



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

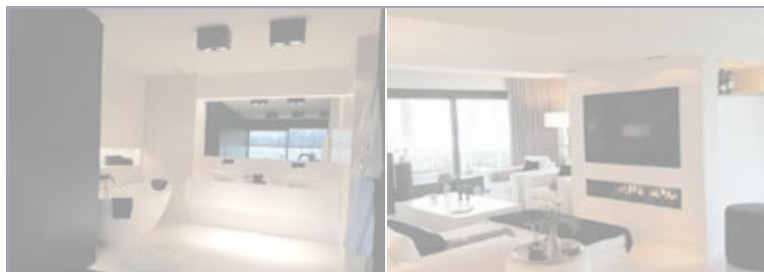
Regio Lingewaard

editie 2 - 2023



**NEEM
GRATIS
MEE**

Water: elixer van het leven.....	3
Thema gezonde huisdieren.....	5
Ongemeten kracht van groen.....	7
Home Instead.....	11
Inzicht in de vrouwelijkecyclus.....	14

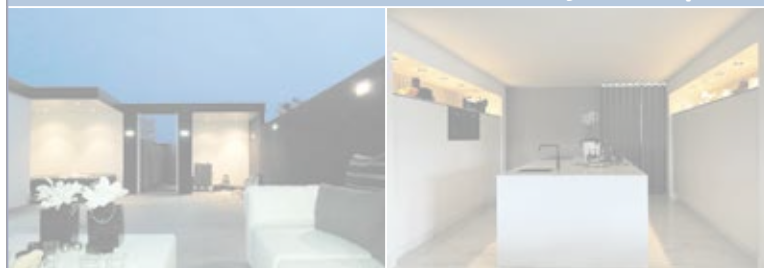


VOOR AL UW VERBOUWINGEN, TEGEL- EN MEUBELWERK



gespecialiseerd
in aanbouw

Arnold info@bouwbedrijfvanerp.nl
06 - 22 22 99 17 www.bouwbedrijfvanerp.nl



ERK KOFFIEMACHINES
 LE BARREN KLAPST
 LAZEN HEATERS LICHTLETTERS
 OELKASTEN STRO
 WIJNGLAZEN TENT
 KEN TAPKANNEN
 VERKEN CATERING
 S MARKTKRAME
 EN BARPERSONE VERLI
 ADES GLASWERK
 KEUKENAPPAS
 MOBILE BARRE STATAFELS
 WIJNGLAZEN H
 EN BESTEK
 TIE WIJNGLAZ
 NTEN BORRELPLANKEN
 DOORZIENING HEKWERKEN
 KEUKENAPPAS
 N GARDEROBEREKKEN
 EL SKAUNT
 INKEN BORRELPLANKEN ZITZAKKEN
 EX KOFFIEMACHINES
 E BARRE
 LAZEN
 WIJNGLAZEN
 CATERING
 GLASWERK
 VERLICHTING

**ALLES
VOOR JE
FEEST.NL**

RENTFOREVENTS.NL
creating your dreams

ARCHITECTEN BNA
 KOPER-MAASSEN
 • Bouwkunde • Architectuur • Stedenbouw • Interieur • Projectmanagement

www.kopermaassen.nl
 Nieuwe Aamsestraat 84B 6662NK Elst (Gld.)
 info@kopermaassen.nl
 0481-371867

ofa Obdam
 Financieel Advies

Een buurtzame bank
 is een vertrouwd
 gezicht in de buurt.
 Al 100 jaar.

ONAFHANKELIJK advies en bemiddeling op het gebied van:
HYPOTHEKEN - VERZEKERINGEN -
(BEDRIJFS-)FINANCIERINGEN EN BANCAIRE ZAKEN
 Voor zover het gaat om betaal- en spaarrekeningen werken wij
 samen met RegioBank

Vraag **VRIJBLIJVEND** naar onze voorwaarden en tarieven.
 Voor zowel nieuwbouw als bestaande bouw hebben wij
ZEER CONCURRERENDE
HYPOTHEEKAANBIEDINGEN !!
 Bel voor een afspraak of kom langs op ons kantoor.

Obdam Financieel Advies
 Klappenburgstraat 1a
 6681 XN Bemmel
 T 0481 - 46 48 55
 E info@obdamfa.nl
 I www.obdamfa.nl

RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig Adviseur



"Als je opgenomen wordt voor revalidatie, dan is dit een goede plek! Zulk lief en vakkundig personeel, niets is ze te veel!"

Vilente, waar iedereen ertoe doet!

Bewoners en cliënten die zichzelf kunnen zijn en zich thuis voelen bij Vilente, en medewerkers die bij ons een fijne werkplek vinden. Daar staan wij als zorgaanbieder voor! We luisteren en kijken naar u en uw naasten om te achterhalen wat u echt belangrijk vindt. Wij organiseren zorg op een manier die het beste bij u past.

Expertisecentrum Mooi-Land

Het prachtig gelegen Expertisecentrum Mooi-Land in Doorwerth biedt plek voor kortdurende herstel- en revalidatiezorg, waarbij terugkeer naar huis het hoofddoel is.

Mensgerichte zorg in de praktijk

Nieuwsgierig hoe wij mensgerichte zorg in de praktijk brengen op onze woonzorglocaties en in ons expertisecentrum? Kijk op www.vilente.nl of bel met onze Klantadviseur voor advies op maat op 088 – 032 13 21.

Werken in expertisecentrum Mooi-Land waar geen dag hetzelfde is of op 1 van onze andere locaties? Bel met HR op 088 - 0321 350 of kijk op de website.

U vindt onze locaties in de gemeente Renkum, Wageningen en Ede

www.vilente.nl



Water: Elixer van het leven

Water is misschien wel het meest ondergewaardeerde element in onze dagelijkse gezondheidsroutine. Als bouwsteen van het leven, maakt water meer dan 60% van ons lichaam uit en speelt het een cruciale rol in elk lichaamsproces.

Een goede hydratatie is cruciaal voor de regulatie van lichaamstemperatuur, voedingsstoffentransport, afvalverwijdering en gewrichtssmering. Water draagt ook bij aan een gezonde hersenfunctie, verbetert concentratie en vermindert hoofdpijn en vermoeidheid.

Uitdroging kan echter negatieve gevolgen hebben voor fysieke prestaties en mentale scherpheid. Ondanks dat water gemakkelijk beschikbaar is, zoeken we vaak naar complexe en dure oplossingen voor gezondheidsproblemen. Het belang van water mag niet worden onderschat.

Een goed gehydrateerd lichaam is de basis van een gezond lichaam, en we moeten deze fundamentele bron van vitaliteit niet verwaarlozen. Het is letterlijk beschikbaar uit onze kranen en verdient daarom onze aandacht en zorg.

Colofon

De Zorg Courant
Regio Lingewaard
Jaargang 2023 - Editie 1

Oplage
10.000

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www. www.presstigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Lingewaard

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

Uw Haarwerkspecialist in
Haarwerken, haarstukjes en andere
haar- en hoofdhuid problemen.

