



Studio Unalome.....	3
Een uitvaartverzekering nodig?	7
Op wintersportvakantie	9
Verzorg je huid goed	13
NL Wear Hair	14

Natuurbegraven

Gemoedsrust voor nu, richting aan nabestaanden

Eeuwig begraven in het groen

Op natuurbegraafplaats Huis ter Heide in De Moer leggen veel mensen bij leven hun plek voor ooit al vast. Die keuze geeft nu gemoedsrust en later richting aan nabestaanden. Grafrechten hoeven op de natuurbegraafplaats nooit verlengd te worden en de natuur verzorgt het onderhoud.

Wilt u tijdens een uitgebreide persoonlijke rondleiding de sfeer ervaren, uw vragen stellen en eventueel

een plek in de natuur vastleggen? Wij nodigen u van harte uit om daarvoor een afspraak te maken op **natuurbegraafplaats Huis ter Heide**.

Ga naar huisterheide.nl/afspraak of scan gemakkelijk de QR code en plan uw afspraak. Liever bellen? Dat kan ook: 013-303 31 20.

Kom langs!
Maak vrijblijvend kennis met
natuurbegraven
op Huis ter Heide.

Scan de
QR code



Natuurbegraafplaats
Huis ter Heide

Partner van:

Natuurnieuwkeizer

Natuurbegraafplaats Huis ter Heide
Middelstraat 1, 5176 NH De Moer
013 303 31 20 | www.huisterheide.nl

ShoeRama®

De grootste schoenenwinkel van Brabant!

• MODE TRENDS
ALLE TOPMERKEN

• COMFORTSCHOENEN
BREED & SMAL

• WANDELAFDELING

• PEDICURE & VOETSCAN

• SHOERAMA.NL

SERVICE
DIE VERDER
GAAT!

Breda + Valkenierslaan 59 Sprang-Capelle + Nies v.d. Schansstr. 5-7

Ixxi-haarwerken

HAARWERKEN EN OPLOSSINGEN VOOR HAARPROBLEMEN

OMDAT MOOI HAAR BEGINT BIJ EEN GOED GEVOEL.

Ixxi-haarwerken | Grotestraat 138B | DRUNEN | 0416-380390

Aandacht voor jou, terwijl jij voor je baby zorgt



Wanneer je zwanger of net moeder bent, verandert er zoveel. Je lichaam voelt anders en je gevoelens gaan alle kanten op. Je aandacht ligt vaak bij het zorgen voor de ander en minder voor jezelf. Daarnaast opent je hart zich op een manier, zoals je nog nooit eerder hebt ervaren. Je voelt enorm veel liefde en tegelijkertijd kunnen er ook vragen, onzekerheid, twijfel of vermoeidheid zijn. Al die gevoelens horen erbij.

Misschien merk je dat je nachten kort zijn en je dagen lang, dat je verlangt naar een moment van rust, een luisterend oor of een plek waar je even stil mag staan.

Bij Studio Unalome ben je welkom in elke fase van het moederschap. In een wereld die altijd maar doorgaat, vind je hier een rustpunt. Een plek waar jouw welzijn centraal staat, want dat is de basis voor jouw gezin. Met liefdevolle begeleiding, zachte massages en ruimte om te verbinden met jezelf en andere moeders, ondersteun ik je om jouw unieke pad te bewandelen.

Ik wandel een stukje met je mee, zodat je ruimte gaat ervaren om te ontspannen en vertrouwen te vinden in jezelf en in het moederschap.

info@studio-unalome.nl | 06-45809084 | studio-unalome.nl

Residentie Moller

Per 1 september jl. is GoodDays b.v. gestart met de exploitatie van Residentie Moller in Waalwijk. Daarmee heeft GoodDays naast de vertrouwde ondersteuning van mantelzorgers in de thuissituatie, een nieuwe rol in het versterken van sociaal welzijn en zorgzaamheid voor elkaar binnen Residentie Moller.

GoodDays b.v. heeft als missie om mantelzorgers en bewoners te ontzorgen en te ondersteunen, zodat er ruimte ontstaat voor wat er écht toe doet: samen genieten van de mooie momenten van het leven. Met de inzet van ervaren begeleiders en een warm netwerk, sluit GoodDays aan bij de dagelijkse praktijk van bewoners én hun naasten.

“Bij GoodDays geloven we dat goede zorg verder gaat dan praktische ondersteuning alleen. Het gaat om aandacht, verbinding en samen zorgen dat iedereen zich gezien voelt,” aldus de directie van GoodDays.

De samenwerking met Residentie Moller betekent dat bewoners en hun families kunnen rekenen op een betrouwbare partner die meedenkt en ondersteunt. Zo wordt er gebouwd aan een leefomgeving waarin aandacht, verbinding en kwaliteit van leven centraal staan.

GoodDays 085-4001044

De Zorg Courant
Regio Waalwijk
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Waalwijk

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

Ook als je lichaam (even) wat minder mee wil werken...

kunstcentrum
waalwijk

Bekijk ons aanbod op www.kunstencentrumwaalwijk.nl



www.verkoelend.nl

Verkoelend.nl

Airconditioning Drunen

0416-379107

Ook voor verwarming



EXPERTS IN SCOOTMOBIELN

verkoop, onderhoud,
reparatie en schadeherstel
van nieuwe en gebruikte scootmobielen.

- De beste merken
- Hoogwaardige onderdelen
- Uitgebreid assortiment

Elzenweg 7, 5144 MB Waalwijk
Telefoon: (06) 44 019 686
Email: info@scootme.nl
www.scootme.nl

Openingstijden:
Wij zijn geopend
van maandag t/m vrijdag
van 09:00 tot 17:00 uur





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 stampot 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.

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.



