



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Tiel

editie 1 - 2025



Healthclub Juliën.....	3
Atelier in Buren.....	5
Magnesium en je lichaam.....	7
Mindfulness voor beginners.....	9
Voeding en huidgezondheid	9



Zie onze redactie op pagina 10



**WEER ZORGELOOS FIETSEN? HET KÁN,
BIJ STYLE CYCLES FIETSPLEZIER!**

**STYLE CYCLES IS OFFICIEEL
VAN RAAM PREMIUM DEALER!**

- ✓ Driewielers – Duofietsen – Rolstoelfietsen – Lage instap fietsen
- ✓ Advies op maat voor particulier én zakelijk gebruik
- ✓ Onderhoud in eigen werkplaats
- ✓ Kopen, leasen of gespreid betalen – alles is mogelijk!

**BEL OF KOM LANGS VOOR EEN PROEFRIT
ONTDEK WAT ER WÉL KAN!**

WWW.STYLECYCLES.NL

0344 612 196

INFO@STYLECYCLES.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-SANTE6A25.



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

apetito

Elke dag een lach

Recovery Run (RCVRY RUN),
elke maandagochtend om 11.00 uur.

Sport en bewegen met en na kanker



Als je geconfronteerd wordt met de diagnose kanker, staat je wereld op de kop. Je gaat van onderzoek naar onderzoek, chemo, bestraling, operatie, therapie.

Het voelt dan misschien niet goed om te gaan sporten als je moe en misselijk bent en je gewrichten pijn doen, echter bewegen en sporten hebben bewezen een positief effect op het hele behandeltraject en allerlei klachten, het helpt de verschillende bijwerkingen van de ziekte en behandeling te verminderen.

Recovery Run is er om de deelnemers zo fit mogelijk door het behandeltraject heen te slepen, zowel fysiek als mentaal. Er wordt getraind in kleine groepjes met lotgenoten in de buitenlucht. Even geen patiënt zijn, maar lekker bewegen en sporten en vooral plezier hebben met elkaar. Zelfs zonder sportief verleden kan je meedoen.

Het is ontwikkeld door Miranda Boonstra, bewegingswetenschapper en voormalig Nederlands kampioene op de marathon. Was de opzet als eerste een programma voor vrouwen met borstkanker en veel op de loopsport gericht, tegenwoordig richt het zich op de brede groep mensen die met kanker te maken hebben en is het programma zo allround neergezet, dat zowel kracht, conditie, als ook balans en coördinatie getraind worden.

RCVRY-trainster bij Healthclub Juliën is Daniëlle Verweij. Ze heeft als fitnesstrainer de specialisatie oncologie gedaan en werkt ook wekelijks met mensen die met kanker te maken hebben in het Toon Hermans Huis Rivierenland te Tiel, ook is zij gewichtsconsulente en Fit4Life coach. Elke maandagochtend zal zij de training verzorgen, waarbij een ieder op zijn of haar eigen niveau kan meedoen en zo de positieve effecten kan ervaren.

HEALTHCLUB
Juliën

Meer info op: Recovery Run - Healthclub Juliën | Lienden



Zonnekracht 5? Smeer je in!

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

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

Royaal insmeren

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



Colofon

De Zorg Courant

Regio Tiel

Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

12.300

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



PIJNLOOS LOPEN IS HELAAS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND

Stapsgewijs Schoentechniek (Land van Maas en Waal) verzorgt steunzolen, aangepaste confectieschoenen en smaakvolle (semi-)orthopedische maatschoenen.

Schoentechnicus Milka Ruraini neemt uitgebreid de tijd voor een schoenadvies op maat. U kiest samen uw favoriete leersoort en -kleur. De juiste orthopedische schoenmaker technieken doen de rest. Het resultaat: een maatschoen die perfect past, aan uw voeten én bij uw persoonlijkheid.

STAPSGEWIJS OP WEG NAAR MAXIMAAL LOOPCOMFORT

Afspraak maken?

