



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Venlo

editie 1 - 2025



Seizoensgroenten en -fruit.....	5
Inspired by Horses.....	7
Valpreventie bij nat weer.....	9
Omgaan met een najaarsdepressie...	13
Mantelzorg in balans.....	14



VAN BEWEEGPAS NAAR GOED BEZIG

ACTIEF OP JE EIGEN MANIER

BEN JIJ 55+ EN WIL JE MEER IN BEWEGING KOMEN?

Of je nu graag wandelt, fietst of iets nieuws probeert: elke stap telt. Met Goed Bezig vind je activiteiten die passen bij jouw tempo en interesses. Onze beweegcoördinatoren staan voor je klaar om samen te kijken wat bij je past. Geen prestatiedruk, wél plezier en sociaal contact. Bewegen maakt je fitter, vrolijker en geeft je meer energie.

Doe mee en ontdek hoe leuk bewegen kan zijn!

ME sportloket@venlo.nl 077 - 711 00 32

HEB JE EEN BEWEEGVRAAG?

HET SPORTLOKET HELPT JE NAAR MEER BEWEGING EN PLEZIER

ZIN OM TE SPORTEN?

Heb jij zin om te bewegen maar weet je niet precies waar te beginnen? Of twijfel je over welke sport het beste bij jou past? Geen zorgen, de beweegmakelaars helpen je graag!

ME sportloket@venlo.nl 077 - 711 00 32

Mantelzorgwoning

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in uw vertrouwde omgeving met de nodige zorg dichtbij?

Een mantelzorgwoning maakt dit mogelijk door een zelfstandige woonruimte te creëren die volledig is afgestemd op uw wensen.

Gratis en vrijblijvend ontwerp, offerte en vergunningscheck met persoonlijke begeleiding van a tot z

Een mantelzorg CUBE is verkrijgbaar tussen de prijs van 2200,- tot 2500,- per m2

- ✓ Stel uw CUBE samen - volledig naar wens ontwerpen
- ✓ Volledige ontzorging in vergunningsregeling
- ✓ Levensduur van 50+ jaar - houtskeletbouw
- ✓ Lage energiekosten door optimale isolatie
- ✓ Duurzame en mobiele oplossing, oneindig verplaatsbaar
- ✓ Binnen één dag geplaatst op locatie

www.cube-homes.com
info@cube-homes.com
0850-642070
Sportparklaan 19, Swalmen

CUBE Homes: Mantelzorgwoning: dichtbij, maar met privacy

In Nederland neemt het aantal mantelzorgers toe. Steeds vaker zorgen mensen voor hun ouders, partner of andere naasten. Dit vraagt om nabijheid, flexibiliteit en respect voor zelfstandigheid.

Een mantelzorgwoning biedt hiervoor een praktische oplossing: een zelfstandige woonunit op eigen terrein. Zo kan de zorgvrager zelfstandig wonen, met hulp altijd dichtbij. Dankzij een eigen keuken, badkamer en woonkamer blijft de privacy behouden en is er toch directe ondersteuning mogelijk. Dit maakt mantelzorg zowel praktisch uitvoerbaar als emotioneel beter vol te houden.

CUBE Homes is gespecialiseerd in het ontwerpen en bouwen van mantelzorgwoningen. Het modulaire bouwsysteem maakt snelle realisatie mogelijk en biedt veel keuze: van compacte studio's tot ruime, levensloopbestendige woningen. De gemiddelde prijs ligt tussen de € 2.200 en € 2.500 per m², inclusief transport en fundering, waardoor kosten vooraf helder zijn.

De woningen onderscheiden zich door duurzaamheid en hoog wooncomfort. Er wordt gebruikgemaakt van kwalitatieve materialen, goede isolatie en de optie voor zonnepanelen of een warmtepomp. Zo zijn de woningen energiezuinig, toekomstbestendig en dragen ze bij aan lagere woonlasten. Ook de uitstraling krijgt aandacht: de ontwerpen zijn eigentijds en stijl-

vol, waardoor de woning later eenvoudig een nieuwe functie kan vervullen, bijvoorbeeld als gastenverblijf, starterswoning of kantoor.

CUBE Homes begeleidt het hele traject van vergunningen en ontwerp tot plaatsing en afwerking. Dit ontzorgt zowel de mantelzorger als de bewoner. Iedere woning wordt afgestemd op de persoonlijke situatie, waardoor het resultaat voelt als een volwaardig thuis.

