



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Tiel

editie 2 - 2025



Dagje weg met de bus!.....	4
Atelier in Buren.....	5
Magnesium en je lichaam.....	7
Mindfulness voor beginners.....	9
Voeding en huidgezondheid.....	9



**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 apetito 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 apetito 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

Duco Bauwens zet heel Maurik in Beweging

Maurik. Is het dagelijks Duco Bauwens die op TV 'Nederland in Beweging' zet, zaterdag 15 november komt diezelfde Duco dat in Maurik doen.

Van 09.00-14.00 uur is het Open Dag bij Vitaalclub Juliën in Maurik en geeft Duco een Workshop, waarbij iedere 40-plusser welkom is.

Behalve Duco, zijn er nog meerdere Workouts te volgen, zo kan je meedoen met het populaire **ZUMBA** o.l.v. Ester Kraan en de **Yoga** (Yin & Flow) door Mariska van Amerongen.

De gehele dag worden er rondleidingen gegeven en wordt er informatie gegeven over bijvoorbeeld het landelijk populaire leefstijlprogramma **'Fit4Life'**, het nieuw op te starten **'MAX-Fitness'**, bedoelt voor de oudere generatie, de mogelijkheden van het **'Medisch Fitness'** en de individuele mogelijkheden bij de **PT** (personal training).

De Vitaalclub heeft haar plaats in Sporthal Lignum en heeft hiermee een unieke locatie, waarbij je vanuit de fitnessruimten over de voetbalvelden en de groene weiden uitkijkt.

Het is een club voor het gehele gezin en biedt behalve de vele fitnessmogelijkheden en groepslessen ook jeugdlessen aan als **Judo** en **KidsBoxing**. Qua trainingsconcepten mag de club een voorloper genoemd worden. De laatste aanschaf is de **SensoPro**, afkomstig uit Zwitserland en het ideale toestel om balans en coördinatie te trainen, welke ook volop ingezet wordt als valpreventie.

Bij een Open Dag hoort ook inschrijffoordeel en voor de volwassenen is dit zelfs €45,- en voor de jeugd €20,-, naast de leuke activiteiten die er zijn, natuurlijk een mooie randvoorwaarde om gelijk in te schrijven deze dag.

Kijk op www.vitaalclubjulien.nl voor het complete Open Dag programma of bel Tel.0344-700268

VITAALCLUB
Juliën



Een afscheid zoals u dat wilt

Veel mensen denken dat ze na een overlijden verplicht zijn hun verzekeraar de uitvaart te laten regelen. Maar wist u dat u altijd vrij bent om te kiezen wie uw uitvaart verzorgt? Waar u ook verzekerd bent, u kunt gewoon bij mij terecht.

Samen kijken we naar wat bij u past: een persoonlijk afscheid, op een locatie die u mooi vindt, met invulling die aansluit bij uw wensen. Wilt u dat alles uit handen wordt genomen, of dat uw naasten juist zelf dingen regelen? Beide is mogelijk.

Bij Ezra Uitvaartbegeleiding krijgt u altijd duidelijkheid over de mogelijkheden én de kosten. Zodat u zeker weet dat het afscheid recht doet aan wie u bent, zonder verrassingen achteraf.

Wilt u meer weten of gewoon eens kennismaken?
Bel of mail gerust, ik kom graag vrijblijvend bij u langs.



Ezra de Haan
Tel: 06-82556587
ezra@ezra-uitvaart.nl
www.ezra-uitvaart.nl



Colofon

De Zorg Courant
Regio Tiel
Jaargang 2025 - Editie 2

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 Tiel

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



DAGJE WEG MET DE BUS!

Prima-Vlinderreizen dagtochten en meer..... **NIEUW IN TIEL**

Het einde van 2025 nadert, onze gedachten dwalen af, hoe was het jaar en wat gaat 2026 ons weer brengen.

Om uw gedachten te verzetten en plezier en gezelligheid te ervaren stapt u aan boord van onze nieuwe luxe touringcar, met een goedlachse chauffeur.

DAGTOCHTEN 2025:

*Pasar Malam	Za 08 & Zo 09 nov. Rijswijk	€35,00p.p
*Kerst in sferen	Za 06 dec. Münster	€44,50p.p
*Kerst in sferen	Do 11 dec. Keulen	€39,50p.p
*Kerst in sferen	Za 20 dec. Brugge	€44,50p.p

DAGTOCHTEN 2026:

- *Ervaar alles rondom de tulp, Di 31 mrt. Noordwijkerhout €84,00p.p
- *Typisch Hollands, Do 28 mei. Gouda €84,00p.p
- *Botters, Vis en Traditie, Woe 22 juli. en Woe 12 aug. Spakenburg €24,95p.p

Diverse opstapplaatsen vraag naar de mogelijkheden

Haal het positieve uit het leven, Bewonder en Verwonder tijdens onze reizen.

