

DE UITSTRALING

Magazine

Foto: Scraaz fotografie



Marieke Hurkmans

Een bezige bij

Smaakmakers

Echt lekker BBQ'en
doe je zó

**Elly
Schilders**

Fysiotherapie

Lymfoedeem
na kanker

Open dag

Donderdag 8 mei



cubica
great in little things

ONTDEK DE TOEKOMST VAN ZORGWONINGEN IN DE KEMPEN!

Wat kun je verwachten?

- ☐ Een exclusief kijkje in een aantal reeds ontwikkelde zorgwoningen
- ☐ Inzicht in ons ontwerp- en bouwproces
- ☐ De mogelijkheid om vragen te stellen en ideeën te bespreken

Ontdek hoe comfortabel en stijlvol een zorgwoning op maat kan zijn. Tijdens onze open dag krijgt u de unieke kans om twee gerealiseerde zorgwoningen in de regio te bezichtigen.

Geïnteresseerd?

Stuur uw naam en telefoonnummer naar info@cubicq.nl

 0610894337

 info@cubicq.nl

 www.cubicq.nl

15



27



Zomertijd

Heerlijk, de zomertijd! De klok is een uur vooruit gezet en zo hebben we 's avonds weer een uur extra zonlicht. Het is misschien nog iets te vroeg om onze winterjassen al op te bergen maar we kunnen onze zonnebrillen wel vast afstoffen. Helaas zijn de ochtenden iets minder aantrekkelijk want dan moeten we juist wat langer wachten op het zonnetje en we zouden ons met plezier nog eens omdraaien. Met een beetje geluk kunnen binnenkort de ramen en deuren weer open en kunnen we lekker buiten zitten met een koel glas drinken en een goed gezelschap of misschien een spannend boek.

Ook de natuur begint langzaam maar zeker te ontwaken. De krokusjes hebben al volop hun best gedaan natuurlijk en binnenkort worden ze gevolgd door vele andere bloemen en stuiken. Er verschijnen steeds meer groene blaadjes aan kale takken en vogeltjes zoeken plekjes om hun nestje te bouwen. Jammer dat ook het onkruid begint te ontwaken maar het geeft wel een heleboel voldoening wanneer we een border hebben schoon geplukt en het is goedkoper dan een sportschool. Jammer dat je na een half uurtje moet concluderen dat diezelfde sportschool toch geen overbodige luxe was geweest.

Of we nu binnen of buiten zitten; er is altijd wel een momentje te vinden om even te genieten van de verhalen die onze dorpsgenoten te vertellen hebben. Vind je het leuk om ook jouw verhaal te delen? Aarzel niet en neem contact op met de redactie.

Voor nu wensen we je weer veel leesplezier,
De redactie



Inhoud

- 2 Colofon
- 3 Column
- 4 Op de koffie bij...
- 6 Wie fietst er niet?
- 9 Schoonheid
- 11 Mondzorg
- 12 Makelaardij
- 13 Autobedrijf
Kees van der Heijden
- 14 Verzekeringen
- 15 Lizet van Rooij en
Walter Couwenberg
- 17 Advocaat
- 18 Gemeente in beeld
- 19 Voet & gezondheid
- 20 Van de Ven Sanidrôme
- 22 Geef het stokje door
- 24 Dier & gezondheid
- 25 Sport
- 26 Wonen
- 27 Elly Schilders
- 29 Smaakmakers
- 30 In eigen tuin
- 31 Warme zorg
- 32 Tuinkalender
- 33 Airconditioning
De Kempen
- 35 Fysiotherapie
- 37 Notaris
- 38 Hormonen...
- 39 Column
- 40 Aan de proeftafel met...

Inleveren kopij editie week 22
voor maandag 19 mei 09.00 uur

De volgende uitgave
verschijnt vanaf 28 mei

ROYAAL
KEUKENS

Geef je huis de keuken die het verdient

Denestraat 11a | Reusel
Showroom geopend op afspraak

+31 497 - 22 90 15

www.royaalkeukens.nl



EXCLUSIEVEVLONDER.NL
Duurzaam met karakter

Bent u bezig met de aanleg van uw tuin?
Wilt u daarbij gebruik maken van de beste
producten met een unieke uitstraling?
Dan bent u bij Exclusievevlonder.nl uit Reusel
op het juiste adres! Wij zijn de specialist op
het gebied van vlonders, gevelbekleding,
tuinhuizen en buitenverblijven.

Wij zijn onderdeel van Haenen Hout- en
Plaatmaterialen, dus bij ons kan u ook terecht
voor al uw balkhout en plaatmaterialen!

De specialist in vlonderplanken en exclusieve tuinmaterialen



Gevelbekleding



Buitenverblijven



Vlonders

'T Holland 5A | Reusel | 0497-641837 | info@exclusievevlonder.nl | www.exclusievevlonder.nl

Colofon

Uitgeverij De Uitstraling b.v.
Postbus 21, 5520 AA Eersel
Telefoon/WhatsApp: 06-57667760
Instagram.com/uitgeverij_de_uitstraling

Advertentieverkoop:
Augie Roest tel. 06-57900165 b.g.g.
Hans de Valk, tel. 06-51227336

De Uitstraling gemeente Bladel wordt
gratis 4-wekelijks huis-aan-huis verspreid.
Totale oplage ruim 8.800 exemplaren.

Uitgever: Uitgeverij De Uitstraling b.v.

De Uitstraling verschijnt in 8 gemeenten in
Zuidoost-Brabant met een oplage van ruim
65.000 exemplaren.

Bezorging: Uitgeverij De Uitstraling b.v.
Bezorgklachten: tel. 06-23264872
bezorging@deuitstraling.nl

Tenzij anders vermeld ligt het copyright van
de in deze uitgave gepubliceerde foto's bij
Uitgeverij De Uitstraling b.v., haar correspon-
dent of www.adobe-stock.com.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze
uitgave mag worden opgeslagen in een elek-
tronisch bestand, verveelvoudigd, of open-
baar worden gemaakt in enige vorm of op
schriftelijke wijze, hetzij elektronisch, door
foto/-kopieën, opnamen of enige andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

© 2025



Door Lieke Roovers

Manipulatie: mag het wat subtieler?

Laten we het eerst hebben over de feature waarbij Netflix automatisch video's af begint te spelen. Dat is bloedirritant, toch? Je bent even aan het kijken waar een film/serie over gaat en - BAM! - Netflix begint 'm af te spelen. Als ik iets wil zien dan klik ik zelf wel op dat knopje. Dat kan ik prima. Die functie heb ik dus zo snel mogelijk uitgezet. (Lees: uit laten zetten door mijn broer, hij is de technologie-helppes van onze familie. Nogmaals bedankt!) Dezelfde rare vibe krijg ik van het proces dat ik tot voor kort moest doorlopen als ik 'uit' Netflix wilde. Je drukt op het exit knopje, je krijgt de vraag of je Netflix wel of niet wil verlaten en dan moet je naar 'ja' klikken, want je staat standaard op optie 'nee' geparkeerd. Handig als je per ongeluk op de exit knop hebt gedrukt, maar stomvervelend als het inderdaad de bedoeling is - wat zo'n 99 van de 100 keer het geval is. Waarom drie stappen als één voldoet?

Waarom drie stappen als één voldoet?

Dan het algoritme. Nou ben ik natuurlijk uniek (zoals iedereen) en hou ik (zoals heel veel mensen) niet maar van één soort programma. Maar waarom raadt het algoritme nooit iets aan waar ik zelf niet op had kunnen komen én waar ik interesse in heb? Waarom vooral veel dat ik toch al aangevinkt had of soms een of andere slechte film waar ze heel veel geld in hebben gestoken? Dat is geen algoritme maar een notificatiesysteem met incidentele reclames. Ik word ook behoorlijk agressief van de zoekfunctie die me regelmatig eerst programma's aanraadt met een acteur die ooit met de acteur waarop ik zocht in een film speelde, voordat de programma's met de acteur waarop ik zocht aan bod komen. En waarom zoveel suggesties van films en series die ik net heb gekeken? Bij kinderen snap ik dat, want toen ik jong was keek ik ook tig keer naar dezelfde film. Maar ik ben nu oud en mijn tijd is beperkt. De afgelopen vijf jaar heb ik volgens mij maar drie films opnieuw bekeken omdat ik ze fantastisch vond en graag nog een keer wilde kijken samen met iemand. En waarom kun je niet gewoon het hele aanbod per genre, per jaartal of desnoods alfabetisch doorzoeken?

Als je zo nodig het kijkgedrag van mensen wil manipuleren, waarom dan niet wat subtieler?

Romme
Caravan
Service

Bezoekadres:
Industrieweg 21a
5571 LJ Bergeijk

Camperverhuur Caravanonderhoud Schadeherstel



Tel.: 06 - 22 44 22 77
www.rommecaravanservice.nl



In Zeeland pal aan de Oosterschelde met strand, een comfortabel ingerichte vrijstaande recreatievilla voor acht personen met sauna, twee badkamers en vier slaapkamers. Parkeerplaatsen aan huis, ruime kindvriendelijke tuin op het zuiden met terras, tuinhuis en fietsen. Ook voor weekend en midweek. Gratis wifi. Geen huisdieren. Tel. 06-44830022. E mail: toostimmermans66@gmail.com

Gevraagd: oude bromfietsen, jukebox, elektrische fiets, flipperkast, buitenboordmotor, boot, oude benzinepomp, automaten snoep en drank, singeltjes voor de jukebox. Tel. 06-46331823.

Te huur/gevraagd

Marieke Hurkmans



Door Floor Hendriks
Foto's: Scrazz Fotografie

Een bezige bij

Van zorg en toneel tot tamme kauwen en kamperen: Marieke Hurkmans (49) uit Bladel is een echte bezige bij. Ze rondt binnenkort een nieuwe opleiding af, is 25 jaar getrouwd, staat regelmatig op de planken en is het liefst buiten in de natuur.

