Dé ZORG COURANT .nl

Regio Peel en Maas

editie 1 - 2026



Kleine stappen naar een fitter lijf 3
Toon Hermans Huis 5
Thuiszorg van de toekomst 9
Buiten sporten in de herfst 11
Praktijk Novana 14

U staat er niet alleen voor!



- U bent mantelzorger en de zorg wordt u te veel
- U bent ongeneeslijk ziek
- U wilt praten over wat u en het gezin bezighoudt

Wij zijn er voor U in Peel en Maas

www.levenronddedood.nl
Tel.: 06-51213443
lrdd.peelenmaas@gmail.com

LEVEN ROND DE DOOD

VPTZ – Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg

✆ 06-51 21 34 43

Dit houdt in:
- voorkomen van overbelasting van de mantelzorger
- steunen van de mantelzorger
- luisteren en 'er zijn'
- waken bij de zieke
- helpen bij de verzorging van de zieke

Deze zorg wordt geboden door geschoolde vrijwilligers.



Wat kost onze hulp?

Alle hulp is kosteloos.
Indien u de Stichting financieel wilt steunen, is een gift altijd welkom: **NL48 RABO 0120 7272 34** t.n.v. Stichting Leven rond de dood.



Kunt u mij de weg naar Savelberg vertellen?

Solliciteer direct!

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

daelzicht

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.



Digitale zorg: handig hulpmiddel of extra drempel?

Een afspraak met de huisarts via het scherm, een app die bloeddrukwaarden bijhoudt of online een uitslag bekijken: digitale zorg is steeds vaker onderdeel van het dagelijks leven. Voor veel mensen biedt het vooral gemak. Wie beeldbelt met een zorgverlener hoeft niet te reizen, geen parkeerplaats te zoeken en kan vanuit de eigen vertrouwde omgeving een vraag stellen. Dat kan tijd en energie besparen, zeker voor mensen die slecht ter been zijn of regelmatig op controle moeten.

Ook zorgapps en patiëntenportalen kunnen helpen om meer grip te krijgen op de eigen gezondheid. Via een persoonlijke gezondheidsomgeving is het mogelijk om bijvoorbeeld medicatie, meetwaarden en verslagen van gesprekken op één plek te verzamelen. Dat maakt het gemakkelijker om vragen voor te bereiden en medische informatie terug te lezen. Bovendien kan een zorgverlener gerichter werken wanneer relevante gegevens veilig beschikbaar zijn.

Toch is digitale zorg niet voor iedereen vanzelfsprekend. Niet iedereen beschikt over een geschikte telefoon, tablet of computer. Ook kan het lastig zijn om met wachtwoorden, inlogcodes en nieuwe programma's om te gaan. Voor sommige mensen is een gesprek via een scherm bovendien minder prettig dan persoonlijk contact, zeker wanneer het over ingrijpende klachten of emoties gaat.

Daarom hoeft digitale zorg gewone zorg niet te vervangen. De beste oplossing is vaak een combinatie: digitaal waar het handig en passend is, persoonlijk waar nabijheid nodig blijft.

Colofon

De Zorg Courant
Regio Peel en Maas
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage
13.500

Uitgave
PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.presstigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media
hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Peel en Maas

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

van Cromvoirt

tandprothetische praktijk

Beekstraat 2
5981 AS Panningen
077 - 4000 128

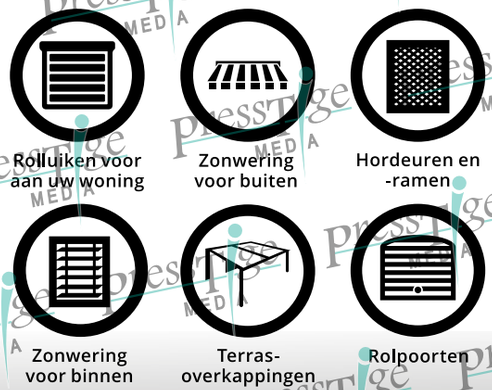
info@tppyvancromvoirt.nl
www.tppyvancromvoirt.nl

Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30

www.blinkzonwering.nl



Strijdplan Coaching – Van mentale chaos naar een helder strijdplan

Van mentale chaos naar een helder strijdplan



Voel je je voortdurend opgejaagd, uitgeput of overweldigd? Heb je het gevoel dat je alleen nog maar aan het overleven bent? Je bent niet de enige. Steeds meer jongvolwassenen lopen vast door stress- en burn-outklachten.

