



Dagelijks bewegen.....	3
My-Life Slim.....	5
Thuiszorg van de toekomst.....	9
Vroegtijdige zorgplanning.....	11
Gezond ouder worden in de buurt.....	14

**Fit en sterk
in 20 minuten
per week!**

ervaar
fit20

**ONTVANG
2 GRATIS TRAININGEN**
Wetenschappelijk bewezen
en voor iedereen geschikt.

Scan de QR code voor een gratis kennismaking
Cwartier (oude gemeentehuis) - Beekstraat 54 Weert - weert@fit20.nl - 06-18507017

- ✓ Altijd met personal trainer
- ✓ Omkleden niet nodig
- ✓ Meetbaar en merkbaar resultaat



fit20
Fit in 20 minutes per week

HORIZON

Horizon Bewindvoering

Ellen Theunissen
Bewindvoerder
e.theunissen@horizonbewindvoering.nl

Postbus 487A
6000 AL Weert
T. 0495-452502
www.horizonbewindvoering.nl

My-LifeSlim®

Afvallen was nog nooit zo eenvoudig

Carien van My-LifeSlim biedt je een flexibele afslankmethode die bewezen effectief is, terwijl je kunt blijven genieten van heerlijk eten.

Ben jij klaar voor de volgende stap?

Neem gemakkelijk contact met mij op:
bel, mail of app mij!

Vijf jaar My-LifeSlim

Ter gelegenheid van het vijfjarig bestaan biedt Carien een 6-wekenactie aan. Nieuwe klanten ontvangen een goodiebag en een controle-abonnement met vijf gratis nacontroles binnen een jaar.

Hallenhof 10, 6006 NC Weert | 06 22025179 | carienmoonen@mylifeslim.com | www.mylifeslimweert.nl | Volg mij



Beweging in het dagelijks leven: kleine stappen naar een fitter lijf

Beweging wordt vaak geassocieerd met sportscholen, strakke schema's en zweetdruppels, maar in werkelijkheid begint een fitter lijf bij kleine, haalbare stappen in het dagelijks leven. Niet de uitzonderlijke prestatie maakt het verschil, maar wat je dag in, dag uit herhaalt. Door beweging te verweven in je routine, wordt het geen extra taak op je to-do-lijst, maar een vanzelfsprekend onderdeel van je dag. Juist dat maakt het volhouden zoveel makkelijker, omdat het past bij wie je bent en hoe je leeft.

Een belangrijk inzicht is dat elk beetje telt. Korte stukjes lopen, de trap nemen in plaats van de lift, de fiets pakken voor een boodschap of even tuinieren: al deze momenten zorgen ervoor dat spieren worden geactiveerd, je bloedsomloop op gang komt en je energieniveau stijgt. Wie lang achter elkaar zit, helpt zichzelf al door elk half uur even te gaan staan, een glas water te halen of een rondje door het huis te lopen. Dat lijkt weinig, maar bij elkaar opgeteld levert het aan het eind van de dag meer op dan je denkt. Bovendien merk je vaak dat, als je eenmaal in beweging bent, je vanzelf net even een blokje verder loopt.

Mentaal

Kleine stappen werken ook mentaal. Een ambitie als "vanaf nu ga ik elke dag een uur sporten" is vaak te groot en leidt snel tot teleurstelling zodra het niet lukt. Een doel als "vandaag beweeg ik tien minuten extra" voelt haalbaar en geeft je brein een succeservaring. Dat positieve gevoel vergroot de kans dat je het morgen weer doet. Zo groeit langzaam maar zeker je conditie, zonder dat je het gevoel hebt dat je hele leven op de kop moet. Je bouwt als het ware een nieuwe gewoonte op, die steeds minder moeite kost.

Ontspanning

Daarnaast heeft regelmatig bewegen direct effect op stemming en stress. Door in beweging te komen, maakt je lichaam stoffen aan die zorgen voor ontspanning en een helderder hoofd. Een korte wandeling na het eten of een rustig rek- en strekmoment in de ochtend kan ervoor zorgen dat je je beter kunt concentreren en minder prikkelbaar bent. Beweging wordt zo niet alleen een manier om je lichaam fitter te maken, maar ook een hulpmiddel om je emotionele balans te bewaren.

Het geheim is dus niet groot denken, maar klein beginnen en volhouden. Door dagelijks net iets vaker te kiezen voor beweging, bouw je stap voor stap aan een fitter lijf dat beter tegen een stootje kan en waar jij je prettiger in voelt. Het is een proces zonder eindstreep: elke dag biedt een nieuwe kans om één kleine keuze te maken die jouw gezondheid en welbevinden ten goede komt.



Zorg en aandacht bij dagbesteding

In Huize Molenveld bieden we dagbesteding met zorg en persoonlijke aandacht. We sluiten aan bij de mogelijkheden en interesses van onze deelnemers, zodat iedereen op een prettige en zinvolle manier de dag kan invullen.

Dit doen we samen met de bewoners van Huize Molenveld, zodat er contact, verbinding en samenwerking ontstaat. Samen zorgen we voor structuur, sociale contacten en passende activiteiten in een warme en veilige omgeving.

Meer informatie:
info@huizemolenveld.nl
0495 782082
www.huizemolenveld.nl



Colofon

De Zorg Courant

Regio Weert
Jaargang 2025/26 - Editie 2

Oplage

17.500

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 Weert

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

Osteopaat nodig? Ik ben er voor u.

Ervaren osteopaat, gespecialiseerd in de behandeling van baby's, kinderen en volwassenen, met een specifieke expertise in fertiliteit, gynaecologie, zwangerschap en geboorte.

Meer informatie of een afspraak? www.mayravanbijlevelt.be
Patronaatsplein 7, Weert, +31 6 8288 2000, osteopathie@mayravanbijlevelt.be

Ook in Maaseik, Koningin Astridlaan 36, +32 89 56 88 38
(osteopatenassociatie met Frank Diepvints DO - MRO)
www.diepvintsenvanbijlevelt.be

Osteopaat Mayra van Bijlevelt D.O. - M.R.O.

Uw osteopaat in Weert

©2023 Mercurius DM



Uw droom waarmaken?

Volg een erkende HBO opleiding bij
Modeinstituut La Belle Ligne in Weert.
www.labelleligne-modeinstituut.nl

La Belle Ligne

Garagedeuren en beveiligingshekken

Binnen- en buitenzonwering

Ruiken en reuklozen

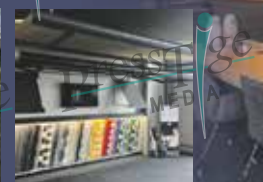
Floeren en hardneuzen

Kunststof kozijnen

Overkappingen

sinds 1971

Ruyten zonwering



NIEUWE SHOWROOM: Marconilaan 13, Weert
OPENINGSTIJDEN: maandag t/m vrijdag van 10.00-15.00 u.

