



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Valkenswaard

editie 2 - 2026



Kleine stappen naar een fitter lijf.....	3
Naturbegraafplaats Schoorsveld.....	5
Invloed van goede nachtrust.....	9
Buiten sporten in de herfst	11
Buurthuizen als hart van de wijk.....	14

Overlijden melden?

Bel dag en nacht

088-2140400

edith@elsuitvaartzorg.nl

www.elsuitvaartzorg.nl



ELS UITVAARTZORG

AANDACHT EN STIJLVOL EERBETOON

Persoonlijke dienstverlening ongeacht of en waar u verzekerd bent.

Vraag nu een kosteloos en vrijblijvend laatstewensengesprek aan.

Valkenswaard en omstreken

EDITH KLOPPERS

06-53 280 076



✓ Eerlijk advies ✓ Complete systemen

✓ Batterijen ✓ Service en onderhoud

(look voor bestaande systemen)



Smart Solar Scheffers B.V.

Loozerdijk 6, 6023 AA Budel-Schoot

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

www.smartsolarscheffers.nl



slaapcentrum Verweijen

vitario

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 slaappatroon vastgesteld, en uw lichaam wordt met behulp van een ligdruk-meting ergonomisch gemeten.

2 Ligprofiel-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-ondersteuningsprofiel in de vorm van verschillende vaste ondersteuningsprofielen verwerkt in uw matras.



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.



Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



Dé
**ZORG
COURANT**.nl
ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

Colofon

De Zorg Courant

Regio Valkenswaard
Jaargang 2026 - Editie 2

Oplage

12.000

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 Valkenswaard

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

MIJKE VERHOEVEN

HYPNOTHERAPEUT

Verandering begint in je onderbewuste

Soms weet je precies wat je wilt veranderen, maar lukt het niet. Hypnotherapie helpt om onbewuste patronen te doorbreken en ruimte te maken voor blijvende verandering.

Ondersteunend o.a. bij: Stress • Onspanning • Angst • Piekeren • Trauma
Slaapproblemen • Stoppen met roken • Afvallen • Zelfvertrouwen
Sportprestaties • Paalangst • Weerbaarheid • Beter herstel

www.mijkeverhoeven.nl

06 28423255

Praktijkadres Wezeslstraat 2 Valkenswaard



ZorgMies

AAN GULLENDE MANTELZORG

Veldhoven@zorgmies.nl 0497-700266

www.zorgmies.nl

KIK

kinderenkankervrij

Jouw steun is hard nodig!



Maak van uw tuin een plek om elk seizoen van te genieten. Van een stijlvolle veranda of overkapping tot een pergola of tuinhuis: bij ML Hout- en Schilderwerken realiseren we houten bouwwerken die volledig aansluiten bij uw woning, tuin en wensen.

Met oog voor detail, hoogwaardige materialen en een nette afwerking creëren we een buitenruimte waar u jarenlang van kunt genieten.

Maatwerk verdient passie.

06 30421662

info@mlhoutwerken.nl

www.mlhoutwerken.nl

ML

HOUT- EN SCHILDERWERKEN

De Breiboerderij

jouw online wolwinkel

Webshop met alles voor haken en breien:
prachtige wol en garen van o.a. Lang Yarns,
Sandnes Garn, Lopi 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

Bereid je lichaam en geest voor op de overgang naar de herfst

De herfst kondigt zich aan met kortere dagen, lagere temperaturen en een ander ritme. Voor veel mensen betekent dit een omschakeling in energie, weerstand en stemming. Door bewust stil te staan bij deze overgang, kun je klachten voorkomen en juist sterker het seizoen ingaan.

In de herfst krijgen virussen meer kans. Een goede weerstand is daarom essentieel. Zorg voor voldoende slaap, bij voorkeur zeven tot acht uur per nacht. Eet gevarieerd met veel groenten, fruit, volkoren producten en gezonde vetten. Denk aan seizoensproducten zoals pompoen, appels en boerenkool: rijk aan vitamines en antioxidanten.

Ook vitamine D verdient aandacht, omdat zonlicht afneemt. Overweeg in overleg met een professional een supplement. Blijf daarnaast regelmatig bewegen, bij voorkeur in de buitenlucht. Een stevige wandeling of fietstocht helpt niet alleen je immuunsysteem, maar ook je stemming.



Blijf in beweging

Wanneer het weer omslaat, is de verleiding groot om meer binnen te blijven. Toch is beweging juist nu belangrijk. Het helpt om stijfheid en vermoeidheid te voorkomen en houdt je energieniveau op peil.

Kies activiteiten die bij het seizoen passen. Denk aan wandelen in het bos, rustig hardlopen of een rondje golf. Binnen sporten kan natuurlijk ook, zolang je een vast ritme aanhoudt. Probeer minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen.

De overgang naar de herfst kan invloed hebben op je gemoedstoestand. Minder daglicht kan leiden tot somberheid of een dip in energie. Structuur in je dag helpt om balans te houden. Sta op vaste tijden op en plan momenten van ontspanning.