Strijdplan Coaching helpt jongvolwassenen om de regie over hun leven terug te pakken.
Geen standaardtraject of oppervlakkige gesprekken, maar een persoonlijke en praktische aanpak. Samen brengen we rust in de chaos, ontdekken we wat jou uit balans brengt en bouwen we stap voor stap aan een leven waarin je sterker, weerbaarder en met meer vertrouwen vooruit kunt.

Met Strijdplan Coaching werk je aan:
- Meer rust en overzicht in je hoofd
- Beter omgaan met stress en spanning
- Gezonde grenzen leren stellen
- Meer zelfvertrouwen en mentale weerbaarheid
- Meer energie, balans en plezier in het dagelijks leven

Waarom Strijdplan Coaching?
Omdat duurzaam herstel verder gaat dan alleen rust nemen. Je leert niet alleen omgaan met de klachten van vandaag, maar krijgt inzicht en praktische handvatten om ook in de toekomst sterker en veerkrachtiger in het leven te staan.

Vergoeding mogelijk
In veel gevallen worden de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed door de werkgever, bijvoorbeeld vanuit een opleidingsbudget of verzuimbudget.

STRIJDPLAN COACHING

Laat mij je verder helpen
Joey van den Beuken
Coach | Strijdplan Coaching
www.strijdplancoaching.nl

Strijdplan Coaching
Van mentale chaos naar een helder strijdplan.

Haarwerksalon Angeline

Mijn naam is Angeline en ik ben gecertificeerd haarwerkspecialist. Ik ondersteun vrouwen in hun zoektocht naar een passend persoonlijk haarwerk, haarstuk of pruik en draag zo bij aan het terugwinnen van zelfvertrouwen (in moeilijke tijden).

Bij ziekte, zoals kanker, auto-immuunziektes of aandoeningen aan de schildklier is haarverlies een ingrijpend bijverschijnsel. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van onzekerheid of met verlies van zelfvertrouwen. Voelt een haarwerk of pruik voor u als een (tijdelijke) oplossing? Ik adviseer u graag.



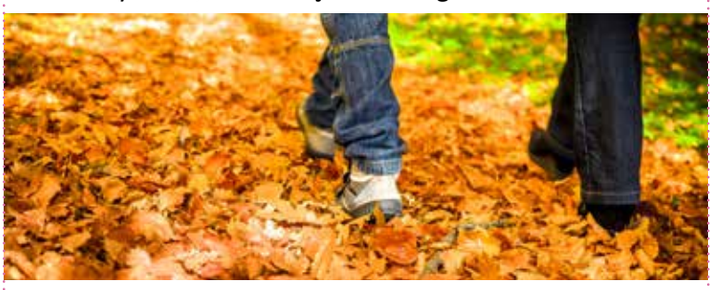
Haarwerksalon Angeline
Molenhaagweg 24
5768EG MEIJEL
Tel.: +31683775277
angeline@pruikbijuthuis.nl
www.haarwerksalonangeline.nl

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.

Je hoeft het niet alleen te doen, Toon Hermans Huis is er ook voor jou!

Je hoopt dat je het nooit nodig hebt. Maar als kanker jouw leven of dat van iemand die je liefhebt raakt, verandert er in één klap veel. Naast alle medische afspraken krijg je te maken met onzekerheid, emoties en vragen. Juist dan is het fijn als er iemand naast je staat. Iemand die luistert, zonder haast en zonder oordeel. Toon Hermans Huis Noord-Limburg biedt die ondersteuning. Gewoon bij jou thuis in Peel en Maas of, als je dat liever wilt, in ons warme inloopcentrum in Venlo.