Voor een voetconsult heeft u geen verwijzing van uw huisarts of orthopeed nodig. Milka komt het liefst met u in contact per telefoon of WhatsApp: 06 - 18 81 32 89

Bezoekadres
Hogeweg 91, 6659 AH Wamel
(bij Fysiotherapiepraktijk
Frank Roelofs)

STAPSGEWIJS
SCHOENTECHNIEK



Workshop schilderen

Wil je dat ook? Samen met vrienden, familie of collega's schilderen? Op mijn atelier kan ik gemakkelijk 10 mensen kwijt, maar ik kan ook een ruimte regelen waar we met twintig man of zelfs meer aan de slag kunnen. Ook ben ik bereid om bij iemand thuis of in een andere stad een workshop te geven. Ik heb echt al allerlei soorten workshops gegeven – met kleine kinderen tot en met heel oude mensen en alles daartussenin.

Zoetendaal 22-24, 4116 BM Buren
06 51662607 | margo.vonk@gmail.com



BRAM'S

HOORSERVICE

Helder horen, elke dag weer.

Dé audicien in uw regio, ook aan huis!

06-15931980 | info@bramshoorservice.nl

www.bramshoorservice.nl

Ontdek de Betuwe!

NATIONAAL FRUITPARK OCHTEN

Centraal gelegen in Rivierenland vind je een plek waar je dagen kunt vertoeven, een echte boomgaard kunt ervaren en tegelijkertijd iets kunt leren over (hoogstam)fruit, zoals pruimen, kersen en peren. Jong en oud vermaakt zich in Fruitpark Ochten, waar alles mag en niets moet.

Beleef de Betuwe!

Er is hier van alles te beleven en ontdekken:

- Bezoek de **kinderboerderij**
- Beleef het **blotenvoetenpad**
- Sla je slag op de 18 holes **midgetgolfbaan**
- Beklim de **uitkijktoren**
- Bezoek de **speeltuin**
- Geniet op het **terras** bij Restaurant Blossom

Meer informatie: www.fruitparkhotel.nl



RESTAURANT
Blossom

Op het nationaal Fruitpark vindt u ook Restaurant Blossom. Komt u ook gezellig langs?

Proef de Betuwe!

Bij Blossom kunt u terecht voor:

- Koffie met **Betuws gebak**
- Uitgebreide **lunch**
- Gezellige **borrel**
- Feestelijke **high-tea**
- Steervol **diner**

7 dagen in de week geopend!

Nationaal Fruitpark Ochten - Restaurant Blossom
Bonegraafseweg 59 | 4051CG | Ochten | T. 0344-607785
I: www.fruitparkhotel.nl | www.restaurantblossom.nl

Samen schilderen is altijd feest

Het blijft genieten om het atelier open te stellen voor een groep mensen om samen te schilderen. Hieronder beschrijf ik een ochtend waar acht jonge vrouwen naar Buren kwamen voor een dagje uit met als start een dagje in mijn atelier. Ideaal natuurlijk dat mijn atelier is gevestigd in het authentieke Buren.

In het atelier

De acht vriendinnen wisten niet precies wat ze te wachten stond – de meeste hadden wel eerder geschilderd, maar allemaal op een andere manier. Ik had met de vrouw die het geregeld had afgesproken om te kiezen voor de vrolijkste manier die ik ken – een selfie in de stijl van de wulpse dames. Bijzonder was, dat ze dit keer elkaar schilderden. De vrouwen zochten een plek aan de tafel en keken nog eens goed naar het gezicht van hun overbuurvrouw. Ik laat ze eerst wat schetsen om even te wennen aan de grootte van het doek en te zoeken welke elementen ze zeker terug willen zien in het schilderij. En vervolgens krijgen ze verf om aan de slag te gaan.



Na ruim een uur staan de portretjes er in grote lijnen op. En na nog een uur zijn ze klaar.

Iedereen is blij met het portret dat haar vriendin van haar heeft gemaakt en gaat met plezier op de foto met het gekregen portret.