Overige tijdstippen mogelijk op afspraak

0495-545 997 • info@ruytenzonwering.nl • www.ruytenzonwering.nl

Je draagt bij aan het behoud van de natuur
voor toekomstige generaties

Een natuurbegraaf

wat het is en hoe het werkt?

Natuurbegraafplaats Weeterland is een plek van en voor iedereen, ongeacht geloof of afkomst. Het bijzondere is: het graf wordt nooit geruimd en het grafrecht is eeuwig. Een manier om het lichaam terug te geven aan de natuur.

1. Jouw plek in de natuur

Kies bij Natuurbegraafplaats Weeterland een laatste rustplaats die bij jou past. In dit speciale natuurgebied heb je de vrijheid om te kiezen tussen verschillende serene locaties: onder een eerbiedwaardige oude boom, langs een rustige bosrand of op de stille heide. Met een keuze voor een kist of

urn bepaal je hier zelf jouw eeuwige plek, zorgvuldig geregistreerd en makkelijk terug te vinden met GPS coördinaten.

2. Zorgeloos geregeld: eeuwige rust

Kies voor Natuurbegraafplaats Weeterland en jouw eeuwige graf rust is gegarandeerd met een eenmalige betaling. Zonder extra kosten voor onderhoud of verlenging van het graf blijft jouw plek in de natuur voor altijd van jou. Zo ontzorg je je nabestaanden volledig, wetende dat alles reeds perfect geregeld is.

3. Behoud van natuur voor de toekomstige generatie

Door te kiezen voor een laatste rustplaats op Natuurbegraafplaats Weeterland, draag je direct bij aan de verrijking en instandhouding van deze natuur. Samen zorgen we ervoor dat

deze prachtige plek voor altijd natuur blijft, veiliggesteld voor toekomstige generaties na de laatste natuurbegrafenis als een gift aan de toekomst.

**NATUURBEGRAAFPLAATS
WEETERLAND**

Informatiecentrum (open op afspraak)
Nieuwe Markt 2A in Weert
T. 0495 - 53 90 09
E. contact@natuurbegraafplaatsweeterland.nl

Natuurbegraafplaats Weeterland
Heihuisweg in Weert
www.natuurbegraafplaatsweeterland.nl

In balans met... Carien Moonen van My-Life Slim

In Weert combineert Carien Moonen haar passie voor muziek met haar missie om mensen gezonder en energiever te laten leven.

Van zangeres tot leefstijlcoach met hart voor mensen

Wie bij My-Life Slim in Weert binnenstapt, voelt meteen de persoonlijke aandacht. Hier helpt Carien Moonen mensen op weg naar een gezondere leefstijl — niet met strenge diëten, maar met haalbare, blijvende veranderingen.

Carien heeft een veelzijdige achtergrond. Vroeger werkte ze in de bakkers- en modewereld, maar muziek speelde altijd een grote rol. Samen met haar man Ronald vormt ze het zangduo *Ronald & Carien* en *Duo Difference*. “Muziek maken geeft me energie, maar tijdens de coronaperiode viel dat plots weg,” vertelt ze. “Toen besloot ik mijn andere droom waar te maken: mensen helpen met voeding en leefstijl.”

Ze volgde de opleiding bij My-Life Slim en startte in 2020 haar eigen praktijk aan huis. Inmiddels begeleidt ze al vijf jaar cliënten die op een gezonde manier willen afvallen of zich fitter willen voelen.

Geen dieet, maar een leefstijl

De My-Life Slim-methode draait niet om minder eten, maar om anders eten. Carien stelt persoonlijke weekmenu's samen met makkelijke, lekkere recepten en voedingssupplementen die helpen vet te verbranden zonder spierverlies.

“Het gaat om balans,” legt ze uit. “Door slim te eten — met meer eiwitten, veel groenten en gezonde tussendoortjes — blijft je bloedsuikerspiegel stabiel. Zo voorkom je snaaibuien en houd je het vol, ook na je vijftigste.”

Maak kennis met Carien

Voedingsdeskundige én zangeres Carien Moonen helpt mensen hun energie en zelfvertrouwen terug te vinden. In haar praktijk My-Life Slim Weert begeleidt ze cliënten met een persoonlijke aanpak waarin gezond eten, motivatie en levensvreugde samenkomen.

“Gezond leven moet vooral leuk en haalbaar zijn,” zegt Carien.

Persoonlijke aanpak

Wat haar cliënten vooral waarderen, is haar betrokkenheid. “Ik luister naar ieders verhaal, stuur regelmatig een berichtje of geef tips. Dat persoonlijke contact maakt het verschil,” zegt ze. “Het gaat niet alleen om kilo's verliezen, maar om jezelf beter voelen — van binnen én van buiten.”

Vijf jaar My-Life Slim

Ter gelegenheid van het vijfjarig bestaan biedt Carien een **6-wekenactie** aan. Nieuwe klanten ontvangen een goodiebag en een controle-abonnement met vijf gratis nacontroles binnen een jaar.

“Een blijde klant die zich weer goed voelt in eigen lijf — dát is mijn grootste applaus,” besluit ze met een glimlach.

My-Life Slim Weert

www.mylifeslimweert.nl

carienmoonen@mylifeslim.com

Volg mij  



Zorgverzekeringen en eigen risico in Jip & Janneke taal

Een zorgverzekering lijkt soms een wirwar van regels, uitzonderingen en kleine lettertjes. Toch draait het in de kern om iets heel eenvoudigs: jij betaalt premie, de verzekeraar vergoedt je medische kosten volgens de afspraken in jouw polis. Een belangrijk begrip daarbij is het eigen risico. Dat is het bedrag dat je eerst zelf moet betalen voor bepaalde zorg, voordat de verzekeraar gaat vergoeden. De overheid stelt elk jaar een verplicht eigen risico vast. Daarbovenop kun je vrijwillig je eigen risico verhogen in ruil voor een lagere maandelijkse premie.

Dat klinkt aantrekkelijk, maar past niet bij iedereen.

Het eigen risico geldt vooral voor zorg uit de basisverzekering in het ziekenhuis en voor medicijnen die onder de basis vallen. Ga je bijvoorbeeld naar de spoedeisende hulp met een gebroken arm, dan vallen de röntgenfoto, de behandeling en de controle meestal onder het eigen risico. Stel dat je eigen risico 385 euro is en je hebt dat jaar nog niets gebruikt. De rekening van het ziekenhuis bedraagt 300 euro. Die betaal je dan zelf. Kom je later dat jaar terug voor een andere behandeling van 200 euro, dan betaal je nog 85 euro zelf. De rest – 115 euro – betaalt de zorgverzekeraar, omdat je eigen risico dan “op” is.