Ondersteuning bij jou thuis

Veel mensen vinden het prettig om in hun eigen vertrouwde omgeving te praten. Daarom komen onze speciaal opgeleide vrijwillige medewerkers bij je thuis. Zonder verwijzing en kosteloos. We bieden een luisterend oor, denken met je mee en geven je de ruimte om te vertellen wat jou bezighoudt. De ondersteuning is er voor mensen met en na kanker, maar ook voor partners, kinderen, mantelzorgers en nabestaanden.

Wat kan het voor jou betekenen?

Een goed gesprek kan meer betekenen dan je denkt. Veel mensen ervaren meer rust in hun hoofd, voelen zich minder alleen en krijgen weer grip op hun situatie. Je hoeft je niet sterk te houden of alles zelf op te lossen. Mantelzorgers vertellen vaak dat zij dankzij de gesprekken beter voor hun naaste én voor zichzelf kunnen zorgen. Door gevoelens en zorgen te delen, ontstaat er weer ruimte om vooruit te kijken.

Ook welkom in het inloopcentrum

Naast de ondersteuning aan huis ben je altijd welkom in het inloopcentrum in Venlo. Je kunt binnenlopen voor een kop koffie, een persoonlijk gesprek of deelnemen aan activiteiten zoals yoga, wandelen, creatieve workshops en kookactiviteiten. Daarnaast zijn er ontmoetingsgroepen voor onder meer jongvolwassenen, mannen, mensen met en na borstkanker en mensen die palliatief leven. De herkenning en ontmoeting met anderen geven veel bezoekers nieuwe energie en vertrouwen.

Een plek waar jij centraal staat

Bij Toon Hermans Huis kijken we niet naar de ziekte, maar naar jou als mens. Samen bekijken we welke ondersteuning past bij jouw situatie. Soms is één gesprek voldoende, soms is er behoefte aan wat langere begeleiding. Alles mag, niets moet. Iedereen die geraakt wordt door kanker is welkom. Onze ondersteuning is kosteloos en zonder verwijzing. Want niemand hoeft er alleen voor te staan.

Iedereen die geraakt wordt door kanker mag rekenen op Toon Hermans Huis, kosteloos en zonder verwijzing.
www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl



Ontsnap aan de stress.

Laat de spanning los en herstel je welzijn bij Lamove.

Ontspanning/relax | Sportmassage/ deep tissue/blessure | Hotstone massage
Rug nek schouders | Zwangerschapsmassage | Cupping massage



John F. Kennedylaan 247, 5981 WZ Panningen | 06-50855758

www.lamove-massages.nl

LWHR Studio

BY LIEKE ROEVEN

Kleding kapot, te lang of toe aan een nieuwe look?
Studio Lwhr, jouw creatieve kledingatelier in Baarlo.

Napoleonsbaan Noord 38A1 | 5991NW Baarlo
lwhr-atelier@hotmail.com | 0611399966
www.studiolwhr.com



PETER VAN HULSEN
MAATWERK KEUKENS EN INTERIEURS

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

0654311245 | **www.petervanhulsen.nl**

BLOEM

GEBRUIKTE BOUWMATERIALEN.NL



Vertrouwen op oud materiaal met goud

Ruwbouw en Afbouwproducten
HOUT • STAAL • ELEKTRA • DEUREN/KOZIJNEN • ISOLATIE • VERWARMING
SANITAIR • KEUKENBLADEN • SPOELBAKKEN

Loop eens binnen en kijk wat we hebben voor jouw klus!

Aan het Kanaal 5, 6097 NP Panheel | Ma t/m Vrij 10:00 - 17:00 uur | Zat 08:00 - 14:00 uur
06-15 59 30 60 | verkoop@bloemgebruiktebouwmaterialen.nl | www.bloemgebruiktebouwmaterialen.nl

---

AMC WELLNESS

OPSPOREN EN ONTSTOREN VAN WATERADERS,
AARDSTRALEN EN ELECTROSMOG.

PIUSHOF 2 | 5981 VW PANNINGEN | 06-51 87 37 19

WWW.AMC-WELLNESS / WWW.AMCWELLNESS.NL

Dagbesteding met zorg, aandacht en betekenis

Bij Vinea Cura bieden we waardevolle dagbesteding op een unieke locatie.