Daglicht blijft belangrijk, dus ga dagelijks even naar buiten, ook bij minder mooi weer. Daarnaast kunnen ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, yoga of mindfulness helpen om stress te verminderen.

Maak je huis herfstklaar

Een prettige leefomgeving draagt bij aan je welzijn. Zorg voor voldoende licht in huis, bijvoorbeeld met warme verlichting. Ventileer regelmatig om de luchtkwaliteit goed te houden.

Dit is ook een goed moment om je woning comfortabeler te maken: denk aan tochtstrips, een extra plaid op de bank of het aanpassen van je werkplek. Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken in hoe je je voelt.

De herfst hoeft geen periode van terugval te zijn. Met de juiste aandacht voor je lichaam, beweging en mentale gezondheid maak je er juist een seizoen van herstel en versterking van.

Naturbegräafplaats Schoorsveld in Heeze Groen nalaten zonder zorgen: waarom steeds meer mensen nu al kiezen voor natuurbegraven

Naturbegraven is sterk in opkomst in Nederland. Ook op Schoorsveld zien ze dat steeds meer mensen zich oriënteren op een plek in de natuur. Dat kan een lichaamsgraf of een urnengraf zijn. Vaak doen zij dat terwijl ze nog volop in het leven staan. De reden? Het ontzorgen van nabestaanden en tegelijkertijd iets teruggeven aan de natuur. Door dit nu al te regelen, geeft dat rust.

Manager Chantal Ermers vertelt:

“Mensen die naar Schoorsveld komen, zijn op zoek naar een natuurlijke, rustige plek voor zichzelf of een dierbare. Als je hier rondloopt, zie je niet meteen dat je op een begraafplaats bent; af en toe ligt er een houten gedenkteken met wat snijbloemen. De natuur staat altijd op de eerste plek.”

Naturbegräafplaats Schoorsveld ligt in een afwisselend landschap van bossen, heide en open velden. Tussen oude dennen, jonge berken en vennen vindt u stilte en ruimte. In dit mooie natuurgebied kunt u niet alleen heerlijk wandelen, maar is het ook mogelijk om een laatste rustplaats in de natuur vast te leggen.

Kosten niet hoger dan traditioneel begraven

“Wat veel mensen niet weten, is dat een natuurgraf niet duurder hoeft te zijn dan een traditioneel graf,” vertelt Chantal. “Je betaalt een eenmalig bedrag, zonder kosten voor verlenging of onderhoud. Als je het naast elkaar zet, blijken de kosten vaak lager te zijn.”

Groen nalatenschap

Wie kiest voor Schoorsveld, kiest voor eenvoud, rust en een groen nalatenschap. Een afscheid vindt plaats in onze prachtige ceremonieruimte”, vertelt Chantal trots. “Het is een lichte, warme plek midden in het groen, waar families in alle rust samen kunnen komen voor een persoonlijk afscheid. Ze ervaren het echt als een verlengstuk van de natuur buiten.”

Ontdek natuurbegräafplaats Schoorsveld

Wilt u eens rustig sfeer komen proeven op Schoorsveld? U bent altijd welkom. We organiseren regelmatig informatiemomenten en kleinschalige activiteiten, zoals wandelingen met uitleg over natuurbegraven.

Kijk op onze website schoorsveld.nl of neem contact met ons op voor de actuele data van de activiteiten, of loop gewoon eens binnen voor een vrijblijvend gesprek.



Keramiekstudio 't Bruukske

Ons aanbod

- Workshops op aanvraag
- Verkoop van witte en geschilderde beelden
- Cursussen



Jacqueline Intven

0031650203139

Kleine Broekstraat 58, Bergeijk

Zie onze Facebookpagina

Verkoopschema

Maandag: elke zaterdag
Dinsdag: van zaterdag tot en met met

Verkoop:

- Maandag 10 - 11 (open metten)

- Maandag 11 - 12

- Dinsdag 10 - 11

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Maandag 12 van het weekend

Timmer- en Afbouwbedrijf Timmer en Afbouwbedrijf

Kwaliteit en Vakwerk is wat telt
Kwaliteit en Vakwerk is wat telt



Bouw- en Verbouwingen
Renovatie en Onderhoud
Timmerwerken

Tricotstraat 37, Geldrop

06-42248089

timmerenaafbouwbedrijf_vdhurk@live.nl

www.timmerenaafbouwvdhurk.nl

DERKS

STUCADOORSBEDRIJF

Budel
06-51780648

Budel

06-51780648

Werkzaam in de gemeente Cranendonck en omstreken

WIJ ZIJN ER VOOR
AL HET ONDERHOUD
IN UW TUIN
OF BUITENRUIMTE:

VDM
ERVENVOORZIENING

- Periodiek of eenmalig
- Snoeiwerk, onderhoud en bemesting
- Gazonaanleg en onderhoud
- Achterstallig onderhoud & opleverklaar maken

Wij werken voor **particulieren, bedrijven** en **VVE's**, met oog voor kwaliteit, duurzaamheid en duidelijke afspraken.

