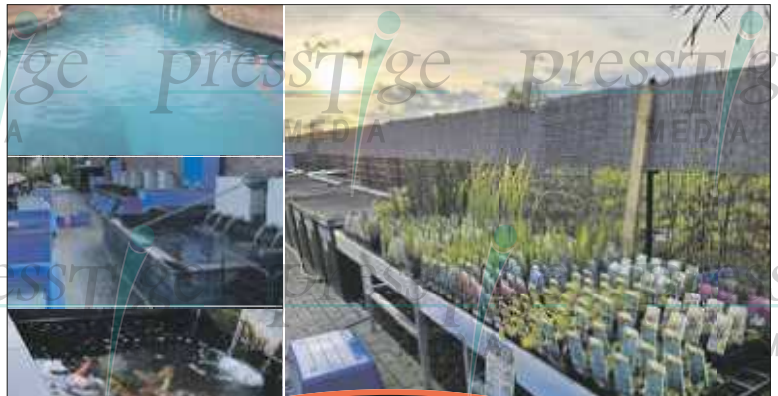
Wordt de mooiste versie van jezelf!

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



Omgaan met rouw en verlies

Rouw en verlies zijn onvermijdelijke ervaringen in het leven. Iedereen krijgt er op een gegeven moment mee te maken, of het nu gaat om het overlijden van een dierbare, het einde van een belangrijke relatie, of het verliezen van iets waardevols zoals gezondheid of werk. Het omgaan met rouw is een diep persoonlijke reis, waarbij geen enkele route hetzelfde is. Toch zijn er manieren om jezelf te steunen en langzaam de draad van het leven weer op te pakken.

Rouwen is een natuurlijk proces waarin je afscheid neemt en ruimte maakt voor het verdriet. Het is belangrijk om te beseffen dat gevoelens van pijn, verwarring, boosheid of zelfs opluchting normaal zijn. Soms voelt rouw overweldigend, alsof het nooit minder zal worden, maar met tijd en aandacht wordt het draaglijker. Het is juist die tijd die helpt om herinneringen een plek te geven en de pijn te verzachten.

Niet alleen

Je hoeft rouw niet alleen te doorstaan. Praten met vrienden, familie of een vertrouwenspersoon kan enorm helpen. Vaak lucht het op om je verhaal te delen en je emoties te uiten. Professionele hulp kan ook waardevol zijn als het verdriet te zwaar wordt of je het gevoel hebt vast te lopen. Een therapeut of rouwbegeleider biedt niet alleen een luisterend oor, maar helpt je ook bij het vinden van manieren om verder te gaan.

Zorg voor jezelf

Daarnaast is het van belang om goed voor jezelf te zorgen tijdens het rouwproces. Het klinkt misschien simpel, maar aandacht voor je lichamelijke gezondheid heeft een grote invloed op je emotionele welzijn. Probeer voldoende te slapen, gezond te eten en regelmatig te bewegen, ook al voelt dat soms moeilijk. Kleine rituelen, zoals dagelijks een wandeling maken of een dagboek bijhouden, kunnen troost bieden en structuur geven.

Plekje geven

Rouw verandert je leven, maar het betekent niet het einde van geluk of vreugde. Het verlies blijft, maar met de tijd kun je leren om het een plek te geven. Je ontdekt vaak nieuwe kanten aan jezelf, zoals veerkracht en compassie. Het is een weg die tijd, geduld en liefde vraagt, vooral voor jezelf. En dat is precies wat je verdient.

Bewust

Door bewust stil te staan bij rouw en verlies en er op een gezonde manier mee om te gaan, geef je jezelf de kans om uiteindelijk weer open te staan voor het leven, met al zijn diepte en schoonheid.



Chronische vermoeidheid: herkenning en aanpak

Vermoeidheid kent iedereen wel eens, vooral na een drukke dag of een periode van weinig slaap. Maar wat als die vermoeidheid niet weggaat, ook niet na voldoende rust? Dan kan er sprake zijn van chronische vermoeidheid, een aandoening die het dagelijks leven flink kan beïnvloeden. Het herkennen en goed aanpakken van chronische vermoeidheid is daarom van groot belang.