Een plek waar cliënten op hun eigen tempo en niveau kunnen meewerken aan producten die er écht toe doen. Waar groei centraal staat, niet alleen in de wijngaard maar ook als mens. Met zorg, aandacht en een omgeving die iedereen de ruimte geeft om mee te doen.

VINEA CURA



Baarloseweg 8A, 5988 NL Helden
Algemeen 077-3030112 | Bram +316-21876754
info@vineacura.nl | **www.vineacura.nl**

---

praktijk

Natura Naturans

de natuur doet wat de natuur moet doen

Martien Steenbakkers
NATUURGENEESKUNDIG-
ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT
HORMOONCONSULENT
SHIATSU-THERAPEUT

PIUSHOF 2
5981 VW PANNINGEN (gem. PEEL en MAAS)
tel.: 077 - 307 11 14
mobiel: 06 - 51 87 37 19
e-mail: info@natura-naturans.nl
site: www.natura-naturans.nl
link: www.amcwellness.nl
www.anchahaarwerken.nl

SLAAPSTOORNISSEN, DIV HOOFDPIJNEN
SPIEREN EN GEWRICHTEN, ONTSTEKINGEN
SPIJSVERTERINGSKLACHTEN
LUCHTWEGAANDOENINGEN
DEPRESSIES, BURN-OUT

vergoeding door zorgverzekeraars mogelijk

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.

VAN AERLE OPTIEK

DORPSTRAAT 49, 6093 EB HEYTHUYSEN
VANAERLEOPTIEK.NL

Bij **van Aerle Optiek** combineren we jarenlange ervaring met de nieuwste technologieën. We investeren continu in geavanceerde apparatuur voor nauwkeurige oogmetingen en glasoplossingen op topniveau.

Onze klanten waarderen vooral de aandacht, eerlijkheid en de tijd die we nemen om echt met hen 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 gerust contact met ons op via het contactformulier, telefonisch of per e-mail.

bij aankoop van een tweede bril:

1 GLAS CADEAU*

*Vraag naar de mogelijkheden.



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



Vragen over epilepsie?
Bel de Epilepsie Infolijn:
030 634 40 64
www.epilepsie.nl

Epilepsiefonds
GOED DOEL



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 ontspoort 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, buren 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 wíl 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.

SPORTCENTER

Balance

Fitness | Groepslessen | eGYM fitcircle | Fysiotherapie & revalidatie

Wij hebben een samenwerking met alle zorgverzekeraars.

www.balancepanningen.nl

KNIPART

haarwerken



FOLLEA Nature's Most Beautiful Hair

Christine Headwear

Aandacht voor haar

MEDICEUTICALS Dermatological Scalp, Hair & Skin Solutions

FOLLEA®

KNIPART haarwerken is altijd bereikbaar!

Hannelore Fiers, Nederweert

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

www.knipart.nl

ANKO Haarwerk Specialist

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.

- Kleed 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.