Voor wie de woningen zelf wil ervaren, organiseert CUBE Homes regelmatig open loopdagen op zaterdag. Bezoekers kunnen dan vrijblijvend inspiratie opdoen en advies vragen. De actuele data staan vermeld op de website.

Een mantelzorgwoning van CUBE Homes is daarmee meer dan een woonoplossing: het is een investering in zelfstandigheid, nabijheid en kwaliteit van leven – nu én in de toekomst.

Meer weten?

Bezoek onze website (www.cube-homes.com) of neem contact met ons op voor een **gratis adviesgesprek**. Wij staan klaar om u te helpen.



0850-642070
Sportparklaan 29
6071 RA Swalmen

www.cube-homes.com



"Blijvend haarverlies is al erg genoeg..." Zo blij met mijn haarwerk!

"Inmiddels draag ik al bijna 10 jaar deelhaarwerken van Follea van écht Europees haar. Het geeft mij letterlijk kracht en zelfvertrouwen. Zonder haarwerk ben ik kwetsbaar, maar mét, voel ik mij helemaal vrouw! Na de diagnose kanker, plus de chemokuren die volgden, verloor ik al mijn haren. Kaal. Ziek. Miserafel. Dankzij Hannelore van KNIPART Haarwerken kon ik tijdens de zware behandelperiode een comfortabel haarwerk dragen. Zo kreeg ik mijn vrouwelijkheid weer een beetje terug. En ook daarna. Door de hormoonbehandeling kwam ik vervroegd in de overgang. Helaas bleek de menopauze een blijvend, verdunnend effect op mijn haar te hebben. Daar sta je dan. Midden in het leven. Gelukkig laat het deelhaarwerk met moderne opgeknipte boblijn, mijn ogen stralen en sta ik weer in mijn kracht! Ben zo goed geholpen met Hannelores vakkundig advies. Blijvend haarverlies is al erg genoeg..."

KNIPART Haarwerken is ANKO gecertificeerd en altijd bereikbaar. Voor meer informatie ga naar de website, stuur een e-mail of neem telefonisch contact op voor een afspraak.

Een warm welkom bij haarwerkspecialist Hannelore!

KNIPART
h a a r w e r k e n



Hannelore Fiers | Strateris 2 | 6031 PC Nederweert
M 06 57583970 | E info@KNIPART.nl | W www.KNIPART.nl

Colofon

De Zorg Courant

Regio Venlo
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

13.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Venlo

Met dank aan

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

Copyright

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

Verwijzing

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

www.dezorgcourant.nl



Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30

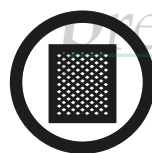
www.blinkzonwering.nl



Rolluiken voor
aan uw woning



Zonwering
voor buiten



Hordeuren en
-ramen



Zonwering
voor binnen



Terras-
overkappingen



Rolpoorten

Kanker? Wij helpen jou!

Voor mensen met en na kanker, hun naasten
en nabestaanden. Gratis en zonder verwijzing.

In ons inloopcentrum of gewoon bij jou thuis.



Toon
Hermans
Zorg

'Ik voel me begrepen
en dat lucht op.'

Neem contact op.
Je hoeft het niet
alleen te doen.

Nieuwstraat 41a, Venlo
077 3211433
www.toonhermanszorg.nl

Kom je meedoen?

Kies voor
de leukste
kinderopvang!

Kom bij ons kijken! Dagopvang, peuteropvang en buitenschoolse
opvang. Vraag een vrijblijvende rondleiding aan op onze website:
spring-kinderopvang.nl

nieuwsgierig naar jou





Seizoensgroenten en -fruit: kracht voor je immuunsysteem

De herfst is het seizoen van rijke smaken, warme kleuren en volop keuze in groenten en fruit. Pompoenen, boerenkool, appels en peren zijn niet alleen lekker en veelzijdig in de keuken, maar ook echte versterkers van het immuunsysteem. Juist in deze periode, waarin verkoudheid en griep vaker voorkomen, is het waardevol om bewust te kiezen voor wat de natuur ons in dit seizoen biedt.