Bruidsmode | Bruidsmisje | Lingerie | Schoenen | Sieraden/accessoires

Voor elk budget een stralende bruid

LOVELY LADY

Stationsstraat 86 | 5141 GG Waalwijk | 0416-337388
info@lovely lady.nl | www.lovely lady.nl

Bent u op zoek naar een leuk, professioneel en gezellig kinderdagverblijf?
Kies voor de kleinschaligheid en persoonlijke betrokkenheid van Kinderdagverblijf Ziezo!

Wat heeft Ziezo u precies te bieden?

- ✓ Standaard alle werkdagen geopend van 06.45 - 18.45 uur, zonder extra kosten
- ✓ Inclusief alles wat u nodig heeft zoals ontbijt, lunch, tussendoortjes, luiers en mogelijkheid tot warme maaltijd
- ✓ Wij zijn geen onderdeel van een grote organisatie
- ✓ Er zijn altijd vaste pedagogische medewerkers
- ✓ Voordeligste uurtarief van Waalwijk
- ✓ Centraal gelegen, goede bereikbaarheid

voor al uw binnen- en buiten schilderwerk

Ook houtrot reparatie

Vraag vrijblijvend advies!

06/20531907

mdebruinschilderwerken@gmail.com

Kinderdagverblijf
Gragtmanstraat 3
5145 RA Waalwijk
Telnr. 0416-53956
www.kdvziezo.nl
informatie@kdvziezo.nl



Van Eembergen Bouw en Klus

Project Management - Verbouwingen - Renovatie - Onderhoud - Reparatie

Patrick van Eembergen | 4261 AD Wijk en Aalburg | info@vaneembergenbouwenklus.nl
Maasdijk 75 | 06 57 23 99 43 | www.vaneembergenbouwenklus.nl



Verkoop, onderhoud en reparatie van:
E-Bikes, Stadfietsen, Racefietsen, Mountainbikes en Tourfietsen.

MADDEX Fietsspecialzaak - Andoornstraat 1A - 5141 TA Waalwijk
T: 0416-534412 - info@maddex.nl - www.maddex.nl



Waalwijk | 06 - 246 289 996
info@vandijkautos.com

www.vandijkautoswaalwijk.nl

Autopoetsbedrijf

DE UITBLINKER

Van Andelstraat 13

5141 PB Waalwijk

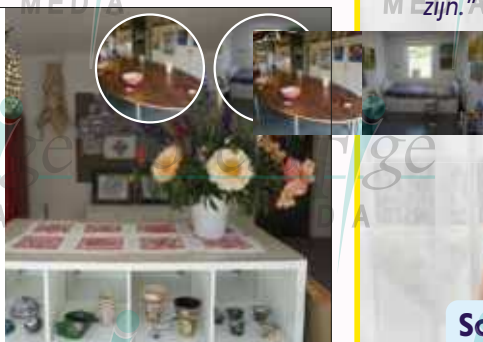
T Frans 06 - 466 53 536
T Ilse 06 - 436 89 690

E info@deuitblinker.nl
I www.deuitblinker.nl

NAH Zorgatelier de Polder

Zorgatelier de Polder is een kunstwerkplaats voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, gelegen in de polders tussen Heusden en Waalwijk. Door samen met lotgenoten bezig te zijn met kunst, zien we dat de deelnemers een gevoel van bevrijding ervaren en zich meer bewust worden van hun vaak onbekende en verrassende talenten. Dit kan een positief effect hebben op persoonlijke groei en zelfvertrouwen. Alles is mogelijk, als je maar durft!

www.zorgatelierdepolder.nl
info@zorgatelierdepolder.nl



SACHA'S

been- en ondermode

www.sachasbeenmode.nl

Voor al uw naadloze diabetessokken, compressiesokken, wandelsokken en gewoon een leuke printsok, omdat het kan!

Grotestraat 200 | Waalwijk

Herkenbaar?

"Dat kan ik zelf nog wel."

"Mijn kinderen helpen me als het nodig is."

"Ik wil niemand tot last zijn."

Soms is een beetje hulp het verschil
tussen worstelen en
zorgeloos genieten. ♥

Denk je nu aan iemand uit je omgeving?

Financiering is mogelijk vanuit o.a. de zorgverzekering en PGB
www.gooddays.nl | 085-4001044 | contact@gooddays.nl

Good
days



Is extra vitamine slikken in het najaar nu echt nodig?

In het najaar kan het slikken van extra vitamines helpen om je immuunsysteem te ondersteunen en energielevels op peil te houden, vooral door kortere dagen en minder zonlicht. Dit artikel geeft een informatief overzicht van de redenen, aanbevolen vitamines en praktische tips.

Waarom extra vitamines in het najaar?

Het najaar brengt vaak veranderingen met zich mee die invloed hebben op onze gezondheid. De dagen worden korter, wat leidt tot minder blootstelling aan zonlicht en daardoor een mogelijke daling in vitamine D-niveaus. Daarnaast neemt de kans op verkoudheden en griep toe door wisselende temperaturen en meer tijd binnenshuis. Ons dieet verschuift vaak naar zwaardere maaltijden met minder verse groenten en fruit, wat een tekort aan essentiële voedingsstoffen kan veroorzaken. Extra vitamines slikken kan deze gaten opvullen, maar het is geen vervanging voor een gebalanceerd dieet. Volgens gezondheidsorganisaties zoals het Voedingscentrum is het vooral nuttig voor groepen zoals ouderen, kinderen en mensen met een beperkt dieet. Het is belangrijk om te onthouden dat overdosering risico's met zich meebrengt, dus raadpleeg altijd een arts voordat je begint.