Gratis intakegesprek

Westerveldsestraat 40a T. 06 - 2500 2147
6842 BV Arnhem (Elden) info@dekapperie.nl

WILT U
MEER
WETEN?



www.dekapperie.nl

HOME GARDEN SHOP

Haarden & Badkamers



✓40 jaar ervaring

✓Deskundig advies

✓Vakkundige installatie

Biezenkamp 2 - Gendt - homegardenshop.nl - T 0481-424341

Kennismakingsvoordeel

Ambachtelijk vriesvers
4 MAALTIJDEN

€ 6,25
per maaltijd
(gratis thuisbezorgd)



Keuze
uit ruim
100
verschillende
menu's

Maximaal 1 proefpakket per adres
Minimaal order bedrag normaal € 42,50
Normale prijs van € 6,17 tot € 9,62 per maaltijd

Keuzemaaltijd
Proef het verschil

NU BESTELLEN:
TEL. 0344 - 693 771
WWW.KEUZEMAALTIJD.NL

Keuzemaaltijd is onderdeel van JB Food

Tandartspraktijk
Kuipers

Raalt 2a Gendt
Tel. (0481) 42 18 02

Openingstijden

Tandarts:
maandag t/m donderdag
08:30-12:15u en
13:15-17:00u
vrijdag - 08:30-12:15 uur

Mondhygiëniste:
dinsdag t/m vrijdag
08:00-12:30 u en
13:15-17:00u

www.tandartskuipersgendt.tandartsennet.nl

memora
uitvaartverzorging

- Betrokken
- Eén contactpersoon
- Professioneel
- Gedenkwaardig afscheid
- Transparant

Frankentaler 1, 6851 VP Huissen
T 06 - 51 82 75 45
E info@memora.nl
W www.memora.nl



Carin Schoenmakers

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

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

Team Betuwe

W: www.vptz-betuwe.nl
E: info@vptz-betuwe.nl
T: 06-46045951



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

Uw horen en zien
specialisten!



HOREN&ZIEN
JANSEN

Vierakkerstraat 18A in Huissen Tel. 026 - 2148234
WWW.JANSENHORENENZIEN.NL

VAN ROOIJEN TECHNIEK
KOELTECHNIEK • WARMTEPOMPEN • AIRCONDITIONING

Wilt u uw huis verduurzamen? Wij van
Van Rooijen Techniek bieden u de helpende hand!

U kunt bij ons terecht voor airconditioning, warmtepompen, waterontharders,
koeltechniek en het onderhoud. Voor antwoord op al uw vragen
kunt u op onze website terecht of telefonisch contact met ons opnemen.

www.vanrooijentechniek.nl

06 512 378 96

info@vanrooijentechniek.nl

Gochsestraat 14E 6851 JE HUISSEN



Het gezegde “voorkomen is beter dan genezen” geldt zeker als het gaat om de gezondheid van je huisdier. Preventieve zorg is essentieel om ziekten en aandoeningen vroegtijdig te herkennen en te behandelen, en om te zorgen voor een lang en gezond leven van je dierbare viervoeter. Laten we dieper ingaan op de belangrijke aspecten van preventieve zorg: vaccinaties en regelmatige check-ups.

Vaccinaties:

Vaccinaties beschermen je huisdier tegen verschillende potentieel gevaarlijke en dodelijke ziekten.

Waarom vaccineren?

- Verminderen van de kans op specifieke ziekten.
- Bescherming van andere dieren in de gemeenschap.
- Verlaging van de algemene dierenartskosten op de lange termijn.

Soorten vaccinaties:

- Kernvaccinaties: essentieel voor alle huisdieren (bijv. hondsdoelheid, parvo bij honden, kattenziekte bij katten).
- Niet-kernvaccinaties: afhankelijk van de levensstijl en het risico van het huisdier (bijv. Bordetella of kennelhoest voor honden die vaak in pensions verblijven).

2. Regelmatige check-ups:

Regelmatige bezoeken aan de dierenarts zijn cruciaal, zelfs als je huisdier gezond lijkt.

Waarom zijn check-ups belangrijk?

- Vroege detectie van problemen die niet zichtbaar of merkbaar zijn voor de eigenaar.

- Tandheelkundige controles om tandvleesaandoeningen te voorkomen.
- Gewichts- en dieetbeoordeling.
- Advies over preventieve maatregelen zoals vlooiën-, teken- en wormbehandelingen.

Hoe vaak moet je gaan?

- Puppies/kittens: vaker tijdens het eerste levensjaar vanwege vaccinaties en groeibewaking.
- Volwassen huisdieren: jaarlijkse check-ups worden aanbevolen.
- Senior huisdieren: mogelijk vaker, afhankelijk van hun gezondheidstoestand.

Conclusie:

Zowel vaccinaties als regelmatige dierenartsbezoeken zijn essentiële componenten van de preventieve zorg voor huisdieren. Door je huisdier deze basiszorg te bieden, verhoog je de kans op een lang, gezond en gelukkig leven voor je viervoetige familielid. Het is een kleine investering in tijd en geld die kan leiden tot jaren van gezondheid en geluk samen.

Huisdieren: de voor- en nadelen

Het houden van een huisdier is een verrijkende ervaring, maar elk dier heeft zijn eigen behoeften en uitdagingen. Hier zijn enkele populaire huisdieren en hun voor- en nadelen:

Katten:

Voordelen: Onafhankelijk, weinig onderhoud qua baden, biedt gezelschap.

Nadelen: Sommige mensen zijn allergisch, kattenbak moet regelmatig worden schoongemaakt, potentiële medische kosten.

Vissen:

Voordelen: Rustgevend, weinig interactie nodig, kan decoratief zijn.

Nadelen: Regelmatig onderhoud van het aquarium, beperkte interactie.

Vogels (zoals parkieten, kanaries):

Voordelen: Kunnen leren fluiten of praten, kleurrijk, levendig gezelschap.

Nadelen: Kan luid zijn, vereist regelmatige schoonmaak van de kooi, soms langlevend.

Bij het kiezen van een huisdier is het belangrijk om te overwegen hoeveel tijd, ruimte en geld je bereid bent te investeren. Zorg ervoor dat je voldoende onderzoek doet naar de specifieke behoeften van het dier om ervoor te zorgen dat je het een liefdevol en geschikt huis kunt bieden.



10 opvoedtips voor je Pup

Een pup opvoeden is een verantwoordelijke en belonende taak. Hier zijn enkele essentiële tips om je te helpen bij deze reis:

Consistentie: Zorg dat alle gezinsleden dezelfde commando's en regels hanteren. Consistentie helpt je pup te begrijpen wat er van hem wordt verwacht.

Sociale Vaardigheden: Socialiseer je pup van jongs af aan met andere honden en mensen. Dit bevordert goed gedrag en helpt angsten te voorkomen.

Belonen: Gebruik positieve bekrachtiging. Beloon goed gedrag met snoepjes, lof of spel. Dit motiveert je pup om het gewenste gedrag te herhalen.

Correctie: In plaats van te straffen, leid de aandacht van de pup af van ongewenst gedrag en stuur hem in de juiste richting.

Zindelijkheid: Neem je pup regelmatig mee naar buiten, vooral na het eten of slapen. Prijs hem als hij buiten zijn behoefte doet.

Kauwen: Geef je pup geschikt kauw speelgoed. Dit voorkomt dat hij op meubels of schoenen kauwt.

Training: Begin vroeg met basistraining zoals zitten, blijven en hier komen. Korte, dagelijkse sessies zijn het meest effectief.

Gezondheid: Houd vaccinaties en controles bij de dierenarts up-to-date. Een gezonde pup is een gelukkige pup.