Belangrijk om te weten: niet alle zorg valt onder het eigen risico. Een bezoek aan de huisarts kost je bijvoorbeeld geen eigen risico. Dat geldt ook voor verloskundige zorg en kraamzorg (behalve soms de eigen bijdrage) en sommige zorg rondom ziektepreventie en bevolkingsonderzoeken. Je kunt dus zonder extra kosten naar de huisarts voor een eerste beoordeling. Laat de huisarts je doorverwijzen naar het ziekenhuis, dan kan die ziekenhuiszorg wél onder je eigen risico vallen. Zo ontstaat soms de verwarring: de afspraak bij de huisarts is gratis, maar de vervolgonderzoeken niet.

In de praktijk draait het om inschatten van risico's. Verwacht je weinig zorgkosten en heb je een financiële buffer, dan kan een hoger vrijwillig eigen risico gunstig zijn. Maar slik je bijvoorbeeld chronisch medicijnen of heb je een aandoening waarvoor je regelmatig naar het ziekenhuis moet, dan heb je grote kans dat je elk jaar je volledige eigen risico verbruikt. In dat geval is een lager eigen risico vaak veiliger.

Twijfel je, dan helpt het om je zorgkosten van de afgelopen twee jaar te bekijken en na te gaan wat er in jouw leven veranderd is of gaat veranderen, zoals een kinderwens, een geplande operatie of juist pensionering. Zo maak je een keuze die past bij jouw gezondheid én portemonnee.

Timmerbedrijf Stephan de Haan

Voor al uw timmerwerkzaamheden
Nieuwbouw, renovatie en onderhoud
Plaatsen van dakramen en dakkapellen

Roeven 6H, 6031 RN Nederweert
Tel. 06 24 66 32 86

the selfcare studio

Jouw ultieme selfcare-moment
Dé plek voor al jouw beauty treatments

www.theseelfcarestudio.nl | 06 53 22 16 79 | @theseelfcarestudio.nl

Bouwbedrijf NIJSEN

Dijkerstraat 40, 6006 PS Weert
Info@bouwbedrijfnijsen.nl

T. 06 - 130 849 66
www.bouwbedrijfnijsen.nl

DERKS
STUCADOORSBEDRIJF

Budel Budel
06-51780648 06-51780648

Werkzaam in de gemeente Cranendonck en omstreken.

Tuincentrum t Tunnelke

Witvennenweg Weert - Tel. 0495 - 599466
www.tunnelke.nl

Vlassak **Betonboringen** BV

Betonboren
Betonzagen
Tegelwerken
Sloopwerkzaamheden
Grondwerk

Orchideestraat 8, 5595 EM Leende
e-mail: vlassak@live.nl
gsm 06 12 90 60 92
b.g.g. gsm 06 42 13 40 88

Praktijk Stap voor Stap Voetreflex

Met o.a. neuroreflex, energetisch
therapeute, familie opstellingen
Per 1 januari 2026
Australiëstraat 5, 6014 DC Ittervoort
06 36360645
www.stapvoorstapvoetreflex.nl

Houben
REINIGINGSTECHNIEKEN

Riool problemen?
Afvoer verstopt?
WEERT 0495-499122
www.houben-reiniging.nl



Ben jij er voor een ander?

Dan is er een punt voor mantelzorgers zoals jij!

MANTELZORG

In Weert en Nederweert wonen zo'n 20.000 mantelzorgers. Mensen die op wat voor manier dan ook hulp geven aan iemand in hun omgeving. Dit levert mooie momenten op, maar het kan ook zwaar zijn.

Informatie, advies, ondersteuning, waardering of een luisterend oor?

mantelzorg@puntwelzijn.nl
0495 - 697 900
puntwelzijn.nl





DE specialist bij u in de regio...

BUDEL - Al 135 jaar is Slaapcenter Verweijen een vaste waarde in Budel. Met drie etages vol slaapcomfort is dit een van de grootste slaapkamer speciaalzaken in de omgeving, met een divers assortiment.

Gaande van boxsprings tot ledikanten, van water/gel bed tot bedbodems, van matrassen tot kussens, van dekbedden tot allerhande bedtextiel! En ook complete slaapkamers behoren tot de mogelijkheden. In de showroom van Slaapcenter Verweijen, die maar liefst 3 etages betreft, zijn tal van modellen, in verschillende stijlen, te ontdekken. Zo is er voor iedere slaapkamerstijl wat wils!

Lig-simulator.

Ontdek bij Slaapcenter Verweijen de ligsimulator, ontwikkeld in het medisch centrum Salzburg. Deze simulator geeft een exacte afbeelding van het lichaamsprofiel en de uitgeoefende druk bij het liggen. De simulator ziet eruit als een matras. In werkelijkheid is het een zeer gevoelig meetapparaat dat bestaat uit druksensoren, gericht aanstuurbare luchtkamers en zelf ontwikkelde configuratiealgoritmes. Het meten met de lig-simulator duurt maar een paar minuten, en daarna weet u precies welke ligdruk en welk steunprofiel uw lichaam nodig heeft. Op basis van deze resultaten wordt er een persoonlijke Vitario matras op maat gemaakt. Een Vitario-matras blijft veranderbaar op ieder moment. Dit is van bijzonder belang als lichaamseigenschappen veranderen. Wijzigingen in de dagelijkse werkzaamheden of het gebruik van spieren, gewichtsveranderingen, een zwangerschap, of men slaapt steeds lichter met de jaren. Dit alles verandert ook de eisen die het lichaam stelt aan uw matras. Kom zeker eens langs en laat je meten, want: meten = weten!

NIEUW: Wij komen naar u toe.

Op afspraak staan wij letterlijk op uw stoep, met alles wat nodig is voor een gedetailleerde meting. Zo kunt u het perfecte matras kiezen dat zich volledig aan uw lichaam aanpast. Geen gedoe, geen kosten, alleen meer slaapcomfort in uw eigen omgeving. Gratis huisbezoek, Meting in uw eigen slaapomgeving en geen verplichtingen. Wij komen op een moment dat het u uitkomt, zonder dat u de deur uit hoeft. Voor het meest nauwkeurige resultaat voeren wij de meting u in de ruimte waar u normaal slaapt. Maak gerust kennis zonder enige verplichting. Wij helpen u graag verder met advies. Meld u aan via de mail of bel.

Dr. A. Mathijssenstraat 8, 6021 CL Budel Tel: +31 (0)495-491397
 info@slaapcenterverweijen.nl www.slaapcenterverweijen.nl
 Al 135 Jaar Slaapspecialist

slaapcenter Verweijen

Zo lang mogelijk zelfstandig en veilig blijven bewegen

Ouder worden gaat vaak samen met veranderingen in het bewegen. Opstaan uit een stoel, traplopen, wandelen naar de winkel of veilig in huis rondlopen kunnen minder vanzelfsprekend worden. Bij B-Fysic fysiotherapie en ergotherapie in Weert is er daarom speciale aandacht voor ouderen met complexe gezondheidsproblemen. Geriatriefysiotherapie richt zich op herstel, valpreventie en het dagelijks functioneren.