Chronische vermoeidheid gaat verder dan gewone moeheid. Het is een langdurige, intens aanhoudende uitputting die niet verdwijnt door slaap of ontspanning. Mensen die hiermee te maken hebben, voelen zich vaak zo uitgeput dat zelfs eenvoudige taken als opstaan, koken of een gesprek voeren moeite kosten. Dit maakt het niet alleen lichamelijk zwaar, maar heeft ook een grote impact op het sociale leven en het werk. Het is een onzichtbare aandoening die daardoor soms moeilijk te begrijpen is voor de omgeving.

De oorzaken van chronische vermoeidheid zijn divers en vaak complex. Soms ontstaat het na een virusinfectie, zoals de griep, maar ook langdurige stress, mentale overbelasting of andere gezondheidsproblemen kunnen bijdragen. Het is niet altijd makkelijk om precies te achterhalen waarom iemand deze vermoeidheid ervaart. Hierdoor kan het soms lang duren voordat de juiste diagnose wordt gesteld.

Herkennen van chronische vermoeidheid begint met luisteren naar je lichaam en het serieus nemen van klachten. Als je merkt dat je weken of zelfs maandenlang uitgeput bent, ondanks voldoende rust en een gezonde leefstijl, is het verstandig om een arts te raadplegen. Die kan onderzoeken of er onderliggende oorzaken zijn, zoals schildklierproblemen of bloedarmoede, die behandeld kunnen worden.

De aanpak van chronische vermoeidheid vraagt om geduld en een brede benadering. Vaak helpt het om je activiteiten beter te doseren en uit te zoeken wat je lichaam aan kan. Het kan verleidelijk zijn om door te blijven gaan zoals altijd, maar dat leidt vaak tot meer uitputting. Het vinden van een balans tussen rust en activiteit is cruciaal. Ook mentale ondersteuning, bijvoorbeeld via therapie, kan helpen om met de frustraties en emoties die vermoeidheid met zich meebrengt om te gaan.

Hoewel chronische vermoeidheid soms een langdurig traject is, is het belangrijk om hoop te houden. Met de juiste begeleiding, aanpassingen in je leefstijl en goede medische zorg kunnen veel mensen hun energie geleidelijk weer terugvinden. Het vraagt soms tijd, maar kleine stapjes maken het verschil. Zo kun je weer meer genieten van het leven, ondanks de vermoeidheid.



Zorgboerderij de Kuijkhoeve: warm, zinvol en betekenisvol

Bij Zorgboerderij de Kuijkhoeve in Valkenswaard bieden we een fijne en zinvolle 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.

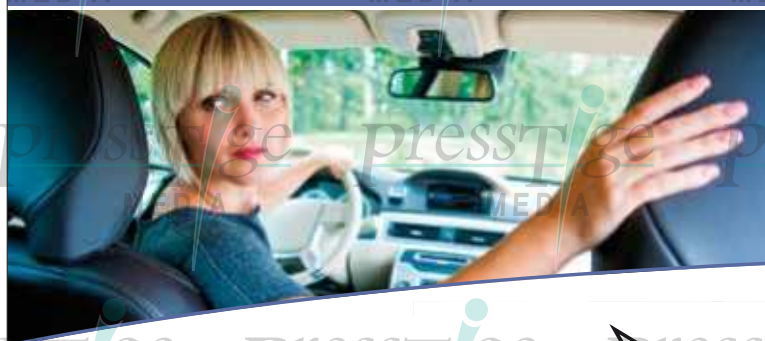
Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde voor onze cliënten én ons team. Wil jij je inzetten voor een warme, betekenisvolle omgeving waar jouw hulp echt het verschil maakt? Sluit je aan bij Zorgboerderij de Kuijkhoeve en ervaar hoe waardevol vrijwilligerswerk kan zijn!