Geduld: Onthoud dat elke pup uniek is. Sommigen leren snel, anderen hebben meer tijd nodig. Heb geduld en blijf positief!

Liefde: Geef je pup veel liefde en aandacht. Een liefdevolle band tussen jou en je pup vormt de basis voor een levenslange vriendschap.





Mecklenburg 3, 6851 KL Huissen



www.daxvans.nl
Uw adres voor de verhuur van
personenbussen met laadruimte.



BUDO VERENIGING ELST

SPORTHAL DE HELSTER
SCHUBERTSTRAAT 1
6661 AW ELST
06-22697802



BUDOVERENIGING-ELST
WWW.BUDOVERENIGING-ELST.NL



STIHL

**ACCUPOWER
BY STIHL.**

KLAAR VOOR ELKE UITDAGING

Velco

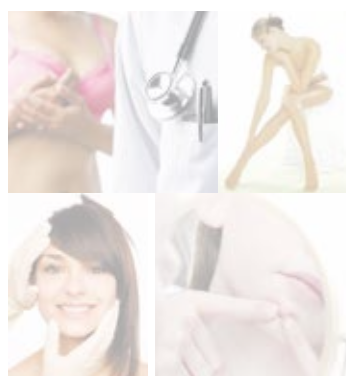
bos -, tuin -, park -, golfmachines

www.velcohuissen.nl



Bemmel, Teselaar 6e

www.huidzorg.com | 088 - 00 28 111



- * Littekens, Oedeem
- * Ooglidcorrectie (zonder prikken of snijden)
- * Overbeharing (ook diodelaser)
- * Huidverbetering
- * Peelings
- * Acne
- * Therapeutisch Elastische Kousen



Gratis adviesgesprek
(twv. €22,50)

Patiënten waarderen ons met een 9,2

Maximale vergoeding via zorgverzekeraar

**WE DO CARE
BEWEEGCENTRUM**
**NU OOK FYSIOTHERAPIE
IN BEMMEL!**



Bij WeDoCare doen wij niets liever dan jou op een goede manier laten bewegen. Jong of oud, topsporter of recreant. Of je nu fysiotherapie zoekt om te herstellen van je rugklachten, of lekker wilt bewegen in een groepsles. Iedereen is welkom.



WIJ ZIJN ER OM JOU TE HELPEN
Bel 0481-769094 of mail info@wedocare.nl
Gendt - Bemmel - Elst - Nijmegen
www.wedocare.nl



HERSTEL



BEWEEG



PRESTEER

WE DO CARE
FYSIOTHERAPIE

3

Woonvoorzieningen Lingewaard

Als u door een ziekte, beperking of ouderdom uw woning niet meer normaal kunt gebruiken, kan de gemeente u helpen. Bijvoorbeeld door de bereikbaarheid, toegang en het gebruik van uw woning te verbeteren. Deze hulp van de gemeente heet een woonvoorziening.

Welke hulp de gemeente geeft, hangt af van wat voor u de beste oplossing is. Allereerst bekijkt de gemeente of u zelf uw probleem kunt oplossen. Dit kan bijvoorbeeld door hulp van familie, huisgenoten, vrienden of bekenden. Verder kijkt de gemeente ook of u geholpen bent met een algemene hulpdienst.

Als deze opties niet voor u gelden, kan de gemeente u individuele hulp geven. Bijvoorbeeld in de vorm van:

- ▶ aanpassingen in uw woning
- ▶ een geldbedrag om naar een andere woning te verhuizen
- ▶ een geldbedrag, zodat u zelf een woningaanpassing kunt betalen
- ▶ een hulpmiddel voor uw woning zoals bijvoorbeeld een tillift

De gemeente kan van u een bijdrage in de kosten vragen. Het CAK bepaalt de hoogte van de bijdrage aan de hand van uw inkomen, vermogen en eventuele andere voorzieningen die u krijgt.

Wat u moet doen

U kunt uw hulpvraag stellen via de melding zorg en ondersteuning. U geeft daarbij aan dat u beperkingen ervaart in uw dagelijks leven. Zij gaan dan samen met u op zoek naar een passende oplossing.

Lees verder  www.lingewaard.nl



De ongemeten kracht van groen

In de eeuwigdurende zoektocht naar een gezond en gebalanceerd leven, richten we ons vaak op voeding en lichaamsbeweging. Hoewel dit onmiskenbare hoekstenen zijn van een goede gezondheid, missen we soms een even essentieel aspect: onze connectie met de natuur. Studies tonen steeds meer aan dat groene ruimten en natuur een onmiskenbare impact hebben op onze algehele welzijn.

Groene ruimten, zoals parken, bossen en tuinen, zijn geen simpele versieringen in het stedelijke landschap. Ze vormen een schuilplaats voor de geest en het lichaam. Uit onderzoek blijkt dat blootstelling aan natuurlijke omgevingen stress vermindert, angstgevoelens verlicht en de stemming verbetert. Het zijn krachtige buffers tegen de uitdagingen van het moderne leven.

Daarnaast hebben groene ruimten en natuur een positief effect op onze fysieke gezondheid. Ze nodigen uit tot lichamelijke activiteit, wat kan leiden tot gewichtsverlies, verhoogde cardiovasculaire gezondheid en sterkere spieren. Bovendien bevordert het de kwaliteit van de lucht die we inademen, wat kan leiden tot verbeterde ademhalingsfunctie en een vermindering van allergie-symptomen.

Kinderen die regelmatig tijd doorbrengen in de natuur, tonen verbeterde cognitieve functies, betere motorische vaardigheden en verminderde symptomen van aandachtstekortstoornissen. Ook voor volwassenen kan de natuur een welkome onderbreking bieden van schermgerelateerde vermoeidheid en de algehele mentale belasting verminderen.

Het contact met natuurlijke ruimten speelt ook een vitale rol in onze sociale gezondheid. Ze creëren een gemeenschapsgevoel en bevorderen sociale cohesie door ontmoetingsplaatsen en recreatiegebieden te bieden.

Terwijl we voortdurend vooruitgang boeken in de geneeskunde, mogen we niet vergeten dat sommige van de meest krachtige remedies geen voorschrift vereisen. De volgende keer dat je je gestrest of gespannen voelt, probeer dan een bezoek aan een nabijgelegen park of bos. De voordelen van groene ruimten en natuur zijn immers onmiskenbaar en binnen handbereik voor iedereen.

Lees verder  www.dezorgcourant.nl

Mantelzorgwoning in Lingewaard

Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op uw eigen terrein en is bedoeld voor de persoon die u verzorgt. U kunt ook zelf in de mantelzorgwoning wonen. Degene die u verzorgt woont dan in het bijbehorende huis.

- ▶ U kunt een mantelzorgwoning in uw tuin laten plaatsen.
- ▶ Ook kunt u een aanbouw aan uw huis laten bouwen.
- ▶ Een derde mogelijkheid is om een garage of ander bestaand bouwwerk om te bouwen tot mantelzorgwoning.

U hebt soms een vergunning nodig voor een mantelzorgwoning op uw eigen terrein. Wel zijn er een aantal regels. U moet bijvoorbeeld voldoen aan het Bouwbesluit. Hierin staan regels op het gebied van veiligheid, gezondheid en milieu.

Check online op www.omgevingsloket.nl of uw bouwplannen vergunningvrij zijn. Moet u toch een vergunning aanvragen, dan kan dat ook via dit loket.