Mariekes grootste hobby? Dat is wandelen in de bossen met haar twee honden, Lizzy en Luca. "Het is heerlijk om in de natuur te zijn, en de honden genieten er net zo van als ik!" Ze trekt er dan ook regelmatig op uit. Soms alleen, soms met haar man Jeroen, haar zus, dochter of vriendinnen. "Laatst ben ik nog naar Oisterwijk gereden, maar ik wandel ook graag in de Drunense Duinen, aan Zee, Ten Vorsel of de Cartierheide. Ik hou ervan om nieuwe plekken te ontdekken." Het buiten zijn is haar met de paplepel ingegoten. Ze groeide op als vierde dochter van Janus en Bets Beijens in Netersel, vlakbij de bossen. "Ik speelde altijd buiten: hutten bouwen, in de sloot spelen en zelfs kauwen vangen. Mijn kleren waren standaard vies van het buitenspelen", herinnert ze zich. "Later werd dat wel wat minder toen ik ouder werd en het uitgaan begon te ontdekken."

25 jaar getrouwd

In 1995 leerde ze Jeroen kennen tijdens het uitgaan in Reusel. En hij bleek een blijvertje. "We kregen verkering zoals dat gaat. Later verhuisden we samen naar Bladel en in mei 2000 gaven we elkaar het jawoord. Een prachtige dag om nooit te vergeten." Het gezin werd een paar jaar later compleet met drie mooie kinderen: Emma, Noa en de jongste Maik. "We voelen ons enorm rijk met onze drie kinderen. We zijn trots op wat ze doen en wat ze al hebben bereikt. Als je kinderen gezond en gelukkig zijn, dan heb je verder niets meer te wensen." Naast de kinderen bestaat het gezin dus ook nog uit twee 'schatten van honden', Lizzy en Luca. "Ze zijn behoorlijk verwend en krijgen veel liefde van ons gezin." In mei zijn Marieke en Jeroen 25 jaar getrouwd. "De tijd is voorbijgevlogen. Om het te vieren gaan we eerst met het gezin op vakantie en daarna geven we een groot feest. Het is een echte mijlpaal en dat moet gevierd worden."

Zorg

En alsof 25 jaar getrouwd nog geen reden genoeg was voor feest, mag Marieke in juli ook haar diploma voor verpleegkundige in ontvangst nemen. "Daar ben ik enorm trots op, vooral omdat ik altijd dacht dat dit niet voor mij was weggelegd. Maar zo zie je maar: je bent nooit te oud om te leren! Op mijn 49e toch nog verpleegkundige! Ik heb er hard voor gewerkt en het was niet altijd makkelijk maar de volhouder wint." Marieke werkt al jaren in de zorg. Om precies te zijn dertig jaar. "Nadat ik mijn middelbare schooldiploma had behaald, begon ik met werken bij de RSZK, wat inmiddels stichting

Oktober heet. Daar begon ik in de huishoudelijke dienst: kamers schoonmaken, algemene ruimtes bijhouden, transportwerkzaamheden en restaurantdiensten. Het was een fijn team, en ik heb er mooie herinneringen aan, maar na vijf jaar wilde ik iets anders en ben ik verschillende functies gaan vervullen, zoals voedingsassistent en helpende. In 2016 behaalde ik mijn diploma Verzorgende IG. In 2023 besloot ik nog een stap verder te gaan en begon ik aan de opleiding verpleegkundige." Als alles goed gaat, mag ze hiervoor dus binnenkort haar diploma ophalen. Sinds een jaar werkt ze met plezier in de geriatrische revalidatiezorg in Veldhoven, maar in het najaar maakt ze toch weer de overstap terug naar de



GR in Bladel. "Lekker dichtbij huis", vertelt ze. "Het is mooi om de revalidant te zien groeien in het proces van opname tot terugkeer naar huis. Het is heel divers en kleurrijk. Als leerling verpleegkundige heb ik al veel nieuwe dingen geleerd."

Tamme kauwen

Dat Marieke van dieren houdt, blijkt uit meer dan alleen haar liefde voor de honden. Samen met haar zoon heeft ze geprobeerd om kauwen tam te maken. "We gaven ze geweepte hondenbrokken en lieten ze echt aan ons wennen, zodat ze altijd bij ons in de buurt bleven. Eén van de kauwen, Jimmie, werd zelfs zo tam dat hij met onze zoon mee naar school vloog. Hij ging gewoon op zijn schouder zitten. Het was prachtig om te zien hoe hij ons vertrouwde en graag in onze omgeving bleef. Op onze zoon heeft dit een enorme indruk gemaakt. Het was een hele bijzondere ervaring." Toch volgt uiteindelijk de natuur altijd zijn eigen weg. "Na verloop van tijd verwilderen ze weer en trekken ze terug naar hun soortgenoten. Toch gaf het mij altijd veel voldoening. De kauwen slapen buiten, ergens op een stok, maar bleven gewoon in onze buurt. Het was een unieke ervaring om nooit te vergeten!"

Kamperen

Avontuur zoekt ze ook op vakantie. "Sinds 2011 kamperen we, vaak in Frankrijk of Luxemburg. Heerlijk vind ik dat. Lekker buiten zijn, het eenvoudige leven." Toen er nog geen kinderen waren, zijn Marieke en Jeroen ook naar Amerika en Venezuela geweest met vrienden. Maar haar favoriete vakantie? "Dat is Noorwegen. Samen met vrienden reden we 2.000 kilometer, wandelden we naar de Preikestolen en zwommen in ijskoude fjorden. Wat een land! We raakten niet uitgekeken." Ja, en dat zwemmen in natuurwater vindt ze fantastisch. "Mijn droom is om ooit aan het water te wonen. Elke ochtend een frisse duik. Zo blijf je fit en vitaal."

Toneel

Ook op de planken is Marieke te zien. Vroeger heeft ze bij het toneel in Netersel gezeten. Toen de kinderen klein waren, verdween de bijzondere hobby even op de achtergrond. Later begon het toch weer te kriebelen. "Ik trok de stoute schoenen aan en meldde me in 2013 aan bij het Volksvermaak in Bladel. Het is zo ontzettend leuk om samen met een groep enthousiaste mensen een fictief karakter neer te zetten. Dat geeft zelfvertrouwen." In de afgelopen jaren speelde ze uiteenlopende rollen: een onhygiënische kokkin, een excentrieke schoonheidssalonklant, een Russische masseuse met accent. Niets is te gek. "We hebben een fijne, diverse groep spelers. De mensen achter de schermen mogen we natuurlijk ook niet vergeten. Iedereen is gepassioneerd en hoewel we allemaal verschillend zijn, delen we een prachtige gezamenlijke connectie: het neerzetten van een mooie productie."

Altijd op pad

Naast werk, gezin en toneel blijft er nog genoeg ruimte voor leuke dingen. "Afspreken met vrienden, wandelen op zondagmorgen met het Sootje ongeregeld, naar de bios, sporten in de sportschool, op een terrasje zitten of zelfs een festivalletje meepakken." Of het nu in de natuur is, op het toneel of in de zorg, stilzitten doet Marieke zeker niet.



Op de koffie bij...





Door Henk Baars
Henk Baars Bike Sports

Na wat eerste ritjes in het voorjaar duikt het bekende zadelpijn weer op. Wat is er aan te doen? En hoort het erbij? Nee dus, zadelpijn kan bijna altijd worden opgelost. Daar is wel wat ervaring voor nodig.

Allereerst controleert u of dat uw zadel niet versleten is. Ook al ziet deze er nog goed uit, toch kan de demping en het comfort in het zadel geheel zijn verdwenen door de jaren.

Veelal ligt zadelpijn in het begin aan het feit dat men niet getraind is om op het zadel te zitten. Voor diegene zou ik willen adviseren om vaker wat kortere ritjes te maken en het zitten op een fietszadel op te gaan bouwen. Blijft zadelpijn dan nog aanwezig, dan kunt u een zadelmeting laten doen bij uw fietsspecialist.

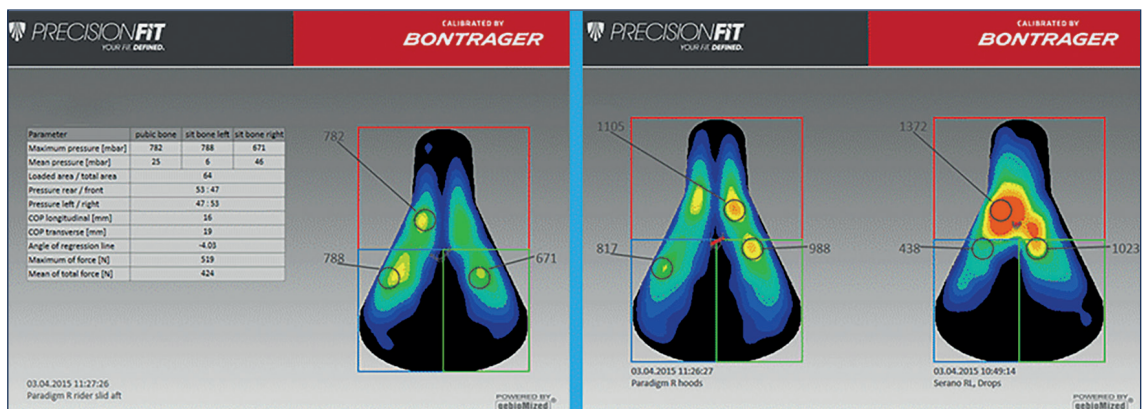
Deze bekijkt samen met u en uw fiets of u wel op het juiste breedte zadel zit. De bekkenstand en de houding op de fiets is bepalend welk breedte en type van het zadel u nodig heeft. Voor pijntjes aan de onderkant van het lichaam, voorkant of de rug zijn er genoeg zadels met een opening die dit kunnen oplossen. Echter moet hier de klacht goed worden omschreven door u om ook hier de pijn goed te kunnen verhelpen. Dit kan namelijk door verschillende oorzaken komen bij vrouwen en mannen. Schaamt u vooral niet, u bent namelijk niet de enige, er zijn er velen. Ook herhaaldelijke blaasontsteking kan komen door een onjuist zadel. Heeft u een operatie gehad aan de prostaat dan is een aangepast zadel een noodzakelijk iets.



U kunt ook een afspraak maken, met Sjan onze zadelspecialist. Neem uw fiets dan ook mee naar de fietsenspecialist, dan kunnen we meteen de gehele houding controleren. Een onderbroekje met zeem biedt comfort, u draagt het onder de gewone kleding. Of speciale zelf voor de onderkant van het lichaam die de huid koelt en schrijnpijn weghaalt is een fijne uitkomst wanneer de puistjes komen opduiken.