Belangrijke vitamines voor het najaar

Vitamine D staat bovenaan de lijst, omdat het lichaam dit minder aanmaakt zonder voldoende zonlicht. Het ondersteunt het immuunsysteem en botgezondheid; een dagelijkse dosis van 10-20 microgram wordt vaak aanbevolen voor volwassenen. Vitamine C is cruciaal voor weerstand tegen infecties en helpt bij de opname van ijzer; denk aan 75-90 mg per dag via supplementen of citrusvruchten. Vitamine B-complex, inclusief B6 en B12, helpt bij energieproductie en stemming, wat handig is tegen najaarsdip. Zink en selenium zijn mineralen die vaak in multivitaminenpreparaten zitten en bijdragen aan een sterk immuunsysteem. Voor vegetariërs of veganisten is extra B12 essentieel, aangezien dit voornamelijk in dierlijke producten voorkomt.

Praktische tips voor suppletie

Kies supplementen met een keurmerk zoals dat van de Nederlandse Voedingsmiddelenautoriteit voor kwaliteit. Combineer ze met een gezond dieet: eet veel bladgroenten, noten en vis. Begin met een lage dosis en monitor je gezondheid; bloedtests kunnen tekorten aantonen. Vermijd het combineren van supplementen zonder advies, om interacties te voorkomen. In het najaar is het ook slim om buitenactiviteiten te blijven doen voor natuurlijke vitamine D.

Extra vitamines slikken in het najaar kan een waardevolle aanvulling zijn op je levensstijl, mits verantwoord gedaan. Focus op preventie en balans voor optimale gezondheid.

Een uitvaartverzekering nodig?

Een begrafenisverzekering biedt financiële bescherming voor nabestaanden door de kosten van een uitvaart te dekken, waardoor zij zich kunnen richten op rouw in plaats van geldzorgen. Dit type verzekering is niet verplicht in Nederland, maar helpt onverwachte uitgaven te vermijden, aangezien een gemiddelde begrafenis of crematie tussen de 7.000 en 11.000 euro kost, afhankelijk van regio en wensen.

De primaire waarde van een begrafenisverzekering ligt in de ontlasting van nabestaanden op financieel vlak. Bij overlijden moeten families snel beslissingen nemen over zaken als de kist, ceremonie, bloemen en grafsteen, wat stressvol is zonder voldoende middelen. Een verzekering zorgt ervoor dat deze kosten gedekt zijn, zodat nabestaanden niet hoeven te lenen of spaargeld aan te spreken, wat vooral relevant is als bankrekeningen tijdelijk geblokkeerd raken na een overlijden.

Bovendien voorkomt het mogelijke conflicten binnen de familie over wie welke kosten draagt, wat emotionele spanningen kan verminderen tijdens een rouwperiode.

Een ander belangrijk aspect is de mogelijkheid om persoonlijke wensen vast te leggen. Verzekerden kunnen vooraf specificeren hoe hun uitvaart eruit moet zien, van locatie tot muziek, wat nabestaanden ontzorgt en zorgt voor een afscheid dat aansluit bij de overledene.

Verschillen

Er zijn verschillende vormen: een natura-verzekering regelt diensten in natura, zoals de begrafenisorganisatie, terwijl een kapitaalverzekering een geldbedrag uitkeert voor vrije besteding. Combinatievormen bieden flexibiliteit, met premies die afhangen van leeftijd, dekking en betalingstermijn. Jong afsluiten verlaagt de maandelijkse premie aanzienlijk, vaak tot rond de 10 euro voor een dekking van 9.000 euro bij dertigers.

Hoewel spaargeld een alternatief kan lijken, biedt een verzekering directe beschikbaarheid en beschermt tegen inflatie of onverwachte kostenstijgingen. Ongeveer 70% van de Nederlanders heeft er een, wat wijst op brede erkenning van het nut. Kinderen tot 18 jaar zijn vaak gratis meeverzekerd, en er geldt een bedenktijd van 30 dagen. Echter, het is geen fiscale aftrekpost, al kan het wel rust geven door waardeverval uitkeringen.

Kortom, een begrafenisverzekering is een praktische tool voor vooruitziende planning, die emotionele en financiële lasten minimaliseert. Het is aan te raden om aanbieders te vergelijken op dekking en voorwaarden om een passende keuze te maken.



KOOKSTUDIO

-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!
 Van Kookworkshop tot compleet diner en van feestje tot vergaderen.
 Voor zowel particulier als zakelijk is veel mogelijk.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden of kijk op onze website: www.kookstudioiikkookjijook.nl
 Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092

RIJSCHOOL SIMON TIMMERMANS




06 42 30 30 06

HOEKEINDE 4
WAALWIJK

www.rijschoolsimontimmermans.nl

Laat jouw zwangerschap vereeuwigen bij 3D Print Creatie in Drunen.



**3D
Buikbeeldje**

Plan GRATIS jouw 3d scan via de website www.3dprintcreatie.nl

Bestel een cadeaubon voor iemand die zwanger is en ontvang GRATIS € 30 bovenop het gewenste bedrag.

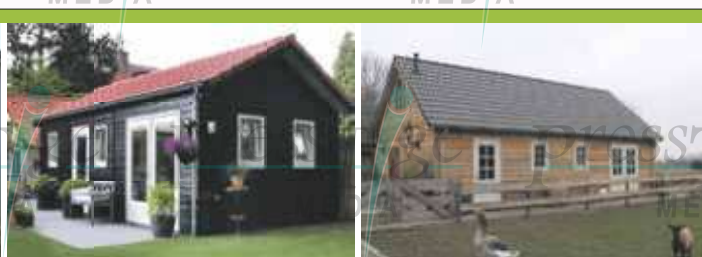
Vragen over epilepsie? Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



 **Epilepsiefonds** 



Altijd op maat gemaakt

- Uit eigen timmerfabriek
- Inclusief levering + montage aan huis
- 10 jaar kwaliteitsgarantie
- 1200m² inspiratie in onze showrooms

SCHÄFFER-THEUNISSEN TUINHUIZEN

Zinkerweg 5
5145 NL Waalwijk

0416 - 33 36 91
schaffertuinhuizen.nl

Volg ons   

ma t/m vrij 10:00 - 17:00 uur
za 10:00 - 16:00 uur



Op wintersportvakantie: waar moet ik rekening mee houden

Op wintersportvakantie gaan vereist een goede voorbereiding om optimaal te genieten van de sneeuw, pistes en après-ski, terwijl je rekening houdt met aspecten als uitrusting, gezondheid, vervoer en veiligheid. In dit informatieve artikel bespreken we de belangrijkste punten waar je rekening mee moet houden, gebaseerd op praktische tips en checklists voor een zorgeloze skivakantie.