“Veel mensen denken dat klachten er nu eenmaal bij horen omdat men ouder wordt,” vertelt Femke van Gog, geriatriefysiotherapeut bij B-Fysic Weert. “Maar vaak kunnen we samen nog veel verbeteren. Soms gaat het om sterker worden, soms om beter leren omgaan met beperkingen. Het belangrijkste is dat iemand zich weer zekerder voelt in het dagelijks leven.”

De hulpvragen zijn heel verschillend. Denk aan balans- en loopproblemen, herstel na een ziekenhuisopname, een val of botbreuk, verminderde spierkracht of conditie, of klachten bij aandoeningen zoals Parkinson, dementie, artrose, reuma, hart, long- of diabetesproblemen. Ook na een beroerte kan geriatriefysiotherapie helpen.

Bij B-Fysic wordt altijd gekeken naar de persoonlijke situatie. Wat wil iemand weer kunnen? Veilig douchen? Zelf boodschappen doen? Een rondje lopen met de partner? “We maken een behandelplan dat past bij de doelen van de cliënt,” zegt Femke. “Dat kan op de praktijk, maar ook aan huis.”

Binnen het Expertiseteam Ouderen werken geriatriefysiotherapeuten en ergotherapeuten nauw samen. Waar nodig worden ook mantelzorgers, thuiszorg, huisarts, diëtist of gemeente betrokken.

Femke: “Ons doel is dat mensen zo zelfstandig en veilig mogelijk blijven functioneren. Vaak zit de winst in kleine stappen, maar die kunnen enorm veel betekenen.”

Meer informatie: www.b-fysic.nl of 085 – 210 4916.

B X FYSIC

Fysiotherapie Weert

Walburgpassage 24, Weert
 vraagzuid@b-fysic.nl



MICHEL'S
MEN'S WEAR
SUITS & CASUALS
ROERMOND
HARRIS TWEED
SCOTLAND
GABBA
WELLINGTON
OF BELGIUM
Stenströms
PEREGRINE
MADE IN ENGLAND
Zilton
YELLOWSTONE

New in Collection:

Paredisstraat 3, Roermond

Op zoek naar iets speciaals?
Wij bepalen samen met u het ontwerp, kleur- en materiaalgebruik voor uw droomkeuken of interieur!

0654311245
www.petervanhulslen.nl

PETER VAN HULSEN
MATWERK KEUKENS EN INTERIEURS

In Midden Limburg, in een bosrijke omgeving en niet ver van Weert en de Belgische grens, vindt u Het Kievitsnest, één van de groepsaccommodaties van de St. Jozefhoeve. Er is veel te beleven in de omgeving en dus is het een prima plek voor een weekendje weg met familie of vrienden.

- Een comfortabel gezellig huis/10 slaapkamers
- Groot privé terrein+wandelpad en overdekt terras
- Geheel gelijkvloers en kindvriendelijk
- Geschikt voor mensen die rolstoelgebonden zijn
- Veel mogelijkheden voor activiteiten

WWW.JOZEFHOEVE.NL | info@jozefhoeve.nl | 0495 - 518 591 Laurabosweg 4 - 6006 VR Weert

Van Deursen
UITVAARTVERZORGING
0495 - 53 33 22

Crematorium WEERTERLAND

Thuis is waar de zorg warm is – en de koffie altijd klaarstaat!

Bij ons bent u geen nummer, maar een buur, een bekende, een mens met een verhaal.

U bent misschien wat minder vlot dan vroeger, maar uw leven zit nog steeds vol verhalen, gewoontes en gezelligheid. En dat houden we graag zo!

Wij komen niet zomaar binnen. We stappen uw huis binnen met respect, een glimlach en... soms zelfs een koekje bij de koffie.

Onze zorg is niet alleen professioneel, maar ook persoonlijk. We nemen de tijd, luisteren écht, en zorgen met een glimlach.

Waarom kiezen voor onze thuiszorg?

- * Altijd een vertrouwd gezicht aan de deur
- * Aandacht, tijd én echte interesse
- * Zorg met humor, hart en handen én luisterd ook

Of zoals één van onze cliënten het zei:
"Ze komen niet alleen om te helpen, maar ook om mijn dag een beetje mooier te maken."

Dus... zoekt u hulp met een gouden randje?
Dan zeggen wij: kom thuis bij ons.

Zorg Thuis
085-2129721
info@zorgthuisweert.nl

bijzonder gewoon herbergier

herbergier Grathem
bijzonder gewoon

Warm en liefdevol thuis voor mensen met geheugenproblemen. Tevens is er ruimte om bij ons te logeren en de mantelzorgers te ontlasten.

Bel voor meer info: 06 - 23 83 53 18

Invloed van goede nachtrust op herstel en stemming



Slaap is een van de meest onderschatte vormen van medicatie. Een goede nachtrust zet in het lichaam een heel arsenaal aan herstelprocessen in gang. Terwijl we slapen, worden spieren hersteld, het immuunsysteem geactiveerd en worden ontstekingsprocessen geremd. Cellen krijgen letterlijk tijd en ruimte om schade van overdag te repareren.

Bij blessures of na een operatie zie je dat mensen die voldoende en diep slapen vaak sneller herstellen dan mensen die structureel te weinig slaap krijgen. Het lichaam krijgt 's nachts de kans hormonen aan te maken die essentieel zijn voor herstel, zoals groeihormoon, en tegelijkertijd daalt de stresshormoonspiegel. Dat alles zorgt ervoor dat het lichaam de volgende dag beter belastbaar is, zowel fysiek als mentaal.

Minstens zo belangrijk is de invloed van slaap op onze stemming. Tijdens de nacht verwerkt de hersenen prikkels en emoties van de dag. In verschillende slaapfasen worden herinneringen geordend, ervaringen “opgeruimd” en emotionele lading afgezwakt. Wie een paar nachten slecht slaapt, merkt vaak direct dat hij prikkelbaarder is, sneller moet huilen of juist sneller boos wordt. De tolerantie voor stress neemt af: dingen die je normaal gemakkelijk aan kunt, lijken ineens veel zwaarder. Bij langdurige slaapproblemen zie je een duidelijke relatie met somberheid en angstklachten. Een tekort aan slaap beïnvloedt neurotransmitters in de hersenen, zoals serotonine en dopamine, die een belangrijke rol spelen in het reguleren van stemming en motivatie.

Slaap en herstel vormen dus een tweerichtingsverkeer. Als je lijf herstellende is van ziekte of stress, heeft het extra slaap nodig, maar juist pijn, piekeren of zorgen kunnen die slaap verstoren. Hetzelfde geldt voor stemming: wie zich somber voelt, heeft vaak moeite met inslapen of doorslapen, terwijl voldoende slaap juist helpt de stemming te stabiliseren.

