



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

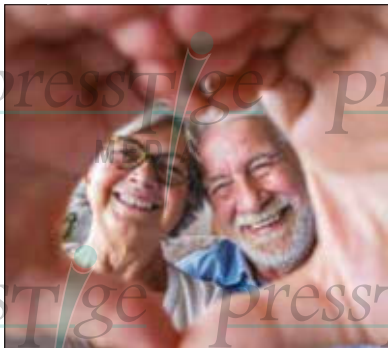
Regio Weert

editie 1 - 2023



VPTZ.....	5
Special Gezond de herfst door.....	7
Het verzekeren van je huisdier.....	9
Gehoorschade door vuurwerk.....	11
Hartkloppingen na het eten.....	14

**NEEM
GRATIS
MEE**



Heeft u zorg nodig in de directe nabijheid?

Is uw huis/appartement te groot of niet meer geschikt?

Bent u veel alleen en wilt u meer aanspraak en afleiding?

Voert u het liefst de regie over uw eigen leven?

Is een verpleeghuis helemaal niks voor u?



Kom dan wonen in het groene hart van Fatima in Weert!
www.huizemolenveld.nl | info@huizemolenveld.nl | 0495 782082



Voor eeuwig ontzorgd en bijdragen aan natuurversterking

Waarom mensen bewust kiezen voor natuurbegraven

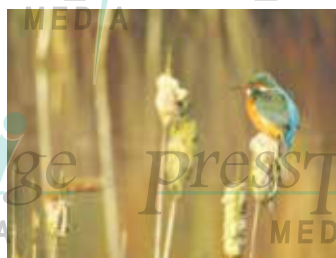
Het besef dat de natuur van onschatbare waarde is voor de mens groeit. Mede daardoor dragen mensen steeds vaker hun steentje bij. Bijvoorbeeld door zelf bewust te leven of te zorgen voor de natuur in je directe omgeving. Natuurbegraven is hier een voorbeeld van. Met de keuze voor een laatste rustplaats in de natuur draag je namelijk bij aan eeuwig natuurbehoud en de ambitie om de natuur te versterken. Nu, maar ook voor toekomstige generaties.

WAT IS NATUURBEGRAVEN?

Een natuurbegraafplaats is een natuurgebied waar je kunt kiezen voor een graf dat opgaat in de natuur. Je kiest hier voor begraven in natuurlijke materialen of voor het begraven van de as of een urn.

EEUWIGDURENDE GRAFRECHTEN

Op natuurbegraafplaats Schoorsveld leg je een natuurgraf vast met eeuwige grafkrans. Je betaalt eenmalig voor een laatste



rustplaats die in de toekomst voor altijd blijft bestaan. Natuurgraven zijn plekken in een natuurgebied waar enkel een houten gedenksteen het graf markeert.

De reden om te kiezen voor natuurbegraven is verschillend. Vaak zijn er overeenkomsten in de afwegingen. De behoefte om na de dood weer één te worden met de natuur bijvoorbeeld en deze door te geven aan volgende generaties. Maar ook om de zaken goed geregeld te hebben voor later, zodat nabestaanden geen keuze meer hoeven te maken over de verlenging van grafrechten. Deze zijn namelijk voor eeuwig door de samenwerking met Natuurmonumenten. De natuur zorgt

voor de graven en de natuurbeheerders zorgen voor de natuur.

Kennismaken met natuurbegraafplaats Schoorsveld?

Ontdek dit bijzondere natuurgebied tijdens een vrijblijvend informatiesprek of maak kennis op een andere manier. Wandel bijvoorbeeld mee tijdens de maandelijkse informatiewandeling, elke 2e dag van de maand of meld je aan voor een andere activiteit. Meld je aan via: schoorsveld.nl/wandelen-december23

RD

rikdieteren

WONINGONTRUIMING • VERHUIZINGEN

Beekstraat 25 - Weert
0495 749 444

Uw Erkende Verhuizer voor al uw particuliere en zakelijke verhuizingen en ontruiming, containeropslag

Gespecialiseerd in seniorenverhuizingen en snelle oplevering van zorgkamers

www.rikdieteren.nl

Tijd, ruimte en persoonlijke aandacht voor elke vrouw



De diagnose borstkanker ontvangen is ingrijpend. Het voelt alsof de grond onder je voeten verdwijnt, elke zekerheid wankelt. Hoewel de ziekte vaak behandelbaar is, brengt het een intensief traject van herstel en behandeling met zich mee.

Het bezoek aan een mammacare adviseur voor een passende borstprothese is een emotioneel moment. Claudia Zuidema's verpleegkundige achtergrond en zorgervaring helpen haar te begrijpen waar vrouwen naar verlangen: expertise en een luisterend oor.

Daarom werken we op afspraak, om elke vrouw de nodige aandacht te schenken. Tijdens een kennismakingsgesprek, onder het genot van koffie of thee, kan ze in alle rust haar verhaal delen. Zo krijgen we inzicht in haar behoeften en kunnen we samen de juiste prothese en lingerie vinden. Pure Mammacare biedt spreekuren op meerdere locaties, waaronder Deurne, Dongen, Weert en Malden.

Voor meer informatie over onze diensten en collectie, neem gerust contact met ons op via 06-41 50 48 00 of info@puremammacare.nl.

kinderfysiotherapie
Scheijmans & Coolen

Lilian Scheijmans stopt als praktijkeigenaar.
Dank voor alle fijne jaren!

Wij gaan verder en blijven de helpende hand voor jou en je kind.

Coolen
Kinderfysiotherapie

Dé praktijk met kennis, enthousiasme en veel ervaring.
Voel je van harte welkom!

leanne@kinderfysioweert.nl | 06 -37 35 61 39
www.kinderfysioweert.nl

Colofon

De Zorg Courant
Regio Weert
Jaargang 2023 - Editie 1

Oplage
17.500

Uitgave
PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Weert

Met dank aan

Het RIVM en adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Verwijzing

De meeste van de artikelen uit deze krant zijn uitgebreider te vinden op onze website:

🌐 www.dezorgcourant.nl

Kookworkshop Indonesisch in Weert

Gek op lekker eten en op zoek naar een gezellig, leerzaam en ook nog smakelijke activiteit met uw vrienden, familie of bedrijf? Tijdens onze Indonesische kookworkshop bereid je met je vrienden, familie of team binnen een paar uur een fantastisch Indonesisch buffet van verschillende gerechten.