Denk aan je hart, elke dag

Je hart klopt dag en nacht, zonder pauze, en verdient daarom alle aandacht. Een gezond hart is van levensbelang, maar we staan er vaak pas bij stil als er iets misgaat. Hart- en vaatziekten zijn nog altijd een van de grootste oorzaken van sterfte in Nederland. Gelukkig kun je zelf veel doen om je hart sterk en gezond te houden.

Dagelijks bewegen

Gezonde voeding, voldoende beweging, niet roken en stress beperken zijn de pijlers van een vitaal hart. Denk aan verse groenten, volkoren producten en minder verzadigd vet. Dagelijks bewegen, zoals wandelen of fietsen, houdt je bloedvaten soepel en verlaagt je bloeddruk. Stoppen met roken is misschien wel het beste cadeau dat je je hart kunt geven.

Ontspan

Ook rust en ontspanning zijn belangrijk. Chronische stress kan je hart belasten, zelfs als je verder gezond leeft. Gun jezelf dus momenten van ontspanning, hoe druk je leven ook is.

Check-up

Regelmatige check-ups bij de huisarts kunnen helpen om hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterol op tijd te signaleren. Denk aan je hart, niet pas als het te laat is, maar juist nu. Want een gezond hart betekent een vitaal leven, vandaag en in de toekomst.

De kracht van ochtendroutine

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

Structuur schept rust

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

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

Meer focus en energie

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

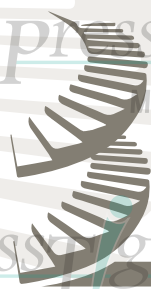
Bovendien levert een vaste ochtendroutine vaak meer energie op. Je zorgt goed voor jezelf voordat de verplichtingen beginnen. Een glas water drinken, even buiten zijn, of rustig ademen: het zijn kleine dingen met grote impact. Veel mensen merken na een paar weken al dat ze zich kalmer, sterker en productiever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

Een routine op maat

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

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





Bernardus

TRAPRENOVATIE

www.bernardus-woningtotaal.nl



Kantoor

Maasdijk 14 | 6624 KN Heerewaarden

Showroom

De Iepenwei 5a | 4191 PD Geldermalsen

0345 - 74 50 76 | 06 - 15 87 17 55

info@bernardus-woningtotaal.nl



Benno Verver

*Bent u op zoek naar een betaalbare traprenovatie van topkwaliteit?
Kom dan kijken in onze uitgebreide showroom. Ook voor vloeren en maatwerkkasten.*

Linge's Zorglandgoed Rumpt

Kleinschalige verpleeghuiszorg in het groen!



Waaiakkerlaan 2
4156 AV Rumpt

www.lingeszorglandgoed.nl



info@lingeszorglandgoed.nl



085-2020120



Wonen op het Zorglandgoed staat voor:
Fijn wonen
Welbevinden
Kwaliteit van zorg

Hoe voorkom je tekorten bij vegetariërs?

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

Let op ijzer, B12 en eiwitten

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

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

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

Calcium, omega 3 en zink niet vergeten

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

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

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

Voeding met aandacht

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



Magnesium en je lichaam

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

Energie en spierfunctie

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

Goed voor je hart en hersenen

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

Botten en bloedsuiker

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

Waar zit magnesium in?

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

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





AANPAK Rioolontstopping

- Ontstoppen en reiniging
- Camera inspecties
- Leiding detectie
- Preventief onderhoud
- Kalk, Vet en wortels frezen
- Rook detectie
- Vernieuwen en herstellen
- Herstel hak en breekwerk
- Grond en straatwerk

Uw riool, onze zorg

Twee Sluizen 11
4016 DC Kapel-Avezaath
0344-66199

www.aanpak.eu
info@aanpak.eu
06-46076572



**Juweliers van Leeuwen
Tiel**

Waterstraat 50
4001 AR Tiel
Tel. 0344-613453

www.vanleeuwenjuwelier.nl



Nick Vroon,
coach Stoppen met roken
Eerstelij Centrum Tiel
Ruim 70% slaagt!!

Roken; een lastige verslaving.
Stoppen lijkt onmogelijk of toch?