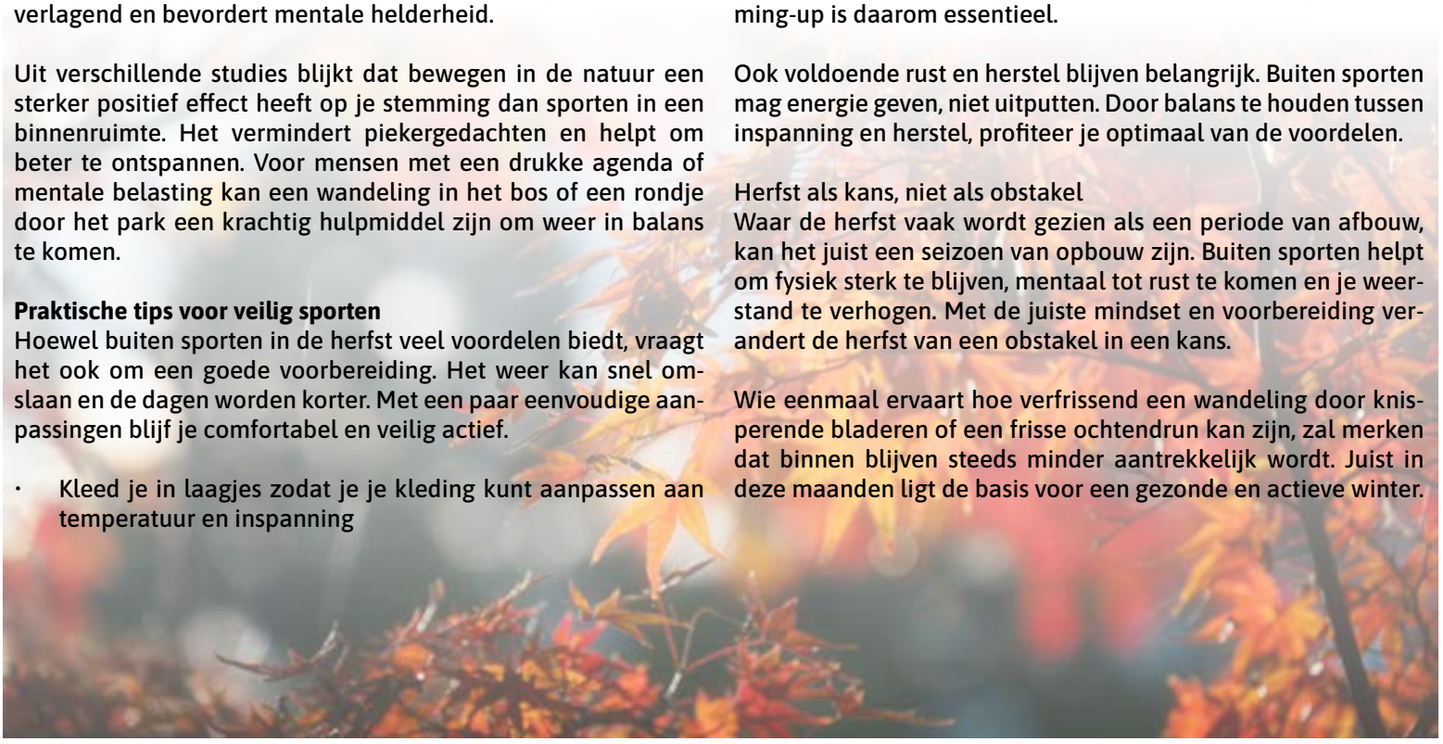
Daarnaast werkt het motiverend om samen met anderen te sporten. Een wandelafspraak of vaste trainingspartner verlaagt de drempel om naar buiten te gaan, ook als het weer minder uitnodigend lijkt.

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.



HIP KAPPERS
Grotestraat 45
5991AV Baarlo
www.hip-kappers.nl



Gespecialiseerd in

Hoofdhuid problemen

Haar extensions

Bruidskapsels en make-up

OMGAAN MET KANKER, JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Woon je in de gemeente Peel en Maas en krijg jij of iemand in je omgeving te maken met kanker?

De speciaal opgeleide vrijwillige medewerkers van Toon Hermans Huis Noord-Limburg komen kosteloos bij je thuis voor een luisterend oor, een goed gesprek en mentale ondersteuning.

Liever buitenshuis afspreken? Je bent ook van harte welkom in ons warme inloopcentrum in Venlo voor een gesprek, ontmoeting of één van onze activiteiten.

Praten lucht op. Samen sta je sterker.



Toon Hermans Zorg

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

Nieuwstraat 41a, Venlo
077 321 1433
www.toonhermanszorg.nl



Wat houdt het werk in?
Ga jij aan de slag als thuishulp of vakantiekracht in Peel en Maas? 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.

Baarlo Helden Panningen

VACATURE

My-lifeSlim

My-lifeSlim is een afslankmethode die zich richt op gezondheid en verantwoord afvallen door middel van een verandering van je leefstijl.

Het is geen streng of extreem dieet, maar een programma waarbij je leert ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen die je op de lange termijn kunt volhouden.

De methode is gebaseerd op 3 belangrijke pijlers.
1. Persoonlijke begeleiding.
2. Gewone voeding uit de supermarkt.
3. Natuurlijke voedingssupplementen.