Satu Dua Tiga
DE BLOG OM INDONESIA TE ONTDEKKEN

Voor onder andere teamuitjes,
familieuitjes of vriendenuitjes

indonesischkoken@hotmail.com

Parallelweg 169, 6001 HM Weert | www.satuduatiga.nl



Dries 69
6006 HR Weert
Tel 0495 - 725925

www.vintagekappers.nl



Bent u op zoek naar een uniek sieraad dan bent u bij ons aan het juiste adres.

't Edelsmidje dat gerund wordt door Nicole Molenaar, bestaat sinds 1991 en is gespecialiseerd in de in- en verkoop van goud en briljant. Wij verzorgen al uw reparaties, maat en zetwerk. Ook het ontwerpen van sieraden is een service van 'tEdelsmidje. Wij zijn ons zeer goed bewust van het begrip service aan de klanten, je wordt er altijd even vriendelijk ontvangen en geholpen met deskundig advies.

In het eigen atelier van 't Edelsmidje is al ruim 25 jaar een gekwalificeerde edelsmid aanwezig. Zij is verantwoordelijk voor alle reparaties en ontwerpen van het zilver en goud.

Tevens zijn wij gespecialiseerd in **GEDENKSIERADEN** met een **VINGERAFDRUK OF AS** in verwerkt geheel naar wens en eigen ontwerp.



Stationsstraat 10, Weert
0495 547 592

Winkel geopend op: Di, Wo, Do, Vr 10:00 - 17:00
Zaterdag van 10.00 - 16.00
edelsmidje.nl

Jet Verberne Uitvaarten

Observantenstraat 19, 6001 AL Weert

06-22300614

www.jetverberneuitvaarten.nl



Voor het meest persoonlijke afscheid

Voor het melden van een overlijden dag en nacht bereikbaar

Hoe wat je eet je stressniveaus kan beïnvloeden

Stress is een alomtegenwoordig onderdeel van het moderne leven, maar niet veel mensen beseffen dat wat we eten een aanzienlijke invloed kan hebben op hoe we stress ervaren en ermee omgaan. Voeding kan zowel een vriend als vijand zijn in onze strijd tegen stress.

Ten eerste kan stress ons eetgedrag veranderen. Onder stress zoeken veel mensen hun toevlucht tot 'comfort food' – voedsel dat rijk is aan suiker, vet en koolhydraten. Dit leidt tot een tijdelijk gevoel van welbehagen, dankzij de dopamine die vrijkomt, maar op de lange termijn kan dit leiden tot gewichtstoename, een verminderd energieniveau en zelfs een groter risico op depressie.

Daarentegen kan een gebalanceerd dieet, rijk aan bepaalde voedingsstoffen, helpen om de stressrespons van het lichaam te temperen. Complexe koolhydraten, zoals volle granen, zorgen voor een gestage afgifte van glucose in ons bloed, wat bijdraagt aan een constant energieniveau en stemming. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden, zijn geassocieerd met verminderde niveaus van stresshormonen, zoals cortisol en adrenaline.

B-vitamines, gevonden in bladgroenten, fruit, bonen en volle granen, spelen een cruciale rol in de energieproductie en kunnen helpen bij het verminderen van vermoeidheid en stress. Vitamine C, dat de bijniere ondersteunt en helpt bij de regulering van cortisol, kan worden gevonden in citrusvruchten, rode paprika's en broccoli.



Magnesium, een mineraal dat vaak over het hoofd wordt gezien, is betrokken bij meer dan 300 biochemische reacties in het lichaam en een tekort kan leiden tot verhoogde stressniveaus. Goede bronnen zijn spinazie, pompoenzaden en donkere chocolade.

Hydratatie is ook essentieel; zelfs milde dehydratie kan stress op het lichaam uitoefenen en de stemming negatief beïnvloeden. Het is belangrijk om gedurende de dag voldoende water te drinken.

Tot slot is het belangrijk om te erkennen dat geen enkel voedingsmiddel of dieet stress volledig kan wegnemen. Een holistische benadering, die ook beweging, slaap en mindfulness omvat, is essentieel. Door aandacht te besteden aan wat we eten, kunnen we onze weerbaarheid tegen stress versterken en ons algehele welzijn verbeteren.

Lees meer nieuws  www.dezorgcourant.nl

VPTZ: Vrijwilligers palliatieve terminale zorg



Als iemand in de laatste levensfase verkeert, verandert er veel, voor zowel de zieke als voor zijn of haar omgeving. Er begint een periode van zorg en afscheid nemen. Dat kan een zware opgave zijn.

Onze gespecialiseerde vrijwilligers kunnen dan uitkomst bieden met een extra hulp. De vrijwilligers palliatieve terminale zorg bieden aanvullende zorg aan mensen die ongeneeslijk ziek zijn en ervoor gekozen hebben om in hun eigen vertrouwde omgeving te kunnen sterven. Er zijn ruim 11.000 opgeleide vrijwilligers actief in Nederland, waarvan zo'n 50 in Midden-Limburg.

Deze vrijwilligers hebben tijd en aandacht. Zij bieden ondersteuning, gezelschap en emotionele steun en nemen bepaalde mantelzorgtaken over. De inzet kan tevens geregeld worden in verpleeghuizen en woonzorgcentra. Deze vorm van zorg is gratis.