Ook verenigingen/ organisaties/ bedrijven kunnen bij ons de bus met chauffeur inhuren voor 1 of meerdaagse reizen door Europa. Voor feesten/ bruiloften en partijen ophaal en wegbrengservice.

Bezoek onze website: www.prima-vlinderreizen.nl of Bel: 0344-235070

Prima Vlinderreizen bevindt zich aan de
Burgemeester Bouwensstraat 26, 4001 VT in Tiel



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 **midgolfbaan**
- 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**

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.

Yoga voor herstel

Yoga voor herstel is een zachte, herstellende praktijk die ideaal is na herfstactiviteiten, zoals wandelen of indoor sporten, en helpt bij ontspanning tijdens koude winterdagen. Deze vorm van yoga, vaak restoratief of yin genoemd, richt zich op het kalmeren van het zenuwstelsel en het loslaten van spanning, geschikt voor jong en oud.

In de herfst- en wintermaanden, wanneer stress en vermoeidheid toenemen door kortere dagen, biedt het balans en energieherstel, terwijl het het immuunsysteem ondersteunt.

De voordelen zijn uitgebreid: yoga vermindert cortisolniveaus, verbetert de slaapkwaliteit en verhoogt flexibiliteit zonder gewrichten te belasten. Voor senioren helpt het bij rug- en gewrichtspijn, terwijl jongeren het kunnen gebruiken voor spierherstel na workouts. Het bevordert ook mentale rust, essentieel tegen de winterdip, door endorfines vrij te maken en angst te verlichten.

Routine

Probeer deze eenvoudige routine: Begin met Kindhouding (Balasana) voor 2-3 minuten, waarbij je voorover buigt en armen uitstrekt om de rug te ontspannen. Volg met Benen Tegen de Muur (Viparita Karani), liggend met benen omhoog voor circulatie en vermoeidheidsreductie, 5 minuten. Eindig met Supine Twist voor een zachte draaiing die spanning in de heupen losmaakt. Adem diep en gebruik kussens voor steun, ideaal binnenshuis op regenachtige dagen. Yoga voor herstel houdt je veerkrachtig en herboren.

Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het lichaam de bloedsuiker (glucose) niet goed in evenwicht kan houden, vroeger ook wel suikerziekte genoemd. Dit ontstaat door een tekort aan het hormoon insuline, dat glucose uit het bloed naar de cellen vervoert, of doordat het lichaam niet goed op insuline reageert.

Er zijn verschillende vormen van diabetes, met type 1 en type 2 als de meest voorkomende. Bij diabetes type 1, vaak op jongere leeftijd ontstaan, vernietigt het afweersysteem de insulineproducerende cellen in de alvleesklier, waardoor geen insuline meer wordt aangemaakt. Dit is een auto-immuunziekte en vereist levenslange insulinetherapie via injecties of een pomp. Ongeveer 10-15% van de mensen met diabetes heeft dit type.

Diabetes type 2, die bij 85-90% van de gevallen voorkomt, ontwikkelt zich meestal op latere leeftijd en wordt gekenmerkt door insulineresistentie: de alvleesklier maakt nog insuline, maar het lichaam reageert er minder op. Oorzaken zijn vaak overgewicht, te weinig beweging, ongezonde voeding en erfelijke factoren, al krijgen ook slanke mensen het soms. Behandeling richt zich op leefstijlaanpassingen zoals gezond eten en bewegen, aangevuld met medicijnen of insuline als dat nodig is.

Symptomen van diabetes zijn onder meer vermoeidheid, veel dorst en plassen, wazig zien, gewichtsverlies en terugkerende infecties. Onbehandeld kan het leiden tot complicaties zoals hart- en vaatziekten, nierproblemen, zenuw schade en oogklachten. Diabetes type 1 is niet te voorkomen, maar bij type 2 helpt een gezonde levensstijl het risico te verkleinen. In Nederland hebben ruim 1 miljoen mensen diabetes type 2, en wereldwijd stijgt het aantal door vergrijzing en leefstijlfactoren.