Nu 30% korting op een 6 weken pakket van 364 euro nu 255 euro.



My-LifeSlim®

Truus Loyen
Hagelkruisweg 2
ingang BOEZst
5993SC Maasbree

Tel.0612129919
truusloyen@mylifeslim.com
www.mylifeslim.com



Aandacht voor haar !

Haaruitval door Alopecia, chemokuren of medicijnen is een heftige ervaring. Hannelore Fiers van KNIPART Haarwerken beseft dat en met een gedegen kappersvakkennis 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
haarwerken

ANKO HAARWERK SPECIALIST

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 kleedjes, 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.





Praktijk Novana
Voor herstel vanuit de kern

Sinds 2025 vormen Hay en Wieteke Vervoort samen Praktijk Novana in Horst. Met jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen bieden zij ondersteuning bij zowel fysieke als mentale klachten. Persoonlijk, praktisch en met oprechte aandacht.

Bij Praktijk Novana kijken zij verder dan alleen de symptomen. Samen wordt onderzocht wat er werkelijk speelt en waar verandering mogelijk is. Daarbij is aandacht voor wat iemand denkt, voelt, lichamelijk ervaart en welke patronen een rol spelen. Waar passend kunnen de energetische stoelen van Monique Timmers onderdeel zijn van de begeleiding.

Ook bij rouw en verlies biedt Praktijk Novana begeleiding. Dit kan gaan om het overlijden van een dierbare, maar ook om bijvoorbeeld een scheiding, verlies van gezondheid, werk of een toekomstbeeld. Er is ruimte voor het verhaal, om stil te staan bij wat er is gebeurd en om stap voor stap weer richting te vinden. Iedereen is anders en ook iedere hulpvraag is uniek. Daarom zoeken Hay of Wieteke samen naar een aanpak die past bij de persoon en de situatie.

Ook voor een energetische huiszuivering kun je bij Praktijk Novana terecht. Na een ingrijpende gebeurtenis of periode kan een woning anders aanvoelen. Een energetische huiszuivering kan helpen om de sfeer in huis weer rustiger en prettiger te maken.

Praktijk Novana
Venloseweg 70A, 5961 JD Horst
06-51673622 (Hay) | 06-12221287 (Wieteke)
www.praktijknovana.nl

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.

Begrafenis: 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 plechtigheid 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: blijf eten, slapen en dagelijks even naar buiten. Gun jezelf tijd; rouw heeft geen vaste einddatum.



Hoe natuurbegraven op Natuurbegraafplaats Venlo-Maasbree bijdraagt aan duurzaam bosbeheer



Wie over de paden van Natuurbegraafplaats Venlo- Maasbree wandelt, ervaart het meteen: dit is geen plek van strak aangeharkte perken, maar van verstilde natuurlijke schoonheid. Hier mag het bos bos zijn. Geen druk schema van grasmaaiers of bladblazers, wel een bloeiende natuur en zwerfkeien die opgaan in de omgeving. Achter die rust schuilt een visie: eentje waarin afscheid, natuur en duurzaamheid met elkaar verweven zijn.

Tom, mede-eigenaar van de natuurbegraafplaats en verantwoordelijk voor het bosbeheer, vertelt hoe natuurbegraven en duurzaam landschapsbeheer hand in hand gaan. Hoe het bos van de toekomst hier groeit, seizoen na seizoen.

Van productiebos naar natuurlijk evenwicht
Het gebied van de natuurbegraafplaats was ooit een productiebos. In de vorige eeuw werden hier dennen aangeplant om te dienen als stuthout voor de mijnbouw. Dennenhout kraakt voordat het breekt: een belangrijk waarschuwingssignaal voor mijnwerkers. Toen die functie verdween, bleef er een monotoon bos achter, met weinig variatie en biodiversiteit. Sinds de oprichting van de natuurbegraafplaats is er veel veranderd.

“We beheren hier een bos van veertig hectare,” vertelt Tom. “Het voormalige productiebos verandert stap voor stap in een natuurlijk bos. We werken aan iets dat er op de lange termijn toe doet.”