Wij jij ook rookvrij leven?

Mail naar: n.vroon@medipro.nl

Vakwerk in afwerkingen



tetalifestyle@gmail.com



www.tetaonderhoud.nl



**Korpershoek
interieurbouw**

Willem Mechteldstraat 14
4196 AN Tricht
06-42813323

www.korpershoekinterieurbouw.nl

**En? Wanneer gaan
we naar de opticien
voor een échte bril?**

Wij wensen u veel kijk plezier!



optiekvanes.nl



In mijn praktijk kun je terecht voor **Access Bars, Reiki of NEI therapie**. Dit zijn diverse methodes die kunnen zorgen voor **ontspanning**, inzicht kunnen geven en **problemen en blokkades** zichtbaar kunnen maken waardoor deze verwerkt mogen worden en er weer letterlijk ruimte ontstaat. Mijn praktijk is **kleinschalig** met **aandacht** voor de persoon. Loop jij ergens tegenaan, gaat het even niet zo lekker en wil je samen kijken wat **jou belemmert**? Je bent van harte welkom bij Praktijk Isse.

Praktijk Isse
Kwelder 8, 4007RB Tiel
(06)53761947
www.praktijk-isse.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.



Voeding en huidgezondheid: wat is het verband?

Wie droomt er niet van een stralende huid? Hoewel crèmes en serums een rol kunnen spelen, begint echte huidverzorging van binnenuit. Voeding blijkt namelijk een grote invloed te hebben op hoe onze huid eruitziet en aanvoelt. Wat je eet, zie je terug in de spiegel.

Gezonde huid begint in de darmen

Een gezonde huid is vaak een weerspiegeling van een goed werkende spijsvertering. Als je darmen uit balans zijn, bijvoorbeeld door te veel bewerkte voeding, suiker of slechte vetten, kan dit zorgen voor ontstekingen. Deze ontstekingen uiteten zich vaak in puistjes, roodheid of een doffe teint. Het eten van vezelrijke voeding, voldoende groenten en gefermenteerde producten zoals yoghurt of zuurkool, helpt de darmflora in balans te houden. Een goede darmgezondheid ondersteunt een heldere huid en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen.

Vitamines die van binnenuit werken

Verschiede vitamines spelen een sleutelrol in de gezondheid van je huid. Vitamine C is bijvoorbeeld essentieel voor de aanmaak van collageen, het eiwit dat zorgt voor stevigheid en elasticiteit. Je vindt deze vitamine in citrusvruchten, paprika en bessen. Vitamine A helpt bij huidvernieuwing en kan huidveroudering vertragen. Wortelen en zoete aardappels zijn hier goede bronnen van. Ook vitamine E, bekend om zijn antioxidatieve werking, beschermt de huid tegen schade van buitenaf. Denk aan noten, zaden en plantaardige oliën.

Hydratatie van binnenuit

Water is een onmisbare bondgenoot voor een gezonde huid. Een goed gehydrateerd lichaam zorgt ervoor dat je huid soepel en fris blijft. Wie te weinig drinkt, zal sneller last hebben van een droge, vale huid. Het eten van waterrijk voedsel zoals komkommer, watermeloen en sla helpt ook mee aan je dagelijkse vochtinname.

Stralend van binnen naar buiten

Een gebalanceerd dieet met voldoende vitamines, mineralen, vezels en vocht is dus niet alleen goed voor je algehele gezondheid, maar ook voor je huid. Door bewust te kiezen voor natuurlijke, onbewerkte voeding kun je jouw huid op een duurzame manier ondersteunen. De weg naar een stralende huid begint op je bord.

Goed slapen is belangrijk

Een goede nachtrust is veel meer dan een moment van rust; het is een essentiële pijler van je gezondheid. Tijdens je slaap herstelt je lichaam zich, laden je hersenen zich op en worden belangrijke processen in gang gezet die je zowel lichamelijk als mentaal gezond houden. Wie slecht of te weinig slaapt, merkt dat al snel: je concentratie neemt af, je stemming verslechtert en je weerstand daalt. Op de lange termijn vergroot slaapttekort de kans op serieuze gezondheidsproblemen.

