



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Best Oirschot

editie 1 - 2025



Vroegtijdige zorgplanning.....	5
Mantelzorg in balans.....	7
Bescherm je huid in de winter.....	9
Winter en extra vitamines.....	11
De 6 AM club.....	14



Mijn Herdenking
Tastbaar herinnering



Samen vinden wij een passend aandenken voor de herinnering aan uw geliefde

Maak een afspraak voor persoonlijk advies of voor bijvoorbeeld het verwerken van iets tastbaars in een herdenkingsartikel.

U bent van harte welkom! – Miriam van Breugel

www.mijnherdenking.nl | 06 22 36 08 51 | info@mijnherdenking.nl



www.oogwereld.nl

Minimaal €100 korting op een bril op maat.

Die goed is voor je ogen én mooi staat bij je gezicht.

Plan je oogmeting, pas brillen en krijg de beste zorg, allemaal bij jouw boutique in de buurt.

Oogwereld | Hoeks
Boterhoek 159, Best • 0499 399 489



Seizoensgroenten en -fruit: kracht voor je immuunsysteem

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

Pompoen: oranje energiebron

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

Boerenkool: de groene krachtpatser

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

Appels: vezels en frisheid

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

Peren: zacht en voedzaam

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

Natuurlijk ritme

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

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

Wintersport! Smeer je in!

Veel mensen denken dat je tijdens wintersport minder snel verbrandt door de lage temperaturen, maar juist op de piste loop je een verhoogd risico op zonnebrand. Sneeuw weerkaatst namelijk tot tachtig procent van de zonnestralen, waardoor je huid extra blootgesteld wordt aan UV-licht.

Ook op bewolkte dagen is de straling sterk aanwezig en op grote hoogte neemt de intensiteit van de zon nog verder toe. Verbranden tijdens het skiën, snowboarden of wandelen is daarom een serieus risico, met pijnlijke en zelfs schadelijke gevolgen voor je huid.

Zonnebrandcrème

Het is belangrijk om je huid goed te beschermen door regelmatig in te smeren met zonnebrandcrème. Kies altijd voor een product met een hoge beschermingsfactor (SPF 30 of hoger) en een brede UV-bescherming. Smeer je voor vertrek royaal in, ook op minder gangbare plekken zoals je neus, oren, nek en lippen – die zijn extra gevoelig. Herhaal het insmeren gedurende de dag, vooral na intensieve inspanning, zweten of het dragen van een sjaal of helm. Vergeet ook UV-beschermende lippenbalsem!

Draag tijdens wintersport bovendien een zonnebril of ski-goggles met UV-filter en beschermende kleding zoals een buff of muts. Vermijd de piekuren tussen 11:00 en 15:00 uur wanneer de zon het sterkst is en zoek indien mogelijk wat schaduw. Zo voorkom je vervelende verbranding en kun je optimaal genieten van een gezonde, stralende dag op de piste!

Colofon

De Zorg Courant

Regio Best Oirschot
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

14.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Best Oirschot

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

**GRATIS
OOG
METING**

DE
BOETIEK
OOG & DESIGN

Kom langs voor
een deskundige
oogmeting!

VAN EEN **OOGMETING** NAAR
EEN **KIJKOPLOSSING** OP MAAT

Boterhoek 101 | 5683 AX Best | 0499 37 13 10

www.de-boetiek.nl



**VAKGARAGE
VAN LIMPT**

SILENCE



S04 | ultieme elektrische citycar



www.vakgaragevanlimpt.nl

De Witstraat 23 • 040 - 25 398 61

Een fauteuil met of zonder sta-op hulp!

**STA-OP STOEL
SPECIALIST**



Hoofdstraat 36 | Best | www.zhon.nl | www.staopstoelspecialist.com
open van dinsdag t/m zaterdag van 10:00 t/m 17:00 uur

ZORGWINKEL

De Breiboerderij

jouw online wolwinkel

Webshop met alles voor haken en breien:
prachtige wol en garen van o.a. Lang Yarns,
Sandnes Garn, Lopi, Phildar en Scheepjes
boeken en patronen
brei- en haaknaalden
allerlei accessoires
en heel veel sokkenwol



Afhalen of bezoek mogelijk op afspraak
rieneke@debreiboerderij.nl | 06-83514509

www.debreiboerderij.nl



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 gesteund in hun rol.