Daarom besteden steeds meer zorgprofessionals aandacht aan slaaphygiëne als vast onderdeel van behandeling of begeleiding. Eenvoudige maatregelen – een regelmatig ritme, een rustige slaapomgeving, minder schermgebruik in de avond – kunnen al een merkbaar verschil maken. Wie slaap serieus neemt, zet daarmee een krachtige hefboom in beweging: beter herstel, meer energie en een stabielere gemoedstoestand, waardoor iemand zich overdag weer meer zichzelf voelt.

Thuiszorg van de toekomst: meer zorg aan huis

Thuiszorg van de toekomst draait om één centrale beweging: zoveel mogelijk passende zorg bij mensen thuis organiseren, zodat ziekenhuisopnames kunnen worden voorkomen of verkort. Dat vraagt niet alleen om meer wijkverpleegkundigen en betere samenwerking met huisartsen, maar vooral om een andere manier van denken over gezondheid en regie.

Waar de zorg nu vaak rond het ziekenhuis is gebouwd, verschuift het zwaartepunt naar de huiskamer, de keukentafel en de digitale verbinding tussen cliënt, naasten en professionals. In die nieuwe realiteit krijgt de cliënt meer eigen verantwoordelijkheid, maar ook meer ondersteuning om die verantwoordelijkheid daadwerkelijk te kunnen dragen.

Een belangrijk fundament onder deze ontwikkeling is vroegsignalering. Als wijkverpleegkundigen, verzorgenden, huisartsen en mantelzorgers tijdig subtiele veranderingen in gezondheid opmerken – minder eetlust, meer vermoeidheid, verwardheid, vocht vasthouden – kan snel worden ingegrepen met extra begeleiding, aanpassing van medicatie of tijdelijke intensieve thuiszorg. Door die proactieve benadering wordt de kans kleiner dat een klein probleem ontspooit tot een acute situatie die een spoedopname noodzakelijk maakt. Digitale hulpmiddelen, zoals thuismetingen van bloeddruk, glucose of saturatie, kunnen daarbij een rol spelen, mits ze goed worden ingebed in het dagelijkse werk en iemand ook echt naar de gegevens kijkt en ernaar handelt.

Technologie is een tweede pijler onder de thuiszorg van de toekomst. Beeldbellen met een verpleegkundige of arts verlaagt de drempel om een vraag te stellen, waardoor klachten minder lang blijven sudderen. Slimme sensoren in huis kunnen registreren of iemand uit bed komt, voldoende beweegt of vaker dan normaal naar het toilet gaat. Dat klinkt misschien klinisch, maar als die gegevens met toestemming van de cliënt worden gebruikt, kunnen ze juist bijdragen aan veiligheid en zelfstandigheid. Tegelijkertijd blijft fysiek contact onmisbaar: technologie vult het mensenwerk aan, niet andersom. De kunst is om een goede balans te vinden tussen digitale zorg op afstand en warme zorg dichtbij.

Een derde essentieel onderdeel is het versterken van het netwerk rond de cliënt. Mantelzorgers, burens en vrijwilligers worden belangrijker als schakel tussen professionele zorg en het dagelijks leven. De thuiszorg van de toekomst ondersteunt dat netwerk met informatie, respijtzorg en heldere aanspreekpunten, zodat naasten het langer volhouden. Multidisciplinaire overleggen tussen thuiszorg, huisarts, specialist ouderengeneeskunde en bijvoorbeeld de apotheek helpen om medicatie, behandeldoelen en verwachtingen op elkaar af te stemmen. Door gezamenlijk te werken aan één integraal zorgplan, gericht op wat iemand nog wil en kán, verschuift de focus van ‘ziekte behandelen’ naar ‘leven mogelijk maken’. In die beweging schuilt het potentieel om ziekenhuisopnames te verminderen en tegelijkertijd de kwaliteit van leven te vergroten.

B FYSIC
Fysiotherapie & Ergotherapie

B-Fysic Fysiotherapie
Walburgpassage 24, Weert
085-210 4916 | vraagzuid@b-fysic.nl | www.b-fysic.nl

Stijlvol, duurzaam én energie efficiënt verwarmen?

redwell infrarood!

Bekijk de vele mogelijkheden in onze showroom op Pannenweg 321

Elektrotechniek
Nederweert

MOONEN MONTAGE
MAATWERK - MONTEREN - REPAREREN

Roy Moonen
T. +31 (0)6 13 92 66 96
E. INFO@MOONENMONTAGE.COM

- Kunststof kozijnen/deuren
- Rolluiken
- Rolpoorten
- Sectionaal poorten
- Terrasoverkapping
- Zonwering

COÖPERATIESTRAAT 19 | 5712 EA SOMEREN, EIND
WWW.MOONENMONTAGE.NL

Eerlijk advies
Complete systemen
Batterijen
Service en onderhoud

Smart Solar Scheffers

Smart Solar Scheffers B.V.
Loozerdijk 6, 6023 AA Budel-Schoot

+31 6 57 94 34 83
info@smartsolarscheffers.nl

VAN AERLE OPTIEK
CORRECTIELENZEN • CONTACTLENZEN
KUNSTSTOFLENZEN • GLASLENZEN

Bij Van Aerle Optiek combineren we jarenlange ervaring met de nieuwste technologieën. We investeren continu in de beste apparatuur voor nauwkeurig oogmeten en glasopbouw op toprivaten.

Daar wij weten waarden voor de aandacht, eerlijkheid en de tijd die we nemen om echt met u mee te denken. Als familiebedrijf zijn we trots op onze rol in de gemeenschap en zetten we ons iedere dag in om mensen te helpen aan beter zicht.

Heeft u vragen of wilt u advies? Neem contact op met ons team op via het contactformulier of telefonisch op werdags.

OFM

Mode voor alle leeftijden.

OFM Weert • Langstraat 31-33
ofm.nl

ZEKER WETEN DAT UW OGEN GEZOND ZIJN?

Met onze professionele netvliescamera (Topcon NW500) maken wij een haarscherpe foto van het netvlies zonder dat uw ogen gedruipend hoeven te worden.

NETVLIESFOTO NU SLECHTS **€25,-**

CONTACTLENZEN

Wilt u meer bewegingsvrijheid en comfort bij het dragen van contactlenzen? Combineren met een bril, zodat u snel comfortabel aan, of wisselen tussen nachtelenzen goed bij u. Deze draagt u 's nachts waardoor u overdag zonder bril of lenzen scheidt. We informeren u graag over alle mogelijkheden.

Bij aankoop van een tweede bril
1 GLAS CADEAU*

Vroegtijdige zorgplanning erg belangrijk?

Vroegtijdige zorgplanning (advanced care planning, ACP) is het proces waarbij cliënten, hun naasten en zorgprofessionals samen stilstaan bij toekomstige zorgwensen, behandeldoelen en voorkeuren voor medische interventies rond ziekte en levenseinde.