Extra ondersteuning door Steunpunt terZijde

De vrijwilligers van Steunpunt terZijde vormen een onderdeel van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Zij zijn speciaal opgeleid om in gesprek te gaan over vragen rondom het levenseinde of van levensbeschouwelijke of religieuze aard. Het is vaak moeilijk om dit soort vragen uit te spreken naar naasten; het praten met een 'vreemde' waar je je vertrouwt mee voelt, kan verhelderend werken.

Schroom niet om hulp, begeleiding of ondersteuning van onze VPTZ-vrijwilligers te vragen. Iedereen verdient deze liefdevolle zorg!



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Midden-Limburg
06 44 34 98 10

Contact coördinatoren VPTZ Midden-Limburg
Josefien Hoeben en Daisy Hendriks-Evers

Tel: 06 – 44 34 98 10
Mail: vptz@dezorggroep.nl
www.vptzmiddenlimburg.nl



Mercerie Sonja

alles Van naald tot draad



Mercerie Sonja

Gruitroderstraat 5, 3960 Bree, België

Tel: +32 (0)89 46 66 67

E-mail: info@mercerie-sonja.be

Web: www.mercerie-sonja.be

Tuincentrum 't Tunnelke
Hoveniersbedrijf

Witvenneweg Weert - Tel. 0495 - 539466 - www.tunnelke.nl

KIES!

tandatelier

T: 0495 - 54 59 25

W: www.kiestandatelier.nl



Allround tandtechnisch
laboratorium



KRINGLOOP 'HET KOOPJE'

GARAGE OF ZOLDER VOL?

STAAN ER SPULLEN IN DE WEG?

WIJ HALEN GRATIS UW OVERTOLLIGE GOEDEREN BIJ U OP

WIJ ONTRUIMEN GRATIS UW HUIS

TELEFOON 06 830 01242

WWW.WONINGONTRUIMINGHETKOOPIE.NL

Uw droom waarmaken?



Volg een erkende HBO opleiding bij
Modeinstituut La Belle Ligne in Weert.

www.labelleligne-modeinstituut.nl



Vlassak Betonboringen BV

Betonboren • Betonzagen • Tegelwerken •
Sloopwerkzaamheden • Grondwerk

Orchideestraat 8, 5595 EM Leende
e-mail: vlassak@live.nl

gsm 06 12 90 60 92
b.g.g. gsm 06 42 13 40 88

VIVA

WANDELCOACHING

Ervaar de helende werking van de natuur
en vind rust en balans in je leven.

Ik (Dyonne Heijnen) begeleid je daar graag bij!

Viva Wandelcoaching:

Wandelcoaching | Mindful Walk cursus | Me time middagen

Voor meer informatie bel:

06 23671975

Of mail naar: info@viva-coaching.nl

www.viva-coaching.nl

Stijlvol, duurzaam én energie efficiënt verwarmen?

redwell infrarood!

Bekijk de vele mogelijkheden in
onze showroom op Pannenweg 321

ETN Elektrotechniek Nederweert

Gezond de herfst in: Navigeren door het seizoen van verandering

De herfst, met zijn kleurrijke bladeren en koude bries, markeert een overgang van de hete zomerdagen naar de koude winter nachten. Het is een tijd van oogst, van dankzegging, maar ook een tijd waarin velen van ons vatbaarder zijn voor ziekten en vermoeidheid. Hoe blijf je gezond in dit seizoen van verandering en welke stappen kun je nemen om je welzijn te waarborgen?

Veranderende Weersomstandigheden en Gezondheid

De herfst brengt kortere dagen en koudere temperaturen met zich mee, en dit kan ons immuunsysteem beïnvloeden. Het gebrek aan zonlicht kan bij sommige mensen leiden tot een tekort aan vitamine D, wat essentieel is voor de botgezondheid en het immuunsysteem. Daarom is het belangrijk om te overwegen om een vitamine D-supplement te nemen, vooral in gebieden met beperkt zonlicht gedurende deze maanden.

Bovendien kunnen de temperatuurschommelingen typisch voor de herfst onze weerstand tegen virale infecties verminderen, waardoor we vatbaarder worden voor verkoudheid en griep.

Voeding en Dieet

De natuur biedt ons in de herfst een rijkdom aan seizoensgebonden groenten en fruit, boordevol essentiële vitamines en mineralen. Pompoenen, bieten, appels en peren zijn niet alleen heerlijk maar ook gezond. Ze bevatten antioxidanten en vitamine C die het immuunsysteem kunnen versterken.

Het is ook belangrijk om voldoende omega-3 vetzuren binnen te krijgen, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Vette vissen, noten en zaden zijn uitstekende bronnen.

Lichaamsbeweging en Geestelijk Welzijn

Bewegen is cruciaal, ongeacht het seizoen. De frisse herfstlucht is perfect voor buitenactiviteiten zoals wandelen, joggen of fiet-

sen. Lichaamsbeweging stimuleert niet alleen het cardiovasculaire systeem, maar helpt ook bij de aanmaak van endorfine, wat kan helpen bij het bestrijden van seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD), een vorm van depressie die in de herfst en winter kan optreden.

Daarnaast kunnen mindfulness en meditatiepraktijken helpen bij het beheren van stress, wat een negatieve invloed kan hebben op het immuunsysteem. Het nemen van momenten om diep te ademen, je te concentreren op het heden en dankbaarheid te oefenen, kan wonderen doen voor je mentale gezondheid.

Hydratatie en Slaap

Ondanks de koelere temperaturen is het nog steeds van essentieel belang om gehydrateerd te blijven. Water speelt een cruciale rol in bijna elke lichaamsfunctie, inclusief de werking van het immuunsysteem.

Evenzo is een goede nachtrust cruciaal voor herstel en regeneratie. Het ondersteunt cognitieve functies en verbetert het immuunsysteem. Naarmate de nachten langer worden, kan het verleidelijk zijn om langer op te blijven, maar het behouden van een consistent slaapschema is van groot belang.