5. Verkleinen van conflicten rondom beslissingen

In crisissituaties, bijvoorbeeld bij spoedopnames of een plotse linge 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, erfenissen of spirituele begeleiding.

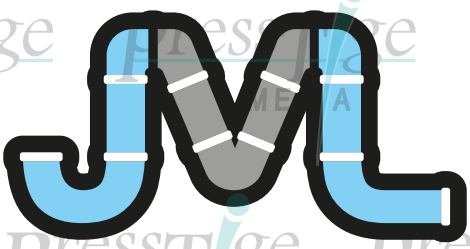
Vroegtijdige zorgplanning is geen eenmalige aangelegenheid, maar een continu proces. Het biedt cliënten autonomie, rust en duidelijkheid, en maakt kwalitatief goede, persoonsgerichte zorg mogelijk. Voor zorgverleners en naasten zorgt ACP voor efficiëntere samenwerking en voorkoming van dilemma's en ongewenste 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.

SYBILLA BUISMAN
OPTIEK - OPTOMETRIE
 Breukelsestraat 39
 Boxtel ☎ 0411 683 843

Het adres voor totale oogzorg.
Ruime keuze modieuze monturen ook voor kinderen.
Levering van alle soorten contactlenzen.

MAANDAG GESLOTEN www.buismanoptiek.nl


Rioolontstoppingsbedrijf JVL

**PERSONEEL
GEZOCHT**

📍 Beerseweg 26
5087 TP Diessen

☎ 06 17500103
info@rioolontstoppingsbedrijfjvl.nl

**RIOOL ONTSTOPPEN | AANLEG NIEUWE RIOLERING
 CAMERA INSPECTIE | RENOVATIE | STANKOVERLAST**

Bent u op zoek naar een nieuwe tandarts?
Tandartspraktijk Boudewijns van den Bol
 Met passie voor Tandheelkunde staat ons team voor u klaar.

- Persoonlijke aandacht met een vertrouwd gezicht bij iedere afspraak.
- We nemen uitgebreid de tijd voor iedere patiënt.
- Korte wachttijden en flexibele openingstijden.
- Specialist in preventieve zorg en esthetische tandheelkunde.
- Specialist in kronen & bruggen.
- Specialist in endodontologie (wortelkanaalbehandelingen)

Schrijf u in via! www.tandartspraktijkbvdb.nl/inschrijven / Of scan de QR-code




 Diana Boudewijns, uw tandarts!
 Mijn team en ik staan voor u klaar!

We nemen nieuwe patiënten aan!

 **Tandartspraktijk Boudewijns van den Bol** Boslaan 6a
5691CW Son en Breugel

Bel of email voor een afspraak:
www.tandartspraktijkbvdb.nl 0499-472539
info@tandartspraktijkbvdb.nl

 **Gebitsprothese Best**



NIEUWE GEBITSPROTHESE NODIG OF UW HUIDIGE NIET NAAR WENS?

Bij **Gebitsprothese Best** helpen wij u graag!

Wij zijn specialist in:

- ▶ Volledige en partiële protheses
- ▶ Protheses op implantaten (klikgebit)
- ▶ Reparaties en opvullen (rebase)
- ▶ Klikgebit in één dag

✓ Aangesloten bij alle zorgverzekeraars
 ✓ Geen verwijzing nodig
 ✓ Gratis intake & controle

Hoofdstraat 70b, Best | 0499 23 80 23 | www.gebitsprothesebest.nl

Sporten in de buitenlucht in de herfst



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

Wandelen en nordic walking

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

Fietsen en e-biken

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

Kleding en veiligheid

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

Gezondheidseffecten

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

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

Mantelzorg in balans

Mantelzorg is vaak een uiting van liefde, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Of het nu gaat om een partner, ouder, kind, buur of vriend — voor velen is het vanzelfsprekend om klaar te staan wanneer een dierbare hulp nodig heeft. Toch is mantelzorg niet altijd eenvoudig. Het combineren van deze zorg met werk, gezin en eigen behoeften vraagt veel. Juist daarom is het belangrijk om de balans te bewaken: zorgen voor een ander zonder jezelf uit het oog te verliezen.

In Nederland verlenen miljoenen mensen mantelzorg. Soms voor een paar uur per week, soms intensief en dagelijks. Wat begint met kleine taken zoals boodschappen doen of meegaan naar een doktersafpraak, kan geleidelijk uitgroeien tot volledige ondersteuning bij het dagelijks leven. Die overgang gaat vaak ongemerkt. Veel mantelzorgers herkennen zichzelf niet eens als zodanig. Ze vinden het vanzelfsprekend, doen het uit liefde. Maar mantelzorg is méér dan alleen een helpende hand. Het is ook emotioneel belastend, intensief en soms eenzaam.