Zadeldruk meting!

Voor de racefietser, mountainbiker of lange afstandsfietsers hebben we de zadeldruk meting. Hiervoor kunt u een afspraak maken. Met computergestuurde techniek wordt de houding en druk op het zadel tijdens inspanning gemeten. Ik wens u veel fietsplezier toe!



Wie fietst er niet?



Actie!

Elektrische fietsen

Inclusief servicepakket t.w.v. € 98,50 gratis

op=op



Gazelle Grenoble C8

kleur beige - 500 watt accu

van € 3.599,- voor € 3.199,-



Cube Hybride Comfort One

Kleur wit - 500 watt accu

€ 2.499,-



Trek Verve 1 ebike

400 watt accu

Van € 2.399,- voor € 1.899,-

**Ortlieb waterdichte
tassen 15% korting**





AIRCONDITIONING
DE KEMPEN

WARMTEPOMPEN EN AIRCONDITIONING

www.airconditioningdekempen.nl

DE UITSTRALING zoekt jou!

Word jij onze nieuwe correspondent? Als je schrijven leuk vindt ben je van harte welkom

Beschik jij over een vlotte pen, ben je woonachtig in deze gemeente, wil je je eigen werktijden kunnen bepalen en verschillende mensen ontmoeten en hun verhalen omzetten naar een leuk artikel? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Tegen een leuke vergoeding kun jij onze correspondent worden.

Interesse? Stuur een mail naar eenvlottepen@deuitstraling.nl
met vermelding van jouw woonplaats en we nemen spoedig
contact met je op.



[SILENCE]
TOTAAL COSMETIQUE

Jouw huidzorg onze expertise!



Schoonheidsinstituut voor:

- gelaatsverzorging
- huidverstrakking/verstevinging, d.m.v. icoone en venus swan
- vetreductie door cryolipolyse
- permanente make-up
- huidtherapeut/acne specialist
- definitief ontharen
- voedingssupplementen
- spraytan
- injectable specialist
- pedicure

Lange Voren 47, Reusel, 0497-644129
www.silencereusel.nl

Rosacea: een veelvoorkomende, maar vaak onderschatte huidaandoening



Door Linda van de Locht-van den Boomen
Silence Totaal Cosmétique

Ben je de dertig gepasseerd en merk je dat je huid onverklaarbaar rood blijft, gevoelig is of zelfs bultjes en ontstekingen vertoont? Dan is de kans aanwezig dat je te maken hebt met rosacea. Deze chronische huidaandoening komt steeds vaker voor, met name bij volwassenen boven de dertig, en kan zich op uiteenlopende manieren uiten.

Wat rosacea precies veroorzaakt, is nog niet volledig bekend. Wel weten we dat het een complexe aandoening is waarbij het immuunsysteem, micro-organismen op de huid en genetische aanleg een belangrijke rol spelen. Heb je familieleden met rosacea, dan is de kans groter dat jij het ook ontwikkelt. Daarnaast kunnen externe factoren zoals zonlicht, temperatuurschommelingen, alcohol (met name rode wijn), stress, bepaalde medicijnen en pittig eten klachten verergeren.

Rosacea manifesteert zich vrijwel altijd in het gezicht. De klachten kunnen variëren van diffuse roodheid tot zichtbare gesprongen bloedvaatjes, ontstekingen en in sommige gevallen verdikkingen van de huid, met name op de neus. Behalve deze zichtbare kenmerken kunnen ook klachten als een branderig of pijnlijk gevoel optreden, wat de aandoening extra belastend maakt.

Hoe kun je rosacea behandelen? Een succesvolle aanpak begint bij inzicht in je persoonlijke triggers. Het vermijden van uitlokkende factoren is essentieel om verergering te voorkomen. Daarnaast is het belangrijk om de huidbarrière te ondersteunen met een milde huidverzorgingsroutine: gebruik een zachte reiniger, een goede moisturizer en dagelijks zonbescherming. De keuze voor een specifieke behandeling hangt af van het klachtenbeeld. Denk aan peelings, laserbehandelingen voor vaatjes, en in zeldzame gevallen chirurgisch ingrijpen bij verdikkingen.

Ook ondersteuning van binnenuit kan zinvol zijn. Suppletie met omega 3-vetzuren helpt ontstekingen te verminderen, vitamine C draagt bij aan huidherstel, en chlorella ondersteunt de darmgezondheid, wat indirect een positief effect kan hebben op de huidconditie.

Een juiste diagnose en behandeling kunnen echter veel klachten verlichten en de huid weer tot rust brengen. Heb je vermoeden dat je rosacea hebt? Wacht dan niet te lang en laat je huid professioneel beoordelen. Een gezonde huid begint bij de juiste kennis én een persoonlijke aanpak.

Rosacea manifesteert
zich vrijwel altijd in
het gezicht



Schoonheid



van Maanen en Leyten hoveniers

Hapert | 0497-516316 | www.vmlhoveniers.nl



Smooth
move Powerwalk & training

Powerwalking

NIEUW IN HAPERT EN BLADEL

- Verhoog je energieniveau en verbeter je kracht en conditie door wandelen te combineren met spierversterkende oefeningen!
- We sporten buiten, geniet van de natuur en de frisse lucht.
- Samen in beweging: je sport met anderen, wat motiverend en gezellig is.
- Lage impact, groot effect: ideaal voor iedereen die gewrichtsvriendelijk wil sporten. Toegankelijk voor iedereen!

LEES MEER:



Kom een gratis
proefles meedoen!
Vrijdagochtend
8:45 - 9:45

Meer informatie? Aanmelden?
App: 06 439 139 09 Mail: info@smoothmove.nl

www.smoothmove.nl



De Tandmeester is een zelfstandig gevestigde tandartspraktijk in Vessem. Wij staan voor eerlijke tandheelkunde, zonder poespas. Bij De Tandmeester voelt u zich snel op uw gemak!

DE TANDMEESTER

0497 225 052

Servatiusstraat 4A
5512 AJ Vessem

www.detandmeester.nl

Mondwater



Door Erna van Leeuwen
De Tandmeester Mondzorg

Een goede mondhygiëne is essentieel voor een gezonde mond en een stralende glimlach. Veel mensen zijn opgegroeid met het idee dat mondwater een essentieel onderdeel is van de mondverzorging. Iedere tandarts raadde vroeger aan om goed te spoelen met mondspoelwater na iedere poetsbeurt. Tegenwoordig zijn we hier iets terughoudender in. Het voelt fris aan om te spoelen met mondwater maar lang niet alle soorten zijn goed voor uw gebit.

Voordelen mondwater

Voor uw dagelijkse mondverzorging kunt u mondwater gebruiken dat een zoutoplossing of een fluoride spoelmiddel bevat. Bij goed gebruik kunt u hiermee optimaal uw gebit reinigen. Dit resulteert in:

- Gezond tandvlees
- Vermindering van tandplak
- Een frisse adem
- Wittere tanden
- Minder gevoelige tanden
- Het reinigen van moeilijk bereikbare plekken, waar jij met je tandenborstel of flosdraad niet bij kan komen (bijvoorbeeld als je een beugel draagt).
- Minder vaak een droge mond (bijvoorbeeld: als gevolg van een te lage speekselproductie door medicatie of ziekte).

Maar wat zijn dan de nadelen?

Hoewel mondwater veel bacteriën in de mond kan doden, wordt het door veel tandartsen afgeraden. De voordelen wegen namelijk niet op tegen de nadelen. De meeste mondspoelmiddelen bevatten schadelijke stoffen, zoals:

- Alcohol
- Fluoride
- Sodium lauryl sulfaat
- Chloorhexidine

Deze bijtende stoffen kunnen een negatief effect hebben op uw algehele gezondheid. Voor een goede mondverzorging wilt u dit soort stoffen zeker vermijden. De nadelen hiervan zijn namelijk:

- De bijtende stoffen in het mondwater doden niet alleen de slechte bacteriën, maar ook de goede bacteriën.
- De alcohol in het mondwater zorgt voor een uitdrogend effect. Dit kan het natuurlijke evenwicht in je mond verstoren.
- Uit meerdere onderzoeken is zelfs gebleken dat bij langdurig gebruik van mondwater, er een verhoogde kans op mondkanker kan ontstaan. Dat is toch wel even slikken!



Mondzorg

Makelaardij



Door Kees Box
Box Makelaardij

Huis (ver)kopen, doe het in de lente!

De lente is weer begonnen! De zon schijnt, de bloemen komen uit en iedereen krijgt zin om iets nieuws te doen. Dit is dan ook hét moment dat mensen op zoek gaan naar een nieuwe woning. En dat is goed nieuws als jij je huis wilt verkopen!

Waarom de lente zo'n goede tijd is

- Meer mensen op zoek: Mensen krijgen de kriebels om te verhuizen en zijn actief op zoek naar een nieuwe thuis. Dit betekent meer kansen voor jou als verkoper
- Je huis ziet er top uit: In de lente ziet alles er mooier uit: bloemen bloeien en het zonlicht maakt je huis lekker licht. Of je nu een tuin of balkon hebt, het zorgt ervoor dat je woning extra aantrekkelijk is voor kopers
- Sneller verhuizen: Verkoop je in de lente, dan is de kans groot dat je rond de zomer al kunt verhuizen. En laten we eerlijk zijn, verhuizen met een zonnetje is toch veel fijner?

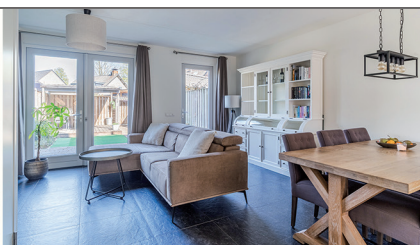
Je huis lenteklaar maken

Een eerste indruk kun je maar één keer maken en dit gaat natuurlijk het best met zonnige foto's. En als mensen na het zien van de foto's een afspraak maken om je huis te bezichtigen, dan wil je een onvergetelijke indruk achterlaten. Zorg ervoor dat potentiële kopers zich direct thuis voelen. Hoe doe je dat?