De herfst is een prachtig seizoen, vol schoonheid en verandering. Het herinnert ons aan de cycli van het leven en de noodzaak van voorbereiding en aanpassing. Door goed voor ons lichaam te zorgen, aandacht te schenken aan onze voeding, voldoende te bewegen, gehydrateerd te blijven en goed te rusten, kunnen we dit seizoen in optimale gezondheid navigeren. Met de juiste voorbereiding en zorg kan iedereen genieten van de herfst en zich opladen voor de komende winter.



Timmerbedrijf Stephan de Haan
 Voor al uw timmerwerkzaamheden
 Nieuwbouw, renovatie en onderhoud
 Plaatsen van dakramen en dakkapellen

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

Wil jij die 'zorggever' worden die écht verschil maakt omdat jij goed voor jezelf zorgt?

de eigenwijze coach weert
 www.eigenwijzecoachweert.nl
 Persoonlijke coaching, NLP Trainingen, Teamcoaching

John's Holistic

Als je gefrustreerd bent over zaken op je werk, het privé niet goed gaat of misschien wel je gezondheid te wensen over laat? Kijk op mijn website voor meer informatie en contact gegevens: www.johnsholistic.nl

LRC Schilderwerken
 Kwaliteit voor een scherpe prijs
 Binnen- en buitenschilderwerk
 Plafond- en wandafwerking
 Nieuwbouw & renovatie
 Kleuradvies

0646223493 | info@lrcschilderwerken.nl | www.lrcschilderwerken.nl

VAN AERLE OPTIEK

Dorpstraat 49
 Heythuysen
info@vanaerleoptiek.nl
www.vanaerleoptiek.nl

van HOUTS
 zonnepanelen en rolluiktechniek

Cipres 11a
 5711 DZ SOMEREN
 T (0495) 535654

- Rolluiken
- Screens
- Zonnepanelen
- Terrasoverkappingen
- Raamdecoratie
- Horstsystemen

WWW.VANHOUTSZONNEWERING.NL

Goed Gebruikt Goed
 Meubels • Witgoed • Kringloop

KRINGLOOPWINKEL
 Huis laten ontruimen tegen een scherp tarief?
 Neem vrijblijvend contact met ons op.

0495-534434 Graafschap Hornelaan 118 H
www.goedgebruiktgoed.com 6004 HT WEERT

StadsHotel Weert
 Eten - slapen - drinken

De gezelligste lunchroom van Weert
 Markt 1a, 6001 EJ Weert | 0495 - 712 814 | www.stadshotelweert.nl

ZORGBOERDERIJ GEUZENHOF
 Geuzendijk 34
 6002 TA Weert

06-50520546
info@geuzenhof.com
www.geuzenhof.com

KRAUSWEERT.NL

- BOUW & SLOOP AFVAL • GROEN AFVAL • BEDRIJFS AFVAL
- PAPIER AFVAL • METAAL AFVAL

**CONTAINERVERHUUR
 VOOR BEDRIJF & PARTICULIER**

TEL 0495-535654



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

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

Bekijk onze website: www.jozefhoeve.nl | E-mail: info@jozefhoeve.nl
 Laurabosweg 4 | 6006 VR Weert | Telefoon: 0495 – 518 591

Het verzekeren van je huisdier: zin of onzin?

Het hebben van een huisdier is een bron van vreugde voor veel mensen. Ze zijn niet alleen onze trouwe metgezellen, maar worden vaak ook beschouwd als een deel van het gezin. Maar net als elk ander levend wezen, kunnen huisdieren ziek worden of een ongeval krijgen. De kosten voor veterinaire zorg kunnen snel oplopen, vooral als je huisdier gespecialiseerde behandelingen of chirurgie nodig heeft. Hier komt het belang van een huisdierenverzekering om de hoek kijken.

Waarom een huisdierenverzekering?

Financiële Zekerheid: Dierenartsrekeningen kunnen onverwacht en duur zijn. Een verzekering kan helpen de kosten te dekken, waardoor je je geen zorgen hoeft te maken over financiële beperkingen wanneer je huisdier zorg nodig heeft.

Gemoedsrust: Wetende dat je de financiële steun hebt om de beste zorg voor je huisdier te bieden, kan veel stress verminderen.

Dekking bij Overlijden: Sommige verzekeringen bieden ook een uitkering bij het overlijden van een huisdier, wat kan helpen bij de kosten van begraving of crematie.

Soorten dekkingen

De dekking varieert afhankelijk van het verzekeringsplan, maar de meeste plannen bieden:

Basisdekking: Dekking voor ongevallen en ziekten zoals breuken, infecties, en chirurgische ingrepen.

Uitgebreide Dekking: Hieronder vallen preventieve zorg, vaccinaties, en routine check-ups.

Overlijdensdekking: Een uitkering bij het overlijden van het huisdier door ziekte of ongeval.

Waar op te letten bij het kiezen van een verzekering

Maximale Vergoeding: Sommige plannen hebben een maximale jaarlijkse of levenslange vergoeding. Het is essentieel om een plan te kiezen dat voldoende dekking biedt voor mogelijke gezondheidsproblemen van je huisdier.

Eigen Risico: Net als bij andere verzekeringen, hebben huisdierenverzekeringen vaak een eigen risico dat je eerst moet betalen voordat de verzekering tussenkومت.

Uitsluitingen: Sommige plannen sluiten bepaalde ziekten of aandoeningen uit, vooral als het huisdier al bestaande gezondheidsproblemen heeft.

Leeftijdsgrens: Oudere dieren hebben mogelijk niet dezelfde dekkingsopties als jongere dieren.

Het verzekeren van je huisdier is een investering in hun welzijn en jouw gemoedsrust. Hoewel het een extra kostenpost kan zijn, biedt het bescherming tegen onvoorziene medische kosten en garandeert het dat je huisdier de zorg krijgt die het verdient. Het is essentieel om verschillende plannen te vergelijken en de voorwaarden zorgvuldig te lezen voordat je een beslissing neemt.



De onmisbare rol van uw gemeente bij mantelzorg

Mantelzorg vormt een onmisbare schakel in de hedendaagse zorgsector. In het hart van deze ondersteuning staat de gemeente, die een cruciale rol speelt bij het faciliteren en ondersteunen van mantelzorgers. Dit artikel werpt licht op hoe gemeenten deze belangrijke taak op zich nemen.