Lees verder  www.lingewaard.nl



de hoorwereld
beleef de wereld om u heen



Heeft u het al gehoord?
De audicien komt aan huis!

Professionele apparatuur
Alle merken hoortoestellen
De nieuwste innovatieve technieken
Vrijblijvende proefperiode
Contracten met alle zorgverzekeraars

Wil u meer informatie of vrijblijvend een afspraak maken? Neem dan contact op via bram@dehoorwereld.nl of 06-15931980.

Neem ook eens een kijkje op www.dehoorwereld.nl.

Special Haircare Rivierenland Haarwerkspecialist

Huisbezoek landelijk mogelijk
Eerste huisbezoek altijd gratis & vrijblijvend
Veilige omgeving, prettige en ontspannen sfeer
Betaalbare synthetische haarwerken
1 x per jaar gratis onderhoud van uw haarwerk

Special Haircare Rivierenland werkt uitsluitend op afspraak, zowel op locatie als de kapsalon in Tiel.

www.specialhaircarerivierenlandwebshop.nl
www.specialhaircarerivierenland.nl
specialhaircarerivierenland@outlook.nl
06 10032752

Met een haarwerk van Special Haircare Rivierenland blijft u doorgaans binnen het verzekerde bedrag!



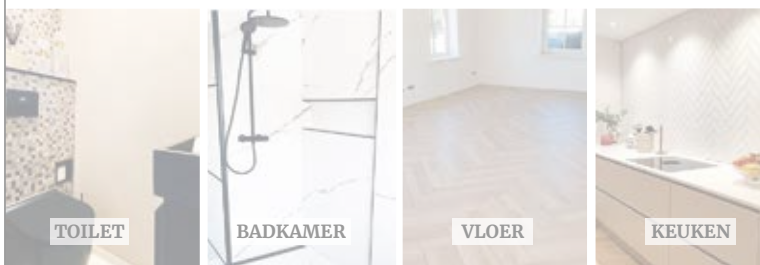
Lofty model Meran
€ 419,95



MIKES
TEGELWERK

VOOR AL UW TEGELWERK & STUCWERK

MEEDENKEND ■ VAKWERK ■ KWALITEIT



TOILET

BADKAMER

VLOER

KEUKEN

VAN IDEE TOT CREATIE

U heeft (verbouw)plannen voor uw bestaande- of nieuwbouwwoning. Of het nu gaat om de vloer, het toilet, de keuken en/of de badkamer, u bent bij ons aan het juiste adres. Uw ideeën heeft u op papier gezet en benadert ons voor een persoonlijke kennismaking. Tijdens dit gesprek nemen wij uw wensen door en bespreken we samen de mogelijkheden hoe deze (het best) te realiseren zijn. Onze opgedane werkervaring en vakkennis spelen tijdens dit gesprek een belangrijke rol.

Benieuwd wat Mikes Tegelwerk voor jou kan betekenen? neem gerust contact op!

☎ 06 29030178 ✉ info@mikestegelwerk.nl 🌐 www.mikestegelwerk.nl



Sta op met Gemak in Duiven: Al jaren een begrip in de regio



De winkel is slechts geopend na het maken van een telefonische afspraak.

STA OP MET GEMAK
06-518 21 098

Betaalbare en goed onderhouden tweedehands sta-op-stoelen met garantie

Graag tot ziens bij
STA OP MET GEMAK

(op industriegebied 't Holland vlakbij centraal Station Duiven)

www.staopmetgemak.nl
info@staopmetgemak.nl

T: 06-518 21 098

Waarom kopen bij Sta op met Gemak?

- ✓ eerlijke, transparante, vriendelijke werkwijze
- ✓ ruime keuze in kleur, materiaal & breedte
- ✓ gratis bezorging in Duiven e.o.
- ✓ vakkundige en snelle service
- ✓ door vaste kosten (huisvesting, transport, personeelsbezetting) laag te houden en scherpe inkoop kunnen we onze stoelen voor een lage prijs aanbieden

Tips voor een diepe, herstellende nachtrust

Een goede nachtrust is van onschatbare waarde. Het herstelt ons lichaam, verfrist onze geest en bereidt ons voor op de uitdagingen van de volgende dag. Helaas worstelen velen van ons met slapeloosheid of oppervlakkige slaap, wat ons berooft van deze essentiële rust. Hier zijn enkele tips om de kwaliteit van je slaap te verbeteren en elke ochtend verfrist wakker te worden.



- Creëer een rustgevende slaapomgeving: Zorg ervoor dat je slaapkamer bevorderlijk is voor slaap. Dit betekent een comfortabel matras, donkere gordijnen om licht buiten te houden en, indien mogelijk, geluidsisolatie om storende geluiden te minimaliseren.
- Elektronica uit de slaapkamer: Blauw licht van smartphones, tablets en computers kan de productie van melatonine, het slaaphormoon, verstoren. Probeer minstens een uur voordat je gaat slapen elektronische apparaten uit te schakelen.
- Consistent slaapschema: Ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed en sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op, zelfs in het weekend. Dit helpt je interne klok te reguleren.

- Ontspan voor het slapengaan: Ontwikkel een rustgevende avondroutine. Dit kan meditatie, diepe ademhalingsoefeningen, lezen of luisteren naar kalmerende muziek zijn.
- Vermijd cafeïne en alcohol: Beide kunnen de slaapkwaliteit beïnvloeden. Probeer ze in de namiddag en avond te vermijden.
- Eet licht in de avond: Een zware maaltijd kan je spijsverteringssysteem actief houden en je slaap verstoren. Kies voor een lichte snack als je 's avonds honger hebt.
- Beweeg regelmatig: Lichaamsbeweging bevordert zowel de slaapkwaliteit als de slaapduur. Probeer echter intensieve trainingen te vermijden vlak voordat je naar bed gaat.
- Overweeg natuurlijke remedies: Kamillethee, valeriaanwortel en lavendelolie zijn enkele natuurlijke slaapmiddelen die sommige mensen nuttig vinden.
- Houd de slaapkamer koel: Een koelere omgeving bevordert diepe slaap. Experimenteer met de temperatuur om te vinden wat voor jou het beste werkt.
- Sta op als je niet kunt slapen: Als je niet binnen 20-30 minuten in slaap valt, ga dan even uit bed en doe iets ontspannends totdat je slaperig wordt.

Onthoud dat iedereen anders is; wat voor de een werkt, werkt misschien niet voor de ander. Het is belangrijk om verschillende strategieën uit te proberen en te kijken wat voor jou het beste werkt. Door prioriteit te geven aan slaap en actief te werken aan het verbeteren van je nachtrust, kun je een leven vol energie en vitaliteit bevorderen.

De Kracht van Kruiden en Planten

In onze moderne wereld, waar synthetische medicijnen en snelle oplossingen vaak de voorkeur hebben, vergeten we soms de eeuwenoude wijsheid van de natuur. Kruiden en planten hebben sinds het begin der tijden een centrale plaats ingenomen in de geneeskunde van vele culturen. Ze zijn niet alleen voedzaam, maar bevatten ook een schat aan heilzame eigenschappen die ons kunnen helpen bij het behouden of herstellen van onze gezondheid.