- Opgeruimd staat netjes: Een opgeruimd huis oogt ruimtelijker en rustiger. Verwijder overvloedige spullen en berg persoonlijke items op
- Breng de lente naar binnen: Haal de lente in huis door een mooie bos bloemen neer te zetten
- Schoon en fris: Een grondige schoonmaak is belangrijk. Laat je huis blinken en zorg voor een frisse geur
- Veel lichtinval: Open de gordijnen en laat het zonlicht binnen. Schone ramen maken hierbij een wereld van verschil
- Tuintip: Verwijder dode bladeren en zorg dat het gras goed is bijgewerkt

Een NVM makelaar helpt je verder

Het verkopen van je huis kan best spannend zijn, er komt namelijk veel op je af. Gelukkig zijn er makelaars die je kunnen helpen. Wij weten precies hoe de woningmarkt werkt en kunnen je helpen om de beste prijs voor je huis te krijgen. Neem contact met ons op en plan een afspraak in voor persoonlijk advies!



Meuleneind 4 Hoogeloon

Op een magnifieke locatie aan een fraai woonerf met in landelijke stijl gebouwde woningen ligt deze instapklaare en energiezuinige tussenwoning

Vraagprijs € 389.000,- k.k.



BOX MAKELAARDIJ *Gewoon goed!*



Autobedrijf Kees van der Heijden:

“Gegarandeerd goed.”

Drie indrukwekkende campers sieren de parkeerplaats van Autobedrijf Kees van der Heijden in Hulsel. Eigenaar Patrick van der Heijden glimlacht tevreden: “De vorige keer schreef je dat we Apk-keuringen en technisch onderhoud voor campers verzorgen. Dat heeft effect gehad! Klanten weten ons nu nog beter te vinden. Kijk, daar staan er alweer drie op de oprit. Fantastisch!”

Het bedrijf is bewust kleinschalig en heeft een orderportefeuille die meer dan gevuld is. Onlangs is er in de omgeving een garagebedrijf gestopt. Dat leidde tot een toestroom van nieuwe klanten. “Mond tot mond reclame, hè. Dat werkt het beste. Als mensen tevreden zijn, vertellen ze het verder. Wij doen er alles aan om dat vertrouwen te behouden”, aldus Patrick. Onlangs onderwierp BOVAG het autobedrijf aan een uitgebreide controle. “We hebben de test met vlag en wimpel doorstaan! Dat keurmerk voeren we niet voor niets: het staat garant voor kwaliteit en betrouwbaarheid.”

Geen kat in de zak

Bij Autobedrijf Van der Heijden koop je geen kat in de zak. “Neem nou die Toyota RAV van 2007”, zegt Patrick terwijl hij naar de auto wijst. “170.000 km op de teller, maar voor zo’n model is dat niets. Ik heb hem speciaal voor een klant gezocht en maak hem nu rijklaar. En ja, daar geef ik een jaar garantie op. Alles klopt: de onderhoudsbeurten, de reparaties, de staat van de auto. En mocht er onverhoopt een geschil zijn - wat hier nog nooit is voorgekomen - dan helpt BOVAG met een oplossing.”

Alles onder één dak

Autobedrijf Kees van der Heijden is een universeel garagebedrijf. Men heeft de kennis om alle merken te onderhouden. Of het nu gaat om Apk-keuringen, onderhoudsbeurten, trekhaakmontage, airco-service of camperservice - alles is mogelijk. In principe gebruikt men altijd de officiële onderdelen bij reparaties, maar men denkt ook mee met de portemonnee van de klanten. Daarnaast is het bedrijf klaar voor de toekomst. “We hebben geïnvesteerd in onderhoud voor elektrische auto’s en onze monteurs zijn hiervoor opgeleid. Toch blijft de overstap naar volledig elektrisch voor veel klanten een drempel. Ik snap dat wel - ik rijd zelf een hybride!”, lacht Patrick.

De perfecte auto? Die vind ik voor je!

Een van de sterke punten van het bedrijf is de persoonlijke zoekservice. “Wil je een specifieke auto in een bepaalde uitvoering en kleur? Dan ga ik op zoek! Ik zorg ervoor dat hij van een betrouwbare bron komt - uiteraard BOVAG-gecertificeerd. Ik koop alleen auto’s in die aan mijn kwaliteitsstandaard voldoen. Er zijn merken die ik gewoon niet inkoop. Betrouwbaarheid en kwaliteit staan bij mij voorop.” Ook voor nieuwe auto’s kunnen klanten bij Autobedrijf Van der Heijden terecht. “Wij kopen gericht in en blijven altijd eerlijk over wat we leveren. Dat is het allerbelangrijkste.”

Autobedrijf Kees van der Heijden: Gegarandeerd goed! Kom langs en ervaar het zelf!





Door Jan van de Wijdeven
Hypotheekhulp.nl

Hypotheekvoorwaarden waar je voor de toekomst op kunt letten

Een hypotheek sluit je meestal voor een lange periode af. Vaak wel voor 20 of 30 jaar. Maar in zo'n lange tijd kan er veel veranderen in je leven. Denk aan veranderingen in je werk, je gezondheid of je gezinssituatie. Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de laagste rente, maar ook naar de voorwaarden van je hypotheek. Die kunnen in de toekomst namelijk een groot verschil maken.

Extra aflossen zonder kosten

Misschien krijg je in de toekomst een erfenis of spaar je zelf extra geld bij elkaar. Dan is het fijn als je zonder extra kosten een deel van je hypotheek kunt aflossen. Bij veel hypotheeken mag je bijvoorbeeld ieder jaar 10 procent of 20 procent van het hypotheekbedrag boetevrij aflossen. Dit zorgt ervoor dat je maandlasten dalen omdat je minder rente hoeft te betalen.

Hypotheek meenemen bij verhuizing

Je weet natuurlijk nooit zeker of je 30 jaar in hetzelfde huis blijft wonen. Het is handig als je de hypotheek mee kunt nemen naar een nieuwe woning. Dat kan gunstig zijn als je rente veel lager is dan de rente die op dat moment geldt. Zo behoud je je voordelige voorwaarden. Let bijvoorbeeld ook op de soort onderpanden die je verstrekker toestaat.

Mogelijkheden bij arbeidsongeschiktheid of werkloosheid

Sommige geldverstrekkers bieden extra hulp als je arbeidsongeschikt of werkloos raakt. Denk aan het tijdelijk verlagen of uitstellen van je maandlasten. Dit kan voorkomen dat je in financiële problemen komt als je inkomen ineens flink daalt.



Flexibele looptijd of aflosmogelijkheden

Het is prettig als je hypotheek ruimte biedt om je aflossingsperiode aan te passen. Misschien wil je later minder werken of juist eerder stoppen met werken. Dan is het handig als je kunt kiezen om sneller af te lossen of de looptijd aan te passen.

Steeds meer banken belonen duurzame keuzes. Als je je huis energiezuiniger maakt, kun je soms korting krijgen op je hypotheekrente. Denk aan het plaatsen van zonnepanelen of extra isolatie. Dit is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je portemonnee.

Overlijdensrisicoverzekering niet verplicht

Het afsluiten van een overlijdensrisicoverzekering is niet meer verplicht. Ook niet iedereen heeft dat nodig. Het is daarom prettig als je zelf kunt kiezen of je deze verzekering wilt. Zo betaal je geen onnodige kosten.



Tot slot

Bij het kiezen van een hypotheek is de rente natuurlijk belangrijk. Maar kijk zeker ook goed naar de voorwaarden. Wat nu misschien niet belangrijk lijkt, kan in de toekomst juist veel verschil maken. Een hypotheekadviseur kan je helpen om te kiezen voor voorwaarden die passen bij jouw situatie en plannen voor de toekomst. Zo kies je een hypotheek waar je nu én later tevreden mee bent.

Verzekeringen

Lizet van Rooij en Walter Couwenberg



Door Ella van der Haagen

Samen 100 jaar muzikant!

Als jonge kinderen begonnen Lizet van Rooij en Walter Couwenberg met muziek maken bij de vereniging PUUR Poporkest in Nefersel, toen nog een drumfanfare. Ondertussen zijn Lizet en Walter 58 en 57 jaar oud en dit jaar gouden jubilarissen! Met veel plezier kijken ze terug op hun herinneringen van de afgelopen 50 jaar als leden van de vereniging. Nu zijn ze met enthousiasme aan het oefenen voor de aankomende nieuwe voorstelling: Cluedo in Concert.

Toen de kleine Lizet en Walter in 1975 begonnen, bestond het orkest uit alleen slagwerk. Ze gingen dus van start met trommelen. Lizet vertelt: "Ik heb nooit een echte trom gehad, we deden dit op een simpel houten plankje. Na een jaar werd het orkest uitgebreid met koperen blaasinstrumenten, toen ben ik meteen overgestapt op de trompet. Dat speel ik nu nog steeds." Walter is langer doorggegaan met slagwerk. "Ik stapte van het plankje over op de snare-trom, toen met de bongo's erbij en later speelde ik op de quad-trom", zegt Walter. "Op den duur wilde ik graag wat anders proberen dan het slagwerk. Nu speel ik al jaren de bas-tuba, een blaasinstrument."

Door de jaren heen

Op donderdagavond gaan Lizet en Walter met de rest van het orkest repeteren bij De Poel in Nefersel. Er wordt hard geoefend, maar ook gepraat en gelachen. "Het is altijd zo gezellig, het kost helemaal geen moeite om het 50 jaar vol te houden", lacht Lizet. "Door de jaren heen is het orkest veel veranderd. We begonnen namelijk als een korps, marcherend over straat." Walter voegt toe: "We gaven shows waarvoor we allerlei figuren leerden lopen. Ook begonnen we met concours, waarbij we werden beoordeeld. We zaten in de eerste divisie." Daarnaast ging het orkest een aantal keer per jaar met de bus naar Frankrijk voor optredens. Ook deden ze mee aan de wereldkampioenschappen in Kerkrade. "Na een tijdje wilden we iets anders", gaat Walter verder. "We zijn toen podium concerten gaan doen, waarvoor we ook met punten beoordeeld werden. We probeerden altijd iets speciaals neer te zetten, bijvoorbeeld met thema's en zang." Elf jaar geleden veranderden ze in PUUR Poporkest, waardoor ze zich niet meer in wedstrijdvorm hoefden te bewijzen en de prestatiedruk minder hoog werd. Lizet en Walter vinden dat fijn, het is meer ontspannen. Maar, nog steeds zijn ze fanatiek en zetten ze elk jaar creatieve en gevarieerde shows neer!