Balans vinden

Balans vinden begint met erkenning: erkennen dat je mantelzorger bent, én erkennen dat het oké is om hulp te vragen of grenzen aan te geven. Wie langdurig voor een ander zorgt, moet ook goed voor zichzelf zorgen. Dat betekent ruimte maken voor rust, ontspanning en eigen sociale contacten. Geen luxe, maar noodzaak. Het voorkomt overbelasting en uitputting. Want een mantelzorger die zelf opbrandt, kan uiteindelijk ook geen steun meer zijn voor de ander.



Professionele ondersteuning kan hierbij helpen. Denk aan mantelzorgconsulenten, respijtzorg of contact met lotgenoten. Ook gemeenten bieden vaak hulp in de vorm van informatie, advies of tijdelijke vervanging. Toch weten veel mantelzorgers deze wegen niet te vinden of voelen ze een drempel om er gebruik van te maken. Het idee dat ze alles zelf moeten doen, zit diep. Maar zorgen voor een ander betekent niet dat je het alleen moet doen.

Het gesprek aangaan met familie, vrienden of zorgprofessionals kan al veel verhelderen. Wat is haalbaar, wat is wenselijk en hoe kan de zorg samen gedragen worden? Een goed netwerk maakt een wereld van verschil. Even belangrijk is het om regelmatig stil te staan bij je eigen behoeften. Wat geeft energie? Waar ligt de grens? En wanneer is het tijd om even op adem te komen?

Mantelzorg is waardevol, onmisbaar zelfs. Maar alleen als de zorg ook in balans blijft, kan ze op de lange termijn volgehouden worden. Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf. Niet uit egoïsme, maar uit kracht. Want wie goed voor zichzelf zorgt, blijft ook in staat om er voor een ander te zijn — met liefde, toewijding en veerkracht.

www.verhuur-boxtel.nl

Makita **OOK VERHUUR** Milwaukee

VAN OLPHEN

Tuin- en Reinigingsmachines

KÄRCHER Husqvarna

www.vanolphen-tuinmachines.nl

OOK SERVICE **OOK VERHUUR**

Industrieweg 11 • 5281 RW BOXTEL • T: 0411-631056 • M: 06-15183270

Chiropractie voor nek en rug klachten

- ✓ Zachte techniek
- ✓ Gehele-lichaam benadering
- ✓ Functionele stabiliteit

MijnCHIRO

Ouverture 91A | 5629 PS, Eindhoven
+31 (0)40-309 8119 | info@mijnchiro.nl
www.mijnchiro.nl

omdat **samen**
leren **dansen**
ook gewoon **leuk** is!

Inschrijven weer mogelijk vanaf december

Le Haen

Locatie Bovenzaal
theater de Schalm
Veldhoven

www.lehaen.nl

KOI & VIJVERBOUW

vijver aanleg | onderhoud | advies

In onze winkel verkopen wij alles voor vijver en vis:
o.a. vele koi, siervissen, steuren en waterplanten

Mostheuvel 11, 5513 NT Wintelre
06 - 30735524
info@koienvijverbouw.nl
www.koienvijverbouw.nl

Ketel
Tandtechnisch Laboratorium

Niet tevreden over uw kunstgebit?

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit.
Mensen ervaren hierdoor vaak pijn en ongemak.
Is dit bij u ook het geval?
Neem dan contact op met Tandtechnisch Laboratorium Ketel

Wij kunnen ervoor zorgen dat uw gebit beter past.

Wij werken samen met alle zorgverzekeraars!
Wij verzorgen ook uw declaraties!

Bel voor informatie naar **0651857255**
Tandtechnisch Laboratorium Ketel
Den Heuvel 3-21 5688 EM Oirschot



Bescherm je huid in de winter

De winter vraagt om extra zorg voor je huid. Koude buitenlucht, gure wind, lage luchtvochtigheid en verwarmde ruimtes binnen kunnen je huid flink uitdrogen en kwetsbaar maken. De natuurlijke bescherm laag van je huid krijgt het zwaar te verduren en dat kan leiden tot klachten als een trekkerig gevoel, schilfering, rode plekken en zelfs eczeem.