Begin met een gedegen voorbereiding ruim voor vertrek. Als beginner is het slim om je conditie op peil te brengen, want skiën of snowboarden is fysiek intensief en vergt veel energie. Train je spieren met oefeningen zoals squats, lunges of cardio, om blessures en spierpijn te minimaliseren. Volg indien mogelijk skilessen in Nederland om je techniek te verbeteren en voorpret te beleven; dit vermindert de noodzaak voor uitgebreide lessen op locatie en helpt je sneller te genieten van de pistes. Kies een geschikt skigebied: voor beginners zijn gebieden met veel blauwe of groene pistes ideaal, zoals kleinere, minder drukke regio's in Oostenrijk of Frankrijk, waar je progressie kunt maken zonder overrompeld te worden door steile hellingen. Controleer de sneeuwcondities en skipasprijzen, en boek accommodatie dicht bij de liften om tijd te besparen.

Maak een paklijst

Een cruciaal onderdeel is de paklijst, die uitgebreider is dan voor een gewone vakantie vanwege de koude omstandigheden en specifieke uitrusting. Neem thermokleding als basislaag om zweet af te voeren en warmte vast te houden, gevolgd door isolerende lagen zoals fleecetruien, en een waterdichte ski-jas en -broek als buitenlaag. Vergeet niet meerdere paren skisok-

ken, handschoenen, een muts, nekwarmer en een helm – die laatste is essentieel voor veiligheid en vaak te huur. Voor de uitrusting: pak skischoenen, ski's of een snowboard als je die hebt, anders huur ze ter plaatse met ledenkorting via organisaties zoals de ANWB. Andere must-haves zijn goggles tegen sneeuw en wind, en een rugzak voor op de piste met snacks en water.

Paspoort

Documenten en administratie verdienen speciale aandacht. Zorg voor een geldig paspoort of ID, rijbewijs, reserveringsbewijzen en vervoertickets. Activeer je bankpas voor buitenlandgebruik en neem wat constant geld mee voor kleine uitgaven. Een reisverzekering met wintersportdekking is onmisbaar, aangezien standaardverzekeringen vaak geen dekking bieden voor ski-ongevallen of medische kosten; voeg eventueel een aanvullende ziektekostenverzekering toe. Voor gezondheid: pak een EHBO-set met blarenpleisters, sporttape, desinfectiemiddel en zonnebrandcrème, want de zon is sterker in de bergen en kan leiden tot verbranding, zelfs in de winter. Neem medicijnen mee tegen hoogteziekte of verkoudheid, en overweeg vitamines voor extra energie tijdens intensieve dagen.

Winterbanden

Als je met de auto reist, maak deze winterklaar om problemen onderweg te voorkomen. Monteer winterbanden, neem sneeuwkettingen, een ijskrabber, slotontdooier, gevarendriehoek, veiligheidshesjes en startkabels mee. Controleer olie, ruitenwisservloeistof en bandenspanning, en plan je route met aandacht voor vignetten in landen als Oostenrijk of Zwitserland. Rijd 's nachts of vroeg in de ochtend om files te vermijden, en pak een aparte tas met skik-

leding voor de eerste dag, zodat je direct de piste op kunt. Voor families met kinderen: neem extra's zoals zwembkleding voor spa's of zwembaden, en kindvriendelijke uitrusting; kies gebieden met kinderopvang of beginnerslessen.

Eten en drinken

Tijdens de vakantie zelf houd je rekening met dagelijkse routines voor een optimale ervaring. Drink voldoende water – minstens een halve liter per maaltijd – om uitdroging te voorkomen, aangezien je op hoogte meer vocht verliest door inspanning. Eet energierijk voedsel zoals koolhydraten en eiwitten om je energielevel hoog te houden, en neem regelmatige pauzes om vermoeidheid te vermijden. Op de piste: draag kleding in laagjes om je aan te passen aan wisselende temperaturen, en zet skischoenen niet te strak in de ochtend om pijnlijke voeten te voorkomen. Houd je aan piste-regels, zoals voorrang geven en afstand bewaren, en draag altijd een helm. Voor ontspanning: geniet van après-ski, maar met mate, en probeer alternatieven zoals sneeuwwandelen, langlaufen of een sauna-bezoek als afwisseling.

Powerbank

Overweeg ook praktische tips voor comfort. Neem apparatuur mee zoals een oplader, powerbank en navigatiesysteem. Voor in het appartement: pak basiskeukenartikelen als je zelf kookt, en warme huiskleding voor avonden op de bank. Als je met een groep reist, verdeel taken zoals inpakken en rijden om stress te verminderen. Tot slot, wees flexibel: weersomstandigheden kunnen veranderen, dus check dagelijks de piste-updates.



Homeopathiepraktijk de langstraat

Haal het beste uit jezelf met
klassieke homeopathie.