Muziek en sfeer

Dirigent Rolf Rombouts schrijft de muziek voor PUUR Poporkest. Hij schrijft de bladmuziek, aangepast aan de groep. Zo heeft iedereen partijen die ze goed kunnen spelen, die samen een mooi geheel vormen. >>>



 **Hypotheekhulp.nl**[®]
Vertrouwd en altijd in de buurt

Uw hypotheekhulp:
Lamers & Van de Wijdeven
Oude Provincialeweg 54a, Hapert
Telefoon: 0497-684050



Walter zegt: “We hebben nu een grote variatie aan instrumenten, verdeeld over onze groep van 29 mensen. Dat aantal leden mag zeker nog omhoog, nieuwe gezichten zijn heel welkom!” De sfeer is goed bij PUUR Poporkest en dat is volgens Lizet en Walter altijd zo geweest. Ze lachen terwijl ze vertellen over herinneringen zoals het vergeten van het meenemen van instrumenten naar Frankrijk en het meesmokkelen van bierglazen van cafés voor een lid die glazen verzamelde. Naast een muzikale band is er tussen de leden vriendschap ontstaan. Nog steeds is er na de wekelijkse repetitie een gezellige ‘derde helft’.

Cluedo in Concert

Op dit moment is PUUR Poporkest zich aan het voorbereiden op hun nieuwe concert ‘Cluedo in Concert’, gebaseerd op het populaire gezelschapsspel. Een commissie binnen de groep heeft dit thema bedacht en regelt het verloop van de show. Lizet licht een tipje van de sluier op: “De muziek van de show is helemaal in het thema Cluedo, dus bijvoorbeeld de nummers Murder On The Dancefloor en Die With A Smile komen voorbij. Het wordt een interactieve show, het moordmysterie uit het spel Cluedo wordt erin verwerkt.” PUUR Poporkest speelt de show op zaterdagavond 14 juni en zondagmiddag 15 juni bij de Muilerij in Netersel. Lizet en Walter hebben er zin in!



 Echtscheidingspraktijk • Complete begeleiding van uw scheiding • In goed overleg uit elkaar • Kinderen staan centraal: ook kinderbegeleiding mogelijk Knegtmans ADVOCATEN MEDIATORS www.knegtmansadvocaten.nl	Arbeidsrecht • Voor werkgevers en werknemers • Ontslag • Reorganisatie  Gratis kennismaking: 30 minuten Bladel T 0497 - 38 38 68 Bergeijk T 040 - 207 60 76
---	--

Verdeling ouderdomspensioen bij samenwoners!?



Door H.M. (Riëtte) van der Heijden
Knegtmans Advocaten | Mediators

Samenwoners vallen niet onder het bereik van de Wet Verevening Pensioenen bij Scheiding. Dit houdt kort gezegd in dat er geen wettelijk kader aanwezig is waardoor je als ex-samenwoners recht hebt op de helft van het door de ex-partner tijdens de relatie opgebouwde ouderdomspensioen. Samenwoners kunnen wel afspraken maken over pensioenrechten door in het samenlevingscontract de verplichting tot verevenen van het ouderdomspensioen op te nemen.

Pensioenuitvoerder is niet verplicht mee te werken

Een pensioenuitvoerder kan aan verevening tussen ex-samenwoners meewerken (het rechtstreeks overmaken aan de ex-partner van het deel waar de ex-partner recht op heeft), maar is daartoe niet verplicht. In onze praktijk hebben we al een aantal keer aan de hand gehad dat, met name grote pensioenuitvoerders, niet willen meewerken aan pensioenverevening, ook als in de samenlevingsovereenkomst is opgenomen dat partijen dit overeen zijn gekomen. Als de pensioenuitvoerder niet meewerkt, kunnen ex-partners verplicht zijn om vanaf pensionering zelf een gedeelte van de pensioenuitkering uit te betalen aan zijn/haar ex-partner. Voor beide partners is dat vaak onwenselijk. Hierdoor kan de behoefte bestaan de verplichting tot pensioenverevening af te kopen op het moment dat de relatie eindigt.

Hoe zit dat dan fiscaal?

Een dergelijke afkoopsom is bij de ontvanger belast. Indien sprake is van een huwelijk of geregistreerd partnerschap is de afkoopsom aftrekbaar bij de betaler. Deze aftrekbevestiging geldt echter niet voor ex-samenwoners. Hierdoor zouden ex-samenwoners die hun pensioenen verrekenen in een situatie kunnen komen waarbij de ontvangen afkoopsom belast is maar de betaalde afkoopsom niet aftrekbaar is. Onlangs heeft de Staatssecretaris van Financiën met een besluit het verschil tussen gehuwden/ geregistreerd partners en samenwoners ten aanzien van de fiscale verrekening van pensioenen bij scheiding opgeheven.

Goedkeurend besluit

Met het besluit keurt de staatssecretaris het goed dat de afkoopsom die voldaan wordt in verband met het verrekenen van pensioenrechten in het kader van de beëindiging van samenwonen, als onderhoudsverplichting wordt aangemerkt. Daarmee is de afkoopsom voor de betaler fiscaal aftrekbaar, net zoals dat bij gehuwden en geregistreerd partners het geval is. De staatssecretaris stelt als voorwaarde dat de verplichting tot verrekening van pensioenrechten moet volgen uit een notarieel samenlevingscontract.

Belang voor de praktijk

Pensioenverevening is bij samenwoners wettelijk niet verplicht. Dat leidt tot situaties waarbij partners na een langdurige relatie bij de scheiding geen recht hebben op het tijdens die relatie opgebouwde pensioen. Voor de financieel kwetsbare partner kan dat zeer grote gevolgen hebben. Samenwoners worden in dat kader niet goed beschermd door de wetgeving, en dat terwijl samenwonen relaties zonder een huwelijk of geregistreerd partnerschap steeds gebruikelijker worden. Dat betekent dat steeds meer mensen in kwetsbare posities komen te zitten. Ook als er een samenlevingscontract is opgesteld biedt deze overeenkomst in de meeste gevallen geen oplossing voor een gerechtvaardigde afwikkeling van de pensioenrechten, omdat er vaak geen afspraak over pensioenverevening in is opgenomen.

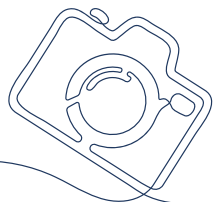


Advocaat



Door Monique Maessen

Gemeente in beeld



Veldkapellen

Wie door de gemeente Bladel fietst of wandelt, komt ze onvermijdelijk tegen: kleine, vaak eenvoudig opgetrokken veldkapellen, midden in het dorp, langs een uitvalsweg net buiten het dorp of zo maar ergens in de bossen. Veel veldkapellen zijn gewijd aan Maria of andere heilige en het biedt voorbijgangers de mogelijkheid voor een kort gebed, een kaarsje aan te steken of even een stiltemoment. Sommigen zijn gebouwd als een herdenking aan gesneuvelde dorpsgenoten of als dank voor een behouden thuiskomst na de oorlog. Vaak wordt een veldkapel onderhouden door buurtbewoners, die de kapel schoonhouden en van bloemen voorzien. Voor velen is een veldkapel even een rustplaats, ze nodigen uit tot stilstaan in een wereld die steeds sneller beweegt.



Mariakapel Bladel



Mariakapel Casteren



Franciscus van Assisiëkapel Bladel



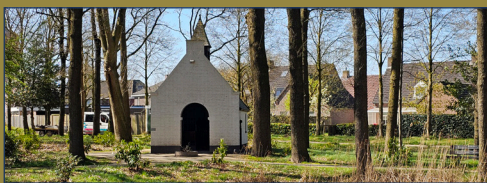
Heilig Hartkapel Blade



Mariakapel Bladel



Mariakapel Hapert



Mariakapel Hoogeloon

Voet & gezondheid

Knobbel grote teen gewricht

Veel mensen kennen de Latijnse naam hallux valgus. En daar gaan we het nu net niet over hebben. Een knobbel op het grote teen gewricht is namelijk niet altijd een hallux valgus.



Door Janet van Steenis
Podotherapie van Steenis

Hallux valgus betekend letterlijk; grote teen, scheefstand. Het probleem wat we nu bespreken is anders. Er zit weliswaar een knobbel op het gewricht maar deze zit niet alleen maar aan de zijkant. Of helemaal niet aan de zijkant. Hier is dan sprake van een hallux (grote teen) limitus (gelimiteerde bewegingsmogelijkheid) of een hallux rigidus (verstijfd gewricht).

De klachten die dit probleem geeft is dat de teen dus minder beweeglijk is en pijn doet bij het lopen. Vooral het afzetten van de voet geeft pijn in het gewricht. Druk op het gewricht, dus een schoen die tegen de knobbel aan komt, is meestal geen probleem. Het ontstaan kan op verschillende manieren. Door het stoten van de grote teen. Te kleine of te smalle schoenen waarbij de grote teen bij iedere stap een klein stootje krijgt geeft in de loop van de tijd hetzelfde effect dan een keer de teen goed stoten. Zorg daarom dat er meer dan een halve centimeter voor uw langste teen zit als u staat in uw schoenen. Op den duur is het gewricht aan arthrose (slijtage) onderhevig. Dit kan zeer pijnlijk zijn bij elke stap die gezet wordt.



Als het gewricht eenmaal is aangedaan is er bijna geen weg terug. We kunnen het proces alleen stopzetten. Eerst zal er een onderzoek moeten plaatsvinden om vast te stellen wat de oorzaak is en hoe de voet verder functioneert. Het kan namelijk zo zijn dat het lichaam zelf een oplossing heeft gevonden om er zo goed mogelijk mee om te gaan. Na het onderzoek kunnen er zolen worden gemaakt om het afwikkelen van de voet te vergemakkelijken en zo min mogelijk pijn te laten doen. Ook wordt er een schoenadvies gegeven. Laat u voorlichten door een podotherapeut met praktijk keurmerk.