Buiten daalt de luchtvochtigheid in de winter aanzienlijk, waardoor je huid sneller vocht verliest. De wind werkt als een "scrub" en tast de huidbarrière verder aan. Ook vorst en zonnestralen (die door sneeuw worden weerkaatst) dragen bij aan uitdroging en irritatie. Binnen zorgen verwarming en airco voor extra droogte, omdat de relatieve vochtigheid vaak onder de 30% ligt. Gevolg: je huid verliest haar soepelheid en elasticiteit, waardoor droogtelijntjes en kloofjes ontstaan.

Om je huid gezond te houden in de winter is het belangrijk om dagelijks te hydrateren. Kies voor een rijke, voedende crème die de natuurlijke barrière ondersteunt. Ingrediënten als shea butter, glycerine, ceramiden en plantaardige oliën versterken het vochtgehalte en beschermen tegen kou. Breng de crème na het douchen aan, wanneer de huid nog licht vochtig is, zodat de werkzame stoffen goed kunnen intrekken. Vermijd te heet douchen, want dat spoelt natuurlijke oliën weg.

Lippen hebben extra verzorging nodig: gebruik een vette balsem en bescherm ze tegen de wind. Ook handen, vooral na frequent wassen, reageren goed op voedende handcrèmes met lanoline of ureum. Draag bij flinke kou handschoenen en bedek je gezicht zoveel mogelijk wanneer je buiten bent.

Vergeet je zonnebrandcrème niet! Ook in de winter kan de zon, zeker in de bergen, flinke schade aanrichten door UV-straling. Smeer exposed delen, zeker bij wintersport, met een hoge beschermingsfactor.

Drink voldoende water om je huid van binnenuit te hydrateren. Verrijk je dieet met omega 3-vetzuren uit vette vis, noten en zaden, en eet veel groente en fruit. Alcohol en cafeïne kun je beter beperken, omdat ze vocht onttrekken.

Tot slot: luister naar je huid. Meestal vraagt winterhuid om zachtheid, voeding en bescherming. Zo voorkom je droogheid, irritatie en blijf je ook in de koudste maanden stralend en comfortabel. Geef je gezicht, handen en lijf iedere dag de aandacht die ze verdienen.

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.





FLOW
INSTALLATIETECHNIEK

LOODGIETER - VERWARMING
SANITAIR - ZINKWERK

Pallaspad 36
5694 WN
Son en Breugel

T.0642248667
info@flowinstallatietechniek.nl

Bloemenshop Best

Bloemenshop Best voor grote
sortering verse bloemen en planten.
Voor elk budget is er ruime keuze.

Wilhelminaplein 19 5684 VL BEST
Tel: 0499 398679 | shop@bloemenbest.nl
www.bloemenbest.nl

best Administratie
& Advies

Paul van Heerebeek

Parallelweg 25, 5684 LT Best info@bestaccountancy.nl
Telefoon 0499 851437 www.bestaccountancy.nl

**Van Bommelhof is een kleinschalige
woonvoorziening voor mensen
met geheugenproblemen.**

Voor informatie over welzijn, wonen en zorg:
Het Andere Wonen Van Bommelhof
St. Ermelindishof 38, 5066DX Moergestel
Telefoon: 013-2020 038
vanbommelhof@hetanderewonen.nl
www.hetanderewonenbommelhof.nl




Mini Moment van MINIORO

Gravure van vingerafdruk of
verwerking van as van uw dierbare in
een ring, hanger of armband.

Juwelier Meier

-Boterhoek 7 Best-

TEJATERKE

Hét sociaal- culturele hart van Best.

Kijk op onze website voor het volledige
programma en reserveer direct online!

Max de Bossstraat 1
5684 CG Best
+31(0)499-79 6060
www.tejaterke.nl

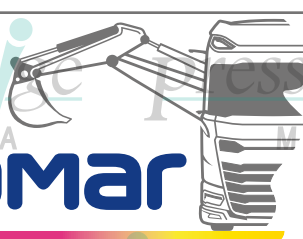



VAN KEMENADE
MONDZORG CENTRUM

Nieuwstraat 60a
5683KD Best
0499-374317
van-kemenade.nl

marlomar

Spuiterij & Schadeherstel
www.marlomar.nl



Hypotheek verhogen of oversluiten? Rentetoeslag verlagen?
Woningwaarde weten bij scheiding? Huis gekocht?