Pompoen: oranje energiebron

Pompoen zit vol bètacaroteen, een krachtige antioxidant die in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Deze vitamine ondersteunt de slijmvliezen en helpt zo om indringers, zoals virussen en bacteriën, buiten de deur te houden. Daarnaast levert pompoen vezels die de spijsvertering stimuleren en de bloedsuikerspiegel stabiel helpen houden.

Boerenkool: de groene krachtpatser

Boerenkool wordt niet voor niets een superfood genoemd. Het is rijk aan vitamine C, calcium en ijzer. Vitamine C versterkt de afweer en helpt het lichaam om ijzer beter op te nemen, wat belangrijk is voor de energiehuishouding. Een stamppot of smoothie met boerenkool is dus niet alleen een traktatie, maar ook een boost voor je weerstand.

Appels: vezels en frisheid

Met hun frisse smaak zijn appels een perfecte snack. Ze bevatten veel vezels, vooral pectine, die de darmgezondheid ondersteunen. Een gezonde darmflora speelt een belangrijke rol in de werking van het immuunsysteem. Bovendien zorgen appels voor langdurige verzadiging, waardoor ze een goede keuze zijn voor tussendoor.

Peren: zacht en voedzaam

Peren zijn mild voor de maag en rijk aan antioxidanten en koper. Dit mineraal helpt bij de aanmaak van witte bloedcellen, die essentieel zijn in de verdediging tegen ziekteverwekkers. Bovendien dragen peren bij aan een gezonde vochtbalans dankzij hun hoge watergehalte.

Natuurlijk ritme

Door te kiezen voor seizoensgroenten en -fruit eet je niet alleen duurzamer, maar sluit je ook beter aan bij de natuurlijke behoeften van je lichaam in dit jaargetijde. De herfst schenkt ons precies de voedingsstoffen die ons helpen om sterk en vitaal de winter tegemoet te gaan.

Kortom: een bord vol pompoen, boerenkool, appels en peren is niet alleen een feest voor de smaakpapillen, maar ook een investering in je gezondheid.

Borstverschil, er is bij ons altijd een oplossing!

Borstverschil komt veel vaker voor dan je denkt. Dat kan van nature zo zijn, bijvoorbeeld door een groeiachterstand. Maar ook door een operatie.

Bijvoorbeeld bij diagnose borstkanker! Als je dit hoort gebeurt er heel veel met je en krijg je heel veel te verwerken. Je lichaam wordt aangetast, je gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen kan een flinke dreun krijgen.

Een borstoperatie is zeer ingrijpend. Of het gaat om een volledige amputatie of een borstsparende operatie. Na de operatie is het genezingsproces heel belangrijk maar ook het zelfvertrouwen terug krijgen in jezelf en in je lichaam.

Jezelf goed voelen en er goed uitzien! Daarbij helpen wij graag. Of het gaat om een borstverschil van nature, of door een operatie. Onze opgeleide en gespecialiseerde mammacare adviseuses staan voor je klaar. Je krijgt een persoonlijk en deskundig advies over het dragen van een borstprothese/ shaper, bijpassende lingerie, en of badmode.



Want om je goed te voelen en er goed uit te zien is een juiste keuze borstprothese/ shaper en de juiste lingerie heel belangrijk. Er zijn heel veel mogelijkheden in lingerie en badmode. Dit kan bijvoorbeeld een speciale prothese bh zijn, maar ook reguliere bh's, body's e.d. Als het nodig is kunnen deze aangepast worden voor het dragen van een prothese. Dit geldt ook voor badkleding. Hiervoor hebben we een eigen coupeuse.

Loop vrijblijvend binnen voor informatie.

Voor een aanmeting werken wij op afspraak. Voor alle tijd en persoonlijke aandacht.



mayway

j e t w e e d e h u i d

onder- nacht- bad- vrijetijdsmode voor hem en haar

Klaasstraat 12 / 5911JP Venlo / tel. 077-3540277

www.maywaylingerie.nl

hou vast

BEKIJK
ONS BOEKJE



Hout-Vast in Venlo is een sociale onderneming waar ambacht en zorg samenkomen. Al tien jaar biedt het maatwerkmeubels en zinvolle dagbesteding voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. In de werkplaats ontdekken deelnemers hun talenten en dragen bij aan unieke, duurzame producten. Het Technisch Lab richt zich op praktijkgericht leren voor jongeren met verborgen talenten. Door samenwerking met lokale bedrijven doen deelnemers werkervaring op en voelen zij zich gewaardeerd. Interviews met deelnemers tonen hun persoonlijke groei, zelfvertrouwen en verbondenheid. Hout-Vast staat voor vakmanschap, inclusie en maatschappelijke betrokkenheid – een plek waar iedereen ertoe doet.