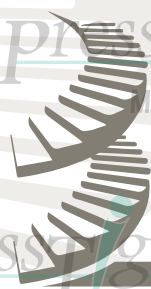
Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm tijdens de zwangerschap, en er zijn zeldzamere typen zoals MODY of LADA. Diagnose gebeurt via bloedonderzoek op glucosewaarden; streefwaarden liggen idealiter tussen 70-140 mg/dl. Leven met diabetes vereist regelmatige controle, voedingaanpassingen en soms medicatie om complicaties te voorkomen. Onderzoek richt zich op betere behandelingen en mogelijke genezing, zoals bij type 1 via immunotherapie.

Het Diabetes Fonds

Het Diabetes Fonds investeert in onderzoek, voorlichting en praktische oplossingen om diabetes te voorkomen en het leven ermee makkelijker te maken. Ze bieden brochures, risicotests en nieuws, en zamelen donaties in voor een diabetesvrije toekomst.

Het fonds steunen? www.diabetesfonds.nl





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.*



NU
OPEN

NIEUWE STOFFENWINKEL IN TIEL DUURZAAM GEWEVEN

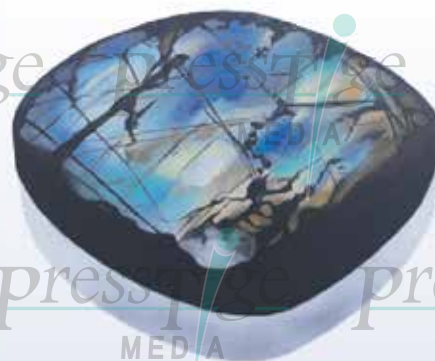
BEN JIJ DOL OP NAAIEN EN OP ZOEK NAAR MOOIE, DUURZAME STOFFEN? BIJ DUURZAAM GEWEVEN VIND JE LINNEN, BIOLOGISCH KATOEN, BAMBOE, WOL EN VISCOSE (TENCEL, MODAL, ECOVERO), PLUS FURNITUREN VAN MILWARD.

KOM LANGS AAN DE GROTEBRUGSE GRINTWEG 10 IN TIEL (DI-ZA 10.00-16.00 UUR, OP WOENSDAG IETS LANGER) EN LAAT JE ADVISEREN DOOR EIGENAPASSE RENSIKE VERKOUJEN.

BEZOEK ONZE WEBSHOP OP DUURZAAMGEWEVEN.NL



CRYSTAL STARS



Edelstenen, Mineralen, fossielen, Sieraden en boeken hierover

Kijk op Google voor

onze actuele openingstijden

Oranjestraat 14, 6881 SE Velp

06-44 3773 28

crystalstarsvelp@gmail.com

www.facebook.com/CrystalStarS2017/

www.crystal-stars.nl

Sporten in de buitenlucht in de herfst



De herfst is een prachtig seizoen om buiten actief te zijn. De frisse lucht, de kleurrijke bladeren en de vaak heldere luchten maken een wandeling, fietstocht of andere buitensport extra bijzonder. Juist in deze tijd van het jaar is het belangrijk om in beweging te blijven. Als de dagen korter en kouder worden, is de verleiding groot om binnen te blijven zitten. Toch geeft een halfuur beweging in de buitenlucht al direct energie en draagt het bij aan een betere weerstand.

Wandelen en nordic walking

Een van de meest toegankelijke vormen van buitensport is wandelen. Het kan vrijwel overal en is geschikt voor alle leeftijden. Een rustige wandeling door het park of bos stimuleert de bloedsomloop, houdt de gewrichten soepel en geeft bovendien ontspanning. Voor wie meer uitdaging wil, kan nordic walking een mooie optie zijn. Met de speciale stokken train je niet alleen de benen, maar ook de armen, schouders en rug.

Fietsen en e-biken

Ook fietsen is in de herfst een aanrader. Dankzij de koelere temperaturen raak je minder snel oververhit, waardoor langere tochten prettiger zijn. Een elektrische fiets maakt het mogelijk om zonder al te veel inspanning toch flinke afstanden af te leggen en onderweg te genieten van de natuur. Let wel op natte bladeren of gladde paden; een iets lagere snelheid verhoogt de veiligheid.

Kleding en veiligheid

Goede kleding is essentieel. Laagjes werken het beste: zo blijf je warm, maar kun je ook gemakkelijk iets uittrekken als je het te warm krijgt. Een ademende jas en stevige schoenen met goed profiel helpen tegen kou en uitglijden. Daarnaast is het belangrijk om zichtbaar te zijn. Reflecterende kleding of een lampje zorgt ervoor dat anderen je in de schemering goed zien.