Wij helpen je aan een taxatierapport

Kronenburg
MAKELAARDIJ

Broekstraat 13, 5684 LW Best | 0653 961078
info@kronenburgmakelaardij.nl | kronenburgmakelaardij.nl

**Logopedie
Kardol**

Tamboer 12
5684 DB Best
Dependance
Veldweg 1B
5684 NS Best
0499-392269
info@logopediekardol.nl
www.logopediekardol.nl




VAN DEN BOSCH & KROES psychologen

Psychologische hulpverlening aan kinderen,
jeugdigen en volwassenen (basis- en specialistische zorg).

Dekanijstraat 2, 5688 AR Oirschot

**BONTJER
BOUW**

Sonseweg 11 B
5681 BG Best

06 - 41 47 83 32
www.bontjerbouw.nl



Extra vitamines slikken tijdens de wintermaanden: is het nodig?

In de wintermaanden schiet je lichaam soms tekort aan belangrijke vitamines en mineralen. De koude, korte dagen en minder zonlicht zorgen ervoor dat je weerstand kan dalen en je energiepeil een dip krijgt. Daarom overwegen veel mensen om in deze periode extra vitamines te slikken, zoals vitamine D, C en soms ook B-vitamines of mineralen als zink en ijzer.

Vitamine D is het meest bekend als “wintervitamine”. Normaal gesproken maakt je lichaam deze aan via zonlicht op je huid, maar in Nederland is de zonkracht van oktober tot april te zwak om voldoende vitamine D te produceren. Dit kan zorgen voor vermoeidheid, spierzwakte en zelfs neerslachtigheid. De Gezondheidsraad adviseert ouderen, mensen met een donkere huid, zwangeren en jonge kinderen om sowieso extra vitamine D te slikken in de winter. Maar ook volwassenen die weinig buiten komen, kunnen profiteren van een supplement.

Vitamine C staat bekend om haar positieve werking op het immuunsysteem. Deze vitamine vind je volop in groente en fruit, zoals citrusvruchten, kiwi, paprika en spruitjes. Extra vitamine C slikken lijkt logisch als je je weerstand wilt ondersteunen, vooral bij stress, roken of veel buiten zijn in kou. Overdosereren is vrijwel niet mogelijk omdat je lichaam een teveel uitplast, maar extreem hoge doseringen hebben geen bewezen meerwaarde.

B-vitamines spelen een rol bij het energieniveau en kunnen nuttig zijn bij vermoeidheid of stressvolle perioden, zoals drukke feestdagen of winterse werkpieken.

Mineralen als zink en ijzer kunnen het immuunsysteem een extra zetje geven, vooral bij intensief sporten, een vegetarisch dieet of vermoeidheid. Let op: een te veel aan ijzer is niet gezond.

Is suppleren altijd nodig?

Gezonde volwassenen met een gevarieerd voedingspatroon krijgen doorgaans genoeg vitamines binnen via voeding. Toch kan een supplement in de winter verstandig zijn, zeker als je weinig zon krijgt, een verhoogde behoefte hebt of je weerstand wil versterken. Kies wel altijd voor een veilige dosering en combineer nooit lukraak supplementen. Een overschot aan vitamines is (behalve vitamine C) in sommige gevallen schadelijk.

Conclusie:

Extra vitamines slikken in de winter is geen overbodige luxe voor wie zich moe, futloos of vatbaar voelt, maar voeding blijft de belangrijkste bron. Supplementen zijn een praktische aanvulling, vooral in periodes met weinig zonlicht of verhoogde weerstand. Overleg bij twijfel met je huisarts of diëtist voor advies op maat.



Vaccinatie tegen griep: waarom elk jaar eigenlijk?

Elke herfst en winter duikt hij weer op: het griepvirus. Voor veel mensen is griep een vervelende maar relatief onschuldige ziekte die na een paar dagen weer voorbij is. Toch kan griep ook ernstige gevolgen hebben, vooral voor ouderen, mensen met een verzwakt immuunsysteem of chronische aandoeningen. Daarom raden artsen jaarlijks aan om je tegen griep te laten vaccineren. Maar waarom is die jaarlijkse prik eigenlijk zo belangrijk?