Een gemeente heeft de verantwoordelijkheid om mantelzorgers te erkennen en te waarderen. Dit begint met het in kaart brengen van mantelzorgers binnen haar grenzen. Door registratie kunnen gemeenten effectief communiceren en gerichte ondersteuning bieden. Het gaat hierbij niet alleen om informatievoorziening, maar ook om het aanbieden van cursussen en trainingen die mantelzorgers kunnen helpen om beter om te gaan met hun zorgtaken en de emotionele belasting die het met zich mee kan brengen.

Daarnaast zorgen gemeenten voor respijtzorg. Dit houdt in dat er tijdelijke vervanging van de mantelzorger geregeld wordt, zodat deze even op adem kan komen. Dit kan bijvoorbeeld via de inzet van vrijwilligers of professionele zorgverleners. Respijtzorg is essentieel om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen en hun welzijn te waarborgen.

Ook financiële ondersteuning is een aspect waar gemeenten een rol in spelen. Dit kan variëren van directe financiële tegemoetkomingen tot het subsidiëren van hulpmiddelen of aanpassingen in de woning van degene die zorg nodig heeft. Door deze maatregelen kunnen mantelzorgers hun taken efficiënter en met minder fysieke belasting uitvoeren.

Een andere belangrijke dienst van gemeenten is het inrichten van ontmoetingsplekken waar mantelzorgers elkaar kunnen treffen. Het uitwisselen van ervaringen en het bieden van emotionele steun aan elkaar is een waardevolle bron van kracht voor velen. Gemeenten kunnen bijdragen door ruimtes beschikbaar te stellen en het organiseren van netwerkbijeenkomsten.

Tot slot is het beleid rondom mantelzorg vaak een samenspel tussen gemeenten en lokale zorginstellingen. Het is belangrijk dat er een goede afstemming is tussen de formele zorg en de inzet van mantelzorgers. Gemeenten hebben de taak om deze samenwerking te coördineren en te faciliteren.

In conclusie, de gemeente is een spil in het web van mantelzorg. Door ondersteuning, waardering, financiële hulp, het bieden van ontmoetingsplekken en goede samenwerking met zorginstellingen, kunnen gemeenten een solide basis bieden voor mantelzorgers. Hiermee waarborgen zij dat de zorg voor hulpbehoevenden in de samenleving op een duurzame en humane manier wordt voortgezet.



REJA BOUW- & TIMMERBEDRIJF

ROGGEL, 06 -2943 3774
WWW.REJABOUW-TIMMERBEDRIJF.NL

VOOR AL UW (VER)BOUW- EN TIMMERWERKEN
RAMEN EN KOZIJNEN, DEUREN, TRAPPEN EN DAKKAPellen

Deze uitgave werd mede gerealiseerd dankzij de enthousiaste medewerking van alle adverteerders.



Osteopaat nodig? Ik ben er voor u.

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

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

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



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

Uw osteopaat in Weert



©2023 Mercantius DM



INTENCE uitvaartbegeleiding
Petra van de Vin
06 163 63 173
www.intence-uitvaart.nl
info@intence-uitvaart.nl



Ongeacht waar je verzekerd bent, je mag de uitvaartonderneming kiezen die bij jou en je familie past en waar je een mooi, waardig en passend afscheid regelt.

Laat je afscheid een weerspiegeling van je leven zijn, want achter elke traan van verdriet zit een glimlach vol herinneringen.

Uniek en samen sterk

WAT DOEN WIJ WANNEER DIT WENSELIJK IS:

- Verzorgen alle formaliteiten
- Schrijven van teksten
- Nemen afstand daar waar wenselijk is
- Hebben wensenboekjes om gemakkelijker in gesprek te gaan
- Maken van presentaties
- Wij ontzorgen zoveel mogelijk
- Gaan graag op voorhand in gesprek

STAAN OPEN VOOR WENSEN EN IDEEEN
Bel ons en laat je vrijblijvend informeren



FADING uitvaartzorg
Mariet Zanders
06 246 65 211
www.fading-uitvaartzorg.nl
info@fading-uitvaartzorg.nl



Ben jij er voor een ander?

Dan is er een punt voor mantelzorgers zoals jij!

MANTELZORG

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

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

mantelzorg@puntwelzijn.nl
0495 - 697 900

puntwelzijn.nl



Jouw huisdier en vuurwerk

Vuurwerk kan een spectaculaire show zijn voor mensen, maar voor huisdieren is het vaak een beangstigende ervaring. De harde knallen en felle lichtflitsen kunnen bij dieren angst, stress en zelfs paniek veroorzaken. Dit is vooral het geval bij honden, katten en paarden, die gevoelig zijn voor harde geluiden. Eigenaren kunnen echter maatregelen nemen om hun huisdieren te beschermen en comfort te bieden tijdens vuurwerk.

Het is belangrijk om huisdieren binnenshuis te houden in een rustige, afgesloten ruimte. Zorg voor een veilige 'schuilplaats' waar ze zich kunnen verstoppen, zoals een bed met kussens of een doos in een rustige hoek. Speel zachte muziek of zet de tv aan om het vuurwerkgeluid te maskeren. Geef ze extra aandacht en troost om hen te helpen ontspannen.

Angstverminderende producten zoals feromonensprays, drukvesten of rustgevendende snacks kunnen ook nuttig zijn. Raadpleeg voorafgaand aan de festiviteiten een dierenarts voor advies over deze producten en eventueel angstremmende medicatie.

Het is essentieel om ervoor te zorgen dat huisdieren geïdentificeerd kunnen worden, voor het geval dat ze ontsnappen. Een microchip en een halsband met identificatie zijn daarom aanbevolen. Door deze stappen te volgen, kunnen eigenaren de impact van vuurwerk op hun huisdieren minimaliseren en hen een comfortabelere en veiligere Oud en Nieuw bieden.