Gezondheidseffecten

Regelmatig sporten in de buitenlucht verbetert de conditie, versterkt spieren en botten en houdt het gewicht beter in balans. Bovendien maak je buiten extra vitamine D aan, wat in de herfst en winter van groot belang is. Tot slot heeft bewegen een positief effect op de stemming: frisse lucht en licht werken tegen stress en somberheid.

Kortom, de herfst is hét seizoen om naar buiten te gaan en actief te blijven. Trek goede schoenen aan, kleed je warm, en geniet van alles wat dit kleurrijke seizoen te bieden heeft.

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

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.



- 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



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 Rurainski neemt uitgebreid de tijd voor een schoenadvies op maat. U kiest samen uw favoriete leersoort en -kleur. De juiste orthopedische schoenmakerstechnieken 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



Korpershoek
interieurbouw

Zandweg 54a
4181 PM Waardenburg

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 kunnen mensen terecht voor een **Access Bars**, **Reiki** of **NEI** behandeling terecht. Diverse methoden die voor **ontspanning** kunnen zorgen en kunnen bijdragen inzicht te krijgen in **problemen** en **blokkades** waar men tegenaan loopt. Het is **kleinschalig** met **aandacht** voor de **persoon**. Situaties uit de privé situatie, werk, persoonlijke ontwikkeling, **alles is bespreekbaar** en kan zichtbaar worden gemaakt.

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



Omgaan met een najaarsdepressie: licht in de donkere maanden

De herfst heeft voor veel mensen iets gezelligs: vallende bladeren, warme dranken en kaarslicht. Maar voor sommigen brengt deze periode juist zwaarte met zich mee. Minder zonlicht, kortere dagen en kouder weer kunnen leiden tot somberheid of zelfs een seizoensgebonden depressie, ook wel najaarsdepressie genoemd. In Nederland krijgt naar schatting 3 tot 5 procent van de bevolking hier elk jaar mee te maken.

Wat is een najaarsdepressie?

Een najaarsdepressie is een vorm van depressie die vooral optreedt in de herfst en winter. Het is geen tijdelijke dip, maar een ernstiger verstoring van stemming en energie. Symptomen zijn onder andere:

- Aanhoudende somberheid of leeg gevoel
- Minder plezier in dagelijkse activiteiten
- Vermoeidheid, zelfs na voldoende slaap
- Concentratieproblemen
- Verhoogde eetlust, vaak met trek in koolhydraten
- Meer behoefte aan slaap

De oorzaak wordt meestal gezocht in het gebrek aan zonlicht, waardoor het bioritme verstoord raakt en de productie van melatonine en serotonine verandert.

Risicofactoren

Niet iedereen is even gevoelig voor een najaarsdepressie. Risico's nemen toe bij:

- Een voorgeschiedenis van depressie of angststoornis
- Een familiegeschiedenis van seizoensgebonden depressie
- Wonen op hogere breedtegraden met minder winterzon
- Vrouwen hebben ongeveer vier keer zoveel kans als mannen
- Leeftijd: vaak begint het tussen 18 en 30 jaar

Vroege signalen herkennen

Hoe eerder u ingrijpt, hoe kleiner de kans dat klachten verergeren. Let op signalen zoals: minder sociale contacten opzoeken, vaker afspraken afzeggen, moeite hebben met opstaan, of meer eten en slapen dan normaal.

Praktische tips om klachten te verlichten

1. Zoek het licht op

Daglicht is de krachtigste natuurlijke regulator van ons bioritme. Probeer elke dag minimaal 30 minuten buiten te zijn, ook als het bewolkt is. Een wandeling in de ochtend kan extra effectief zijn. Lichttherapie is voor sommige mensen een optie: een speciale lamp bootst het effect van zonlicht na en kan de stemming verbeteren. Overleg hierover met een huisarts.

2. Blijf in beweging

Regelmatige lichaamsbeweging heeft een bewezen positief effect op stemming. Wandelen, fietsen of sporten verhoogt de aanmaak van endorfines en serotonine. Kies vooral iets dat u leuk vindt, zodat u het volhoudt.

3. Houd een vast dagritme

Een regelmatig slaappatroon helpt om het biologische ritme stabiel te houden. Sta op vaste tijden op, ook in het weekend. Vermijd langdurig uitslapen, hoe verleidelijk het ook is.

4. Let op voeding

Hoewel het verleidelijk is om in de herfst meer suiker en vet te eten, kan een uitgebalanceerd dieet bijdragen aan stabielere energie. Eet voldoende groente, fruit, volkorenproducten, noten en vis. Omega-3 vetzuren, aanwezig in vette vis, kunnen een gunstig effect hebben op de stemming.