Minckelersstraat 12, 5916 PE Venlo
info@hout-vast.nl | +31 (0)6 37422308 | www.hout-vast.nl

Leer Vraag Ontmoet Lees Doe

Ontdek wat je allemaal kan

Online handiger worden

Cursussen

Informatie & aanmelden:
077 -2063023

Klik & Tik | Gratis
Leer stap voor stap werken met de computer, tablet en mobiele telefoon.

Digisterker | Gratis
Leer inloggen met je DigiD en je weg vinden op websites van de overheid en in de digitale patiëntenportalen van het ziekenhuis en de huisarts.

Info
Ook voor vragen over je mobiele telefoon, computer, e-mail, apps, internet, of e-reader kun je bij jouw bibliotheek terecht.

de Bibliotheek Venlo

bibliotheekvenlo.nl

Zorgonderwijs limburg




Trainingen aanbod

Bijscholingscentrum voor zorgprofessionals

- Voorbehouden Handelingen
- Risicovolle Handelingen
- Verpleegkundige Handelingen
- Medicatie toediening
- Verdieping Diabetes Mellitus
- Reanimatie (BLS) & AED
- Bijzondere infusen



Kijk voor meer trainingen en informatie op de website:
www.zorgonderwijslimburg.nl

Zoek jij meer in je werk?

Start nu als **thuishulp** in gemeente Venlo.

Bezoek werkenbijTzorg.nl of scan deze QR-code.




Werken bij Tzorg is zoveel meer.

Tzorg



ANGST STRESS TRAUMA EQUINE ASSISTED COACHING® & THERAPIE®

Voor volwassenen vanaf 18 jaar met angsten, stress en een traumatische ervaring. En voor personen uit de hoge risico-beroepsgroep met blootstelling aan ingrijpende gebeurtenissen. Stress in je hoofd en in je lijf? Last van slapeloosheid, nachtmerries, angsten, woede, onzekerheid, concentratieproblemen? Dit kan het dagelijks leven van jou en je omgeving negatief beïnvloeden.

UNIEKE AANPAK MET PAARDEN

"Inspired by Horses" zet vanuit Equine assisted coaching® & therapie® een uniek ontwikkelde methode in waarbij paarden betrokken zijn als krachtige persoonlijke ontwikkelingspartners. De inzet van (miniatur)paarden bij coaching en therapie van emotionele en fysieke vraagstukken stimuleert jou leerproces en helpt mentale blokkades doorbreken, zowel cognitief, emotioneel als psychosomatisch. Een combinatie van verschillende effectieve methodieken kunnen worden ingezet met jou hulpvraag als uitgangspunt.

PAARDEN

Paarden zijn eerlijk, oordeelloos en vergevingsgezind. Dankzij hun directe en niet-oordelende feedback stellen paarden zich beschikbaar om je leerprocessen steeds weer opnieuw aan te kunnen spreken. Door de aanwezigheid van de (miniatur)paarden wordt er een zachte en een emotioneel veilige en acceptabele omgeving gecreëerd waardoor je je kan openstellen en bij de kern van je hulpvraag kan komen. Hun gedragingen en reacties op jou energie zijn enorme eyeopeners en met de verkregen inzichten ga je gelijk actief aan de slag naar oplossingen en ontwikkel je vaardigheden om de worstelingen en stressfactoren te overwinnen en te herstellen van emotionele en fysieke blokkades die ontstaan zijn door negatieve ervaringen of trauma's uit het verleden.

HOE

"Inspired by horses" werkt samen met (miniatur)paarden. Tijdens de sessies zit je nooit op het paard, maar werk je op de grond samen met het paard naar jou oplossing. Vindt je het moeilijk je verhaal te delen? Dit hoeft niet als je het niet wilt of kan. Met een veilige vraagtechniek krijg je inzicht en grip op je eigen proces. Het is maatwerk afgestemd op je persoonlijke ervaring en ontwikkeling. Uniek, objectief, oplossingsgericht en verbluffend!

BEN JE TOE AAN RUST IN JE HOOFT EN IN JE LIJF?