Voor alle klachten zowel acuut als chronisch.
Wil je weten wat homeopathie voor jou kan betekenen
neem dan een kijkje op mijn website:

www.homeopathie-delangstraat.nl

Of bel: 06-39893808



Hypotheekadvies aan huis
waarbij alle hypotheekaanbieders
worden vergeleken.

Laten we snel kennis maken

Diane Schapendonk
diane@blisshypotheek.nl
www.blisshypotheek.nl



ZORGMAATJE AAN HUIS

REGIO WAALWIJK

Uw zorgmaatje aan huis maakt
het leven makkelijker en prettiger.

- (samen) boodschappen doen, (samen) koken
- Een fijne wandeling
- Gezelligheid en gezelschap
- (lichte) hulp in huis

waalwijk@zmah.nl
Zorgmaatjeaanhuis.nl



Spruit Timmerwerken

De Hoeven 40, 5254 JX Haarsteeg
info@spruittimmerwerken.nl | 06 33 94 01 44
www.spruittimmerwerken.nl



Voor iedereen de oplossing om zo lang
mogelijk mobiel te blijven!



Mobiliteit op Maat



SCOOTMOBIELN
(nieuw en gebruikt)

ROLLATORS
ruime keuze

Kom zelf kijken op
onze nieuwe locatie
met ruime keuze:

- Rolstoelen
- Driewielfietsen
- Krukken + accessoires
- Trapliften
- Autostoelen
- Vrachtwagenstoelen
- Autoaanpassingen

Cartografenweg 28A | 5141 MT Waalwijk

Tel. 0416 560 160

Email info@mobiliteitopmaat.nl

www.mobiliteitopmaat.nl



WMO in Waalwijk: jouw steunpunt voor zelfstandig leven

De Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) in Waalwijk helpt inwoners om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen en mee te doen in de samenleving, door ondersteuning te bieden aan mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. De gemeente Waalwijk voert deze wet uit via Team WijZ en het zorgloket, met focus op preventie, eigen kracht en efficiënte zorg.

De WMO in Waalwijk richt zich op het bevorderen van zelfredzaamheid en participatie voor mensen met beperkingen, chronische problemen of psychosociale uitdagingen. De gemeente stimuleert sociale samenhang, mantelzorg, vrijwilligerswerk en toegankelijkheid van voorzieningen, terwijl ze huiselijk geweld voorkomt en leefbaarheid vergroot. Praktisch gezien biedt Waalwijk hulp via algemene voorzieningen, zoals buurthuizen of maaltijdservices, en maatwerkvoorzieningen afgestemd op individuele behoeften. Dit omvat begeleiding, dagbesteding, tijdelijke ontlasting voor mantelzorgers, beschermd wonen voor psychische stoornissen, en opvang bij huiselijk geweld of dakloosheid. Daarnaast ondersteunt de WMO woningaanpassingen, huishoudelijke hulp, vervoer zoals regiotaxi's, en activiteiten om eenzaamheid tegen te gaan. In Waalwijk werkt men gebiedsgericht, met korte lijnen naar partners in wijken, en hanteert het principe 'één gezin, één plan, één regisseur' voor geïntegreerde zorg. Vrijwilligers via initiatieven als OCO (Onafhankelijke Cliëntondersteuning) bieden extra begeleiding, getraind door organisaties als Zorgbelang en MEE.

Wat kan de WMO concreet voor jou doen? Als je hulp nodig hebt, kun je terecht bij het zorgloket van Waalwijk voor advies en aanvragen. Na een telefonisch intakegesprek volgt een keukentafelgesprek thuis, waarin je situatie wordt geïnventariseerd en een passend advies wordt opgesteld. Voorzieningen kunnen variëren van huishoudelijke hulp tot aanpassingen zoals een traplift, of dagbesteding om sociaal actief te blijven. Je kunt kiezen voor zorg in natura (via gecontracteerde aanbieders) of een persoonsgebonden budget (PGB) om zelf zorg in te kopen, mits je aan voorwaarden voldoet. Sinds 1 januari 2025 betaal je maximaal €21 per maand eigen bijdrage, ongeacht inkomen of hoeveelheid hulp – dit geldt per huishouden. Het CAK handelt de rekeningen af.

De WMO in Waalwijk benadrukt preventie om zwaardere zorg te voorkomen, met inzet van eigen netwerk en voorliggende voorzieningen. Voor jeugdhulp valt dit ook onder het zorgloket, met begeleiding tijdens het aanvraagproces. Neem contact op via de website van de gemeente of Team WijZ voor actuele openingstijden en details. Zo zorgt Waalwijk ervoor dat iedereen, van ouderen tot mensen met beperkingen, ondersteuning krijgt om volwaardig mee te doen.

Een waardig leven en afscheid

Palliatieve zorg is de zorg die wordt verleend aan mensen bij wie genezing niet meer mogelijk is, met als doel de kwaliteit van leven te verbeteren door lijden te voorkomen of te verlichten. Het richt zich op patiënten met een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid, en omvat ondersteuning voor zowel de patiënt als hun naasten.

Volgens de definitie uit het Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland is palliatieve zorg "zorg die de kwaliteit van leven verbetert van patiënten en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid, door het voorkomen en verlichten van lijden, door vroegtijdige signalering en zorgvuldige beoordeling en behandeling van problemen van lichamelijke, psychische, sociale en spirituele aard". Dit betekent dat de zorg niet gericht is op genezing, maar op verzachting en welzijn, vaak samengevat als 'leven toevoegen aan de dagen, niet dagen aan het leven'.

Palliatieve zorg begint wanneer een ziekte ongeneeslijk blijkt, zoals bij gevorderde kanker, hartfalen of dementie, en kan weken, maanden of zelfs jaren duren. Het is geen synoniem voor terminale zorg; die laatste fase, palliatief-terminale zorg (PTZ), treedt op wanneer de dood binnen dagen of weken wordt verwacht, met extra aandacht voor stervensbegeleiding. In Nederland ontvangt jaarlijks ruim 100.000 mensen deze zorg, vaak in de eigen omgeving, een hospice of verpleeghuis.