5. Blijf sociaal actief

Sociaal contact kan als buffer werken tegen somberheid. Plan bewust momenten in om met vrienden, familie of collega's samen te zijn, ook als u er niet direct zin in heeft.

6. Maak gebruik van ontspanningstechnieken

Mindfulness, yoga, ademhalingsoefeningen en meditatie helpen stress te verminderen en de geest tot rust te brengen. Zelfs enkele minuten per dag kunnen verschil maken.

Wanneer professionele hulp inschakelen

Een sombere bui kan normaal zijn in de donkere maanden, maar bij langdurige of ernstige klachten is het belangrijk om hulp te zoeken. Dit geldt zeker als de somberheid dagelijks aanwezig is, activiteiten geen plezier meer geven of als er gedachten aan de dood spelen.

De huisarts kan doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater. Cognitieve gedragstherapie is effectief gebleken bij najaarsdepressie, net als lichttherapie en in sommige gevallen medicatie.

Het belang van acceptatie en zelfzorg

Een najaarsdepressie is geen teken van zwakte. Het is een serieuze aandoening die samenhangt met biologische en omgevingsfactoren. Acceptatie dat u gevoeliger bent voor seizoensinvloeden, kan helpen om tijdig maatregelen te nemen. Door preventief te werken aan voldoende licht, beweging, sociale contacten en gezonde voeding, vergroot u uw veerkracht.

Hoopvolle vooruitzichten

Het goede nieuws is dat een najaarsdepressie in de meeste gevallen weer afneemt zodra de dagen langer en lichter worden. Tot die tijd is het zaak om te investeren in een gezonde levensstijl, steun te zoeken en eventuele behandelingen te benutten. Zo kan zelfs de donkerste periode van het jaar een tijd worden waarin u nieuwe gewoontes opbouwt die ook in andere seizoenen waardevol zijn.

Herfst en winter brengen hun eigen uitdagingen, maar ook kansen om bewuster te leven. Met de juiste aanpak is het mogelijk om het licht, ook in de donkerste maanden, vast te houden.



“Haar verliezen is geen keuze, er mooi uitzien wel”

Ik ben Gerda Miedema, haar is al 30 jaar mijn passie. En ik heb een missie: Een op de vier vrouwen boven de veertig krijgt last van haaruitval. Kaalheid bij vrouwen is een groot taboe, mijn missie is om al die vrouwen te laten zien wat een prachtige oplossingen er zijn. Haar geeft je zelfvertrouwen en dat straalt je uit.

Ook voor haarverlies na of tijdens een chemo behandeling bent u bij ons aan het juiste adres. Samen zoeken we naar de beste oplossing. Van een haarstukje, weave-extensions tot een heel haarwerk er is altijd iets wat past bij uw wensen.

Neem voor een vrijblijvend en gratis advies contact op.

info@toppunthaarwerken.nl
06-25303078

Linge's Zorglandgoed Rumpt

Kleinschalige verpleeghuishouding 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



De griep: voorkomen is beter dan genezen

Griep voorkomen is mogelijk door een combinatie van vaccinatie, hygiëne en leefstijlmaatregelen, die de verspreiding van het influenzavirus beperken. Vaccinatie biedt de meest effectieve bescherming, vooral voor risicogroepen zoals ouderen en mensen met chronische aandoeningen.

Vaccinatie als primaire preventie

De jaarlijkse griepvaccinatie beschermt tegen de verwachte virusstammen en vermindert het risico op ernstige complicaties. In Nederland is dit beschikbaar via het Nationaal Programma Grieppreventie (NPG) voor mensen van 60 jaar en ouder, zwangeren en risicogroepen zoals diabetici of hartpatiënten. Vaccinatie vindt idealiter plaats tussen half oktober en half november, voor het griepseizoen begint. In 2025 wordt het vaccin aangepast aan circulerende stammen, zonder de B/Yamagata-component.

Hygiëne en persoonlijke maatregelen

Regelmatig handen wassen met water en zeep gedurende minstens 20 seconden verwijdert virussen van oppervlakken. Hoest of nies in je elleboog, niet in je hand, om druppeltjes te beperken. Vermijd contact met zieke personen en draag een mondkapje in drukke of risicovolle situaties, zoals bij kwetsbare groepen. Desinfecteer veelgebruikte oppervlakken zoals deurdrukknoppen en telefoons.