Kijk op www.dierenbescherming.nl voor tips tijdens de Oud en Nieuw

Gehoorschade door vuurwerk: Een onzichtbaar gevaar

Terwijl vuurwerk de hemel verlicht met schitterende kleuren en patronen, schuilt er een onzichtbaar gevaar dat op de loer ligt: gehoorschade. Elk jaar rond feestelijkheden als Oud en Nieuw, wanneer de lucht gevuld is met het geknal van vuurwerk, lopen velen onbewust het risico op tijdelijke of zelfs permanente gehoorschade. Dit artikel belicht de mogelijke gevolgen van gehoorschade door vuurwerk en benadrukt het belang van preventieve maatregelen.

Gehoorverlies door vuurwerk: de realiteit

Vuurwerk kan geluidsniveaus bereiken tot wel 160 decibellen, ver boven de veilige grens van 85 decibellen. Blootstelling aan dergelijke extreme volumes kan leiden tot tinnitus (oorsuizen) of zelfs tot permanent gehoorverlies. Vaak wordt de schade niet direct opgemerkt, maar kan het zich manifesteren door een verminderd vermogen om hoge tonen te horen of moeilijkheden bij het verstaan van gesprekken in rumoerige omgevingen.

Tinnitus: een voortdurende echo

Een van de meest voorkomende gevolgen van gehoorschade door vuurwerk is tinnitus. Dit wordt ervaren als een constante piep, ruis, of gebrom in de oren, zelfs wanneer er geen externe geluidsbron is. Voor sommigen is dit een tijdelijke hinder, maar voor anderen kan het een chronische en versturende aandoening worden die invloed heeft op de kwaliteit van leven en mentale gezondheid.

Permanente Gehoorschade: een levenslange stilte

Naast tinnitus kan blootstelling aan luide knallen ook leiden tot

blijvende schade aan de haarcellen in het binnenoor. Deze cellen zijn cruciaal voor het omzetten van geluidsgolven naar elektrische signalen die de hersenen kunnen interpreteren. Eenmaal beschadigd, kunnen deze cellen zich niet herstellen, wat leidt tot onomkeerbaar gehoorverlies.

Preventieve Maatregelen: bescherm uw gehoor

Gelukkig kan gehoorschade door vuurwerk grotendeels voorkomen worden. Het dragen van gehoorbescherming zoals oordopjes of koptelefoons kan de intensiteit van het geluid aanzienlijk verminderen. Het is ook raadzaam om een veilige afstand te houden van het vuurwerk en professionele vuurwerkshows te verkiezen boven zelf afsteken.

Bewustzijn en Educatie: sleutel tot preventie

Bewustwording over de risico's van gehoorschade door vuurwerk is essentieel. Educatieve campagnes en duidelijke richtlijnen over het veilig afsteken van vuurwerk kunnen helpen bij het beschermen van ons gehoor. Door meer inzicht te verschaffen in de gevolgen van gehoorschade, kunnen we samen werken aan een veiligere viering voor iedereen.

De gevolgen van gehoorschade door vuurwerk zijn ernstig en vaak onomkeerbaar. Door preventieve maatregelen te nemen en het bewustzijn te vergroten, kunnen we de risico's minimaliseren en onze oren beschermen. Laten we niet vergeten dat de schoonheid van vuurwerk het best genoten kan worden zonder onze gezondheid in gevaar te brengen.



Maaltijdbon 4 Halen, 3 Betalen

Bij inlevering van deze bon ontvangt u bij aankoop van 4 maaltijden één maaltijd t.w.v. €6,99 GRATIS*

*Maximaal 1 bon per klant *Deze bon is geldig t/m 29-02-2024

Saes Weert | Maaseikerweg 162 Weert
0495-537404 | info@saesweert.nl | www.saesweert.nl

Uw Naam:

MED A

E-mail:

MED A



SAES

MED A
HUIDTHERAPIE
AQUARIUS & SOMERS

Een Huidtherapeut is een paramedicus die gespecialiseerd is in het behandelen van diverse huidafwijkingen en het verbeteren van de algehele huidconditie. Hierbij kunt u denken aan acne, ongewenste haargroei, lip- of lymfoedeem, rusteloze benen, nazorg (borst)kanker, huidveroudering, wratjes en pigmentvlekjes, littekens of compressie middelen.

Ook voor huidverzorgingsadvies bent u bij **Huidtherapie Aquarius & Somers** op het juiste adres.

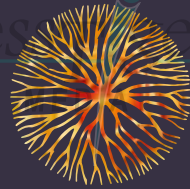
Wilt u graag uw huid eens laten checken of heeft u een vraag aan de huidtherapeut neem gerust contact met ons op voor een **vrijblijvend en gratis huidanalyse!**

Molenakkerplein 115
6003 BN Weert

06 83350665

Kerkplein 7a
6039 GH Stramproy

info@huidtherapieas.nl
www.huidtherapieas.nl



MAURICE
UITVAART & NAZORG



Natascha

Ook als u niet of elders verzekerd bent, geen probleem.

Wij verzorgen elke uitvaart geheel naar uw wens, zonder beperkingen en altijd persoonlijk.
Bel gerust voor een vrijblijvend gesprek | Tel. 06-41721519 | www.maurice-uitvaart.nl

- Ook beschikbaar in regio Weert
- Opgravingen na afloop grafrecht
- Voorbespreking uitvaartwensen met een kostenindicatie (ook wensenboekjes beschikbaar)
- U kiest welk uitvaartcentrum of een thuisopbaring en ook welk crematorium

- Samen ruim 40 jaar ervaring
- Voor elk budget



HÉT ENERGIELOKET VAN LIMBURG

Onafhankelijk namens de overheid
Informereren - Adviseren - Financieren - Offreren - Realiseren

Parkstad Stadion Kerkrade - achterzijde | www.limburg.woonwijzerwinkel.nl

Een strakke & stralende huid

De huid, ons grootste orgaan, is een duidelijke weerspiegeling van onze algehele gezondheid en welzijn. Het onderhouden van een stralende en strakkere huid gaat verder dan alleen cosmetische aantrekkelijkheid; het is een kwestie van goede zelfzorg. Hier zijn zes eenvoudige, maar krachtige stappen die je kunt nemen om je huid gezond en stralend te houden.