Tijdens de diepe slaap komen er herstelprocessen op gang die onder andere je spieren, organen en immuunsysteem ondersteunen. Ook worden afvalstoffen uit de hersenen afgevoerd. Slecht slapen verstoort die processen, wat het risico op ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressie vergroot. Bovendien leidt een tekort aan slaap tot hormonale verstoringen die je eetlust beïnvloeden, wat kan bijdragen aan gewichtstoename.

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid heeft eveneens baat bij goede slaap. In je slaap verwerken je hersenen indrukken, herinneringen en emoties. Je geheugen wordt versterkt en je stemming gestabiliseerd. Mensen die chronisch slecht slapen, hebben vaker last van angststoornissen of depressieve klachten. Ook het vermogen om problemen op te lossen en beslissingen te nemen wordt minder scherp bij slaapttekort.

Concentratie

Naast gezondheid speelt slaap ook een belangrijke rol in je dagelijks functioneren. Goed slapen verbetert je concentratie, reactievermogen en productiviteit. Je bent alerter, maakt minder fouten en kunt informatie beter opnemen en verwerken. Dit heeft invloed op je prestaties op het werk, in het verkeer en in sociale situaties.

Zeven tot negen uur

Voor volwassenen is zeven tot negen uur slaap per nacht ideaal. De kwaliteit van de slaap is minstens zo belangrijk als de duur. Een rustige slaapomgeving, regelmatige slaaptijden en het vermijden van schermgebruik voor het slapengaan kunnen helpen om beter te slapen. Ook cafeïne, alcohol en laat eten kunnen de nachtrust verstoren.

Goed slapen is geen luxe, maar een basisbehoefte. Het is net zo belangrijk als gezond eten en voldoende bewegen. Toch wordt slaap in onze drukke samenleving vaak onderschat of zelfs opgeofferd. Door bewust om te gaan met je slaapgewoonten, kun je je gezondheid, energie en levenskwaliteit aanzienlijk verbeteren. Geef slaap daarom de plek die het verdient: aan het begin van je agenda, niet pas aan het eind van je dag. Want goed slapen is de basis van goed leven.



Persoonlijke mantelzorg: Saar aan huis regio Rivierenland

Wilt u graag zelfstandig uw reilen en zeilen bepalen? Of uw familie ontlasten? Dan is Saar aan Huis ideaal. De professionele mantelzorgers van Saar aan Huis komen helpen wanneer u dat wilt. Met 100% aandacht voor uw situatie.

Een Saar komt op afspraak langs om u bijvoorbeeld te assisteren bij het koken, wassen of de boodschappen doen. Maar ook om andere activiteiten met u te ondernemen zoals het maken van een wandeling, genieten van een terrasje of brengen van een bezoek aan een tuincentrum, museum of kringloopwinkel. U persoonlijk begeleiden naar de audicien, specialist of de kapper kan uiteraard ook. Waar u ook behoefte aan heeft; Saar aan Huis komt graag bij u langs. U krijgt bovendien altijd 'dezelfde Saar'.

Geen wachtlijst

Invzet is al mogelijk vanaf wekelijks 2 uur aaneengesloten per keer. En, best bijzonder, we kennen geen wachtlijst en een Saar kan op korte termijn starten.

Saar aan Huis regio Rivierenland is werkzaam in de gemeenten Tiel, Buren, West Betuwe, Neder-Betuwe, Overbetuwe, West Maas en Waal, Druten en Maasdriel en onderdeel van een landelijke organisatie. Onze mantelzorgondersteuning is er voor ouderen, maar ook voor jongere mensen of gezinnen. Voor langere of kortere tijd, vanwege beperkte mobiliteit, leeftijd, ziekte en/of een kleine sociale kring. Of vanwege revalidatie of vakantie van de mantelzorgers. Door onze zorg kunnen vele mensen zo lang mogelijk onbezorgd thuis blijven wonen.