Omgevings- en leefstijlmaatregelen

Zorg voor goede ventilatie door ramen open te zetten of luchtfilters te gebruiken, wat de virusconcentratie in de lucht verlaagt. Blijf thuis bij symptomen om verspreiding te voorkomen. Ondersteun je immuunsysteem met een gezonde voeding, voldoende slaap, hydratatie en beweging. Bloedtesten kunnen tekorten aan vitamine D of ijzer opsporen, die de weerstand beïnvloeden.

Specifieke adviezen voor risicogroepen

Zwangeren en mensen met aandoeningen zoals diabetes of longziekten lopen hoger risico en worden aangeraden zich te vaccineren. Antivirale middelen zijn geen standaardpreventie, maar kunnen bij dreiging worden ingezet voor ringprofylaxe rond besmette personen.

Deze maatregelen verminderen de kans op besmetting, maar bieden geen 100% garantie. Raadpleeg een arts voor persoonlijk advies, vooral bij onderliggende gezondheidsproblemen.

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

Inschrijven 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 vanuit de WLZ en WMO. 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

Erik den Hartog
Goilberdingerdijk 51

Graafwerk & Bestrating
4106 LC Culemborg

Graaf- en grondwerk Bestratingen | Sloopwerk Tuinaanleg | Afwatering



tel. 06 25 35 81 68

info@graafwerkenbestrating.nl
www.graafwerkenbestrating.nl



Dagbesteding en Ambulante
Begeleiding voor u en uw naasten!



Arslan Dagopvang is er voor volwassenen en oudere mensen met verschillende culturele achtergronden, die ondersteuning nodig hebben vanwege hun beperkingen.

Contactinformatie:

De Kranshof 9, 4005 DE TIEL | Mob: 06- 20685836
info@arslandagopvang.nl | www.arslandagopvang.nl



Dierencrematorium Novio

“Laatste aai voor mijn vriendje”

Laat ons uw hulp zijn, bij het
afcheid nemen van uw huisdier

Dierencrematorium Novio kiest voor een waardig en
milieuvriendelijk afscheid van uw geliefde huisdier.

Op basis van watercrematie (resomeren)

U kunt ons 24/7 bereiken. Bel: 073-3032793

Mijn moeder had maar
drie maanden ALS

Doneer nu



Op zoek naar een betrouwbare en zorgzame gastouder?

Woon of werk je in Tiel of omgeving? En ben je op
zoek naar kleinschalige en huiselijke kinderopvang die
voldoet aan de kwaliteitseisen van de Wet
Kinderopvang? Bij gastouderbureau TOBI denken we
graag met je mee in de zoektocht naar een warme,
veilige en liefdevolle opvangplek voor jouw kind.



www.gastouderbureau-tobi.nl



06-17150478



@gastouderbureautiel



TETA

onderhoud

Schilderwerk, Timmerwerk en Interieurbouw

www.tetaonderhoud.nl

tetalifestyle@gmail.com



Kinderdagverblijf, Voorschoolse opvang, Buitenschoolse opvang,
Peuterspeelzaal, Incidentele opvang, Ophaalservice

Kindercentrum de Hovenier
Bakkersstraat 12
4001 JB Tiel

T: 0344-667489
E: info@kdehovenier.nl
www.kdehovenier.nl




Juwelier van Leeuwen
Tiel

Waterstraat 50
4001 AR Tiel
Tel. 0344-613453

www.vanleeuwenjuwelier.nl



MEDIPRO

Nick Vroon,
coach Stoppen met roken
Eerstelijns Centrum Tiel
Ruim 70% slaagst!!

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

Wij jij ook rookvrij leven?

Mail naar: n.vroon@medipro.nl

Valpreventie bij nat weer: veilig bewegen in de herfst

De herfst brengt prachtige kleuren en frisse wandelingen met zich mee, maar ook gladde trottoirs vol natte bladeren en regenachtige dagen. Vooral voor ouderen neemt hierdoor het risico op vallen aanzienlijk toe. Een valpartij kan grote gevolgen hebben, zoals botbreuken, verlies van zelfvertrouwen en zelfs een afname van zelfstandigheid. Daarom is aandacht voor valpreventie juist in deze maanden extra belangrijk.

Goed schoeisel is de basis

Het dragen van stevige schoenen met een profielzool verkleint de kans op uitglijden aanzienlijk. Vermijd gladde zolen of schoenen met een hoge hak. Schoenen die de enkel ondersteunen zorgen bovendien voor extra stabiliteit.

Zorg voor een veilige omgeving

Nat blad, mos en modder maken stoepen en paden spekglad. Kies bij voorkeur voor goed onderhouden en verlichte routes. Thuis kan een deurmat helpen om vocht buiten te houden. Houd vloeren droog en vrij van losliggende kledjes of snoeren.