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: BDAYS**



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 Bruhezetal 12, 5551 EW Valkenswaard
0407855546 | valkenswaard.thesushicompany.nl



Nieuwe Waalreseweg 91 | 5552 EE Valkenswaard | 040 201 3255 | [f](https://www.instagram.com/vintagekappers) [@](https://www.facebook.com/vintagekappers) 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.



Slim omgaan met medicijnen: wat je moet weten

Medicijnen zijn onmisbaar in onze gezondheidszorg. Ze kunnen ziektes genezen, klachten verminderen en het leven van mensen verbeteren. Maar om het beste uit medicijnen te halen, is het belangrijk om ze op de juiste manier te gebruiken. Slim omgaan met medicijnen betekent niet alleen de instructies volgen, maar ook bewust zijn van de mogelijke risico's en hoe je de werking optimaal kunt ondersteunen.

Het begint allemaal met goede informatie. Wanneer je een nieuw medicijn voorgeschreven krijgt, is het verstandig om precies te weten waarom je het gebruikt, hoe vaak je het moet innemen en welke bijwerkingen mogelijk zijn. Aarzel niet om vragen te stellen aan je arts of apotheker. Zij kunnen je ook uitleggen of het medicijn invloed heeft op andere medicijnen die je misschien al gebruikt, of op bepaalde voeding of alcohol. Zo voorkom je ongewenste effecten en zorg je dat het medicijn optimaal werkt.

Timing

Ook timing speelt een grote rol bij medicijngebruik. Sommige medicijnen moet je juist vóór het eten innemen, terwijl anderen beter na een maaltijd werken. Het kan best lastig zijn om al die regels te onthouden, vooral als je meerdere medicijnen gebruikt. Een vaste routine helpt hierbij. Gebruik bijvoorbeeld een pillendoosje met vakjes voor elke dag en elk moment van de dag. Dit maakt het overzichtelijk en voorkomt dat je een dosis vergeet of per ongeluk dubbel inneemt. Daarnaast bestaan er ook apps die je op het juiste moment herinneren aan je medicijnname.

Dosering

Een andere belangrijke factor is de juiste dosering. Meer is niet altijd beter, en minder kan de werking juist verminderen. Houd je daarom altijd strikt aan het voorschrift van je arts. Stop ook niet zomaar met een medicijn, tenzij je arts dat zegt. Soms kan het stoppen te vroeg het herstel belemmeren of zelfs schadelijk zijn.

Daarnaast is het verstandig om regelmatig je medicijngebruik te laten controleren. Zeker wanneer je ouder wordt of meerdere aandoeningen hebt, kan het nodig zijn om je medicatie aan te passen. Een apotheker of huisarts kan je hierbij helpen door te kijken naar de effectiviteit, de bijwerkingen en de wisselwerkingen tussen verschillende medicijnen.

Kortom, slim omgaan met medicijnen vraagt aandacht, kennis en een goede samenwerking met je zorgverleners. Door bewust met je medicatie om te gaan, geef je jezelf de beste kans op herstel en een betere gezondheid. Zo worden medicijnen geen last, maar juist een waardevolle steun in je dagelijks leven.

Keramiekstudio 't Bruukske

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



Bring 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

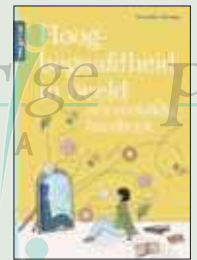
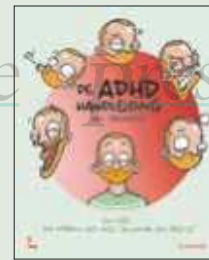
Tel. 06 12 81 37 22
www.qualitytime-valkenswaard.nl



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 Boekenwaerd

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. horeca ruimte. 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

Stress- en burn-outpreventie: herkennen van vroege signalen

In onze moderne samenleving lijkt stress bijna onvermijdelijk. Werkdruk, sociale verplichtingen en de voortdurende informatiestroom zorgen ervoor dat velen van ons constant 'aan' staan. Hoewel een bepaalde mate van stress ons alert kan houden, wordt het problematisch wanneer spanning chronisch wordt. Stress en burn-out zijn inmiddels uitgegroeid tot serieuze volksgezondheidsproblemen, met grote gevolgen voor zowel individuen als organisaties. Vroege herkenning en tijdige interventie zijn daarom cruciaal om uitval te voorkomen en veerkracht te versterken.