Die verandering begint bij het herstel van evenwicht. Door inheemse loofbomen zoals eiken en haagbeuken aan te planten, wordt het bos niet alleen gevarieerder, maar ook veerkrachtiger. Elke boomsoort heeft unieke eigenschappen de één verdraagt droogte beter, de ander is sterker bij storm. Door die variatie kan het bos zich beter weren tegen de extremen van het veranderende klimaat.

Biodiversiteit als veerkracht Een bos dat alleen uit dennen bestaat, is kwetsbaar. Eén storm, één plaag, één droge zomer en hele stukken kunnen verdwijnen. “Daarom werken we aan een robuust bos,” zegt Tom. “Door meerdere soorten te mengen, ontstaan er onderlinge verbanden. Stevige bomen beschermen de gevoeligere soorten. Loofbomen brengen voedingsstoffen terug in de bodem. En waar het bos sterker wordt, komt ook het leven terug.”

Dat leven is zichtbaar én voelbaar: meer insecten, vogels en zoogdieren keren terug. De bodem wordt rijker. De natuur herstelt zich. “En dat is precies waarom we dit doen,” vult Tom aan. “Voor mij heeft dit werk altijd twee kanten. Het is bijzonder om families in een moeilijke periode toch een goed gevoel te geven. Dat klinkt misschien vreemd, maar het voelt goed om troost te kunnen bieden. Tegelijkertijd doen we iets voor de natuur. We bouwen hier aan een levend landschap.”

Natuurbeheer zonder klok en kalender
Bosbeheer op de natuurbegraafplaats betekent meebewegen met de natuur. “Geen jaar is hetzelfde,” zegt Tom. “En daar speel je op in. We werken niet met een strakke jaarkalender, maar met wat het bos aangeeft.”

Die aanpak vraagt om flexibiliteit én aandacht. Gezonde bomen blijven staan. Verzwakte of zieke bomen worden met beleid verwijderd. Elke ingreep wordt zorgvuldig afgewogen binnen het geheel van het ecosysteem. “Door te werken wanneer de natuur dat vraagt, besparen we bovendien tijd, mankracht en machines. Efficiënt én natuurvriendelijk.”

Inkomsten die terugvloeien naar het bos
Wat natuurbegraafplaats Venlo-Maasbree uniek maakt, is dat elke uitvaart ook bijdraagt aan het landschap. Doordat natuurbegraven inkomsten genereert, ontstaat er ruimte om te investeren in bosherstel, aanplant en biodiversiteit. “We kunnen daardoor duurzaam blijven beheren,” legt Tom uit. “Mensen vinden hier troost en met hun keuze dragen ze tegelijk bij aan een betere leefomgeving. Het is een kringloop die klopt.”

Die wisselwerking is voelbaar in alles wat hier gebeurt. Van het planten van jonge boompjes tot het behoud van rommelige randjes waar vogels graag nestelen. Alles draagt bij aan het grotere geheel: een bos dat leeft, groeit en toekomst heeft.

U bent van harte welkom om eens een mooie wandeling te komen maken. Wilt u meer informatie over onze natuurbegraafplaats, kijk dan op www.natuurbegraafplaats.nl, of bel ons tijdens kantooruren naar 077 208 60 26







PRAKTIJK

NOVANA

Voor herstel vanuit de kern



Waar loop jij tegenaan?
Fysieke of mentale klachten, rouw, verlies of zit je in een periode waarin je het even niet meer weet?
Bij Praktijk Novana kijken we verder dan de klacht. We gaan samen op zoek naar wat er écht speelt en wat nodig is om weer verder te kunnen.

Ook voor een energetische huiszuivering kun je bij ons terecht.

Met aandacht. Zonder oordeel. Vanuit de kern.

Praktijk Novana
Venloseweg 70A · Horst
06-51673622 (Hay) - 06-12221287 (Wieteke)
www.praktijknovana.nl



De haartransplantatie experts

Ontdek de expertise van Haarkliniek Istanbul, dé specialist in haartransplantaties in het Limburgse Venray.
Plan een gratis consult via www.haarkliniekistanbul.com