Blijf in beweging

Sterke spieren en een goed evenwicht zijn de beste bescherming tegen vallen. Regelmatige beweging, zoals wandelen, fietsen of speciale balansoefeningen, draagt hieraan bij. Voor ouderen zijn valpreventietrainingen bij fysiotherapeuten of buurthuizen een laagdrempelige en bewezen effectieve manier om de kans op vallen te verkleinen.

Gebruik hulpmiddelen wanneer nodig

Een wandelstok of rollator kan extra steun bieden, vooral bij glad weer. Het is belangrijk dat deze goed is afgesteld en voorzien van antislipdoppen.

Let op zicht en verlichting

Goed zicht is cruciaal. Laat daarom regelmatig het gezichtsvermogen controleren en zorg voor een goede bril. Buiten helpt een zaklamp of reflecterend hesje om beter te zien én gezien te worden.

Valpreventie draait niet alleen om voorzichtigheid, maar ook om zelfvertrouwen. Door bewust te kiezen voor veilige schoenen, sterke spieren en veilige routes, blijft bewegen in de herfst niet alleen gezond maar ook plezierig.



Het onderhoud van je huid in de wintermaanden

In de winter droogt de huid vaak uit door koude temperaturen, droge lucht en verwarming, wat leidt tot irritatie, schilfers en een trekkerig gevoel. Een goede verzorgingsroutine helpt de huidbarrière te versterken en vocht vast te houden.

Waarom droogt de huid uit in de winter?

Koude lucht bevat minder vocht, en binnenshuis maakt de verwarming de lucht nog droger, waardoor de talgproductie afneemt en de huid kwetsbaarder wordt voor wind en temperatuurwisselingen. Symptomen zijn een trekkerige huid, roodheid, schilfers en gebarsten lippen.

Algemene tips voor huidverzorging

Gebruik een rijke, voedende crème met ingrediënten zoals hyaluronzuur, ceramiden of sheaboter om vocht in te sluiten; breng deze 's ochtends en 's avonds aan. Vermijd producten met uitdrogende stoffen

zoals alcohol, parfum of zeep, die de huidbarrière beschadigen. Hydrateer van binnenuit door voldoende water te drinken, idealiter 1,5 tot 2 liter per dag.

Douche lauwwarm en niet langer dan 10 minuten om uitdroging te voorkomen; kies voor milde, hydraterende douchegels op oliebasis. Houd de luchtvochtigheid in huis op peil met een luchtbevochtiger of een bakje water op de verwarming.

Verzorging per lichaamsdeel

- **Gezicht:** Bescherm tegen kou met een dagcrème die een barrière vormt; gebruik 's nachts een rijker serum of olie. Vergeet zonnebrandcrème niet, zelfs in de winter, om UV-schade te voorkomen.
- **Handen:** Was met milde zeep en smeer meerdere keren per dag een vette handcrème in, vooral na con-

tact met water; draag handschoenen buiten.

- **Lippen:** Breng regelmatig een balsem aan met natuurlijke ingrediënten zoals bijenwas; vermijd likken aan de lippen, wat uitdroging verergert.
- **Lichaam:** Focus op droge plekken zoals ellebogen en voeten met een bodylotion; exfolieer zachtjes om dode huidcellen te verwijderen zonder irritatie.

Extra advies

Blijf exfoliëren, maar mild, om opbouw van dode cellen te voorkomen. Voor kinderen of mannen met een droge huid geldt hetzelfde: regelmatige hydratatie vermindert irritatie. Als klachten aanhouden, zoals eczeem, raadpleeg een dermatoloog. Met deze aanpassingen blijft de huid gezond en beschermd gedurende de wintermaanden.



Winterwandelingen: Routes met warme chocomelk-stops

Winterwandelingen in Nederland combineren avontuur met de betoverende schoonheid van bevroren landschappen, perfect voor jong en oud tijdens herfst- en winterdagen. Deze routes bieden een mix van natuurverkenning en knusse pauzes, waar een dampende chocomelk de kou verdrijft en energie herstelt. Ze zijn toegankelijk, met vlakke paden en korte afstanden, ideaal voor families of senioren die veilig willen bewegen. Wandelen stimuleert de bloedsomloop en bestrijdt de winterdip, terwijl de stops gezelligheid toevoegen.

Begin met de route door het Buurserzand in Twente, een avontuurlijke 5 km-heidewandeling met bevroren plassen en jeneverbesstruiken. Spot wild en geniet van open velden, ideaal voor kinderen die sneeuwballen gooien. Eindig bij Infocentrum De Wakel voor een romige warme chocomelk met koekjes, een perfecte beloning na de frisse tocht.