Het herkennen van de eerste signalen is de sleutel tot preventie. Vaak zijn het subtiele veranderingen die ons waarschuwen dat er iets uit balans is. Denk aan verminderde concentratie, prikkelbaarheid, slaapproblemen of een voortdurend gevoel van gejaagdheid. Ook lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, spierpijn of maagproblemen kunnen voortekenen zijn van overbelasting. Wat deze signalen gemeen hebben, is dat ze zich langzaam opbouwen. Juist daarom worden ze vaak genegeerd of gebagateliseerd, totdat de accu echt leeg is. Door goed naar het lichaam en het gevoel te luisteren, kan men tijdig ingrijpen.

Bewustwording

Effectieve interventie begint bij bewustwording. Zowel op individueel als op organisatieniveau is het belangrijk om openheid te creëren over stress en mentale belasting. In een omgeving waar het bespreekbaar is om je overbelasting te delen, ontstaat ruimte voor tijdige ondersteuning. Dit kan variëren van coaching en psycho-educatie tot aanpassingen in het werk of een tijdelijk verlaagd tempo. Ook trainingen in stressmanagement, mindfulness of ademhalingstechnieken kunnen bijdragen aan herstel én aan preventie van toekomstige klachten.

Oplossingen

Organisaties spelen hierin een belangrijke rol. Leidinggevend die alert zijn op signalen van overbelasting en het gesprek durven aangaan, maken het verschil. Niet door te oordelen, maar door te luisteren en samen te zoeken naar haalbare oplossingen. Tegelijkertijd is het essentieel dat medewerkers zelf leren herkennen wanneer hun grenzen in zicht komen. Zelfzorg, voldoende rust, beweging en ontspanning zijn geen luxe, maar noodzaak in het behoud van mentale gezondheid.

Uiteindelijk draait effectieve stress- en burn-outpreventie om balans. Niet alleen tussen werk en privé, maar ook tussen inspanning en herstel. Wie tijdig herkent wat het lichaam en de geest nodig hebben, voorkomt dat stress zich opstapelt tot een burn-out. Door alert te zijn op vroege signalen en passende interventies toe te passen, creëren we een basis voor duurzame vitaliteit – voor onszelf en voor elkaar.



Mijlpalen in de ontwikkeling van kinderen van 0-12 jaar

De eerste jaren van een kind zijn bijzonder kostbaar en vormen de basis voor een gezonde toekomst. Tijdens de periode van 0 tot 12 jaar doorloopt een kind verschillende belangrijke mijlpalen in zijn of haar ontwikkeling. Deze mijlpalen zijn niet alleen fascinerend om te volgen, ze geven ook waardevolle inzichten in de gezondheid en het welzijn van het kind. Het is daarom essentieel voor ouders, verzorgers en professionals om deze ontwikkelingen goed te begrijpen en te ondersteunen.

In de babytijd, van 0 tot 1 jaar, gaat het vooral om het ontdekken van de wereld en het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Een pasgeboren baby begint met simpele bewegingen zoals het optillen van het hoofdje en groeit door naar het kunnen zitten, kruipen en uiteindelijk lopen. Tegelijkertijd ontwikkelt zich ook de communicatie: van huilen en brabbelen naar het uiten van eerste woordjes. Deze vroege jaren zijn cruciaal voor het vormen van veilige hechtingsrelaties, die een grote invloed hebben op het emotionele welzijn van het kind.