Janet van Steenis *Podotherapeut*



Hoofdvestiging
De Wijer 3
5527 EA Hapert

Oefenth. de Cirkel
Hofdreef 1
5531 EW Bladel

Tel.: 0497 - 38 66 79

www.steunzolen.nl

LID NED. VER. PODOTHERAPEUTEN

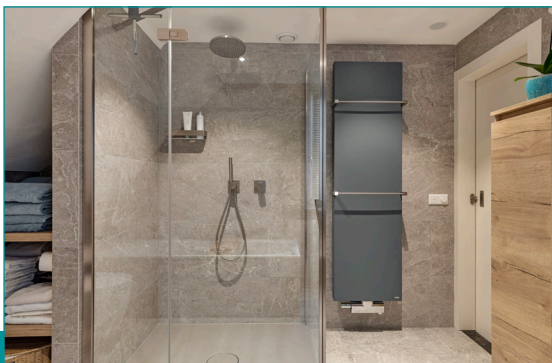
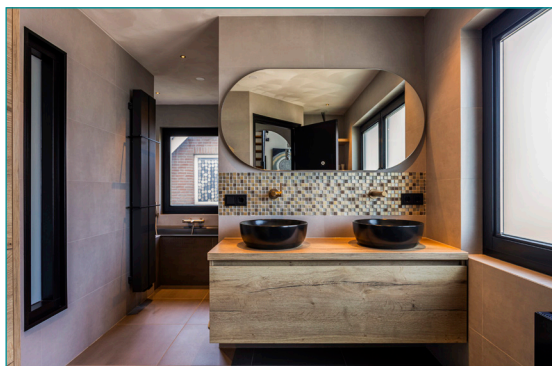


Van de Ven Sanidrôme:

Waar vakmanschap, familiegevoel en badkamertrends samenkomen

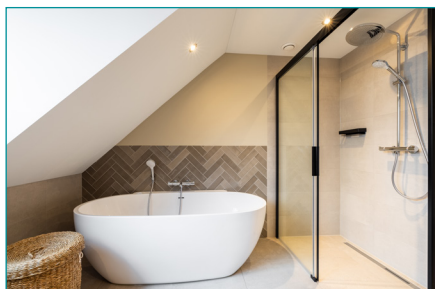
In Knegsel vind je Van de Ven Sanidrôme, een echt familiebedrijf dat al meer dan vijftig jaar lang staat voor kwaliteit, betrouwbaarheid en persoonlijke service. Wat in 1973 begon als een bescheiden installatiebedrijf, is inmiddels uitgegroeid tot een toonaangevende speler in de wereld van badkamers en sanitair - zonder daarbij haar warme, vertrouwde karakter te verliezen. "Wat hebben mijn ouders Frans en Ria van de Ven hard gewerkt. In 2014 werden mijn man Erik Adriaanse en ik eigenaar van Sanidrôme van de Ven. We werken op de manier zoals zij dat altijd gedaan hebben, natuurlijk volgens onze eigen inzichten", vertelt Ellen Adriaanse-van de Ven.

Persoonlijk contact, kwaliteit en vernieuwing gaan hand in hand. De zaak aan Het Groen 2 beschikt over een schitterende showroom van twee verdiepingen waar men terecht kan voor de nieuwste trends. Beneden vind je allerlei modelopstellingen en op de bovenverdieping zijn de badkamermeubels en tegelafdeling te vinden. Dit is een plek waar de klant nog écht centraal staat. Als je de showroom binnenstapt voel je meteen die familiale sfeer, voel je je meteen thuis: een warme begroeting, persoonlijke aandacht en een oprechte interesse in de wensen van de klant. "We kennen onze klanten vaak bij naam. Bij ons ben je geen nummer, maar een verhaal - en dat verhaal helpen wij graag vormgeven. Wij verkopen geen badkamers, maar wij realiseren dromen", zegt Ellen. Je kunt natuurlijk zomaar binnen lopen, maar als je serieus interesse hebt dan is het verstandiger om een afspraak te maken "Dan kunnen we alle tijd nemen."



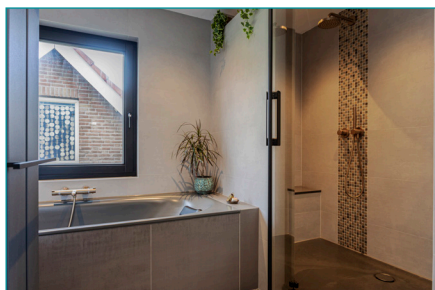
Van droom naar werkelijkheid – zó werkt Van de Ven

Wat Van de Ven Sanidrôme uniek maakt, is de complete begeleiding van A tot Z. Van het eerste gesprek, het goed luisteren naar de klant, het laten zien van wat mogelijk is (“ik neem de mensen mee op badkameravontuur”), het 3d-ontwerp (“en dat is echt maatwerk”) tot de vakkundige installatie met oog voor detail en afwerking. Dankzij het eigen installatieteam en een nauwe samenwerking met topmerken, garandeert Van de Ven niet alleen een prachtig eindresultaat, maar ook een zorgeloos proces. “Bij ons is er altijd één vast aanspreekpunt. Wij zijn geen verkopers met praatjes die snel een badkamer willen verkopen. Dat pas helemaal niet bij ons”, aldus Ellen. En dat ze gelijk heeft bewijzen de reviews van de klanten.



Altijd voorop in badkamertrends

Van de Ven Sanidrôme is ook trendsetter. De showroom staat vol met inspirerende opstellingen, van strak minimalistisch tot warm en organisch. Denk aan natuurlijke materialen zoals hout en marmer, duurzame oplossingen, slimme technologieën en innovatieve designs die niet alleen mooi zijn, maar ook functioneel. “We merken dat er weer ‘kleur’ in de badkamer komt. Zandbeige is een tint die veel gekozen wordt. Men kiest ook weer voor terrazzo-tegels (tegels met een ‘kiezeltje’ erin; zorgt voor een speelse uitstraling), decortegels, een douche-vloer op kleur, de baden krijgen een kleurtje, sanitair heeft een almond-kleur of is zelfs grijsgroen. Gekleurde kranen zijn al lang populair en ze zijn er in allerlei kleuren, van bronskleurig tot zwart, darkchroom, rosé of champagnekleur. Op het gebied van verlichting zijn de mogelijkheden oneindig. En je kunt een badkamer specialer maken door allerlei verrassende details. Het is zo gaaf om zo klanten te mogen adviseren. Mensen willen zich thuis voelen in hun badkamer, hebben behoefte aan comfort en ontspanning. En wil je dat bereiken dan moet je ook vakmanschap bezitten. Daar zit volgens mij echt het geheim van ons bedrijf. We weten waar we over praten.”



Eerlijk advies maakt het verschil

Ellen: “Het helpt klanten echt als je ze goed adviseert. De inloopdouche is populair, maar realiseert men zich wel dat er meer condens en water de ruimte inkomt dan bij een douche die voorzien is van glazen wanden? Een inloopdouche betekent meer onderhoud. Neem je de tijd daarvoor? Een douchegoot? Die moet je ook schoonhouden en de tegels mogen niet te glad zijn want dat kan gevaarlijk zijn. Zowel voor jong als voor oud. Bij tegels in het douchegedeelte is het goed om rekening te houden met de grootte van de tegel. Kleine tegels betekent meer voegen en dat is niet zo onderhoudsvriendelijk. Wil je een spiegel met verlichting rondom dan is dat prachtig. Maar heb je dan nog genoeg licht als je make-up wil aanbrengen? Misschien moet je dan eens kijken naar een make-up spiegel met verlichting. Kies je voor een opzetkom als wastafel? Zo’n kom is prachtig, maar niet altijd praktisch voor kleine kinderen.”

Ervaar het zelf

Of je nu een kleine opfrisbeurt wilt of een complete badkamer make-over, Van de Ven Sanidrôme denkt met je mee. Loop gerust binnen in de showroom in Knegsel, waar je wordt verwelkomd met een kop koffie, inspiratie én mensen die écht luisteren. En voel de warmte van een echt familiebedrijf.

<https://Sanidrôme.nl/van-de-ven-knegsel>



sanidrôme
van de ven



Door Lieve Roovers

Wil van Meel

Nooit de moed verliezen!

Woonplaats: "Bladel."

Burgerlijke staat: "Gehuwd."

Beroep: "Gepensioneerd. Ik ben onder andere monteur, tekenaar en constructeur geweest. Daarna heb ik nog bijna vijftien jaar lesgegeven in techniek en natuurkunde aan het Heerbeek College in Best."

Je hebt het stokje gekregen van Jozef Aarden. Waar ken je hem van?

"Van het dansen vroeger. Ik had verkering met Joke, mijn vrouw, en hij had iets met een vriendin van haar. Vervolgens ging ik eerst in Bladel werken en toen wonen en hij ook. We kennen elkaar 55 jaar."

Met welke overleden persoon zou je nog een dag willen doorbrengen?

"Mijn vader. Ons pap was heel dominant. Een vijf was niet goed genoeg, want dan was het huis te klein. Ik liet mijn rapport alleen zien als er visite was. Zo ben ik veel te streng opgevoed. Zó streng dat ik niets meer zelfstandig durfde. Ik moest van mijn vader naar de hbs, maar dat kon ik niet, dus ging ik gelukkig naar de lts. Daarna wilde ik ergens gaan werken, maar ons vader zag me liever als smid. Zo heb ik eigenlijk nergens in een rechte lijn op af durven gaan, maar ben ik in mijn werk overal via omwegen terechtgekomen. Toch ben ik uiteindelijk op de weg beland die ik wilde bewandelen. Dat zou ik aan mijn vader willen laten zien. Dat ik toch wel iets in mijn mars heb."

Kinderen?

"We hebben twee zonen, zij hebben allebei een vrouw en twee dochters. Onze kinderen hebben een hele andere opvoeding gehad dan ik."

Wat wil je zeker niet missen?