Nassastraat 11, 5583BN Waalre | 06 38261214 | info@vdmgroenvoorziening.nl
www.vdmgroenvoorziening.nl



Openingstijden: maandag van 16.30 en zo. vanaf 16.00

Dinsdag gesloten

Promenade 19, 5554CN Valkenswaard

www.restaurantsirtaki.com

BKS
ELEKTRO

BKS ELEKTRO klein
in omvang, groots in
mogelijkheden



+31649962531 WWW.BKSELEKTRO.NL

D'N OPRUIMER
want opgeruimd staat netjes

Hoogcasterseweg 6
5528EG Hoogeloon
06 51 31 88 91

geert@dnopruimer.nl

www.dnopruimer.nl

UW KANTOOR OF
WONING OPRUIZEN
OF LEEGHALEN
BEL D'N OPRUIMER

Quality Time



Gewoon goed helpen

Tel. 06 12 81 37 22

www.qualitytime-valkenswaard.nl

Waarom een begrafenisverzekering geen overbodige luxe is

Een overlijden brengt naast verdriet ook praktische en financiële zorgen met zich mee. De kosten van een begrafenis of crematie kunnen al snel oplopen tot enkele duizenden euro's. Denk aan kosten voor de uitvaartdienst, kist, vervoer, rouwkaarten en catering. Zonder verzekering komen deze kosten vaak onverwacht bij nabestaanden terecht. Een begrafenisverzekering biedt in zo'n situatie financiële zekerheid en voorkomt dat familieleden voor moeilijke keuzes komen te staan.

Niet iedereen heeft voldoende spaargeld om een uitvaart te bekostigen. Zeker wanneer een overlijden plotseling plaatsvindt, kan dit tot stress en onzekerheid leiden. Met een begrafenisverzekering wordt het grootste deel van de kosten gedekt, waardoor nabestaanden zich kunnen richten op het afscheid en de verwerking van het verlies, in plaats van op financiële zorgen.

Keuzevrijheid en persoonlijke wensen

Een belangrijk voordeel van een begrafenisverzekering is dat u uw persoonlijke wensen kunt vastleggen. Wilt u een sobere uitvaart of juist een uitgebreide ceremonie? Met de juiste verzekering kunt u dit vooraf bepalen en vastleggen. Dit geeft niet alleen rust voor uzelf, maar ook duidelijkheid voor uw nabestaanden, die weten dat zij uw wensen respecteren.

Verschillende vormen van verzekeren

Er zijn grofweg twee soorten begrafenisverzekeringen: een naturaverzekering en een kapitaalverzekering. Bij een naturaverzekering worden de uitvaartdiensten rechtstreeks geregeld en vergoed. Bij een kapitaalverzekering ontvangen nabestaanden een geldbedrag, waarmee zij zelf invulling kunnen geven aan de uitvaart. De keuze hangt af van persoonlijke voorkeur en de mate van flexibiliteit die men wenst.

Een kleine investering, groot verschil

De premie voor een begrafenisverzekering is vaak relatief laag, zeker wanneer men deze op jongere leeftijd afsluit. Met een maandelijkse bijdrage kan al een groot deel van de toekomstige kosten worden afgedekt. Daarmee is het een toegankelijke manier om financiële rust te creëren voor later.

Een begrafenisverzekering is daarmee geen overbodige luxe, maar een verstandige voorbereiding. Het biedt zekerheid, voorkomt financiële zorgen en zorgt ervoor dat een afscheid kan plaatsvinden zoals gewenst.



Sterk de herfst in: welke vitamines heb je echt nodig?

De herfst is een overgangsseizoen waarin temperatuur en daglicht snel veranderen. Dat heeft invloed op je weerstand, energieniveau en stemming. Met de juiste vitamines ondersteun je je lichaam bij deze omschakeling en verklein je de kans op vermoeidheid en verkoudheid.

Zodra de dagen korter worden, maakt je huid minder vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Deze vitamine speelt een belangrijke rol in je immuunsysteem en botgezondheid. Vooral in Nederland kan een supplement in de herfst en winter zinvol zijn, zeker voor ouderen en mensen die weinig buiten komen.

Weerstand en vitamine C

Vitamine C is misschien wel de bekendste vitamine voor je weerstand. Het ondersteunt de afweer tegen ziekteverwekkers en helpt bij het verminderen van vermoeidheid. Je vindt vitamine C onder andere in citrusfruit, paprika en broccoli. Regelmatig verse groenten en fruit eten blijft de basis voor een goede gezondheid.

Voel je je in de herfst sneller moe of futloos? Dan kunnen B-vitamines een rol spelen. Deze vitamines helpen bij de energieproductie in je lichaam en ondersteunen het zenuwstelsel. Volkorenproducten, peulvruchten, vlees en zuivel zijn belangrijke bronnen.

Praktische tips

Een gevarieerd voedingspatroon blijft de beste manier om voldoende vitamines binnen te krijgen. Denk aan seizoensgroenten, vette vis en noten. Overweeg daarnaast een supplement als aanvulling, maar gebruik dit bewust en bij voorkeur in overleg met een professional.

Zo ga je goed voorbereid de herfst in, met voldoende energie en een sterk immuunsysteem.