Voor een kustavontuur: de Duinroos-route in Nationaal Park Zuid-Kennemerland, 6 km door zandduinen en bossen bij Haarlem. Klauter over heuvels en adem de zilte zeelucht, met speurtochten voor jongeren. Pauzeer bij Duincafé voor een hete chocomelk met uitzicht op de branding, warm en uitnodigend.

In Brabant leidt de Vennen-route bij Oisterwijk (10 km) langs veertien poelen, waar vorst een feeëriek plaatje creëert. Verken heuvels en bossen, geschikt voor alle leeftijden met verhalen over lokale legendes. Rust uit in Boshuis Venkraai, een knusse boswoning met slagroom-chocolademelk en worstenbroodjes.

Op de Veluwe biedt de Leuvenumse bossen-route (8 km) mystieke paden met herten en herfstresten. Avontuurlijke elementen zoals beekdalen houden het spannend voor tieners. Sluit af bij een boscafé zoals Woodz Veluwezoom met ambachtelijke chocomelk.

Deze wandelingen houden je actief en verbonden met de natuur, met stops die wintermagie vieren. Trek laarzen aan en ontdek de warmte in de kou – puur genot!

Tiel, in het hart van de Betuwe, biedt diverse wandelroutes voor jong en oud. De historische stadswandeling (3 km) voert langs monumenten zoals de Waterpoort en Sint Maartenskerk. Struin langs de Waal (20 km) door uiterwaarden met uitzicht op de rivier en grazend vee. Ontdek Wetland Passewaay voor rustige natuurpaden. Het Betuwepad start bij station Tiel en slingert door boomgaarden en dijken. Ideaal voor herfstwandelingen met frisse lucht en Betuwse charme.

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

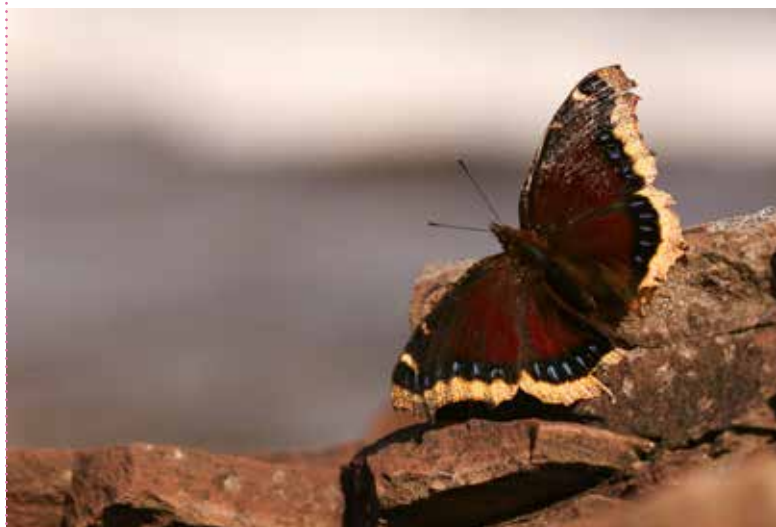
Daarnaast is het van belang om goed voor jezelf te zorgen tijdens het rouwproces. Het klinkt misschien simpel, maar aandacht voor je lichamelijke gezondheid heeft een grote invloed op je emotionele welzijn. Probeer voldoende te slapen, gezond te eten en regelmatig te bewegen, ook al voelt dat soms moeilijk. 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.



OPEN DAG VITAALCLUB JULIEN TE MAURIK

ZATERDAG 15 NOVEMBER 09.00-14.00 UUR

- Gehele dag rondleidingen
- Workshop met Duco Bauwens
- Doe mee met les ZUMBA
- Doe mee met les Yoga
- Probeer de Milon
- Probeer de SensoPro
- Deze dag inschrijfvoordeel

Bekend van TV:

Nederland in Beweging!

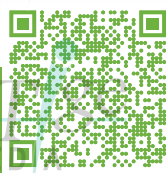
VITAALCLUB
Julien



ZIEN WE JOU OOK?



Bel 0344-700268, bezoek vitaalclubjulien.nl
of scan de code voor meer informatie.



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

Zichtbare spataderen?

Onrustige benen, kramp of pijn in de benen?

Blijf er niet mee rondlopen.

Wij kunnen u helpen!

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.

Last van aambeien

of andere anale klachten?

Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen.

Wij kunnen u helpen!