Een persoonlijke match

Vestigingsmanager Tine Reinders kijkt samen met u welke Saar het beste bij u past. Voor Saar aan Huis zijn voornamelijk vrouwen actief van 40 jaar of ouder, met levenservaring en mantelzorgervaring en woonachtig in uw woonplaats of regio. Saar aan Huis verleent geen medische zorg.

Vergoedingen/kosten Saar aan Huis

Bent u aanvullend verzekerd? Check dan uw polis, want de kans is groot dat u of uw mantelzorgers gebruik kunnen maken van een vergoeding voor vervangende mantelzorg van Saar aan Huis. Dit is een tijdelijke ondersteuning door een Saar voor mantelzorgers die gewoonlijk mantelzorg bieden aan een familielid of vriend/kennis maar vrijaf nodig hebben. Om even wat voor zichzelf te kunnen doen of vanwege afwezigheid.

Saar aan Huis kan ook gefinancierd worden via het Persoonsgebonden Budget (PGB) bij een indicatie vanuit de WMO of WLZ. Daarnaast is het mogelijk om Saar aan Huis particulier in te zetten en dus te betalen uit eigen middelen.

Saar
aan huis
Een Saar snapt wat nodig is!

Neem contact op voor meer informatie of een afspraak:

Saar aan Huis regio Rivierenland | www.saaraanhuis.nl
Telefoon: 06-86895747 Mail: rivierenland@saaraanhuis.nl

GEZONDER LEVEN, VERANTWOORD BEWEGEN

Professionele begeleiding bij
Healthclub Juliën in Lienden

Heb jij te maken met:

- Reuma of artrose?
- Longklachten (COPD, astma)?
- Diabetes of overgewicht?
- NAH of Parkinson?
- Oncologische klachten?
- Bekkeninstabiliteit?
- Rugklachten?

Bij ons sport je veilig en effectief!



Bel **0344-602204**, bezoek **healthclubjulien.nl** of scan de code voor meer informatie of een **gratis** intake.

HEALTHCLUB
Juliën



Aanvullende mantelzorg nodig?

“Waardevolle zorg die past bij uw levensstijl”.

Tine Reinders van Saar aan Huis regio
Rivierenland helpt u graag bij deze zorgvraag.
Bel of mail voor meer informatie.



Meer weten?
Scan de code:



0344 - 22 73 03



06 - 868 957 47



rivierenland@saaraanhuis.nl



waal kliniek

HET EXPERTISECENTRUM

VOOR DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN

SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN



SPATADEREN

De terugstroom van bloed in de aderen in de benen naar het hart wordt mogelijk gemaakt door kleppen in de aderen. Als deze kleppen niet goed meer werken spreken we van spataderen.

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn. Deze 'onzichtbare' spataderen kunnen wij met onze apparatuur wel zien en ook goed behandelen.

Merkbare klachten zijn

- Onrustige benen (in rust op bank of bed)
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid in de benen
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

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

SAMEN DE JUISTE ZORG

Bij ons wordt de intake altijd uitgevoerd door de behandelend medisch specialist en omvat een onderzoek en een samen met u op maat opgesteld behandelplan.

Locaties van onze klinieken

**Duiven
Veenendaal**

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

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

ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

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

Anale aandoeningen kunnen onverwacht opkomen en zeer pijnlijk zijn. Of mogelijk heeft u er al langere tijd last van.

Het is niet nodig om door te blijven lopen met dergelijke klachten. Onze specialisten kunnen u helpen. Bij acute klachten vaak al op korte termijn, soms zelfs binnen 1 dag.

Wij begrijpen de drempel die u hiervoor mogelijk overmoet. Wij begeleiden u hierbij op persoonlijke wijze.

**Zichtbare spataderen?
Onrustige benen, kramp of
pijn in de benen?
Blijf er niet mee rondlopen.
Wij kunnen u helpen!**

**Last van aambeien
of andere anale klachten?
Doorbreek het taboe en blijf
er niet mee rondlopen.
Wij kunnen u helpen!**