Neem bijvoorbeeld kurkuma, een kruid dat vaak wordt gebruikt in de Indiase keuken. Naast zijn culinaire toepassingen staat het bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen, waardoor het een natuurlijk alternatief is voor pijnverlichting. Studies hebben aangetoond dat curcumine, een actieve component in kurkuma, mogelijk helpt bij aandoeningen variërend van artritis tot hartziekten.

Of denk aan lavendel, een geliefde plant om zijn kalmerende aroma. Lavendelolie wordt vaak gebruikt in aromatherapie om angst en slapeloosheid te verminderen. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt de kalmerende effecten ervan op het zenuwstelsel, wat het een nuttige natuurlijke remedie maakt voor stressvolle tijden.

Gember is nog zo'n krachtige plant. Al eeuwenlang gewaardeerd in zowel de Aziatische keuken als in traditionele geneeswijzen, helpt gember tegen misselijkheid en spijsverteringsproblemen. Recent onderzoek suggereert ook dat het een rol kan spelen bij het verlagen van bloedsuikerspiegels.

Het belangrijkste bij het gebruik van kruiden en planten voor therapeutische doeleinden is echter voorzichtigheid. Net als bij alle geneesmiddelen is het mogelijk om te veel van het goede te krijgen, en niet elk kruid is geschikt voor iedereen. Het is essentieel om jezelf goed te informeren, bij voorkeur met de hulp van een deskundige, voordat je een nieuwe kruidenremedie probeert.

Ter afsluiting, in een tijdperk waarin we steeds meer vertrouwen op technologie en synthetische oplossingen, bieden kruiden en planten een zachte herinnering aan de eenvoudige, maar krachtige geschenken van de natuur. Door deze natuurlijke schatten te koesteren en respecteren, kunnen we een balans vinden tussen moderne geneeskunde en traditionele wijsheid, en zo ons welzijn op holistische wijze bevorderen.

Lees verder  www.dezorgcourant.nl



Podopraktijk Bommel helpt bij uw voet- en houdingsklachten.

- Lage rugklachten
- Hielspoor
- Hallux valgus
- Knieklachten
- Doorgezakte voorvoet

Podopraktijk Bommel
lopen met gemak

Dorpsstraat 26 6681 BN Bommel
T. 08 50 64 78 08

E. rene@podopraktijkbommel.nl
W. www.podopraktijkbommel.nl



Ronald McDonald
Kinderfonds Nederland

Keeping families close™

www.kinderfonds.nl

Autobedrijf Wientjes V.O.F.

REPARATIE
APK-KEURING
SCHADEHERSTEL
IN- EN VERKOOP
AUTOMAATBAKPOELEN



Kattenleger 9A
6681 DT Bommel
0481-356710
info@autobedrijfwwientjes.nl
www.autobedrijfwwientjes.nl



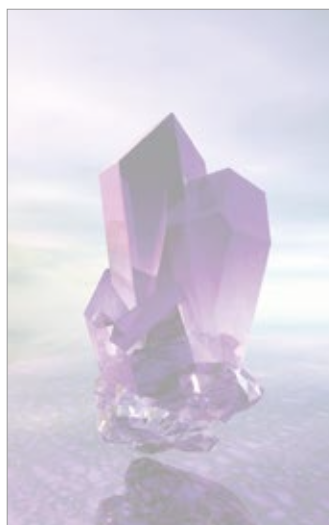
PRAKTIJK OP EIGEN KRACHT
ROUW & VERLIES WANDELBEGELEIDING



Dijkstraat 20, 6681 VZ BEMMEL | 0481-355294
info@praktijk-op-eigen-kracht.nl | www.praktijk-op-eigen-kracht.nl

De Amethyst

Beschermd Wonen
& dagbesteding
op de zorgboerderij



Tel: 06-23516605
zorgloket@deamethyst.nl
www.deamethyst.nl

Mondzorgcentrum Takenhofplein



Mondzorgcentrum Takenhofplein is een frisse moderne praktijk gelegen aan het Takenhofplein in Nijmegen. Een praktijk waar het leveren van kwalitatief goede mondzorg in een ongedwongen sfeer hoog in het vaandel staat!

Alle behandelingen

Bij Mondzorgcentrum Takenhofplein kunnen patiënten voor alle behandelingen op het gebied van mondzorg terecht. Denk aan algemene tandheelkunde, klikgebitten, implantaten, facings, bleaching (bleken), mondhygiëne en orthodontie.



Persoonlijke benadering

"Wij zijn een heel laagdrempelige praktijk waarbij een persoonlijke benadering centraal staat. Iedereen is hier welkom. Het is geen 'meneer de tandarts' maar 'je' en 'jij'. Wij zijn er om ervoor te zorgen dat onze patiënten zich bij ons op hun gemak voelen en de beste tandheelkundige zorg op maat krijgen."

"Bent u gespannen om naar de tandarts te gaan? Laat het ons weten, dan houden we daar rekening mee! We nemen dan extra tijd voor u en doen niets voordat u zich er prettig bij voelt en het ermee eens bent." *Stephan, tandarts-implantoloog*

Nieuwsgierig geworden naar deze praktijk? Neem een kijkje op mondzorgcentrumtakenhofplein.nl



Takenhofplein 6, 6538 SZ Nijmegen | 024 212 212 8 | balie@mctp.nl | www.mondzorgcentrumtakenhofplein.nl

Huiselijk geweld? Wat doet de gemeente?

Meldpunt Huiselijk Geweld en Kindermishandeling (Veilig Thuis): Gemeenten in Nederland hebben toegang tot de diensten van Veilig Thuis, een organisatie die fungeert als een centraal meldpunt voor zorgen over huiselijk geweld en kindermishandeling. Iedereen kan contact opnemen met Veilig Thuis om advies te vragen of een melding te doen.

Ondersteuning en advies: Gemeenten kunnen ondersteuning en advies bieden aan slachtoffers van huiselijk geweld. Dit kan variëren van het verstrekken van informatie over beschikbare middelen tot het helpen bij het opstellen van een veiligheidsplan.

Verwijzing naar diensten: Gemeenten kunnen slachtoffers verwijzen naar relevante diensten, zoals maatschappelijk werk, gezondheidszorg, psychologische hulp, juridische bijstand, en onderdak als dat nodig is.

Samenwerking met politie en justitie: In ernstige gevallen van huiselijk geweld kunnen gemeenten samenwerken met de politie en justitie om de veiligheid van het slachtoffer te waarborgen en de dader verantwoordelijk te houden.

Meer weten?  www.veiligthuisnml.nl



Mantelzorger mevrouw v/d Sant vertelt

Zo lang mogelijk samen thuis blijven wonen in de eigen vertrouwde omgeving. Dat is wat mevrouw van de Sant het liefst zou willen samen met haar man. Als echtgenoot en mantelzorger neemt dit de nodige uitdagingen met zich mee. Meneer van de Sant heeft Parkinsonisme. Het valgevaar is groot waardoor mevrouw haar man niet alleen kan laten. Inmiddels krijgt mevrouw van de Sant bijna 2 jaar lang, tweemaal per week, ondersteuning van een vast gezicht. 'Dankzij de ondersteuning van CAREGiver Marian weet ik dat ik met een gerust hart even de deur uit kan. Dat is zo ontzettend waardevol!' Vertelt mevrouw van de Sant.

Mevrouw van de Sant wat fijn dat u uw verhaal met ons wilt delen. Kunt u vertellen op welke manier u bij Home Instead terecht bent gekomen?