De zorg is multidimensioneel en interdisciplinair. Lichamelijke aspecten omvatten pijnbeheersing, behandeling van misselijkheid, vermoeidheid of benauwdheid, bijvoorbeeld via medicatie, bestraling of operaties die klachten verminderen zonder te genezen. Psychische zorg helpt bij angst, somberheid of verdriet, met ondersteuning van psychologen. Sociale zorg richt zich op relaties, financiën en afhankelijkheid, terwijl spirituele zorg levensvragen aanpakt, zoals zingeving en afscheid nemen.

Zorgverleners, waaronder artsen, verpleegkundigen, vrijwilligers en specialisten, werken samen in teams, met de patiënt en naasten centraal. Een individueel zorgplan zorgt voor afstemming op persoonlijke wensen, autonomie en waardigheid. Palliatieve zorg is generalistisch; basiszorg wordt door reguliere professionals gegeven, met specialistische consultatie indien nodig, zoals via 24/7 beschikbare teams.

Belangrijk is proactieve planning: vroegtijdig bespreken van behoeften en keuzes, inclusief nazorg voor naasten bij rouw. Ondersteuning voor mantelzorgers is cruciaal, evenals praktische hulp zoals huishoudelijke aanpassingen via de gemeente. Soms leidt onverwacht herstel tot aanpassing van de zorg.

In essentie draait palliatieve zorg om comfort en betekenisvol leven, ondanks ziekte. Het benadrukt holistische benadering, waarbij kwaliteit prevaleert boven kwantiteit van leven. Voor meer informatie kunnen patiënten en naasten terecht bij organisaties als Palliaweb of de Rijksoverheid.



Eigenaresse opticien en contactlensspecialist
Annemieke van der Schans Klop
& opticien Selmir Salkic



Bij Klop Optiek vindt u
een ruim assortiment aan
(zonne)brillen en contact-
lenzen. Zo hebben wij altijd
de bril die bij u past.

DE VOORDELEN VAN KLOP OPTIEK:

- Persoonlijk advies
- Gratis oogmeting en oogdrukmeting
- Gediplomeerde opticiens & contactlensspecialist
- We nemen ruim de tijd voor u
- Fundusfotografie voor diabetes onderzoek
- Eindeloze service

Raadhuisplein 6
5161CG Sprang-Capelle
T: 0416-276675
E: kloptiek@gmail.com
I: www.kloptiek.nl



UW OUDE AUTO IS ALTIJD IETS WAARD!

WEBSHOP: MARESIA.EU



Maresia Auto Recycling

Zuidhollandsedijk 135 • 5171TL Kaatsheuvel

Tel. +31 (0)88-6273742 (088-MARESIA)

- Import en export
- In- en verkoop van (schade) auto's
- Verkoop van gebruikte auto-onderdelen:
voornamelijk van Duitse, Japanse & Koreaanse merken
- Inname en recyclen van afgeschreven auto's

WWW.MARESIA.NL

**OPEN
DAG**

OP HET
**KONING
WILLEMI
COLLEGE**

werken en leren
COMBINEREN
nu ook voor
volwassenen



7 & 8 november

Verzorg je huid: een complete gids voor dagelijkse aandacht

Je huid is het grootste orgaan van je lichaam en verdient dagelijkse aandacht om gezond en stralend te blijven. In dit informatieve artikel duiken we in de essentie van huidverzorging, met praktische tips en inzichten om je te helpen een effectieve routine op te bouwen.

Het belang van huidverzorging

Je huid fungeert als een barrière tegen externe invloeden zoals zon, vervuiling en stress. Door er aandacht aan te schenken, voorkom je problemen zoals droogheid, acne of vroegtijdige veroudering. Onderzoek toont aan dat regelmatige verzorging niet alleen de uiterlijke schoonheid bevordert, maar ook bijdraagt aan je algehele welzijn. Een gezonde huid weerspiegelt vaak een gezonde levensstijl, inclusief goede voeding en voldoende slaap. In een tijd waarin we blootgesteld worden aan meer milieufactoren dan ooit, is het cruciaal om proactief te zijn. Dit begint met het begrijpen van je huidtype: droog, vet, gecombineerd of gevoelig. Een dermatoloog kan helpen bij het bepalen hiervan, maar eenvoudige observaties, zoals hoe je huid reageert op producten, geven al veel inzicht.

Bovendien speelt leeftijd een rol. Jongere huiden hebben vaak baat bij preventieve maatregelen tegen acne, terwijl oudere huiden meer focus nodig hebben op hydratatie en anti-aging. Volgens experts van de American Academy of Dermatology is consistentie key: kleine dagelijkse gewoontes maken een groot verschil op de lange termijn. Vergeet niet dat huidverzorging niet alleen cosmetisch is; het kan ook medische voordelen bieden, zoals het verminderen van risico's op huidkanker door zonbescherming.

Dagelijkse Routine voor een Gezonde Huid
Een effectieve dagelijkse routine hoeft niet ingewikkeld te zijn. Begin 's ochtends met een milde reiniger om vuil en olie van de

nacht te verwijderen. Kies producten zonder agressieve chemicaliën om irritatie te voorkomen. Volg dit op met een toner om de pH-balans te herstellen, gevolgd door een serum met actieve ingrediënten zoals vitamine C voor antioxidante bescherming.