Let op balans

Hoewel vitamines belangrijk zijn, draait het niet om losse pillen alleen. De samenhang tussen voeding, beweging en slaap bepaalt uiteindelijk hoe fit je je voelt. Dagelijks naar buiten gaan, ook bij bewolkt weer, ondersteunt je natuurlijke ritme en kan bijdragen aan een betere opname van vitamine D.

Bepaalde groepen hebben in de herfst extra baat bij gerichte aandacht voor vitamines. Denk aan mensen met een donkere huid, zwangere vrouwen of mensen met een eenzijdig voedingspatroon. Voor hen kan gericht advies van een diëtist of arts helpen om tekorten te voorkomen en klachten te verminderen.

Met keuzes voor volwaardige voeding en supplementen blijf je in de herfst energiek en weerbaar.

B BAATEN
 Binn- en buitenschilderwerk | Spuitwerk
 Houtrotreparatie en Onderhoud | Behangwerk
 Met Passie en Vakmanschap
 Elcomapark 43
 Valkenswaard
 0618579608
 baatenschilderwerken.nl
 @baatenschilderwerken

Wij bestaan meer dan 50 jaar | Knaus Caravans Dealer
BOS CARAVAN
 Bij ons kunt u terecht voor een nieuwe Knaus caravan of een tweedehands caravan.
 Tevens verzorgen wij reparaties, onderhoud en schadeherstel aan uw caravan.
 Tel: 040-2015380
 Web: www.boscaravan.nl | E-mail: info@boscaravan.nl
 boscaravanwesterhoven

Verduijn

 W. Verduijn
 Oostrikkerdijk 13a
 5595 XC Leende
 06 33 042 455
 admin@verduijninterieur.nl
Interieurbouw
www.verduijninterieur.nl

Verkoop aan iedereen!
 o.a Dakplaat, Leilinden, Catalpa, Bolacacia, Taxus, div. Fruitbomen, Beuk (haag), Magnolia, Lavendel, Hortensia, Liquidambar, enz.
 Ook Buxus, Thuja en Laurier voor scherpe prijzen.
Open
 Zaterdag 9:00 tot 16:00
 Zevenhuizen 8 Leende
 06 - 30081409
leenderheim.nl

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

Op zoek naar een nieuwe hobby?
Schrijf je nu in voor een proefles **Stijldansen**
Le Haen
 Locatie Meiveld 3 | Veldhoven
 +31 (0)6 24 79 01 86
www.lehaen.nl

Bouwbedrijf van Ettro
 Voor al uw allround werkzaamheden
☒ Nieuwbouw
☒ Renovatie & Onderhoud
☒ Calamiteitservice
☒ Duurzaam Bouwen
 06 13570488
www.bouwbedrijfvanetro.nl

JWW SIERBESTRATING
 DE PROFESSIONELE STRATENMAKER VAN VALKENSWAARD E.O.
 JOB VAN WERMESKERKEN | +31 06 30203509 | JWWSIERBESTRATING@GMAIL.COM
WWW.JWWSIERBESTRATING.NL

Hoe kan ik autoschade voorkomen?

Achteruit inparkeren is veiliger bij het wegrijden.
 beukersgroep.com
 Westerhoven

Verlies en rouwtherapie
 Verloor je een dierbare? Je gezondheid? Verloor je je diepste wens? Ben je je baan kwijt? Heb je moeite met het verwerken van je emoties? Dieker je? Heb je stress? Krijg je daar lichamelijke klachten bij en lukt het maar niet je leven weer op te pakken?
Ik help je je leven weer op de rit te krijgen!
 Birgitta Anema, psychosociaal therapeut en huisarts
www.zinvoldoorleven.nl
 06 - 42984863
birgitta@zinvoldoorleven.nl

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.

Uitvaartbegeleiding als onderdeel van een familie begeleiden.

Veel mensen denken dat een uitvaartondernemer pas in beeld komt wanneer iemand is overleden. Voor *De Uitvaartzorg- met Liefde voor Afscheid* begint goede begeleiding vaak al veel eerder. In de periode waarin er nog vragen zijn, twijfels, verdriet, maar ook tijd om samen stil te staan bij wat er werkelijk toe doet.

Na een overlijden regelen wij alles wat nodig is voor een zorgvuldig afscheid. Maar minstens zo belangrijk vinden wij het om eerst te begrijpen wie iemand was. Niet door een lijstje af te werken of een standaard script te volgen, maar door te luisteren. Naar verhalen. Naar stiltes. Naar de manier waarop kinderen over hun vader praten, of een partner ineens moet lachen om een herinnering.

Juist daarin ontstaat een afscheid dat niet bedacht voelt, maar klopt. Misschien zit het in de muziek. In een enkele bloem in plaats van een groot bloemstuk. In koffie met appeltaart omdat dat iedere zondag op tafel stond. Of juist in wat we bewust níét doen.

Persoonlijk is voor ons geen slogan. Het is het moment waarop een dochter zegt: "Dit was zó mijn moeder." Of wanneer een bezoeker naar huis gaat met het gevoel dat hij iemand echt heeft leren kennen.