Tussen 1 en 3 jaar begint het kind zijn zelfstandigheid te vergroten. Dit is de periode waarin taal en motoriek zich in een rap tempo ontwikkelen. Kinderen leren woorden combineren tot zinnen en ontdekken hoe ze hun omgeving kunnen beïnvloeden. Ook hun nieuwsgierigheid en creativiteit bloeien op. Een gezonde voeding, voldoende slaap en regelmatige beweging spelen een belangrijke rol in deze fase om de groei en energie te ondersteunen.

De kleuterleeftijd, van 4 tot 6 jaar, staat in het teken van sociale ontwikkeling en schoolrijpheid. Kinderen leren samenspeLEN, delen en emoties herkennen bij zichzelf en anderen. Ze ontwikkelen een beter gevoel voor regels en structuur, wat hen voorbereidt op het basisonderwijs. Ook hun cognitieve vaardigheden maken grote sprongen: rekenen, taal en motoriek worden steeds verfijnder. Het is daarom belangrijk dat zij een veilige en stimulerende omgeving krijgen, waarin zij zich vrij voelen om te leren en te ontdekken.

Van 6 tot 12 jaar vindt verdere verfijning van vaardigheden plaats, samen met een groeiende zelfstandigheid en verantwoordelijkheidsgevoel. Kinderen ontwikkelen een sterker zelfbeeld en bouwen diepere vriendschappen op. Ook hun fysieke groei zet door, waarbij een goede balans in voeding en beweging essentieel blijft. Door aandacht te besteden aan emotionele ondersteuning en het stimuleren van een gezonde leefstijl, wordt de basis gelegd voor een succesvolle overgang naar de puberteit en de volwassenheid.

Gezond opgroeien betekent dus meer dan alleen lichamelijke groei. Het gaat om een evenwichtige ontwikkeling van lichaam, geest en emotie. Door als ouder of verzorger alert te zijn op deze mijlpalen en het kind hierin te begeleiden, kan een stevige basis worden gelegd voor een gelukkig en gezond leven. De reis van 0 tot 12 jaar is een wonderlijk proces vol uitdagingen en mooie momenten die iedere stap waard zijn.





Mantelzorg in balans

Mantelzorg is vaak een uiting van liefde, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Of het nu gaat om een partner, ouder, kind, buur of vriend — voor velen is het vanzelfsprekend om klaar te staan wanneer een dierbare hulp nodig heeft. Toch is mantelzorg niet altijd eenvoudig. Het combineren van deze zorg met werk, gezin en eigen behoeften vraagt veel. Juist daarom is het belangrijk om de balans te bewaken: zorgen voor een ander zonder jezelf uit het oog te verliezen.

In Nederland verlenen miljoenen mensen mantelzorg. Soms voor een paar uur per week, soms intensief en dagelijks. Wat begint met kleine taken zoals boodschappen doen of meegaan naar een doktersafspraken, kan geleidelijk uitgroeien tot volledige ondersteuning bij het dagelijks leven. Die overgang gaat vaak ongemerkt. Veel mantelzorgers herkennen zichzelf niet eens als zodanig. Ze vinden het vanzelfsprekend, doen het uit liefde. Maar mantelzorg is méér dan alleen een helpende hand. Het is ook emotioneel belastend, intensief en soms eenzaam.

Balans vinden begint met erkenning: erkennen dat je mantelzorger bent, én erkennen dat het oké is om hulp te vragen of grenzen aan te geven. Wie langdurig voor een ander zorgt, moet ook goed voor zichzelf zorgen. Dat betekent ruimte maken voor rust, ontspanning en eigen sociale contacten. Geen luxe, maar noodzaak. Het voorkomt overbelasting en uitputting. Want een mantelzorger die zelf opbrandt, kan uiteindelijk ook geen steun meer zijn voor de ander.

Professionele ondersteuning kan hierbij helpen. Denk aan mantelzorgconsulenten, respijtzorg of contact met lotgenoten. Ook gemeenten bieden vaak hulp in de vorm van informatie, advies of tijdelijke vervanging. Toch weten veel mantelzorgers deze wegen niet te vinden of voelen ze een drempel om er gebruik van te maken. Het idee dat ze alles zelf moeten doen, zit diep. Maar zorgen voor een ander betekent niet dat je het alleen moet doen.