Het doel is om zorg tijdig af te stemmen op de waarden, wensen en behoeften van de cliënt, vooral in situaties van chronische ziekte, ouderdom of terminaliteit. Vroegtijdige zorgplanning draait om maatwerk, communicatie en respect voor autonomie, en is om diverse redenen van groot belang.

1. Respect voor de autonomie van de cliënt

Bij ACP staat de cliënt centraal. Iedereen heeft het recht om mee te beslissen over zijn of haar eigen zorg en behandeling, ook in complexe of levensbedreigende situaties. Vroegtijdige gesprekken geven cliënten de kans om hun wensen en grenzen kenbaar te maken, zelfs wanneer ze op een later moment zelf niet meer kunnen communiceren door bijvoorbeeld dementie, coma of ernstige ziekte. Deze autonomie bevordert het gevoel van regie en persoonlijke waardigheid.

2. Voorkomen van ongewenste behandelingen

Gesprekken voeren over toekomstige zorg helpt voorkomen dat cliënten te maken krijgen met ingrijpende medische behandelingen die ze eigenlijk niet (meer) willen. Denk aan reanimatie, beademing, ziekenhuisopname of intensieve medicatie. Een vooraf vastgestelde zorgwens kan onnodig lijden en belastende interventies beperken. Zorgteams zijn daardoor beter in staat om passende palliatieve zorg te bieden.

3. Betere kwaliteit van leven

Door vroegtijdige zorgplanning kunnen zorgverleners gericht inspelen op wat écht belangrijk is voor de cliënt. Sommige mensen kiezen voor maximaal comfort en kwaliteit van leven, anderen willen juist alles uit het leven halen met alle mogelijke behandelingen. Vroegtijdige gesprekken zorgen voor een persoonlijke benadering: meer aandacht voor pijnbestrijding, psychosociale begeleiding en het koesteren van laatste levensmomenten.

4. Goede voorbereiding voor naasten

Voor familie en mantelzorgers is ACP waardevol omdat het duidelijkheid schept over wat een dierbare wil in moeilijke tijden. Dit voorkomt veel onzekerheid, stress en schuldgevoelens bij de familie, bijvoorbeeld bij beslissingen over het stopzetten of juist doorgaan van behandelingen. Wanneer wensen zijn vastgelegd, kunnen naasten beter ondersteunen en voelen zij zich gesteerd in hun rol.

5. Verkleinen van conflicten rondom beslissingen

In crisissituaties, bijvoorbeeld bij spoedopnames of een plotse verslechtering, komen zorgwensen soms ter discussie te staan. Door tijdig en gestructureerd te praten, worden potentiële conflicten en misverstanden tussen familieleden en zorgteams verkleind. ACP biedt een gemeenschappelijk kader, waardoor er meer begrip is voor ieders perspectief en minder kans op handelingen die niet stroken met de wensen van de cliënt.

6. Efficiëntere zorg en samenwerking

Vroegtijdige zorgplanning maakt samenwerking tussen verschillende disciplines veel makkelijker. Huisartsen, verpleegkundigen, specialisten en andere betrokkenen weten duidelijk wat er van hen verwacht wordt en kunnen tijdig inspelen op veranderingen in de gezondheid van de cliënt. Het opstellen van een zorgplan bespaart tijd, voorkomt miscommunicatie en bevordert continuïteit in de zorgverlening.

7. Wet- en regelgeving

Ook juridisch is ACP van belang. In Nederland is het wettelijk geregeld dat cliënten hun wensen rond behandeling en levenseinde kenbaar kunnen maken, bijvoorbeeld via een wilsverklaring, niet-reanimerenpenning of behandelverbod. Zorgprofessionals zijn verplicht hiermee rekening te houden, mits deze wensen actueel en duidelijk zijn. Dit biedt rechtszekerheid voor cliënten en professionals.

Hoe pak je ACP aan?

Goede vroegtijdige zorgplanning vraagt om regelmatige, open gesprekken tussen cliënt, naasten en zorgverleners. Het is belangrijk om wensen en grenzen te inventariseren én opnieuw te bespreken bij veranderende gezondheid. Leg afspraken schriftelijk vast en zorg dat ze toegankelijk zijn voor alle betrokkenen. Gebruik hierbij hulpmiddelen zoals de "wilsverklaring", "ACP-formulier" of geprotocolleerde zorgpaden.

Betrek het hele netwerk: naast medische wensen kunnen levensbeschouwelijke, psychosociale en praktische zaken aan bod komen. Denk aan woonwensen, rituelen na overlijden, erfenamen of spirituele begeleiding.

Vroegtijdige zorgplanning is geen eenmalige aangelegenheid, maar een continu proces. Het biedt cliënten autonomie, rust en duidelijkheid, en maakt kwalitatief goede, persoonsgerichte zorg mogelijk. Voor zorgverleners en naasten zorgt ACP voor efficiëntere samenwerking en voorkoming van dilemma's en ongewenste behandelingen. Door tijdig en respectvol te praten over zorg, worden moeilijke situaties later lichter. ACP is essentieel in zowel acute als chronische zorg, en verdient structurele aandacht in iedere zorgrelatie.



slaapcenter Verweijen

vitario

Nu met meeting aan huis

WELKE MATRAS HEEFT MIJN LICHAAM NODIG?

MET DE LIG-SIMULATOR IN 3 STAPPEN
OP DE ERGONOMISCH CORRECTE MATRAS.

Met technologie van het Proschlaf Instituut

**NU
MET 15%
KORTING**



1 Meting van de ligdruk
Tijdens de eerste stap wordt uw huidige slaapgedrag vastgesteld, en uw lichaam wordt met behulp van een ligdruk-meting ergonomisch opgemeten.



2 Steunprofiel-simulatie
Daarna berekent de lig-simulator een ondersteuningsvoorstel voor matras en hoofdkussen. Dit wordt gesimuleerd en gelijk getoetst.



3 Uw persoonlijke Vitario-matras
Tijdens de derde stap wordt het op de lig-simulator vastgestelde lichaams-ondersteuningprofiel in de vorm van verschillende vaste ondersteuningselementen verwerkt in uw matras.



Slaapcenter Verweijen | Dr. Ant. Mathijstraat 8 | Budel | www.slaapcenterverweijen.nl | info@slaapcenterverweijen.nl | 0495-491397

KNIPART

haarwerken



Aandacht voor haar



FOLLEA®

KNIPART haarwerken is altijd bereikbaar!

Hannelore Fiers, Nederweert

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

www.knipart.nl





Het herkennen van medische desinformatie op internet

Medische informatie is nog nooit zo toegankelijk geweest als nu, maar juist daardoor groeit het risico op medische desinformatie. Tussen betrouwbare adviezen van huisartsen, ziekenhuizen en overheden circuleren talloze berichten die half waar, verouderd of ronduit onjuist zijn. Steeds vaker delen mensen berichten via sociale media, besloten apps of fora, waar geen redactie of deskundige controle meekijkt. Daardoor kunnen foute ideeën over behandelingen, vaccins of “wondermiddelen” zich razendsnel verspreiden.