Griep wordt veroorzaakt door verschillende varianten van het influenzavirus. Elk jaar veranderen deze virussen een beetje, waardoor je immuunsysteem de nieuwe varianten niet altijd direct herkent. Dit fenomeen, dat ‘antigeenverschuiving’ wordt genoemd, zorgt ervoor dat je ondanks eerdere grieprikken of een eerdere griep toch opnieuw ziek kunt worden. De grieprik wordt daarom elk jaar aangepast aan de meest actuele virusvarianten die verwacht worden te circuleren. Zo biedt de vaccinatie de beste bescherming tegen het virus dat op dat moment rondgaat.

Een ander belangrijk aspect is dat het afweersysteem na een vaccinatie niet levenslang dezelfde bescherming biedt. De weerstand neemt na verloop van tijd af, waardoor de bescherming na een jaar minder wordt. Daarom is het essentieel om elk jaar opnieuw een vaccinatie te halen om die weerstand op peil te houden. Zo voorkom je dat je kwetsbaar wordt voor de nieuwste griepvariant.

Vaccinatie tegen griep gaat niet alleen over jezelf beschermen. Door je te laten vaccineren verklein je ook de kans dat je het virus doorgeeft aan anderen. Vooral mensen die zelf geen vaccin kunnen krijgen, zoals jonge baby's, mensen met bepaalde aandoeningen of ouderen met een zwakker afweersysteem, zijn daardoor indirect beschermd. Dit principe, ook wel ‘collectieve immuniteit’ genoemd, helpt uitbraken van griep te beperken en de druk op de gezondheidszorg te verminderen.

Hoewel de grieprik niet garandeert dat je nooit meer griep krijgt, vermindert het wel vaak de ernst van de ziekte en het risico op complicaties zoals longontsteking. Voor mensen met een verhoogd risico kan dat het verschil maken tussen een snel herstel en een ziekenhuisopname.

Kortom, de jaarlijkse griepvaccinatie is een belangrijk instrument om jezelf en je omgeving te beschermen. Door elk jaar opnieuw bewust te kiezen voor vaccinatie, maak je een slimme zet voor je gezondheid en draag je bij aan een gezondere samenleving. Zo wordt griep geen onnodige bedreiging, maar een virus dat we samen onder controle houden.

T.06-52657411 www.glasinlood-dekempen.nl

Spoordonkseweg 144
5688 SR Oirschot



Glas-in-lood Restauratie Renovatie

Heeft je kind moeite met
zijn/haar schoolwerk?
Blijf er niet te lang mee
rondlopen. Ik kan jullie
helpen! Ik onderzoek waar
de problemen zitten en geef



daarna passende hulp. Je kind zal
weer groeien in kennis, vaardigheid
en zelfvertrouwen!!

Voor meer info kijk op
www.bestrtvoorjou.com
of bel 06-55 34 27 68

Tot ziens! Marcia van den Heuvel



- SORELLE -

POURVOUS

PARFUMERIE

Bij inlevering van deze bon
25% korting op 1 product naar keuze*

*niet geldig op giftcards, reeds afgeprijsde artikelen en niche geuren

Pour Vous Parfumerie Sorelle | Boterhoek 24 Best

2020 ben ik begonnen met het kweken van
bomen en inmiddels bieden wij een breed
scala aan voor particulieren, hoveniers en
grootschalige projecten.

Zowel bomen uit volle grond maar ook bomen
en planten in potten. Wij kunnen dus jaarrond
onze klanten voorzien.

Persoonlijk contact vinden we erg belangrijk

Rick Hazenberg
Mosselaarweg 11
5684 NX Best
www.hazenbergboomkwekerij.nl
06 - 40043744
info@hazenbergboomkwekerij.nl



LI VAN LAARHOVEN

I BOUW I

Voor al uw verbouwingen,
onderhoud en renovatie!



Zessprong 18 | 5684 NV Best

www.vanlaarhovenbouw.nl | T 0499 39 22 44

SLANKER, FITTER, EN ENERGIEKER

IN 4 WEKEN!

Maak een afspraak



Booze Lifestyle.nl

Voedings- en leefstijlcoach

Montfortlaan 13 Oirschot
Lieke Kempers Tel: 06-16 04 55 20



GECERTIFICEERD
PS. food &
lifestyle
COACH



06 19 188 566 | info@ireina.nl

GOOL

Frank van Gool Constructie & Restauratie

**Voor al uw metaal werk,
binnen en buiten**
deuren | trappen
balustrades | poorten

Industrieweg 3, 5091BC Middelbeers | 06-12950935
info@fvangool.nl | www.fvangool.nl





Omgaan met een najaarsdepressie: licht in de donkere maanden

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

Wat is een najaarsdepressie?