"Jazeker. Het was de verpleegkundige van het ziekenhuis die ons attenderden op de zorg thuis van Home Instead: 'Mevrouw, wilt u niet wat meer ruimte voor uzelf?' Een vraag waar ik even over na moest denken. Het inschakelen van hulp voelde als een drempel. Voor mij was de ondersteuning voor mij als mantelzorger dan ook niet vanzelfsprekend. Ik besloot het een kans te geven zodat ik even de deur uit zou kunnen. Wetende dat mijn man in veilige en vertrouwde handen is."

"Het eerste contact verliep direct heel soepel. Via het ziekenhuis werd er contact gelegd met Home Instead. Vervolgens werd er een afspraak ingepland en kwam de klantcoördinator bij ons thuis langs om kennis te maken en om onze situatie te bespreken. Eerlijk gezegd denk ik dat dit heel belangrijk is geweest. Zelf voelde ik de drempel om contact op te nemen voor

ondersteuning voor mij als mantelzorger te groot. Nu heb ik zelf de eerste stap niet hoeven zetten, maar werd de kans me aangeboden.

"Inmiddels zijn we ruim een jaar verder. De ondersteuning die we krijgen bevalt ontzettend goed. Het gevoel van; de deur uit kunnen wetende dat mijn man in veilige en vertrouwde handen is. Dat is zo ontzettend fijn! Bij de eerste ontmoeting was de klik er direct. 'Ze zou bij wijze van spreken mijn zus kunnen zijn', lacht mevrouw van de Sant. Ondanks dat de communicatie met mijn man moeizaam verloopt, voelde ik dat hij zich op zijn gemak was bij Marian."

Wat is de toegevoegde waarde van de komst van de CAREGiver voor uw man?

"Mijn man is best gesloten en wanneer er iets aan hem wordt gevraagd kijkt hij al snel naar mij. Ik merk dat hij zich prettig voelt bij Marian, doordat hij bijvoorbeeld graag dingen met haar wil delen. Muziek staat bij mijn man op de eerste plaats. 25 jaar lang was hij onderdeel van de fanfare van de schutterij. Na een uitvoering laat hij trots het filmpje aan Marian zien. Voor Marian is dit een mooie kans om bijvoorbeeld in te haken op de interesses van mijn man. Enthousiasme dat zijn dagelijkse patroon even doorbreekt en wat het leven voor hem meer kleur geeft.

En de toegevoegde waarde voor u als mantelzorger?

"Het gevoel van vrijheid. Het even weg kunnen en iets voor jezelf kunnen doen met minimale zorgen. Dat is zo waardevol! Wat ik minstens net zo fijn vindt is de communicatie rondom de ondersteuning. Lukt er iets niet dan neemt de Marian direct contact op met het Supportteam op kantoor. Dat ontzorgt mij enorm! Zo wordt de komst van de Marian altijd afgestemd met de aanwezigheid van buurtzorg, zodat ze er niet tegelijk zijn."

Benieuwd wat we in jullie situatie kunnen betekenen?

Zit je als mantelzorger soms met de handen in het haar? Lukt het niet altijd om het eigen leven te combineren met het zorgen voor een dierbare? Home Instead staat graag voor je klaar. Samen kijken we hoe we het leven thuis meer kleur kunnen geven. Voor jou als mantelzorger en voor u als senior. Neem vrijblijvend contact op met de vestiging Nijmegen/Lingewaard 024-3730716.



Mantelzorger Marietje van de Sant



Voor vrijblijvend advies,
een begroting of melding van
overlijden Bel: 06 526 88 706

www.caneeluitvaarten.nl
www.kinderen-en-uitvaart.nl

Siska Caneel Uitvaartverzorging
Sinds 2005



Persoonlijke aandacht,
service, één aanspreekpunt,
daarmee maakt
De oor-zaak
het verschil.



Grote Molenstraat 3c | Elst | 0481-350368
Openingstijden di t/m vr 9-17 uur | www.deoor-zaak.nl



Dé
**ZORG
COURANT**.nl
ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer
Wekelijks nieuwe artikelen

Problemen met uw (kunst)gebit?

De Gebitsbus komt naar u toe!

Wij geven u uw tanden van vroeger terug
door middel van oude foto's.
Onze ervaren tandtechniekers kunnen dit
bewerkstelligen door middel van foto's
van hoe uw gebit er vroeger uit zag.

Bel de Gebitsbus,
0487 52 35 67



Voor jaarlijkse controle van
uw prothese, reparaties, of
nieuwe prothese helpen wij u ook graag
in onze praktijk.

Laverman Tandtechniek:
meester in de kunst
van uw gebit

De Gebitsbus is een initiatief van Laverman
Tandtechniek. Al bijna een halve eeuw is Laverman
koploper op het gebied van kunstgebitten.
Een team van hoogopgeleide tandtechnici
staat dagelijks klaar voor u en de honderden
tandartsen en ziekenhuizen waarmee Laverman
samenwerkt. Met eerste klas materialen, hightech
apparatuur en de allerbeste professionals wil
Laverman niet alleen nu, maar ook in de toekomst
de kunst van het gebit als beste blijven verstaan.

**Waarom
de Gebitsbus?**

Reparaties aan het (kunst)gebit is al vervelend
genoeg, dus Laverman probeert het leed op
allerlei manieren zoveel mogelijk te beperken. Wij
komen naar u toe met ons mobiele laboratorium
om uw kunstgebit te repareren. Mocht het te druk
zijn met ons mobiele laboratorium dan komen wij
uw kapotte prothese halen en dezelfde ochtend of
middag weer terugbrengen.


laverman laboratorium
aan huis praktijk
service

Vordingstraat 25a | 6644 BG Ewijk
t 0487 52 35 67 | e info@tillaverman.nl
www.gebitsbus.nl



Problemen met uw (kunst)gebit?

**De Gebitsbus
komt naar u toe!**

- Reparatie op locatie;
- Snel, vakkundig én wanneer
het u uitkomt;
- Discrete service aan huis;
- Geen voorrijkosten;
- Al meer dan 40 jaar koploper
op het gebied van tandtechniek;
- Wij hebben contracten met bijna alle
zorgverzekeraars.

Bel 0487 52 35 67 voor een afspraak!

 **Reparatie
voor de deur!**

Problemen met uw (kunst)gebit?
Zit uw prothese bijvoorbeeld niet goed
of heeft u pijn door uw (kunst)gebit?
Dan kunt u altijd een afspraak maken bij ons
in de praktijk. Heeft u een reparatie aan uw
prothese, dan komen wij met de gebitsbus langs!

De Gebitsbus:
deskundig, snel en op een moment
dat het u uitkomt!

Het Kunstwerk van het Leven: Gezond ouder worden

Ouder worden is een onvermijdelijk deel van het leven, maar de manier waarop we ouder worden is grotendeels binnen onze controle. Dit artikel benadrukt enkele tips en strategieën die kunnen bijdragen aan een gezonder en gelukkiger ouderdom.

Gezond ouder worden begint met het voeden van je lichaam. Wat we eten, heeft een aanzienlijke impact op onze gezondheid, vooral naarmate we ouder worden. Een uitgebalanceerd dieet, rijk aan fruit, groenten, volle granen en magere eiwitten, kan helpen om ons lichaam te voorzien van de noodzakelijke voedingsstoffen en zo bijdragen aan een langer en gezonder leven. Het vermijden van overmatig suiker-, zout- en vetgebruik kan het risico op chronische aandoeningen, zoals hartziekten en diabetes, verkleinen.