Een goed afscheid helpt niet alleen om terug te kijken, maar ook om verder te gaan. Daarom lopen wij, als dat gewenst is, al vóór een overlijden een stukje met mensen mee. En ook daarna blijven wij beschikbaar voor vragen, begeleiding en steun. Met kennis van rouw, familiesystemen en begeleiding die verdergaat.



Vertrouwd Dichtbij

Onze zorg en begeleiding achter de voordeur

Er zijn momenten in het leven waarop je
extra zorg en ondersteuning nodig hebt.

Samen onderzoeken we wat er nodig is om zo
lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen.

Wat wij bieden:

- ✓ Kleine vaste wijkteams
- ✓ Dichtbij in je eigen buurt
- ✓ Deskundige zorg, begeleiding
en specialistische kennis
- ✓ Aandacht voor jou, jouw familie
en mantelzorger

Wil je een adviesgesprek? Bel **040-8806848**
of kijk op zuidzorg.nl/contact



Op zoek naar hoogwaardige kinderopvang?

nieuw in Aalst - Waalre
Kinderdagverblijf Casita

De Leesakker 27, Waalre
www.kinderdagverblijfcasita.nl

THEATER VERBINDT. Ontdek het nieuwe theaterprogramma

**26
27**



Bestel nu!
hofnar.nl



We kunnen verdriet niet wegnemen,
wel liefde toevoegen.



de UITVAARTZORG
met liefde voor afscheid

www.deuitvaartzorg.nl
040-2913646 / 06-24559078
josephine@deuitvaartzorg.nl

Ook gespecialiseerd in de begeleiding
van jonge gezinnen vanaf de diagnose.

Frisse energie: buiten sporten in de herfst is gezond

De herfst wordt vaak gezien als een seizoen om naar binnen te trekken. Kortere dagen, lagere temperaturen en meer regen maken het verleidelijk om de bank op te zoeken. Toch is juist deze periode bij uitstek geschikt om buiten actief te blijven. De frisse lucht, het veranderende landschap en de milde temperaturen bieden verrassend veel voordelen voor zowel lichaam als geest.

Frisse lucht en meer energie

Waar de zomer soms te warm kan zijn om comfortabel te bewegen, biedt de herfst ideale omstandigheden. Temperaturen liggen meestal tussen de 10 en 18 graden, wat perfect is voor activiteiten als wandelen, hardlopen of fietsen. Je lichaam hoeft minder hard te werken om af te koelen, waardoor je langer en efficiënter kunt bewegen.

Daarnaast is de lucht in de herfst vaak schoner en frisser. Minder pollen en stofdeeltjes zorgen ervoor dat je vrijer kunt ademen. Dit heeft een direct effect op je energieniveau: zuurstofopname verbetert, waardoor je je fitter en alerter voelt. Veel mensen merken dat ze na een herfstsessie buiten juist meer energie hebben dan daarvoor.

Boost voor je weerstand

In de herfst begint ook het seizoen van verkoudheden en griep. Regelmatig buiten sporten kan helpen om je weerstand te versterken. Beweging stimuleert de bloedsomloop, waardoor immuuncellen zich sneller door het lichaam verspreiden. Dit maakt het makkelijker om ziekteverwekkers te bestrijden.

Bovendien helpt blootstelling aan frisse lucht en lagere temperaturen je lichaam om zich beter aan te passen aan wisselende omstandigheden. Dit betekent niet dat je zonder voorbereiding naar buiten moet, maar wel dat gecontroleerde blootstelling aan kou je robuuster maakt.

De herfst heeft een unieke rustgevende uitstraling. Vallende bladeren, warme kleuren en een zachter licht zorgen voor een kalme omgeving. Buiten bewegen in deze setting werkt stressverlagend en bevordert mentale helderheid.

Uit verschillende studies blijkt dat bewegen in de natuur een sterker positief effect heeft op je stemming dan sporten in een binnenruimte. Het vermindert piekergedachten en helpt om beter te ontspannen. Voor mensen met een drukke agenda of mentale belasting kan een wandeling in het bos of een rondje door het park een krachtig hulpmiddel zijn om weer in balans te komen.

Praktische tips voor veilig sporten

Hoewel buiten sporten in de herfst veel voordelen biedt, vraagt het ook om een goede voorbereiding. Het weer kan snel omslaan en de dagen worden korter. Met een paar eenvoudige aanpassingen blijf je comfortabel en veilig actief.

- Kleeft je in laagjes zodat je je kleding kunt aanpassen aan temperatuur en inspanning

- Kies voor ademende en waterafstotende materialen
- Draag zichtbare of reflecterende kleding bij schemering of in het donker
- Let op gladde ondergronden door natte bladeren of modder
- Zorg voor goede schoenen met voldoende grip

Door slim te plannen en rekening te houden met de omstandigheden, haal je het maximale uit je training zonder onnodige risico's.

Variatie in activiteiten

De herfst leent zich voor uiteenlopende vormen van beweging. Wandelen blijft een laagdrempelige favoriet, maar ook hardlopen, nordic walking en fietsen zijn populair. Voor wie iets anders zoekt, bieden bootcamps of buitenfitnessgroepen een sociaal en motiverend alternatief.