Dat kan mensen onnodig bang maken of er juist toe verleiden klachten te negeren. Wie online leest dat een bepaalde klacht “altijd onschuldig” is, stelt soms een doktersbezoek uit, met alle risico's van dien. Andersom kunnen dramatische verhalen over zeldzame bijwerkingen iemand bang maken voor medicijnen die juist veel voordelen bieden. Het begint daarom bij een kritische blik: wie is de afzender en wat is het doel van de tekst? Is het een zorgprofessional of erkende organisatie, of probeert iemand vooral een product, supplement of behandeling te verkopen? Kijk ook of er sprake is van persoonlijke anekdotes (“bij mij werkte het fantastisch”) in plaats van degelijk onderzoek.

Toon

Let ook op de toon en de beloftes. Artikelen die spectaculaire resultaten garanderen, “geheime” geneesmiddelen aanprijzen of artsen wegzetten als onwetend, verdienen extra wantrouwen. Taal als “ze willen niet dat je dit weet” of “dit wordt bewust verzwegen” is vaak een rode vlag. Betrouwbare informatie legt rustig uit, benoemt zowel voordelen als risico's en verwijst naar onderzoek of richtlijnen. Controleer of er een datum bij staat en of de informatie recent is. Een oud bericht kan inmiddels achterhaald zijn door nieuwe inzichten. Verwijzingen naar officiële instanties, zoals de GGD, het RIVM of beroepsverenigingen, zijn een goed teken, maar klik zo mogelijk door naar de bron.

Veilig zoeken

Voor wie veilig wil zoeken, zijn websites van huisartsenpraktijken, ziekenhuizen, patiëntenorganisaties en landelijke gezondheidsinstanties vaak een stevig kompas. Ook sites met een duidelijke redactieformule, waar artsen of medisch redacteurs de inhoud controleren, zijn doorgaans betrouwbaarder dan anonieme blogs. Vergelijk bij twijfel meerdere bronnen: als alleen één vage site een spectaculaire claim doet, is de kans groot dat het niet klopt. Twijfel je na het lezen van iets online, bespreek het altijd met je huisarts, apotheker of een andere zorgverlener die je kent. Schroom niet om tijdens een consult te zeggen wat je precies gelezen hebt; dat maakt het makkelijker om misverstanden te corrigeren. Internet kan een waardevolle ingang zijn, maar mag nooit de plaats innemen van persoonlijk, deskundig advies.

Zorg en welzijn na corona: veranderingen in de zorg?

Toen de coronapandemie uitbrak, kwam de langdurige zorg in een emotionele achtbaan terecht. De harde bezoekverboden, angst voor besmetting en personeelstekorten lieten diepe sporen na, zowel bij bewoners en cliënten als bij hun naasten en de zorgprofessionals. Nu de acute crisis voorbij is, rijst de vraag: wat is er blijvend veranderd in zorg en welzijn, en hoe merken mensen dat in het dagelijks leven?

In verpleeghuizen en andere vormen van langdurige zorg is de blik duidelijk verschoven van “veiligheid vóór alles” naar een bredere kijk op kwaliteit van leven. Waar in de eerste coronagolven deuren letterlijk op slot gingen, is er nu veel meer besef dat sociaal contact een basisbehoefte is en geen luxe. Organisaties hebben protocollen herschreven met oog voor maatwerk: er wordt bijvoorbeeld vaker gekeken naar de persoonlijke situatie, de fase van iemands ziekte en de wensen van familie. Het ideaal is niet langer maximale afzondering, maar verantwoorde openheid, waarbij besmettingsrisico's worden afgewogen tegen het recht op nabijheid en troost.

Bezoekregelingen vormen misschien wel het meest zichtbare teken van die omslag. In veel instellingen zijn er nu vaste afspraken over hoe de zorg “altijd zo open mogelijk” kan blijven, ook bij oplevingen van besmettingen. Denk aan flexibeler bezoektijden, het toelaten van een of twee vaste naasten als het echt spannend wordt, en het structureel beschikbaar houden van beschermingsmiddelen en sneltesten. Ook zijn beeldbelmogelijkheden niet meer weg te denken: tablets en schermen liggen klaar, medewerkers zijn gewend om families te helpen met videocalls en sommige teams plannen zelfs vaste digitale familiemomenten in. Het is geen vervanging van écht bezoek, maar wel een extra laagje verbinding dat uit de crisis is overgebleven.

Voor de kwaliteit van leven is de pandemie een versneller geweest van allerlei initiatieven die al sluimerden. Er is meer aandacht voor zingeving, rouw en psychisch welzijn, zowel van bewoners als van medewerkers. Teams praten vaker samen na over ingrijpende gebeurtenissen, er zijn gespreksgroepen ontstaan en geestelijk verzorgers hebben een zichtbaardere rol gekregen.

Tegelijkertijd zijn de druk op personeel en de krapte op de arbeidsmarkt een harde realiteit, waardoor goede bedoelingen niet altijd volledig kunnen worden waargemaakt. Maar juist in die spanning zie je hoe zorg en welzijn na corona blijvend in beweging zijn: met minder vanzelfsprekendheden, maar met meer bewustzijn van wat mensen echt nodig hebben om zich mens te voelen binnen de muren van de langdurige zorg.



Zonkracht (of UV-index)

Zonkracht, ook wel UV-index, geeft aan hoe sterk de UV-straling van de zon is en loopt meestal van 1 (zwak) tot 8 à 10 (heel sterk) in Nederland.

Het gaat dus niet om warmte, maar om hoeveel UV op je huid komt en schade kan geven. Verbranden is een reactie van de huid op te veel UV-straling, vooral UVB, waardoor de huid rood, pijnlijk en soms gezwollen wordt en het risico op huidkanker stijgt.

Bij zonkracht 3 kun je met een lichte huid al binnen ongeveer een half uur verbranden als je onbeschermd in de middagzon zit. Vanaf zonkracht 5 gaat dat sneller en kan huid al in 10 tot 30 minuten rood worden. Hoe snel je verbrandt, hangt af van je huidtype, de actuele zonkracht en je bescherming met kleding of zonnebrand.



Aandacht voor haar !