Hydratatie is essentieel: breng een moisturizer aan die past bij je huidtype. Voor droge huiden zijn crèmes met hyaluronzuur ideaal, terwijl lichtere gels beter zijn voor vette huiden. Vergeet nooit zonnebrandcrème, zelfs op bewolkte dagen. Een breed-spectrum SPF 30 of hoger beschermt tegen UVA- en UVB-stralen, die verantwoordelijk zijn voor 90% van de zichtbare veroudering. 's Avonds herhaal je de reiniging om make-up en vervuiling te verwijderen, gevolgd door een nachtcrème die herstel bevordert tijdens de slaap.

Dode huidcellen

Integreer exfoliëren twee tot drie keer per week om dode huidcellen te verwijderen, maar overdrijf niet om irritatie te voorkomen. Maskers kunnen een wekelijkse boost geven, zoals een kleimasker voor onzuiverheden of een hydraterend masker voor droogte. Drink voldoende water – minstens twee liter per dag – om van binnenuit te hydrateren. Voeding speelt ook een rol: eet voedingsmiddelen rijk aan omega-3, zoals vis en noten, voor een soepele huid.

Seizoensgebonden Tips en Aanpassingen

Je huidverzorging moet zich aanpassen aan de seizoenen. In de winter droogt koude lucht en verwarming de huid uit, dus schakel over naar rijkere crèmes en gebruik een luchtbevochtiger. Bescherm blootgestelde delen met sjaals en handschoenen om barstjes te voorkomen. Zomer vraagt om lichtere producten en extra zonbescherming. Draag hoeden en zoek schaduw tussen 11.00 en 15.00 uur, wanneer de zon het sterkst is.

Herfst en lente zijn overgangperiodes waarin allergieën kunnen opspelen, dus kies hypoallergene producten. Voor sporters, zoals golfers of fitnessenthousiastelingen, is zweet een factor: reinig direct na activiteit om poriën niet te verstopen. In Nederland, met zijn wisselvallige klimaat, is het slim om weersbestendige producten te gebruiken. Denk aan waterbestendige zonnebrand voor buitensporten.

Veelgemaakte fouten en hoe ze te vermijden

Veel mensen maken fouten die hun huid schaden. Te heet douchen verwijdert natuurlijke oliën, dus houd het lauw. Overmatig gebruik van producten kan leiden tot overbelasting; begin met basics en bouw op. Negeer signalen zoals roodheid niet – dit kan wijzen op een allergie. Roken en overmatig alcohol versnellen veroudering, dus verminder deze gewoontes. Slaapte-kort beïnvloedt de huidherstel, mik op zeven tot negen uur per nacht.

Regelmatige check-ups bij een dermatoloog zijn aan te raden, vooral als je moedervlekken hebt. Gebruik apps of dagboeken om je routine bij te houden en aanpassingen te maken.

Natuurlijke Ingrediënten En Duurzame Keuzes

Overweeg natuurlijke ingrediënten voor een milieuvriendelijke aanpak. Aloë vera kalmeert, terwijl groene thee ontstekingsremmend werkt. Kies voor duurzame merken die cruelty-free en recyclebaar zijn. In de fitnesswereld, waar zweten gebruikelijk is, helpen natuurlijke deodorants zonder aluminium.

Aandacht schenken aan je huid is een investering in jezelf. Met consistente zorg blijf je er stralend uitzien en voel je je zelfverzekerd. Start vandaag met kleine stappen en zie het verschil.

Haarverlies

WEAR HAIR
YOUR HAIR OUR CARE

Haarverlies kan een ingrijpende ervaring zijn, of het nu gaat om tijdelijke kaalheid door chemotherapie of blijvend haarverlies door andere oorzaken. Bij NL Wear Hair in Waalwijk begrijpen we hoe belangrijk het is om u weer uzelf te voelen. Samen kijken we naar een oplossing die niet alleen past bij uw uitstraling, maar ook bij uw persoonlijke situatie.

Wij zijn gespecialiseerd in haarwerken van hoogwaardig Europees haar. Dit natuurlijke haar voelt soepel, valt mooi en biedt een uitstraling die nauwelijks van echt te onderscheiden is. Daarnaast bieden we ook synthetische haarwerken van uitstekende kwaliteit, die vaak een praktisch en betaalbaar alternatief vormen. Zo is er altijd een passende mogelijkheid voor iedereen.

NL Wear Hair is aangesloten bij de ANKO Sectie Haarwerken en erkend door alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat wij rechtstreeks kunnen declareren en u zich geen zorgen hoeft te maken over de afhandeling van de vergoeding.

Met ruim 30 jaar ervaring en oog voor detail staan wij voor persoonlijke begeleiding, discretie en vakmanschap. Ons doel is dat u met vertrouwen de deur uitgaat, met een haarwerk dat bij u past.

Meer informatie vindt u op
www.nlwearhair.nl
of bel 0653300254



Valpreventie bij nat weer

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 vormt de basis voor veiligheid. Het dragen van stevige schoenen met een profielzool verkleint de kans op uitglijden aanzienlijk. Kies voor waterdichte modellen met goede grip, die geschikt zijn voor natte ondergronden. Vermijd gladde zolen of schoenen met een hoge hak, omdat deze de balans kunnen verstoren. Schoenen die de enkel ondersteunen zorgen bovendien voor extra stabiliteit, vooral op oneffen terrein zoals herfstpaden met gevallen bladeren.

Nat blad, mos en modder maken stoepen en paden spekglad, wat valrisico's verhoogt. Kies bij voorkeur voor goed onderhouden en verlichte routes om ongelukken te voorkomen. Thuis kan een deurmat helpen om vocht buiten te houden, terwijl antislipmaten in de hal extra veiligheid bieden. Houd vloeren droog en vrij van losliggende kledjes of snoeren, en ruim speelgoed of andere obstakels op om struikelgevaar te minimaliseren.