Golfers profiteren bijvoorbeeld van rustiger banen en aangename temperaturen, terwijl hardlopers juist genieten van minder drukte op paden en routes. De afwisseling in omgeving – van bos tot duin en park – maakt het bovendien makkelijker om gemotiveerd te blijven.

Van gewoonte naar routine

Een van de grootste uitdagingen is het vasthouden van een sportroutine zodra de dagen korter worden. Het helpt om vaste momenten in te plannen en realistische doelen te stellen. Denk aan drie keer per week een half uur bewegen in plaats van direct intensieve schema's.

Daarnaast werkt het motiverend om samen met anderen te sporten. Een wandelafspraak of vaste trainingspartner verlaagt de drempel om naar buiten te gaan, ook als het weer minder uitnodigend lijkt.

Luisteren naar je lichaam

Hoewel bewegen gezond is, blijft het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Kou en vocht kunnen spieren stijver maken, waardoor de kans op blessures toeneemt. Een goede warming-up is daarom essentieel.

Ook voldoende rust en herstel blijven belangrijk. Buiten sporten mag energie geven, niet uitputten. Door balans te houden tussen inspanning en herstel, profiteer je optimaal van de voordelen.

Herfst als kans, niet als obstakel

Waar de herfst vaak wordt gezien als een periode van afbouw, kan het juist een seizoen van opbouw zijn. Buiten sporten helpt om fysiek sterk te blijven, mentaal tot rust te komen en je weerstand te verhogen. Met de juiste mindset en voorbereiding verandert de herfst van een obstakel in een kans.

Wie eenmaal ervaart hoe verfrissend een wandeling door knisperende bladeren of een frisse ochtendrun kan zijn, zal merken dat binnen blijven steeds minder aantrekkelijk wordt. Juist in deze maanden ligt de basis voor een gezonde en actieve winter.

Afscheid in de natuur zoals u het wilt

De natuur geeft troost

Een afscheid in de natuur op natuurbegraafplaats Schoorsveld biedt ruimte voor een persoonlijke invulling, in alle rust en met veel mogelijkheden.

Op een plek waar het zonlicht schittert op het ven, bomen wuiven en vogels fluiten, vinden mensen hun laatste rustplaats.



“Het vooruitzicht dat er een paar vierkante meters met rust worden gelaten, omdat wij onze **rustplaats** op deze wijze hebben gekozen, stemt me **tevreden**.”

- Maryvonne

Afscheid nemen op uw eigen manier

Bij ons krijgt u alle tijd voor het afscheid.

Een ceremonie op natuurbegraafplaats

Schoorsveld kunt u vormgeven zoals u wilt.

Omringd door de seizoenen, met het steeds veranderende licht en de geluiden van de natuur. We bieden een fijne omgeving en persoonlijke begeleiding.



Ontdek Schoorsveld tijdens één van onze activiteiten

Bent u benieuwd naar een afscheid in de natuur en wat het voor u kan betekenen? Ontdek de mogelijkheden van natuurbegraafplaats Schoorsveld.

Meld u aan via schoorsveld.nl/activiteitenkalender of scan de QR-code.



Natuurbegraafplaats
Schoorsveld

Partner van:



Natuurbegraafplaats Schoorsveld

Somerenseweg 116, 5591 TN Heeze
040 303 23 00



De basis voor een gezonde en stralende huid

Een gezonde huid begint bij een eenvoudige, consequente dagelijkse verzorging. Of je nu jong bent of ouder, een goede routine helpt om je huid in balans te houden en vroegtijdige veroudering en irritaties te voorkomen. Het goede nieuws: je hebt geen uitgebreide of dure producten nodig om je huid optimaal te verzorgen.

Reinigen: de eerste stap

De basis van elke huidverzorgingsroutine is reinigen. Gedurende de dag verzamelt je huid vuil, talg en schadelijke stoffen uit de lucht. Door 's ochtends en 's avonds je gezicht te reinigen met een milde reiniger, voorkom je verstopte poriën en onzuiverheden. Kies bij voorkeur een product dat past bij jouw huidtype: droog, vet of gecombineerd.

Hydrateren: essentieel voor elke huid

Na het reinigen is hydrateren cruciaal. Een goede dag- of nachtcrème helpt de huid om vocht vast te houden en beschermt tegen invloeden van buitenaf. Zelfs een vette huid heeft behoefte aan hydratatie; een lichte, niet-vette crème is dan vaak voldoende. Let op ingrediënten zoals hyaluronzuur of glycerine, die bekendstaan om hun hydraterende werking.

Beschermen tegen zonlicht

Zonbescherming wordt vaak onderschat, maar is een van de belangrijkste stappen in huidverzorging. UV-straling versnelt huidveroudering en vergroot het risico op huidkanker. Gebruik daarom dagelijks een crème met SPF, ook op bewolkte dagen. Dit geldt niet alleen in de zomer, maar het hele jaar door.