Lichaamsbeweging is een andere cruciale factor in het proces van gezond ouder worden. Regelmatige lichaamsbeweging helpt niet alleen bij het beheersen van het lichaamsgewicht, maar het verbetert ook de cardiovasculaire gezondheid, versterkt de spieren en botten, en verbetert de mentale helderheid. Je hoeft geen marathonloper te worden om van de voordelen te genieten. Wandelen, tuinieren, zwemmen of het beoefenen van tai chi kunnen allemaal bijdragen aan een actieve levensstijl.

Naarmate we ouder worden, kan het behouden van onze mentale gezondheid even uitdagend zijn als het behouden van onze fysieke gezondheid. Cognitieve stimulatie, hetzij door het oplossen van kruiswoordraadsels, het leren van een nieuwe taal, het lezen van boeken of het spelen van muziekinstrumenten, kan de hersenfunctie verbeteren en het risico op dementie verkleinen. Sociale interacties zijn eveneens belangrijk. Onderzoek toont aan dat sociale verbindingen en betekenisvolle relaties bijdragen aan een betere geestelijke gezondheid en een groter algemeen welzijn.

Preventieve gezondheidszorg

Ook preventieve gezondheidszorg is een sleutelfactor in gezond ouder worden. Regelmatige gezondheidscontroles en screenings kunnen vroege detectie van mogelijke gezondheidsproblemen mogelijk maken, wat leidt tot tijdige interventies en betere resultaten. Vaccinaties en andere preventieve maatregelen helpen om veelvoorkomende ziekten bij ouderen te voorkomen.

Slaap neemt een cruciale plek in bij het ouder worden. Naarmate we ouder worden, kunnen slaappatronen veranderen, maar de noodzaak voor kwalitatieve rust blijft. Een goede nachtrust helpt bij het herstel van het lichaam, verbetert het geheugen en bevordert de algehele gezondheid.

Ten slotte kan het onderhouden van een positieve levenshouding een aanzienlijke impact hebben op onze gezondheid naarmate we ouder worden. Het is normaal om bezorgd te zijn over de veranderingen die met het ouder worden gepaard gaan, maar het omarmen van deze fase van het leven met gratie en optimisme kan de ervaring aanzienlijk verbeteren. Ouder worden is niet alleen een biologisch proces, het is ook een psychologisch proces. Het omarmen van ouderdom met acceptatie en waardering kan bijdragen aan een beter welzijn en een hogere levenskwaliteit.

Gezond ouder worden is geen geheim of mysterie. Het is een voortdurende inzet voor gezond leven, die zowel een actieve levensstijl, een uitgebalanceerd dieet, sociale verbindingen, preventieve zorg en een positieve houding omvat. Het is nooit te laat om deze principes te omarmen en te streven naar een gezondere en gelukkiger ouderdom.

Lees verder  www.dezorgcourant.nl



De vergrijzende Sporter

Terwijl de handen van de tijd blijven bewegen, kan sport een bevredigend pad van verzet bieden tegen de veelvoorkomende beperkingen van het ouder worden. Verre van een domein voor alleen de jeugd, blijft sport een belangrijke bondgenoot voor degenen die een gezonde levensstijl willen behouden naarmate ze ouder worden.

Regelmatige fysieke activiteit kan de natuurlijke afname van spiermassa en botdichtheid die met het ouder worden gepaard gaat, vertragen. Dit helpt om het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten te verminderen en draagt bij aan het behoud van een goede lichamelijke gezondheid.

De mentale voordelen zijn even indrukwekkend. Sport kan helpen om stress te verminderen en symptomen van depressie en angst te beperken. Bovendien stimuleert het cognitieve functies, wat het ontstaan en de progressie van dementie kan vertragen.

Daarnaast biedt sport de kans om sociale verbindingen te smeden. Deel uitmaken van een sportclub of -gemeenschap kan waardevolle vriendschappen en ondersteunende relaties opleveren.

De reis naar gezond ouder worden hoeft niet stil en passief te zijn. Het kan actief, dynamisch en gevuld zijn met sport.

De connectie tussen geest en lichaam



De afgelopen jaren is de term 'mindfulness' steeds populairder geworden, vooral als het gaat om welzijn en gezondheid. Maar wat houdt mindfulness precies in en hoe beïnvloedt het onze fysieke gezondheid? In de kern gaat mindfulness over aanwezig zijn in het moment, bewust zijn van jezelf, je omgeving en je gevoelens zonder erover te oordelen. Het is de brug tussen lichaam en geest, en begrijpen hoe deze twee met elkaar zijn verbonden, kan een krachtige impact hebben op onze algehele gezondheid.

Allereerst heeft onderzoek aangetoond dat regelmatige meditatie en mindfulness-praktijken direct verband houden met vermindering van stress. Stress is een veelvoorkomende kwaal in onze moderne samenleving en kan leiden tot allerlei gezondheidsproblemen, van hoge bloeddruk tot slapeloosheid. Door je geest te trainen om in het moment te blijven, kun je de constante stroom van zorgelijke gedachten die stress veroorzaken, verminderen.

Daarnaast kan mindfulness een rol spelen in pijnmanagement. Verschillende studies hebben aangetoond dat mindfulness-meditatie de perceptie van pijn kan verminderen door de manier waarop de hersenen op pijn reageren te veranderen. Door ons te concentreren op het heden en onszelf af te leiden van negatieve gedachten over pijn, kunnen we het daadwerkelijke ongemak dat we voelen verminderen.

Bovendien bevordert een mindful benadering van eten - aandachtig eten - een gezondere relatie met voedsel. Dit betekent dat we ons meer bewust zijn van wat we eten, hoeveel we eten en waarom we eten. Dit kan overeten voorkomen en ons helpen meer te genieten van ons voedsel.

De connectie tussen geest en lichaam is onmiskenbaar. Onze mentale toestand heeft invloed op onze fysieke gezondheid en vice versa. Door middel van mindfulness kunnen we deze connectie versterken, meer in tune komen met onszelf en ons welzijn verbeteren.

Afsluitend, in een wereld die constant in beweging is, waar we vaak worden afgeleid door technologie en de drukte van het dagelijks leven, biedt mindfulness een broodnodige adempauze. Het stelt ons in staat om onze geest en lichaam als een geïntegreerd geheel te zien en te zorgen voor beide aspecten van ons wezen.

Lees meer op www.dezorgcourant.nl

Inzicht in de vrouwelijke cyclus

De vrouwelijke cyclus is een complex en wonderbaarlijk proces, aangedreven door een delicaat evenwicht van hormonen. Begrip van dit systeem biedt niet alleen inzicht in voortplanting, maar kan ook vrouwen helpen hun lichaam beter te begrijpen en hun algehele welzijn te verbeteren.

Het ritme van de vrouwelijke cyclus wordt grotendeels bepaald door de fluctuaties van vier belangrijke hormonen: oestrogeen, progesteron, luteïniserend hormoon (LH) en follikelstimulerend hormoon (FSH). Deze hormonen spelen een cruciale rol in processen als ovulatie en menstruatie.