Zet die eerste stap, de rest doe je samen met het paard.

Inspired by Horses
06 53242038 / inspiredbyhorses.nl
Schandelo 83, 5941NG, Velden

Aan te vragen door particulieren, instanties en bedrijven
Informeel naar de vergoeding vanuit de aanvullende verzekering

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.



Keurslager Culinaire Maaltijdservice

Keurslager de Karbinder biedt dagverse, gezonde en gevarieerde maaltijden, bereid met eerlijke ingrediënten. De gerechten zijn 3-4 dagen houdbaar in de koelkast en geschikt om in te vriezen.

Levering vindt plaats op maandag, woensdag en vrijdag tussen ±9.00 en 12.00 uur.



De Karbinder,
keurslager



Wolweversstraat 76, 5914 PG Venlo
T. 077-3512771 | slagerij@karbinder.nl
www.karbinder.nl

Een goede dag
begint bij een goede nacht.

Optidee



Voor al uw vragen over Optidee
Advies, demo's of bestellingen
Maar ook vragen/info over starten
bij Optidee als adviseur.

Thelma Hoeymakers
zelfstandig adviseur en coach bij Optidee
0655340317 | rhoeymakersl@home.nl

RODAN

SPORT & LIFESTYLE

Hét sport- en lifestyle centrum
van Venlo!



Groepsles



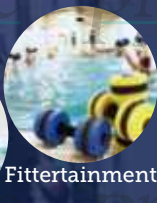
Fitness



Zwemles



Zwemmen



Fittertainment

Noorderpoort 95-99, 5916 PJ Venlo | 077-770 3320 | www.rodanvitaal.nl



IJsventbedrijf

ijskarren op locatie

Feesten - scholen - bedrijven
Zorginstellingen en casino's

www.deijsmannetjes.nl/contact



TOMMY'S

SCHADEHERSTEL & RESTAURATIE

Boerendansweg 15 | 5914 RG Venlo
+31611479864



Praktijk voor Osteopathie Nicole Peeters D.O.-(M.)R.O.

Kijk op de website voor meer informatie

Ferdinand Bolstraat 45

5914 XN Venlo

Tel: 06-46701001

www.osteopathievenlo.nl

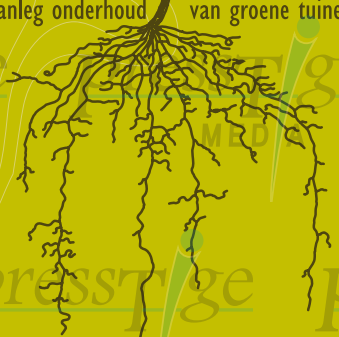
info@osteopathievenlo.nl

Behandeling volgens afspraak

register NOF

Art de Jardin

ontwerp aanleg onderhoud van groene tuinen



www.artdejardin.nl

John Lamberts
UITVAARTZORG VENLO



06 42789299

www.uitvaartzorg-venlo.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 kleding 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.

Een plek van rust en kracht: Toon Hermans Zorg Inloopcentrum en Ambulante Zorg bieden mentale steun bij kanker

Wanneer kanker je leven raakt, staat alles op z'n kop. Juist dan is er behoefte aan menselijkheid, een luisterend oor en een plek waar je even gewoon jezelf mag zijn. In Noord-Limburg biedt Toon Hermans Zorg die plek, zowel vanuit het warme inloopcentrum in Venlo als met professionele ambulante begeleiding bij mensen thuis.

Het Inloopcentrum: Een Warm Welkom

Midden in Venlo, in een huiselijke omgeving die rust en vertrouwen ademt, verwelkomt het inloopcentrum mensen met en na kanker, hun naasten en nabestaanden. Zonder afspraak, zonder verwijzing. De deur staat altijd open.

Of je nu behoefte hebt aan een goed gesprek, een kop koffie of het delen van je verhaal in een groep, bij Toon Hermans Zorg draait het om aandacht en verbinding. Bezoekers kunnen ook deelnemen aan activiteiten als yoga, dans, creatieve workshops, wandelen of de Toons Soepgroep. Voor wie jonger is dan 60 jaar zijn er speciale 'Babel' momenten. Coördinator Yvonne Gommans: "We kijken echt naar wat iemand nodig heeft. Wat er nog niet is, creëren we."