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

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

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

Risicofactoren

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

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

Vroege signalen herkennen

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

Praktische tips om klachten te verlichten

1. Zoek het licht op

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

2. Blijf in beweging

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

3. Houd een vast dagritme

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

4. Let op voeding

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

5. Blijf sociaal actief

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

6. Maak gebruik van ontspanningstechnieken

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

Wanneer professionele hulp inschakelen

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

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

Het belang van acceptatie en zelfzorg

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

Hoopvolle vooruitzichten

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

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



Hoe signaleer je eenzaamheid bij ouderen?

Eenzaamheid onder ouderen is een veelvoorkomend probleem dat niet altijd zichtbaar is. Het herkennen ervan vraagt aandacht en sensitiviteit. Er zijn diverse signalen waarop je kunt letten, zowel in het gedrag als in uitspraken en de fysieke gesteldheid van ouderen.

Gedragsveranderingen:

Ouderen die zich eenzaam voelen, trekken zich vaker terug. Ze slaan sociale activiteiten af, gaan minder vaak op bezoek of nodigen nauwelijks nog familie en vrienden uit. Merk je dat iemand veel tijd alleen doorbrengt en weinig initiatief toont, kan dat een teken van eenzaamheid zijn. Ook het verlies van interesse in hobby's, televisie of krant kan erop wijzen.

Emotionele signalen:

Let op uitspraken als “het maakt toch niet uit”, “niemand komt nog langs” of “ik voel me zo alleen”. Ouderen uiten hun gevoel van eenzaamheid soms niet letterlijk, maar door te klagen over leegte, zinloosheid of het missen van gezelschap. Ook verdriet, somberheid en prikkelbaarheid zijn belangrijke signalen.

Fysieke signalen:

Eenzaamheid kan doorwerken op de gezondheid. Verminderde eetlust, slecht slapen, verminderde zorg voor het uiterlijk of meer lichamelijke klachten zijn tekenen waarop je moet letten. Ouderen vergeten soms hun medicatie of afspraken, omdat ze minder gemotiveerd zijn zichzelf goed te verzorgen.

Sociale context:

Veranderingen in de sociale omgeving, zoals het verlies van een partner, vrienden of verminderde mobiliteit, vergroten het risico op eenzaamheid. Ook verhuizing naar een zorginstelling kan gevoelens van afzondering versterken.

Signalen in de communicatie:

Ouderen die eenzaam zijn, zoeken soms meer contact met zorgmedewerkers of vrijwilligers. Ze willen graag langer praten, geven aan behoefte te hebben aan bezoek, of bellen vaker voor kleine hulpvragen, gewoon om even iemand te spreken.

Laagdrempelig signaleren:

Belangrijk is dat je als professional of mantelzorger actief luistert, open vragen stelt (“Hoe maakt u de dagen door?”), alert bent op non-verbale signalen, en oog hebt voor veranderingen in gedrag of stemming. Zo kun je eenzaamheid bij ouderen tijdig herkennen en samen zoeken naar oplossingen voor meer verbinding en welzijn.

De 6 AM club

De 6 AM Club is een wereldwijd fenomeen dat draait om het powerful principe: “Wie vroeg opstaat, wint de dag.” Het concept is geïnspireerd door het gelijknamige boek van Robin Sharma en heeft als doel een positieve routine te creëren en je leven productiever, gezonder en fijner te maken.

Het idee

Volgens Sharma's methode begint je dag om 6 uur 's ochtends, ruim vóór de drukte losbarst. Dit eerste uur verdeel je in drie blokken van twintig minuten: bewegen, reflecteren en groeien. In de eerste twintig minuten zet je je lichaam in beweging, bijvoorbeeld door te sporten, yoga, wandelen of stretchen. Zo kom je fysiek en mentaal in de actiestand en geef je je energie een boost.

Daarna volgt het reflectieblok. Twintig minuten besteed je aan introspectie, bijvoorbeeld meditatie, journaling, dankbaarheidsoefening of het plannen van je dag. Hiermee kalmeer je je gedachten, stel je prioriteiten en vergroot je focus en weerbaarheid. De derde twintig minuten staan in het teken van persoonlijke groei: je leest of leert iets — een boek, podcast of cursus die je inspireert en uitdaagt het beste uit jezelf te halen.