Leefstijl: van binnenuit verzorgen

Naast uitwendige verzorging speelt je leefstijl een grote rol. Voldoende water drinken, gezond eten en genoeg slaap dragen zichtbaar bij aan een gezonde huid. Roken en overmatig alcoholgebruik hebben juist een negatieve invloed en kunnen de huid dof en vermoeid maken.

Consistentie boven complexiteit

Het belangrijkste advies is misschien wel: houd het simpel en wees consequent. Een dagelijkse routine van reinigen, hydrateren en beschermen is vaak al voldoende om je huid in goede conditie te houden. Door deze basis vol te houden, investeer je op de lange termijn in een gezonde en stralende huid.

Eet dagelijks gevarieerd en volwaardig
Drink voldoende water gedurende de dag
Slaap minimaal zeven tot acht uur
Bescherm je huid tegen zon en wind
Beweeg regelmatig voor betere doorbloeding

Een goede nachtrust is van groot belang voor uw gezondheid

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, waar alle bekende slaapsystemen te verkrijgen zijn.

Gezondheid

1/3 van alle mensen heeft in meer of mindere maten last van de rug. Veel van deze klachten worden veroorzaakt door een verkeerd of versleten matras.

Wist u dat u maar liefst 1/3de van uw leven doorbrengt in bed? Een goede nachtrust is van groot belang voor uw gezondheid. Niet enkel verbetert het je immuunsysteem en ben je dus beter bestand tegen gezondheidsproblemen, het bevordert ook je concentratie, kan depressies voorkomen en helpt zelfs bij het vermageren. Bij Slaapcenter Verweijen weten ze dit als geen ander. Zij adviseren u graag en gaan samen met u op zoek naar de beste producten voor u. Dankzij verschillende slimme systemen kunnen ze perfect bepalen welke matras en welk bed het beste past bij uw lichaamsverhoudingen, lengte en gewicht. Is uw nachtrust niet optimaal? Dan is een bezoek aan deze slaapkamerspecialist zeker aan te raden. Het team van Verweijen denkt graag met u mee en gaat samen met u op zoek naar een passende oplossing voor bijvoorbeeld uw rugklachten, nachtelijke transpiratieproblemen en andere knelpunten die uw nachtrust verstoren.

Lig-simulator

Ontdek bij Slaapcenter Verweijen de lig-simulator, 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 configuratie-algoritmes. 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!

slaapcenter Verweijen

www.slaapcenterverweijen.nl





Buurthuizen als hart van de wijk in het voorkomen van eenzaamheid bij ouderen

Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend maatschappelijk vraagstuk. Met name in kleinere gemeenten en vergrijzende wijken neemt het risico toe dat ouderen sociaal geïsoleerd raken. Buurthuizen spelen hierin een cruciale rol. Ze fungeren als laagdrempelige ontmoetingsplek en vormen vaak het kloppend hart van de wijk.

Voor veel ouderen is de stap naar formele zorginstanties groot, terwijl een buurthuis juist toegankelijk en vertrouwd aanvoelt. Zonder verplichtingen kunnen bezoekers binnenlopen voor een kop koffie, een praatje of deelname aan activiteiten. Die informele setting verlaagt de drempel en stimuleert spontaan contact. Juist dat dagelijkse, kleine contactmoment kan een groot verschil maken in het gevoel van verbondenheid.

Buurthuizen organiseren een breed scala aan activiteiten, afgestemd op de behoeften van de buurt. Denk aan kaartmiddagen, gezamenlijke maaltijden, beweeggroepen of creatieve workshops. Deze activiteiten bieden niet alleen structuur in de week, maar ook kansen om nieuwe sociale contacten op te bouwen. Bovendien dragen ze bij aan zowel mentale als fysieke gezondheid, wat essentieel is voor het welzijn van ouderen.

Naast ontmoeting vervullen buurthuizen een belangrijke signalerende functie. Vrijwilligers en professionals herkennen vaak als eerste signalen van eenzaamheid, beginnende gezondheidsproblemen of financiële zorgen. Hierdoor kan tijdig passende ondersteuning worden ingeschakeld, bijvoorbeeld via welzijnsorganisaties of wijkverpleegkundigen. Deze preventieve rol voorkomt dat problemen escaleren en draagt bij aan langer zelfstandig wonen.

De kracht van buurthuizen ligt ook in samenwerking. Steeds vaker werken zij samen met gemeenten, zorginstellingen en lokale initiatieven. Door kennis en middelen te bundelen ontstaat een sterk netwerk rondom de oudere inwoner. Denk aan gezamenlijke programma's, doorverwijzingen en outreachende activiteiten voor mensen die minder mobiel zijn of de deur niet makkelijk uitgaan.

Met de toenemende vergrijzing zal het belang van buurthuizen alleen maar groeien. Investeren in deze voorzieningen betekent investeren in sociale cohesie en preventieve zorg. Door buurthuizen actief te ondersteunen en te blijven vernieuwen in aanbod en bereik, kunnen zij hun rol als spil in de strijd tegen eenzaamheid verder versterken.

Begraven of cremeren?