Ambulante zorg: steun aan huis in de hele regio

Soms is thuis de fijnste plek om te praten.

Daarom komt het ambulant team van Toon Hermans Zorg naar je toe, waar je ook woont in Noord-Limburg. De goed opgeleide vrijwilligers luisteren zonder oordeel en bieden mentale ondersteuning die aanvullend is op medische zorg. Deze begeleiding helpt mensen hun veerkracht te hervinden, tijdens en na kanker. Of het nu gaat om een diepgaand gesprek, praktische tips voor mantelzorgers of gewoon iemand die écht luistert: het ambulant team is er.

Verhalen die raken

Zo vond Marij, na haar kankerdiagnose, opnieuw kracht dankzij de begeleiding van Toon Hermans Zorg. En mantelzorger Guus kon dankzij de huisbezoeken van het ambulant team beter zorgen voor zijn zieke vrouw én voor zichzelf. Het zijn verhalen van hoop, herstel en verbondenheid.

Toekomst vol betekenis

Toon Hermans Zorg blijft zich ontwikkelen. Er zijn plannen voor uitbreiding van het activiteitenaanbod, meer samenwerking met zorg- en welzijnspartners én versterking van het ambulante netwerk. Zodat we er morgen zijn voor nog meer mensen die vandaag steun kunnen gebruiken.

Soms is er gewoon een plek nodig...
...waar je even níét hoeft te zorgen, niet hoeft te regelen, niet hoeft uit te leggen.

We zijn er, in ons warme inloopcentrum in Venlo én bij je thuis via ons ambulant team, voor wie ruimte nodig heeft om op adem te komen. Niet alleen tijdens zware tijden, maar ook in de fase daarna: als de rust terug is, maar de spanning blijft. Want goed voor jezelf zorgen begint vaak met één keuze: tijd maken voor wat jij nodig hebt.

Met mensen die je begrijpen, zonder dat je elkaar kent.
Kom kennismaken. Je bent welkom, altijd.

Iedereen die geraakt wordt door kanker mag rekenen op Toon Hermans Zorg, kosteloos en zonder verwijzing. Wij zijn 24/7 bereikbaar.

www.toonhermanszorg.nl

De impact die wij maken in beeld:





Je eigen leven leiden, ook als je blind of slechtziend bent

De Robert Coppes Stichting biedt specialistische begeleiding en behandeling aan huis aan blinde en slechtziende volwassenen met bijkomende problematiek. Dat doen we 'op z'n Coppes': **persoonlijk, betrokken en 'eigen wijs'**.

We zoeken altijd naar mogelijkheden, zodat jij het leven kunt leiden zoals jij dat graag wilt.

Gewoon, omdat we van mensen houden.



Meer weten? Kijk op
www.robertcoppes.nl
of bel 073 657 91 57


Robert Coppes Stichting

Het Andere Wonen Tegelen

HAW Tegelen bestaat uit 23 appartementen, een gezamenlijke huiskamer, keuken en tuin.

Heeft u of uw partner somatische- of geheugenproblemen en heeft u een indicatie voor zorg bij voorkeur (V04/V05) dan bieden wij een volwaardig appartement waarbij op basis van een Persoonsgebonden budget zorg geboden kan worden. Een zorgteam staat voor u klaar en wij staan voor behoud van eigen regie, welzijn en leveren kwaliteit van zorg.

Interesse: 06 43680639 of mail tegelen@hetanderewonen.nl



Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



 **Epilepsiefonds**

 **CBF**
GOLD DOEL

KNIPART

h a a r w e r k e n



Aandacht voor haar

KNIPART haarwerken is altijd bereikbaar!

Hannelore Fiers, Nederweert

M +31(0)6 57583970 E info@knipart.nl

www.knipart.nl


ANKO
HAARWERK
SPECIALIST

Je eigen leven leiden, ook als je blind of slechtziend bent

Blind of slechtziend zijn maakt het leven soms ingewikkeld. Hoe zorg je voor structuur? Hoe onderhoud je sociale contacten? En hoe vind je een daginvulling die bij jou past? De Robert Coppes Stichting staat in regio Venlo voor je klaar met specialistische begeleiding en behandeling aan huis.

We stemmen onze begeleiding af op jouw persoonlijke situatie. We helpen bijvoorbeeld bij het aanbrengen van (dag)structuur, het vergroten van je zelfstandigheid of het opbouwen van een netwerk. Samen kijken we wat jij nodig hebt om grip te krijgen – of te houden – op je dagelijks leven.