"Toen ik stopte met werken: sociale contacten. Ik deed altijd zo mijn best en dat valt dan weg. Ik voelde me nutteloos. Dan ga je zoeken naar wat je nog zou willen. Vroeger heb ik een keer een koekoeksklok gerepareerd. Klokken vond ik toen heel interessant en dat is mijn nieuwe hobby geworden. Ik probeer het oude uitstervende beroep van klokkenmaker weer nieuw leven in te blazen. Eerst kreeg ik hulp van een juwelier waar Joke heeft gewerkt, maar

toen hij overleed, heb ik een advertentie geplaatst. Daar reageerden vijf mensen op. Dat is de klokkenclub geworden. Het is bijna per toeval ontstaan en telt nu 24 mensen die elke maandagmorgen bij Stichting Het Kompas in Bladel leren hoe je een klok moet repareren. Deze club bestaat nu alweer vijf jaar. Deze hobby en nieuwe sociale contacten zou ik zeker niet willen missen."

Wat wil je meegeven aan de lezers van De Uitstraling?

"Nooit de moed verliezen! En je moet altijd een doel voor ogen houden, ook als je ouder wordt. Ouder worden is moeilijk, maar je moet moed blijven houden."

Aan wie geef je het stokje door?

"Jelle de Vries, van de ijssalon hier in Bladel. Hij is de jongste zoon van mijn eerste baas vroeger bij sigarenfabriek Derk de Vries. Hij was toen drie en ik heb hem letterlijk en figuurlijk op zien groeien."



Geef het stokje door



WOUTERS WATERONTHARDERS

**Stop
kalkaanslag**

**Minder
huidirritatie**

**Kosten
besparen**

**Zacht en
lekker water**

**Informeer bij deze man
Die heeft er al meer dan 10 jaar verstand van
Ons product is van Nederlands fabricaat
Waar een groot familiebedrijf achterstaat**

Het Bosch 1
5531 PJ Bladel
06 51 303 100
info@johnwouters.nl
wouterswaterontharders.nl

WOUTERS
Waterontharders



Dier & gezondheid



Door Leontine Donkers
Dierenkliniek Sniederslaan

Parasieten bij huisdieren: wat elke eigenaar moet weten

In de dierenartspraktijk zien we dagelijks huisdieren met gezondheidsproblemen veroorzaakt door parasieten. Parasieten zijn organismen die leven op of in een gastheer, zoals uw hond of kat, en zich voeden met hun bloed of voedingsstoffen. Helaas zijn deze beestjes niet alleen vervelend, maar kunnen ze ook ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

Soorten parasieten

Er zijn verschillende soorten parasieten waar uw huisdier mee te maken kan krijgen. De bekendste uitwendige parasieten (ook wel ectoparasieten genoemd) zijn vlooien, teken en mijten. Deze veroorzaken jeuk, huidirritatie en kunnen ziektes overbrengen, zoals de ziekte van Lyme. Daarnaast zijn er inwendige parasieten (endoparasieten) zoals wormen. Spoelwormen, lintwormen en hartwormen leven in het lichaam en kunnen schade aanrichten aan organen, wat soms pas merkbaar wordt als de infectie ver gevorderd is.

Symptomen en gevolgen

Parasieten kunnen uiteenlopende klachten veroorzaken, zoals overmatig krabben, haaruitval, diarree, verminderde eetlust, hoesten en gewichtsverlies. Sommige parasieten kunnen ook besmettelijk zijn voor mensen, vooral kinderen. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op veranderingen in het gedrag of de gezondheid van uw huisdier.

Voorkomen is beter dan genezen

In onze praktijk adviseren wij een combinatie van regelmatig ontwormen en het preventief behandelen tegen vlooien en

teken. Elk dier en elke situatie vraagt om een op maat gemaakt schema. Wacht niet tot uw huisdier klachten heeft, want parasieten kunnen ongemerkt schade aanrichten. Er zijn veel verschillende producten op de markt maar er bestaat ook resistentie tegen bepaalde werkzame stoffen. Zorg ervoor dat u zich goed laat informeren.

Samenvatting

Endoparasieten (zoals wormen) en ectoparasieten (zoals vlooien en teken) vormen een serieus risico voor de gezondheid van uw huisdier. Door regelmatige controle, preventieve middelen en een passend behandelplan houdt u uw dier gezond en parasietvrij. Heeft u vragen of wilt u advies over de juiste bescherming? Neem gerust contact met ons op.



Onze praktijk is uitgerust met de allernieuwste apparatuur, zoals röntgen-, echo- en bloedanalyse-apparatuur. Zo kunnen wij snel en doeltreffend onderzoek verrichten. Ook voor een routinecheck, complexe operaties en spoedgevallen kunt u bij ons terecht. Daarnaast kunt u voor advies over voeding en parasietenbestrijding bij ons langskomen.



DIERENKLINIEK SNIEDERSLAAN

Bladel | Sniederslaan 67A | 0497 782 780

**OOK VOOR
SPOEDGEVALLEN**

Wij zijn dagelijks geopend van 9:00 tot 18:00 uur
en op zaterdag van 10:00 tot 13:00 uur

www.dierenklinieksniederslaan.nl

Sport

Top 6 afslankfouten in 2025 - en hoe je ze kan voorkomen!



Door Chris Liebrechts
Fitness Hapert

Afvallen is ook in 2025 een populair goed voornemen. Toch lukt het veel mensen niet om blijvend resultaat te boeken. Dat ligt vaak niet aan hun motivatie, maar aan een paar veelgemaakte fouten. Hier zijn de zes grootste afslankfouten - en tips om ze te vermijden!

1. Te weinig eten

Veel mensen denken: hoe minder ik eet, hoe sneller ik afval. Maar als je te weinig calorieën binnenkrijgt, gaat je lichaam in de spaarstand. Je verbrandt dan juist minder en voelt je moe. Beter is om voldoende en gezond te eten.

2. Alleen letten op de weegschaal

Gewicht zegt niet alles. Als je sport, bouw je spieren op en die zijn zwaarder dan vet. Kijk liever naar hoe je kleding zit of laat je vet- en spiermassa meten met een Inbody weegschaal bij jouw fitnesscentrum.

3. Te weinig eiwitten eten

Eiwitten zijn belangrijk bij het afvallen. Ze zorgen voor een vol gevoel en helpen je spiermassa behouden. Voeg dus voldoende eiwitrijke voeding toe zoals kip, yoghurt, eieren of peulvruchten.

4. Te weinig beweging of alleen cardio

Krachttraining helpt bij vetverbranding. Alleen wandelen of fietsen is niet genoeg. Combineer cardio met kracht. Zo verbrand je meer en behoud je je spieren.

5. Te streng zijn voor jezelf

Een strikt dieet is lastig vol te houden. Als je jezelf alles ontzegt, is de kans groot dat je op een dag doorslaat. Gun jezelf dus af en toe iets lekkers. Balans is belangrijk.

6. Geen plan of begeleiding

Zonder plan is het lastig om je doelen te halen. Laat je begeleiden bij jouw fitnesscentrum en volg daar een programma. Een coach helpt je op koers te blijven en voorkomt dat je terugvalt in oude gewoontes.

Kortom: Afvallen is meer dan minder eten. Denk aan balans, beweging, eiwitten en goede begeleiding. In 2025 draait het om slim afvallen, niet snel. Maak het jezelf niet te moeilijk - en hou het leuk!



Fitness Hapert

Met het grootste aanbod
groepslessen!

Nieuw: Les Mills Pilates!



**FITNESS
HAPERT**

Markt 46, Hapert, (0497) 385 456
info@fitnesshapert.nl
www.fitnesssoirschot-hapert.nl



Door Robèrt Kersjes
WSZ

Woningcorporaties zorgen voor betaalbare woningen voor mensen met een laag tot hoog middeninkomen

Wonen is heel belangrijk. We willen graag een betaalbaar huis dat bij ons past. In een wijk waar we met plezier wonen en waar we ons veilig voelen. Kortom: een thuis. Ruim 300 woningcorporaties in Nederland zetten zich elke dag in om dat te kunnen bieden. Want zij vinden het belangrijk dat iedereen betaalbaar en prettig kan wonen. Ook als zelfstandig wonen niet vanzelfsprekend is.

Woningcorporaties bieden woningen voor mensen met verschillende inkomens

Van laag tot midden (tot € 89.821,- per jaar). De focus ligt vooral op mensen met de laagste inkomens, maar woningcorporaties houden ook rekening met middeninkomens. Er zijn woningen met een betaalbare huurprijs tot € 900,- per maand, en er zijn ook Koopgarantwoningen. Dit is een speciale regeling die mensen helpt om een huis te kopen, ook als ze niet zomaar in aanmerking komen voor een reguliere koopwoning.

Zo'n 4,5 miljoen mensen huren een huis bij een woningcorporatie

Dit zijn mensen met verschillende beroepen en uit diverse achtergronden, zoals verpleegkundigen, vuilnismannen, gezinnen, gepensioneerden, starters en vluchtelingen. Voor iedereen die op zoek is naar een betaalbare woning biedt de woningcorporatie een geschikte oplossing.

Woningcorporaties zorgen voor een fijne en veilige woonomgeving

Dit doen ze niet alleen. Ze werken samen met bewoners, zorg- en welzijnsorganisaties, politie en gemeenten om de leefbaarheid in de wijk te verbeteren. Dit doen ze door buurtinitiatieven te ondersteunen en samen te werken aan de veiligheid en gezondheid in de wijk.

“Ze werken samen met lokale bedrijven,
wat ook de lokale economie ondersteunt”

Woningcorporaties investeren in de verduurzaming van woningen

Zoals het verbeteren van isolatie en het energiezuiniger maken van huizen. Dit verlaagt het energieverbruik en helpt bewoners om minder te betalen voor energie. Zo zorgen woningcorporaties ervoor dat woningen klaar zijn voor de toekomst en duurzamer worden.

Woningcorporaties blijven investeren in nieuwbouw en het onderhouden van bestaande woningen

Ze werken samen met lokale bedrijven, wat ook de lokale economie ondersteunt. Op deze manier zorgen woningcorporaties ervoor dat er voldoende betaalbare woningen blijven, zowel voor nieuwe bewoners als voor het onderhoud van de huidige woningen.

Samenwerking met bewoners, hulpverleners en gemeenten

Jaarlijks maken gemeenten, woningcorporaties en huurdersorganisaties prestatieafspraken. Deze afspraken gaan onder meer over nieuwbouw, herstructurering, huurprijzen, doorstroming op de woningmarkt, verduurzaming en sociale thema's als vergrijzing, woonoverlast en huisvesting van vluchtelingen.