Bij een afscheid ervaren veel mensen een duidelijk verschil in gevoel tussen een begrafenis en een crematie, al is er geen goed of fout: wat troost biedt, is sterk persoonlijk en cultureel bepaald. Voor een zorgmagazine is het belangrijk dat dit onderscheid vooral vanuit beleving en rouwzorg wordt belicht, niet alleen vanuit praktische verschillen.

Begravenis: fysieke plek en geleidelijk loslaten

Een begrafenis geeft nabestaanden vaak een duidelijk herkenbare, blijvende plek om naartoe te gaan, wat steun kan bieden in het rouwproces. Het ritueel van de teraardebestelling – samen meelopen naar het graf, het laten zakken van de kist, eventueel zelf zand of bloemen strooien – wordt regelmatig ervaren als een tastbaar moment van “laatste zorg” en afronding. Tegelijk kan een graf ook voelen als een langdurige verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld door het onderhoud en de confrontatie bij elk bezoek.

Crematie: flexibiliteit en andere vormen van nabijheid

Bij een crematie ligt het accent vaker op de plichtigheid in de aula en de momenten direct rond het afscheid; de sfeer wordt door nabestaanden geregeld als iets minder formeel en meer “eigen” ervaren. De as biedt mogelijkheden voor een andere vorm van nabijheid: verstrooien op een betekenisvolle plek, bewaren in een urn thuis of verwerken in sieraden, wat voor sommige mensen juist heel troostend is. Daar staat tegenover dat het ontbreken van een vaste gedenkplek voor anderen een gemis kan zijn, of dat de keuze wat met de as te doen spanning veroorzaakt binnen de familie.

Wat helpt in de rouw?

Onderzoek en praktijk in de uitvaartzorg laten zien dat niet zozeer de vorm (begraven of cremeren) bepalend is voor het rouwverloop, maar vooral in hoeverre de uitvaart past bij de overledene en bij de nabestaanden. Een zorgvuldig voorbereid afscheid, met ruimte voor rituelen, persoonlijke symboliek en emoties, ondersteunt verwerking – ongeacht of de kist uiteindelijk naar het kerkhof of het crematorium gaat. Voor zorgprofessionals is het daarom zinvol om in gesprekken minder te focussen op “wat hoort” en meer op de vraag: wat voelt voor deze familie helpend en troostend op de lange termijn?

Verwerking

Praat over je verlies met mensen die je vertrouwt en geef je emoties de ruimte, ook als ze heftig of tegenstrijdig zijn. Zorg goed voor jezelf: blij eten, slapen en dagelijks even naar buiten. Gun jezelf tijd; rouw heeft geen vaste einddatum.



Uw zorgeloze begin Denticiën hoven



Ontdek de allernieuwste generatie kunstgebitten. Geen
 hap meer in die vieze klei, maar een perfect passend
 kunstgebit, dankzij onze geavanceerde 3D-gebitsscan
 om voor een snelle en comfortabele
 handeling naar onze winkel aan
 Leenderweg 80, te Eindhoven.



**75%
vergoed**

door uw basis-
verzekering

In 4 stappen naar een nieuw kunstgebit



Ontdek de 5 plussen van Denticiën

- Een mooier, beter en veiliger gebit
- Snelle en comfortabele behandeling
- Perfecte pasvorm door 3D-gebitsscan
- Digitale nauwkeurigheid met micron precisie
- Laagdrempelig en altijd dichtbij



Plan uw afspraak op
Denticiën.nl/eindhoven
 of bel 088 848 45 87

Samen sterk in Welzijnswerk

Cordaad Welzijn heeft als missie om maximaal bij te dragen aan een veerkrachtige
 inclusieve samenleving en samenredzaamheid. Waar heb jij behoefte aan? Samen
 gaan we aan de slag. Lees hieronder waarbij we je kunnen ondersteunen.



Buurtbemiddeling, dorps- en bewonersondersteuning



Geldzaken en formulieren



Jeugd en jongeren



Klussen, vervoer en boodschappen, maatjes en contact



Vrijwillige palliatieve terminale zorg



Taak en vluchtelingenwerk



Scan voor
meer info!

Vragen? Bel ons gerust!



040 204 66 14



hulpdienstvalkenswaard@cordaadwelzijn.nl

CORDAAD

Samen sterk in Welzijnswerk



www.cordaadwelzijn.nl





Liefdevolle zorg voor je ouder of naaste. Rust en ruimte voor jou.

Zorgen voor een ouder of een naaste met dementie vraagt veel:
 aandacht, geduld en voortdurende betrokkenheid.

Dovida ontlast mantelzorgers met persoonlijke ondersteuning
aan huis.

Vaste, vertrouwde gezichten brengen rust, structuur en
veiligheid.

Zo kan je naaste in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving
blijven wonen.

En houd jij ruimte om er écht te zijn - als dochter, zoon of
partner.

**Dovida - warme ondersteuning bij ouderenzorg en
dementiezorg.**

Flight Forum 760-780

5657DT Eindhoven

040-3410011

info.eindhoven@dovida.nl

www.dovida.nl/eindhoven



Dovida

Mijn leven, mijn manier

Beoordeeld
met een

9,3

Zorgkaart
Nederland
Participatiewet 2015