Een wandelstok of rollator kan extra steun bieden, vooral bij glad weer. Het is belangrijk dat deze goed is afgesteld en voorzien van rubberen doppen voor optimale grip op natte oppervlakken.



Laten voelen dat je er toe doet, dat is waar het bij Martha Flora Vlijmen om draait!

Martha Flora Vlijmen biedt persoonlijke **dementiezorg** in een beschermde samenleving. Met meer aandacht en zorg, door liefdevolle zorgprofessionals. Bij ons woont u in een ruime studio met eigen badkamer en pantry. Naast een prachtige tuin beschikt Martha Flora Vlijmen over een unieke gemeenschappelijke ruimte met een huiskamer, eetkeuken, tuinkamer, atelier en bibliotheek. Bij Martha Flora kunt u het leven zoals u gewend bent zoveel mogelijk voortzetten, rekening houdend met de dementie..

Voor meer informatie of een rondleiding
gaat u naar www.marthaflora.nl

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

Martha Flora

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

Sabines' moeder heeft dementie en woont in een verzorgingshuis van Martha Flora: 'Ik ben blij haar zo vrolijk te zien'

Sabine is trots op haar moeder, die bij Martha Flora woont, waar ze persoonlijke dementiezorg krijgt. Sabine: "Toen mijn moeder voelde dat ze achteruitging, heeft ze zelf deze keuze gemaakt." "Vorig jaar beseften we hoezeer onze moeder achteruit was gegaan. Het maakte haar onzeker en verdrietig, zeker omdat ze begreep dat het niet beter zou worden. Uiteindelijk besloot ze om naar een andere woonomgeving te zoeken.

Eigen regie

"De casemanager benoemde Martha Flora. Mijn moeder en ik zijn gaan kijken. Mijn moeder was direct enthousiast en zag zichzelf er wel wonen. De locatie oogt vrolijk en fris, alsof je in je eigen huis bent. Dat gevoel hebben we ook weten te creëren in haar appartement. Ze heeft de regie bij zichzelf gehouden. Dat wordt bij Martha Flora ook nagestreefd in de dagelijkse begeleiding: doe wat jij fijn vindt, wat bij jou past en wat lukt."

"Als ik bij haar op bezoek kom, hebben wij het gezellig als moeder en dochter. Ik ga altijd met een gerust gevoel weer weg."

Bent u nieuwsgierig geworden naar de meest persoonlijke dementiezorg van Martha Flora?

Ga naar www.marthaflora.nl voor meer informatie.



Bent u zwanger?

Dan bent u van harte welkom binnen onze praktijk Puur verloskunde en echoscopie!

Wij zijn een kleinschalige praktijk die staan voor zorg zo dicht mogelijk bij onze zwangere en haar partner. De zorg wordt in samenspraak met ons en de gynaecoloog afgestemd, zodat we de zorg zo passend mogelijk kunnen bieden.

Daarnaast hebben we een nauwe samenwerking met eerstelijns zorgverleners binnen de regio en bieden we de echo's binnen onze eigen praktijk.

Wij hopen u dan ook van harte te mogen ontvangen op 1 van onze locaties en zouden het leuk vinden om jullie te mogen begeleiden in deze bijzondere periode in jullie leven.

Liefs, Team Puur

Spreekuur-locaties:

Gezondheidscentrum Rozet
Wilhelminaplein 41
5171 KX Kaatsheuvel

Centrum Sprang Capelle
Raadhuisplein 1a
5161 CG Sprang-Capelle

Centrum Kaatsheuvel
Marktstraat 36
5171 GP Kaatsheuvel

ETZ locatie Waalwijk
Kasteellaan 2
5141 BM Waalwijk

Gezondheidscentrum Koetshuis
Koetshuislaan 613
5146 BR Waalwijk



0416-531540
06-12583901
www.puur-verloskunde.nl
info@puur-verloskunde.nl



Last van Haarverlies!

Een haarwerk dat niemand ziet, maar iedereen bewondert.

Ontdek bij nl wear hair de haarwerken en pruiken die passen bij jou persoonlijke wensen en levensstijl.



Meer informatie vindt u op

www.nlwearhair.nl of bel 0653300254

Bij inlevering van deze pagina krijgt u
EEN KUSSEN GRATIS bij **AANKOOP VAN EEN MATRAS.**

Uw slaapadviseur uit de regio

Verbruggen Slaapkamers Vlijmen



Boxsprings



Matrassen



Toppers



Bedden



Kasten



Bedbodems



Stoelen



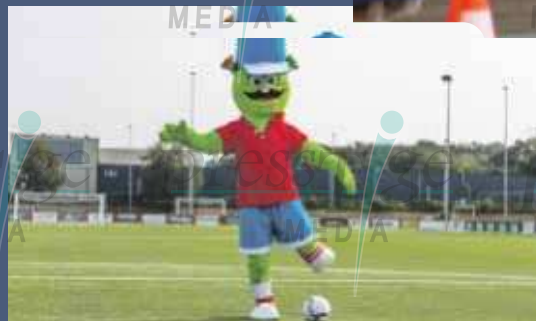
Bedtextiel

De Akker 24, Vlijmen | 073-5130267 | www.verbruggenslaapkamersvlijmen.nl

GO Waalwijk

Beweging begint bij GO Waalwijk

GO Waalwijk brengt sport, gezondheid,
cultuur en beweging samen.
voor iedereen in de gemeente Waalwijk.



Benieuwd wat
we doen?

Bekijk onze website
of volg onze socials!

www.gowaalwijk.nl
info@gowaalwijk.nl
Volg ons ook op de socials: @gowaalwijk



*Uit liefde
voor je voeten*



Neem een kijkje op onze website:

www.medischevoetzorgdenbosch.nl

Kooikersweg 203E | 5223 KE Den Bosch | 085 - 401 4643