De voordelen

Leden van de 6 AM Club merken dat ze al vóór hun werkdag een voorsprong hebben. Dit routineuze begin zorgt voor meer discipline, rust en mental clarity gedurende de dag. Het helpt je bewust keuzes te maken, productiever te zijn en beter om te gaan met stress. Vanuit wetenschappelijk oogpunt heeft vroege lichaamsbeweging een positief effect op je stemming, concentratie en metabolisme. De mentale rust die ontstaat door reflectie en persoonlijke groei blijkt levenskwaliteit te verhogen.

Tips om te starten

Begin voorzichtig door eerst één onderdeel van de 6 AM routine toe te passen. Sla bijvoorbeeld geen workout over, maar maak een ochtendwandeling. Stel jezelf kleine doelen en schaaft je routine bij tot het past bij jouw leven. Leg 's avonds je sportkleding klaar, zet een wekker en vermijd schermen voor bedtijd. Zoek eventueel steun bij anderen: samen starten motiveert.

Voor wie is het?

De 6 AM Club is er voor iedereen die meer uit het leven wil halen: ondernemers, studenten, ouders, creatieven en sporters. Of je nu op zoek bent naar focus, rust, meer tijd of persoonlijke groei — vroeg opstaan geeft energie en richting.

Uiteindelijk draait het om een bewuste keuze om je dag energiek en positief te beginnen. Wie meedoet aan de 6 AM Club merkt al snel: elke ochtend biedt nieuwe kansen, vooruitgang en een gezondere manier van leven.



Pijn bij bewegen? De oplossing zit misschien in je voet!

Wist je dat je lichaam één grote ketting is van bewegingen? Alles zit aan elkaar vast. Maar soms loopt er iets vast in die ketting. Dat noemen we een blokkade. Je lichaam probeert dat meestal zelf op te lossen, maar dat lukt niet altijd. En dan kun je klachten krijgen, zoals pijn of stijfheid.

Ook in je voeten kunnen blokkades ontstaan. Gelukkig zijn die vaak goed te behandelen met speciale handgrepen. In onze praktijk maken we niet alleen op-maat-gemaakte zolen, maar gebruiken we ook manuele technieken om de voet, enkel en knie weer soepel te maken.

Je kunt blokkades en klachten ook voorkómen! Door de kleine spieren in je voeten te trainen, blijven je voeten sterk en in balans. Op onze website hebben we enkele oefeningen voor je uitgelegd.

Blijft de pijn bij bewegen? Bij **Balans Podotherapie** helpen we je. We kijken wat jouw voeten nodig hebben en maken een plan op maat.

Balans Podotherapie: de stabiele factor in het lopen.



BALANS PODOTHERAPIE

- Kijk voor meer informatie en tips op: www.balanspodotherapie.nl
- 0499 - 393 352



Heeft u al nagedacht over later?

Steeds meer mensen kiezen ervoor om hun laatste rustplaats bij leven vast te leggen in de natuur. Op **natuurbegraafplaats Schoorsveld** vindt u rust, ruimte en de tijd om stil te staan bij wat voor u belangrijk is.

Wilt u zich oriënteren of overweegt u een plek vast te leggen? Vraag dan **vrijblijvend** onze brochure aan. U leest meer over natuurbegraven, het natuurgebied en de mogelijkheden die u heeft.

Ga naar:
schoorsveld.nl/brochure2025
Of scan de QR-code



Natuurbegraafplaats
Schoorsveld

Partner van:



Natuurbegraafplaats Schoorsveld
Somerenseweg 116, 5591 TN Heeze
040 303 23 00



VieDenta Kliniek

HET IS TIJD DAT JOUW LACH GAAT STRALEN.



Het leven zit vol momenten om te lachen. Wij zorgen ervoor dat jij ze nooit mist.

Bij VieDenta begrijpen we hoe belangrijk een glimlach is. Het gaat om veel meer dan alleen esthetiek; het is zelfvertrouwen, welzijn en een eerlijke weerspiegeling van wie je bent. Daarom zijn wij hét adres voor esthetische tandheelkunde. Met onze jarenlange expertise en persoonlijke benadering krijgt iedere patiënt de aandacht die hij of zij verdient. Zo zorgen we niet alleen voor een stralende glimlach, maar ook voor vertrouwen en comfort in elke stap van de behandeling.

Jouw leven, jouw lach

VieDenta.nl

Oirschot & Nieuw-Bergen