Water is niet alleen cruciaal voor onze inwendige organen, maar het speelt ook een belangrijke rol in het gezond houden van onze huid. Het zorgt voor hydratatie en elasticiteit. Zorg ervoor dat je dagelijks voldoende water drinkt. Ook kun je hydraterende lotions of serums gebruiken om je huid extra vocht te geven.

Langdurige blootstelling aan de zon kan leiden tot rimpels, ouderdomsvlekken en andere huidproblemen, en het kan ook het risico op huidkanker verhogen. Bescherm je huid met zonnebrandcrème, draag beschermende kleding en zoek schaduw op wanneer de zon het sterkst is.

Roken maakt je huid ouder en draagt bij aan rimpels. Het vernauwt de kleine bloedvaten in de buitenste huidlagen, wat de bloedstroom vermindert. Dit onttrekt de huid van zuurstof en essentiële voedingsstoffen.

Een gezond dieet kan je helpen er op je best uit te zien en te voelen. Eet veel fruit, groenten, volkorenproducten en magere eiwitten. Onderzoek suggereert dat een dieet rijk aan vitamine C en arm aan ongezonde vetten en verwerkte of geraffineerde koolhydraten de jonger uitziende huid kan bevorderen.



Ongecontroleerde stress kan je huid gevoeliger maken en kan acne-uitbraken en andere huidproblemen veroorzaken. Zorg voor voldoende slaap, stel redelijke grenzen, verminder je to-do-lijst en maak tijd voor de dingen die je leuk vindt.

Tijdens de slaap kan je huid zich vernieuwen en herstellen. Een gebrek aan slaap kan leiden tot een dofte huid en zichtbare tekenen van veroudering, zoals fijne lijntjes en donkere kringen onder de ogen. Zorg ervoor dat je elke nacht 7-9 uur slaap krijgt.

Het onderhouden van een stralende en strakkere huid hoeft geen ingewikkeld proces te zijn. Door deze simpele stappen te volgen, kun je je huid gezond houden en je natuurlijke schoonheid laten stralen.

met aandacht
met zorg
met ggz

Op eigen kracht komen mensen meestal al een heel eind. Zeker als zij in hun omgeving kunnen bouwen op mensen en faciliteiten die hen ondersteunen.

Dit geldt ook voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

met ggz

de kortste lijn naar herstel



Soms zijn er te weinig mogelijkheden om problemen zelfstandig op te lossen. Dan is MET ggz er voor jou.

Onze zorgprofessionals bieden begeleiding en behandeling op maat, passend bij jouw vraag.

Bezoek onze website voor meer informatie over de psychische ondersteuning die MET ggz in de regio biedt.

www.metggz.nl

De neveneffecten van medicijnen

Het gebruik van medicijnen is een cruciale pijler in de moderne gezondheidszorg en heeft ontelbare levens gered en de levenskwaliteit van miljoenen mensen verbeterd. Echter, medicatie kan ook neveneffecten hebben die variëren van mild tot ernstig, afhankelijk van de persoon, het type medicijn, dosering en de duur van het gebruik.

Een veelvoorkomend gevolg van medicijngebruik zijn bijwerkingen, die kunnen variëren van lichte allergische reacties tot ernstige en levensbedreigende aandoeningen. Mildere bijwerkingen kunnen bestaan uit misselijkheid, hoofdpijn, of duizeligheid, terwijl ernstigere kunnen leiden tot orgaanschade, hartproblemen, of psychische stoornissen. Het is essentieel dat patiënten de mogelijke bijwerkingen begrijpen voordat ze beginnen met een medicijn en dat ze nauw samenwerken met hun zorgverlener om eventuele negatieve effecten te monitoren.

Een ander gevolg is de interactie tussen verschillende medicijnen, wat kan leiden tot ongewenste effecten of vermindering van de effectiviteit van een of meer van de gebruikte medicijnen. Dit is bijzonder belangrijk voor ouderen die vaak meerdere medicijnen tegelijk gebruiken.

Langdurig medicijngebruik kan leiden tot afhankelijkheid of tolerantie, waarbij het lichaam zich aanpast aan de medicatie en hogere doses nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken. Dit kan bijzonder problematisch zijn bij het gebruik van pijnstillers en sommige psychotrope medicijnen.

Antibioticaresistentie is een ernstig gevolg van het overmatig of onjuist gebruik van antibiotica, wat leidt tot het ontstaan van 'superbugs' die resistent zijn tegen bestaande medicijnen. Dit vormt een wereldwijde bedreiging voor de volksgezondheid en vereist zorgvuldig gebruik en ontwikkeling van nieuwe medicijnen.

Bovendien kunnen medicijnen milieueffecten hebben wanneer ze niet correct worden weggegooid en in het water of de bodem terecht komen, wat kan leiden tot ecologische schade en gezondheidsrisico's voor mens en dier.

Tenslotte is er het economische aspect. De kosten van medicijnen kunnen leiden tot financiële druk op zowel patiënten als gezondheidssystemen, vooral wanneer medicijnen overgebruikt worden of wanneer goedkopere generieke alternatieven beschikbaar zijn.

Samenvattend hebben medicijnen een enorme impact op de volksgezondheid en individuele patiënten, maar het is van essentieel belang dat zowel zorgverleners als patiënten bewust zijn van de mogelijke gevolgen van medicijngebruik en samenwerken om deze te minimaliseren en te beheren.



Hartkloppingen na het eten

Als je wel eens een snellere of sterkere hartslag hebt gevoeld na het eten, dan ben je niet alleen. Dit fenomeen, bekend als hartkloppingen, kan soms alarmerend zijn, maar is meestal onschuldig. Er zijn verschillende redenen waarom je hartkloppingen kunt ervaren na het eten. Laten we enkele van de meest voorkomende oorzaken onderzoeken.