De eerste helft van de cyclus, bekend als de folliculaire fase, wordt gekenmerkt door de rijping van eicellen in de eierstokken, gestimuleerd door FSH. Oestrogeenniveaus stijgen in deze fase, waardoor het baarmoederslijmvlies verdikt ter voorbereiding op een mogelijke zwangerschap. Rond het midden van de cyclus zorgt een piek in LH ervoor dat de meest rijpe eicel wordt vrijgegeven uit de eierstok, een proces genaamd ovulatie.

Na de ovulatie begint de luteale fase. De lege follikel evolueert naar het corpus luteum, dat progesteron produceert. Dit hormoon bereidt het baarmoederslijmvlies verder voor op de innesteling van een bevruchte eicel. Als er geen bevruchting plaatsvindt, dalen de niveaus van oestrogeen en progesteron, wat leidt tot menstruatie.

Maar de invloed van deze hormonen gaat verder dan voortplanting. Ze kunnen stemming, energieniveaus, huidconditie en zelfs

cognitie beïnvloeden. Veel vrouwen ervaren symptomen van premenstrueel syndroom (PMS) of zijn gevoeliger voor stress in bepaalde fasen van hun cyclus, wat gedeeltelijk te wijten is aan hormonale schommelingen.

Begrip van de eigen cyclus kan vrouwen helpen om beter voorbereid te zijn op deze veranderingen en er op een gezonde manier mee om te gaan. Vrouwelijke gezondheid is meer dan alleen menstruatie; het gaat om het begrijpen en eren van het gehele hormonale landschap.

Afsluitend, de vrouwelijke cyclus is een samenspel van hormonale veranderingen, die invloed hebben op vrijwel elk aspect van het leven van een vrouw. Door dit systeem te begrijpen en te waarderen, kunnen vrouwen harmonie vinden in hun lichaam en leven. Het streven naar hormonale harmonie is een essentiële stap naar algehele gezondheid en welzijn.

Lees meer op www.dezorgcourant.nl



Mantelzorger in het middelpunt bij Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar

Langdurige zorg verlenen aan een ouder, partner of kind is heel intensief, vooral in combinatie met een baan en het eigen gezin. Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar weet als geen ander hoe vaak mantelzorgers tegen hun grenzen aanlopen en daarom stelt zij de mantelzorger zelf centraal.

Verleen je langdurige zorg, dan is het extra belangrijk dat je als mantelzorger goed in je vel zit en blijft zitten. Eén van de belangrijkste vragen tijdens de intake is dan ook: Wat heb jij in je rol als mantelzorger nodig? Door daar vervolgens maatwerkoplossingen aan te koppelen kun je de zorg voor een ander beter en langer volhouden.

Je kunt bij Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar terecht voor:

- het helder in beeld brengen van de zorgsituatie;
- het beoordelen van de knelpunten;
- hulp om de weg te vinden naar de juiste instanties;
- het overnemen van regeltaken;
- duidelijk inzicht in de financiële gevolgen bij bepaalde beslissingen;
- advies en achtergrondinformatie over de zorg voor

- naasten met bijvoorbeeld dementie of voor ouders van kinderen met een meervoudige handicap;
- hulp bij het nemen van moeilijke persoonlijke of financiële beslissingen.

Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar biedt ondersteuning bij het regelen van de juiste zorg die past bij jou en bij degene voor wie je zorgt, waarbij je als mantelzorger zelf de regie houdt.



Mantelzorgmakelaar voor Werkgevers & Mantelzorgers

Benieuwd wat Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar specifiek voor jou kan betekenen? Mail of bel voor meer informatie naar:

info@eliselentjes.nl – 085 049 88 98.

Of kijk op de website: eliselentjes.nl.

Elise Lentjes | Mantelzorgmakelaar

WONEN BIJ ZINZIA



Wonen bij Zinzia betekent ook wonen in de natuur. Het hele jaar zien de tuinen van onze locaties er prachtig uit! De bewoners genieten ervan en zijn graag buiten tussen de planten en bloemen met de mooiste geuren en kleuren. Voor een leven met kleur.

Zinzia

Zinzia heeft vier verpleeghuizen; Oranje Nassau's Oord op het gelijknamige landgoed in Wageningen, Rumah Kita voor Indische en Molukse ouderen in Wageningen, De Rijnhof in het centrum van Renkum en De Linge-hof in Bemmelen. Ook is er de mogelijkheid om bij Zinzia te

revalideren. En er zijn twee dagbehandelingscentra; Het Reeënbosch bij Oranje Nassau's Oord en De Appelbloesem bij De Linge-hof. Voor de laatste levensfase kunnen mensen terecht bij onze twee hospices; De Zijdevlinder bij Rumah Kita en De Goudvlinder bij De Linge-hof.

Meer weten?

Kijk dan vooral op onze website www.zinzia.nl of neem contact op met de medewerkers van Zorgbemiddeling via 088 311 42 00.

Oranje Nassau's Oord  De Linge-hof  De Rijnhof  Rumah Kita



Kent u onze consulenten sociaal beheer al?

U woont het fijnst in een prettige, veilige en schone buurt. Daar bent u, als bewoners, vooral zelf verantwoordelijk voor. Maar onze consulenten sociaal beheer Sydney en Sofian helpen graag bij goede ideeën.

Merkt u dat mensen vereenzamen, ziet u dat tuinen of achterpaden slecht onderhouden zijn of heeft u (geluids)overlast? Laat het Sydney of Sofian weten.



Sydney van den Broek (links) | Bemmel, Haalderen, Millingen a/d Rijn
(06) 10 42 02 17 of svandenbroek@waardwonen.nl

Sofian van Ophuizen (rechts) | Angeren, Doornenburg, Huissen
(06) 51 04 98 26 of svanophuizen@waardwonen.nl

Natuurlijke gebitsprothesen

Vrijblijvend advies, geen verwijzing nodig, direct voor u gedeclareerd



primidentes
Tandprothetische Praktijk

Paul Krugerstraat 2
6814 AS Arnhem
026 84 84 887
www.primidentes.nl
info@primidentes.nl

Reparaties
Gebitsprothese binnen 1 dag mogelijk
Nieuw: flexibele en comfortabele prothesen

Vertrouwen, vakbekwaamheid, passie



DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN
SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN



Klinieken in
Duiven & Veenendaal

SPATADEREN

De terugstroom van bloed in de aderen in de benen naar het hart wordt mogelijk gemaakt door kleppen in de aderen. Als deze kleppen niet goed meer werken spreken we van spataderen.

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid of onrustige benen
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

**Heeft u last van spataderen?
Zichtbare spataderen? Onrustige
benen, kramp of zelfs pijn in de benen?**

De artsen in ons team zijn ervaren specialisten in de behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij hebben de afgelopen jaren duizenden van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van hun cliënten uitgevoerd.

SAMEN DE JUISTE ZORG

Bij ons wordt de intake altijd uitgevoerd door de behandeld arts en omvat een onderzoek en een samen met u op maat opgesteld behandelplan.

Informatie, vragen of afspraak maken? Neemt u gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.

waalkliniek.nl
receptie@waalkliniek.nl
088 – 26 26 800

ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen

**Last van aambeien? Doorbreek het
taboe en blijf er niet mee rondlo-
pen. Wij kunnen u helpen!**

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- U kunt bij ons snel worden geholpen
- Wij houden rekening met uw agenda bij het maken van afspraken
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze cliënten
- Professioneel en betrokken