Haaruitval door Alopecia, chemokuren of medicijnen is een heftige ervaring. Hannelore Fiers van KNIPART Haarwerken beseft dat en met een gedegen kappersvakkenis van ruim 35 jaar én ANKO certificering, richt ze zich dan ook op het welzijn en uiterlijk van de vrouw. Ongeveer één op de vier vrouwen boven de veertig jaar krijgt last van extreme haaruitval. Kaalheid bij vrouwen is in Nederland een taboeonderwerp. Vrouwen (en ook mannen) bij wie het haar gaat uitvallen, kunnen hierdoor te maken krijgen met psychische problemen. Veel mensen raken in een isolement. Zij durven niet over hun probleem te praten, terwijl er tegenwoordig oplossingen zijn voor haarverlies, die niet van echt te onderscheiden zijn. *“In mijn salon neem ik alle tijd om een dame vakkundig te adviseren en een keuze te laten maken uit de uitgebreide collectie haarwerken en deelhaarwerken. Bovendien bied ik een onderscheidend totaalpakket voor alle budgetten (dus ook voor de wat kleinere portemonnee...); alles inclusief verzorging en het eventueel kleiner maken van een haarwerk. Daarnaast mag ze me altijd bellen! Mijn motto is niet voor niets ‘Aandacht voor haar...’, onderstreept Hannelore krachtig!*

KNIPART Haarwerken is ANKO gecertificeerd en altijd bereikbaar. Het is mogelijk om 7 dagen per week, een afspraak te maken! 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

Gezond ouder worden in de buurt: initiatieven als hulp

Gezond ouder worden begint verrassend dichtbij huis. In steeds meer buurten ontstaan initiatieven die ouderen helpen om in beweging te blijven, sociale contacten te onderhouden en veilig thuis te wonen. Wandelen, samen eten en leren vallen te voorkomen lijken misschien eenvoudige activiteiten, maar ze maken vaak een groot verschil in het dagelijks leven van senioren én hun naasten.

Neem bijvoorbeeld de wandelgroepen die in veel wijken worden georganiseerd. Vaak starten ze bij een buurthuis, gezondheidscentrum of woonzorglocatie. De wandelingen zijn toegankelijk, het tempo ligt laag en er wordt rekening gehouden met rollators en korte rustmomenten. Voor deelnemers draait het niet alleen om de beweging; minstens zo belangrijk zijn de ontmoetingen onderweg. Mensen die anders vooral binnen zouden blijven, krijgen zo een vast moment in de week om anderen te zien, een praatje te maken en even buiten te zijn. Dat werkt niet alleen goed voor de conditie, maar ook voor het humeur en het gevoel erbij te horen.

Naast bewegen speelt veiligheid een grote rol bij gezond ouder worden. Valpreventietrainingen richten zich op het voorkomen van valpartijen in en om het huis. In deze cursussen leren deelnemers hoe ze hun spierkracht en balans kunnen verbeteren met eenvoudige oefeningen die ook thuis zijn vol te houden. Er is aandacht voor praktische zaken, zoals goed schoeisel, verlichting en het weghalen van losse kledjes, maar ook voor medicijngebruik en duizeligheid. Vaak wordt er geoefend met opstaan na een val, zodat mensen meer zelfvertrouwen krijgen en minder angstig worden. Die combinatie van bewegen, kennis en praktische tips verkleint de kans op ernstig letsel aanzienlijk.

Ook gezamenlijk eten in de buurt draagt bij aan gezondheid. Buurtmaaltijden, georganiseerd door vrijwilligersorganisaties, kerken of zorg- en welzijnsinstellingen, bieden een laagdrempelige manier om anderen te ontmoeten. Voor sommige ouderen is dit het hoogtepunt van de week: een warme maaltijd, een gedekte tafel en tijd om rustig bij te praten. Vaak zijn de kosten beperkt en is er ruimte voor speciale wensen, bijvoorbeeld bij een dieet of religieuze achtergrond.

Tussen de gangen door ontstaan nieuwe vriendschappen en worden ideeën uitgewisseld over andere activiteiten in de wijk. Zo versterken wandelgroepen, valpreventietrainingen en buurtmaaltijden elkaar: samen bouwen ze aan een buurt waarin ouderen zich gezien, gesteund en veerkrachtig voelen.





Bij Tzorg maak jij elke dag het verschil.

Wat houdt het werk in?

Ga jij aan de slag als **thuishulp** of **vakantiekracht** in Weert? Als **thuishulp** bij Tzorg ondersteun je mensen die hulp nodig hebben om **zelfstandig** te blijven wonen. Je helpt met **huishoudelijke** taken, maar biedt ook een **luisterend oor** en **persoonlijke aandacht**.

Solliciteer via werkenbijtzorg.nl of via de QR-Code



Er is een medicijn dat elk ziek kind beter laat voelen: familie. Daarom zijn er de Ronald McDonald Huizen. Zo zijn mama en papa altijd dichtbij. Ronald McDonald Kinderfonds Nederland. Keeping families close.

LEURS
Eye Health Care

Veel mensen verwerken visuele informatie suboptimaal, vaak door aangeboren oorzaken of aandoeningen zoals hersenschudding, TIA, CVA, dystexie, dyscalculie, ADHD of ADD. **Leurs Eye Health Care**, specialist in visuele disfuncties en fixatiedisparatie, verbetert contrastgevoeligheid, dieptezicht, omschakelsnelheid ver-nabij en visueel geheugen. Gedrags- en neuro-optometrie richten zich op praktische ruimtelijke visie en revalidatie bij whiplash of hersenletsel, met geavanceerde apparatuur niet beschikbaar bij reguliere praktijken. Locaties: **Stramproy en Maastricht**.

Neem contact op via **0495-563900** of www.leurseyehealthcare.nl.

Informeer ook naar de mogelijkheden voor kortdurende zorg (herstel- of respijtzorg), dagbesteding

Huize Molenveld
Hart voor mensen, zorg en welzijn

www.huizemolenveld.nl | info@huizemolenveld.nl | 0495 782082



Mantelzorgwoning

Specialist in hoogwaardige mantelzorg- en familiewoningen.

Gebouwd volgens de strengste normen van het Nederlandse Bouwbesluit en volledig BENG-conform.
CUBE Homes begeleidt het volledige traject van vergunningscheck tot plaatsing.

Volledig op maat gemaakt en geschikt voor permanente bewoning

- ✓ Specialist in hoogwaardige houtbouw
- ✓ Volwaardige woning met luxe afwerking
- ✓ Snelle plaatsing met minimale overlast
- ✓ Energiezuinig en toekomstbestendig
- ✓ Hoog wooncomfort

"Ons moeder woont nu in onze tuin.
Veilig, zelfstandig en dichtbij."



Gratis ontwerp, offerte en vergunningscheck met persoonlijke begeleiding van A tot Z



Bezoek vrijblijvend onze showroom en modelwoningen
Loop binnens tijdens een open zaterdag
Of plan een vrijblijvend adviesgesprek.

www.cube-homes.com

info@cube-homes.com

Tel: 0850-642070

Sportparklaan 19, Swaalmen

Wij zijn gevestigd op de

Beijnenhofstraat 36, 6001 BH Weert

Openingstijden zijn woensdag, donderdag en vrijdag tussen 13.00-16.00 uur en op afspraak.

Wij zijn gespecialiseerd in urnen en gedenksieraden, ter herinnering aan een dierbare overledene of huisdier.

Meer informatie

www.mementoaanjou.nl