Het gesprek aangaan met familie, vrienden of zorgprofessionals kan al veel verhelderen. Wat is haalbaar, wat is wenselijk en hoe kan de zorg samen gedragen worden? Een goed netwerk maakt een wereld van verschil. Even belangrijk is het om regelmatig stil te staan bij je eigen behoeften. Wat geeft energie? Waar ligt de grens? En wanneer is het tijd om even op adem te komen?

Mantelzorg is waardevol, onmisbaar zelfs. Maar alleen als de zorg ook in balans blijft, kan ze op de lange termijn volgehouden worden. Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf. Niet uit egoïsme, maar uit kracht. Want wie goed voor zichzelf zorgt, blijft ook in staat om er voor een ander te zijn — met liefde, toewijding en veerkracht.

Herfstgroenten en -fruit in je dagelijkse voeding

De herfst is het seizoen waarin de natuur ons voorziet van een rijke oogst aan groenten en fruit. Deze periode kenmerkt zich door warme kleuren, stevige smaken en producten die ons lichaam voorbereiden op de koudere maanden. Door herfstgroenten en -fruit in je dagelijkse voeding op te nemen, profiteer je niet alleen van hun smaak, maar ook van hun voedingswaarde en seizoensgebonden voordelen.

Herfstgroenten

Typische herfstgroenten zijn pompoen, pastinaak, spruitjes, knolselderij, boerenkool en rode kool. Ze bevatten veel vezels, vitamines en mineralen die bijdragen aan een sterk immuunsysteem. Pompoen bijvoorbeeld is rijk aan bètacaroteen, dat in het lichaam wordt omgezet naar vitamine A, goed voor je ogen en huid. Spruitjes en boerenkool bevatten veel vitamine C, wat helpt om verkoudheden te bestrijden. Knolselderij en pastinaak zorgen met hun aardse smaak voor hartige stoofschotels en soepen die je warm houden op frisse dagen.

Herfstfruit

Het fruit van dit seizoen is vaak stevig en lichtzoet. Denk aan appels, peren, druiven en vijgen. Appels en peren zijn ideaal als tussendoortje en zitten boordevol vezels die zorgen voor een verzadigd gevoel. Druiven bevatten antioxidanten die je cellen beschermen tegen schade. Vijgen leveren naast vezels ook kalium, wat belangrijk is voor een gezonde bloeddruk. Daarnaast begint ook het citrusfruit langzaam zijn intrede te doen, waardoor je extra vitamine C kunt opnemen.

Dagelijkse toepassing

Het verwerken van herfstgroenten en -fruit hoeft niet ingewikkeld te zijn. Start de dag met een warme havermoutpap, verrijkt met stukjes peer, appel en kaneel. Tijdens de lunch kan een salade met rode kool, appel en walnoten zorgen voor een frisse, knapperige bite. Voor het avondeten zijn geroosterde pompoen of spruitjes uit de oven een voedzame en smaakvolle toevoeging. Sluit de dag eventueel af met een gezonde snack van druiven of een gebakken appel met wat honing en noten.

Voordelen van seizoensgebonden eten

Naast smaak en voedingswaarde heeft het eten van seizoensgroenten en -fruit ook een duurzaam aspect. Seizoensproducten zijn vaak lokaal verkrijgbaar, waardoor ze minder transport vereisen en dus beter zijn voor het milieu. Bovendien zijn ze vaak goedkoper en verser.

Kortom: door herfstgroenten en -fruit bewust in je dagelijkse voeding te integreren, kies je voor smaak, gezondheid en duurzaamheid. Een eenvoudige manier om de herfst letterlijk op je bord te beleven.





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

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 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.

Die glimlach, dat vriendelijke gebaar, dat moet wel de apetito-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 appetito met ú doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 19,95.

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