Overeten:

Wanneer we te veel eten, moet ons lichaam harder werken om het voedsel te verteren. Dit kan leiden tot een tijdelijke toename van de hartslag en bloeddruk, wat resulteert in hartkloppingen.

Voedselintoleranties:

Sommige mensen kunnen een verhoogde hartslag ervaren als reactie op bepaalde voedingsmiddelen waarvoor ze intolerant zijn. Gluten, lactose en bepaalde voedseladditieven zijn enkele van de meest voorkomende triggers.

Cafeïne, Nicotine en Alcohol:

Deze stoffen zijn stimulerend voor het hart en kunnen een verhoogde hartslag veroorzaken. Overmatige consumptie van cafeïne of alcohol, of het roken van tabak, kan leiden tot hartkloppingen.

Suiker en Koolhydraten:

Het consumeren van grote hoeveelheden suiker of koolhydraten kan leiden tot een piek in de bloedsuikerspiegel. Deze plotselinge verandering kan ervoor zorgen dat het hart sneller klopt.

Stress en Angst:

Het eten kan soms stress of angst verergeren, vooral als je je zorgen maakt over gewichtstoename of gezondheid. Deze gevoelens kunnen je hartslag verhogen.

Hoewel hartkloppingen na het eten meestal onschuldig zijn, kunnen ze in sommige gevallen een teken zijn van een onderliggende medische aandoening, zoals een overactieve schildklier of hartziekte. Als je regelmatig hartkloppingen ervaart, vooral als ze gepaard gaan met andere symptomen zoals duizeligheid, kortademigheid of pijn op de borst, is het belangrijk om medische hulp te zoeken.

Onthoud dat een gezond dieet, regelmatige lichaamsbeweging, en stressmanagement strategieën allemaal kunnen bijdragen aan het ondersteunen van de gezondheid van je hart.





Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Midden-Limburg

06 44 34 98 10

**Wij zijn ervaren vrijwilligers die in de laatste levensfase
extra hulp en aandacht bieden aan u en uw naasten.**

Onze hulp is gratis.

Als sterven dichtbij komt

Ondersteuning nodig? Informatie?

Vrijwilliger worden?

☎ 06-44349810 ✉ vptz@dezorggroep.nl 🌐 www.vptzmiddenlimburg.nl

Een stralende glimlach begint bij Tandzorg Oranjeplein & Leuken

In het hart van het pittoreske Weert vind je, verspreid over twee locaties, onze mooie praktijken Tandzorg Oranjeplein & Tandzorg Leuken. Deze tandartsenpraktijken, beide geleid door **een team van gepassioneerde professionals**, staan garant voor zorg op hoog niveau en service.

Bij ons gaat het niet alleen om de tandheelkundige behandelingen; het draait er vooral ook om dat je je als patiënt gehoord en gezien voelt. Bij ons staat de patiënt centraal. Beide praktijken zijn uitgerust met alle nodige moderne apparatuur en materialen.

De tandartsen en het ondersteunende personeel van onze praktijken zijn niet alleen heel goed in wat ze doen, maar hebben ook veel passie voor hun vak. Daarnaast vinden we het belangrijk om iedereen een fijne behandeling te laten ervaren. Dus ook als je angstig bent om naar de tandarts te gaan.

Door onze **open communicatie en transparantie** zorgen we ervoor dat patiënten met vol vertrouwen naar hun behandeling gaan.

Wat ons verder onderscheidt, is onze toewijding aan preventieve zorg. Naast reguliere tandheelkundige controles bieden we uitgebreide informatie over mondgezondheid, voeding en mondhygiëne. Wij geloven dat een goede mondgezondheid niet alleen essentieel is voor een stralende glimlach, maar ook voor je algehele gezondheid.

Of je nu op zoek bent naar een routinecontrole, cosmetische tandheelkunde of dringende tandheelkundige zorg nodig hebt, bij ons ben je in goede handen. Bezoek ons in Weert en ontdek zelf het verschil dat een toegewijd en vriendelijk team kan maken voor jouw mondgezondheid en welzijn. **Hier begint elke dag met een glimlach**, en we zijn vastbesloten om ervoor te zorgen dat jouw glimlach blijvend straalt.

Scan de QR-code voor meer informatie



TANDZORG
ORANJEPLEIN
Nassaulaan 3 | 6006 CM Weert



TANDZORG
LEUKEN
Sint Jobplein 10B | 6004 JZ Weert

KERSTACTIE

KOM ONZE NIEUWE COLLECTIE BEKIJKEN



Slaapcentrum Verweijen

BUDEL · Dr. A. Mathijsenstraat 8
0031 495 491397

In samenwerking met onze leveranciers **OP DE GEHELE COLLECTIE:**
T/M 2^e KERSTDAG

KOOP BTW-VRIJ*

*MET UITZONDERING VAN BEDTEXTIEL

EXTRA ACTIEDAG!

KOOPZONDAG
17 DECEMBER
open van

11.00-17.00 u

EXTRA ACTIEDAG!

PROFITEER
NU!

EXTRA ACTIEDAG!

DINSDAG
2^e KERSTDAG 26 DEC.
open van

11.00-17.00 u

130 jaar Verweijen = veel actie en kortingen!

Met 3 etages slaapcomfort is Slaapcenter Verweijen een van de grootste slaapkamer specialzaken in de omgeving, waar alle bekende slaapsystemen te verkrijgen zijn. In onze speciale actiekraant vindt u vele acties en aanbiedingen. Voor de complete actie-collectie nodigen wij u uit om naar de winkel te komen. En kijk eventueel al even virtueel rond in onze verbouwde winkel via de website www.slaapcenterverweijen.nl

Slaapcenter Verweijen dankt u voor 130 jaar vertrouwen en hoopt u nog jaren een goede nachtrust te verschaffen!