Soms heb je wat extra ondersteuning nodig. Dan bieden we een combinatie van begeleiding en behandeling aan huis (IVB). IVB bestaat uit psychologische hulp, praktisch advies en/of trainingen. Denk aan omgaan met moeilijke situaties of het leren van nieuwe vaardigheden, zoals koken of werken met je mobiel. Samen met je begeleider en een gedragskundige werk je aan doelen die voor jou belangrijk zijn.

De Robert Coppes Stichting ondersteunt blinde en slechtziende volwassenen met bijkomende problematiek. Dat doen we 'op z'n Coppes': persoonlijk, betrokken en 'eigen wijs'. Gewoon, omdat we van mensen houden.

Meer weten?

Kijk op www.robertcoppes.nl
of bel (073) 657 91 57.



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.



vo**Vercoulen** **Loonbedrijf**

Grondbewerking | Graafwerk | Grondverzet
Aanleg tuin en terras | Oprit of Parkeerplaats
Mest verspreiding | Container verhuur
Overige werkzaamheden

Remco Vercoulen

Schoolweg 21 | 5916 PK Venlo | +31(0)6 - 48 82 23 46
info@vercoulengrondbewerking.nl
www.vercoulengrondbewerking.nl

OELESPOOT

restaurant | café | terras

Ulingsheide 1a Tegelen www.oelespot.nl



Dé genietplek op de Ulingsheide
077 - 373 0356



fysio
vossener

Het beste uit elke dag halen
begint bij bewegen

- fysiotherapie
- kinderfysiotherapie
- manuele therapie

Tel. 077-382 45 66 | www.fysiovossener.nl

Mijn moeder had maar
drie maanden ALS

Doneer nu



Kunt u mij de weg naar Savelberg vertellen?



EEN DAG
OP SAVELBERG



**Solliciteer
direct!**

Voor méér dan een baan in de gehandicaptenzorg moet je in het groene Koningslust zijn. Daar ontdek je een zorglocatie vol verbondenheid, plezier en betekenisvol werk. Op zoek naar een nieuw avontuur? Zet de eerste stap, dan wijst de weg zich vanzelf. Hier begint jouw verhaal!



daelzicht



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.

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.



“Ik heb weer zin in het leven”.

Loes is met behulp van een maagverkleining 45 kilo afgevallen.

Loes voelde zich vaak niet op haar gemak vanwege haar gewicht. ‘Ik heb twee herseninfarcten gehad waardoor mijn energieniveau niet op peil is. Ik kon niet meer doen en laten wat ik zou willen. Natuurlijk werd dat ook veroorzaakt door mijn gewicht, dat kost energie. Daarom heb ik besloten om voor een maagverkleining te gaan. Op mijn verjaardag heb ik een informatiebijeenkomst van de Nederlandse Obesitas Kliniek bezocht. Daar werd ik heel enthousiast omdat ik echt het gevoel had dat dit zou helpen na alle diëten die ik eerder heb geprobeerd. Na de screening ben ik in een groep aan de slag gegaan ter voorbereiding op de operatie.

Voor de operatie woog ik bijna 125 kilo en ik zit nu op 79 kilo. Ik straal weer en ik hoop dat mensen die hier tegenaan zitten te hikken of niet weten wat ze moeten doen, de stap durven zetten door mijn verhaal.’



Zuyderland
De zorg van je leven

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

Wilt u ook gewicht verliezen?

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda (scan de QR code) voor onze **gratis voorlichtingen**. Of bel onze kliniek in Venlo op **077 - 303 06 30**.





VieDenta Kliniek

Je goed voelen begint met een mooie glimlach

Het leven geeft ons vele redenen om voluit te lachen. Wij zorgen ervoor dat je glimlach er klaar voor is!

- Narcosetandarts
- All-on-centrum
- Implantologie
- 20+ Expertises

Lach met je hart, leef zorgeloos en laat de wereld meegenieten.

9,6

97% van onze klanten
beveelt ons aan



VieDenta Kliniek

Jeroen Boschstraat 10 – Nieuw-Berger
Herder Pasmansdreef 1 - Oirschot
Tel: 085 – 01 33 500
Mail: info@viedenta.nl