Wil je meer informatie?

Neem dan contact op met jouw woningcorporatie.

Wonen

Elly Schilders



Door Marja Smeulders

Nog lang niet achter de geraniums!

Elly Schilders (75) uit Bladel is nog steeds dagelijks te vinden op de werkvloer. Niet alleen als werkbegeleider in een betaalde baan maar ook als vrijwilliger bij de seniorenvereniging Bladel. Ze komt net uit de jaarvergadering. Tijd voor een praatje met deze veelzijdige en drukke dame.

Geboren en getogen in Hoogeloon werkte ze al op jonge leeftijd mee in de winkel van haar ouders. "Destijds was er geen keus of je ging studeren of niet, je werd geacht te helpen in het huishouden, dus als meisje bleef ik thuis. Mijn vader was groenteboer, wij hadden thuis een kruidenierswinkel. In die tijd betekende dat dat je echt van alles verkocht." Ze kreeg dus al jong in de gaten dat sociale contacten belangrijk waren. "Je krijgt te maken met alle lagen van de bevolking en leert daar ook mee om te gaan. Dat is een belangrijke leerschool voor me geweest."

Studeren

Haar vader was modern, haar moeder wat behoudender. "Mijn vader was voorstander van studeren en vond het geen enkel probleem dat ik op enig moment ging studeren. Hij stond daar volledig achter. Ik was intussen getrouwd en had kinderen, maar heb nog tot mijn veertigste gestudeerd, terwijl mijn ouders op de kinderen pasten." Eigenlijk wilde ze altijd juf worden. "Ik was en ben creatief, werk graag met en voor mensen en mag van mezelf zeggen dat ik goed kan luisteren. Ik werkte voor en met mensen met een beperking en begeleidde hen naar passend werk. Ik was casemanager, jobcoach en werk nu als interim werkbegeleider. Het voor mij nog lang geen tijd om achter de geraniums te zitten." Gelukkig is het thuisfront het daarmee eens en heeft ook haar man zijn eigen bezigheden.

Tijdsbesteding

Naast haar werk en vrijwilligerswerk is ze op creatief gebied bezig met schilderen, tuinieren en handwerken. Ze heeft twee kinderen, twee kleinkinderen en samen met haar man een volkstuin en sinds twee jaar werkt ze als vrijwilliger, in de functie van secretaris, voor de seniorenvereniging Bladel. "Ik zag de vacature voorbijkomen en hoefde er eigenlijk niet heel lang over na te denken. Het is een fijne vereniging, waarin ik me vooraf echt wel heb verdiept. Want zo ben ik dan ook, ik wil weten hoe de vereniging in elkaar zit. Ik weet welke activiteiten we hebben, wat we doen en sta daar dan ook achter. Ondanks alle drukte om ons heen in de tegenwoordige tijd zijn veel oudere mensen eenzaam en alleen. Luisteren naar mensen, elkaar helpen en wat voor elkaar over hebben, dat is hoe onze vereniging in elkaar zit. Ouderen bezoeken, aanbieden van gratis activiteiten of tegen een kleine vergoeding, alles wat we te bieden hebben zo laagdrempelig mogelijk houden, daar ligt onze kracht. We hebben ruim 1.200 leden. Dat zegt wel wat toch?"

>>>



wsz.nl

Thuis in De Kempen

WSZ · Dijk 16, 5521 AX Eersel · (0497) 51 78 35 · info@wsz.nl · wsz.nl



Luisteren en er voor elkaar zijn

“Ouderen kunnen soms wat mopperig zijn, zich niet gehoord voelen. De kunst is te luisteren. Te achterhalen waar dat vandaan komt. Als bestuur van de seniorenvereniging denken we mee, vragen we door; leggen we huisbezoekjes af en zorgen we voor een scala van activiteiten waaraan mensen kunnen deelnemen. Zo laagdrempelig mogelijk en voor ieders portemonnee. Want ook dat kan soms een probleem zijn, dat mensen het financieel niet zo breed hebben. Allemaal zaken waaraan we aandacht besteden.” Sinds kort heeft de seniorenvereniging haar eigen ruimten in het nieuwe ontmoetingscentrum op de Markt in Bladel. “We laten het oude los en heten mensen van harte welkom in ons nieuwe onderkomen. Weet je, iedereen heeft zijn eigen idee om zijn ‘oude dag’ in te vullen. Er zijn mensen die tevreden zijn met lekker gaan fietsen met mooi weer; thermoskan mee en klaar. Dat is prima, begrijp me goed. Maar er is nog zoveel meer en er kan ook nog zoveel meer. Waarom zou je dat niet aanbieden en waarom zou je daarvan geen gebruik maken?”

“Ouderen kunnen soms wat mopperig zijn, zich niet gehoord voelen”

Het Ultieme Worry-Free BBQ pakket!

Het pakket is helemaal compleet met de lekkerste Grill gerechten, gegrild Turks brood, Salades, Huisgemaakte sauzen & een Dessert van de BBQ!

Er is ook een kids menu!

€29,95 p.p.



Bekijk het menu en bestel hier!

Grill.It.Yourself.



BIG & VIS

OPEN DAG
TUINFEEST
VERJAARDAG
PERSENEELSFEEST
BEDRIJFSOPENING
TOTAALCONCEPTEN

WWW.BIGENVIS.NL

Taste.It.Yourself.



Wijn & Spijs: BBQ Style

07-06-2025

Een volledig verzorgde 5-gangen dining and wining experience **in de winkel bij Van Lieverlee!**
Laat ons je meenemen in onze wereld van smaken met een twist van rook en hoge temperaturen!

€120 p.p.

Van Lieverlee 1993

Echt lekker BBQ'en doe je zó



Door Tomas Staps
Big & Vis Catering en Events

Zodra de zon zich laat zien en de avonden langer worden, halen we massaal de BBQ weer van stal. Maar echt goed barbecueën - het soort waar je gasten nog dagen over napraten - vraagt om net iets meer dan een grillrooster en een tray gemarineerde lapjes. Het is een combinatie van techniek, timing en goede keuzes.

Less is more (en beter!)

In plaats van tien verschillende soorten vlees tegelijk op het rooster te gooien, kun je beter focussen op één of twee écht goede gerechten. Ga bijvoorbeeld voor een mooie procureur, short ribs of zalmzijde - grotere stukken die je low and slow gaart. Dat wil zeggen: op lage temperatuur, indirect, met geduld. Zo krijg je boterzacht vlees dat van het bot valt, vol smaak en perfect gegaard.

Gebruik de zones van je BBQ

Verdeel je BBQ in een directe en indirecte zone. De directe kant (boven de kolen of de brander) gebruik je om vlees dicht te schroeien en een mooie bark te creëren. Daarna leg je het stuk aan de indirecte kant om rustig verder te garen. Sluit de deksel, en je BBQ wordt een smoker. Gooi er wat rookhout bij - denk aan appel, eik of hickory - en je tilt je gerecht naar een hoger niveau.



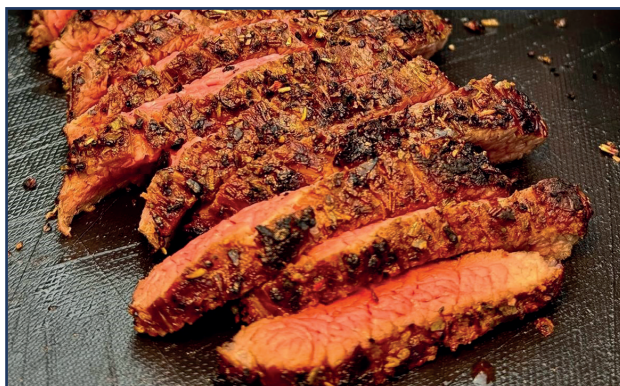
Sous-vide en BBQ: gouden combinatie

Voor wie graag werkt met precisie: combineer sous-vide met BBQ. Je kunt bijvoorbeeld een dikke entrecote sous-vide garen tot de perfecte kerntemperatuur en daarna kort afgrillen op hoge hitte voor een perfecte korst. Het resultaat? Ultieme controle én die onmiskenbare BBQ-smaak.



Maak het compleet met sides & saus

Een BBQ is meer dan vlees en vis alleen. Denk aan gerookte asperges of een hasselback pompoen met honing. Serveer er een heerlijke couscoussalade, zelfgemaakte tzatziki of chimichurri bij en je hebt een feestje op tafel. Er zijn ook leuke desserts die zich lenen voor de BBQ. Denk aan Jack Daniels Ananas of Smores Quesadillas!



Zin om het écht goed aan te pakken?

Wil je meer leren over technieken zoals low and slow, reverse sear of werken met een kernthermometer? Tijdens een BBQ-workshop leer je het allemaal. Van vuurbeheersing tot smaakopbouw, van marinades tot rookhout. Leuk, leerzaam en - natuurlijk - ongelooflijk lekker!

Smaakmakers



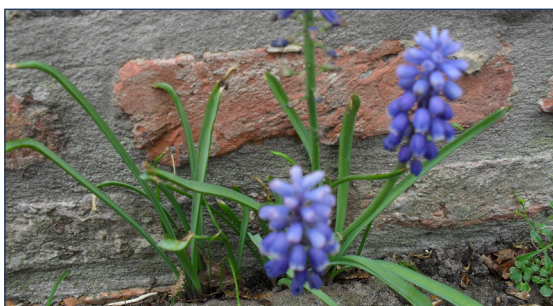
Door Lieke Roovers

In eigen tuin

In de lente is het hebben van een tuin(tje) een genoegen voor veel mensen, want je hoeft niet ver van huis om een beetje te genieten van de natuur. Wandelen en fietsen is niet nodig om groen te zien. Dat is extra fijn als je je een tikkeltje minder fit voelt. Als je griepig bent, heb je immers geen puf of zin om je in te moeten spannen om wat natuur op te snuiven - als dat al lukt met een verstopte neus. Vandaar deze lofzang op de eigen tuin.

Je hoeft niets gezaaid te hebben qua bloemen om nieuw plantenleven te kunnen aanschouwen. Heb je bomen of struiken in de tuin: kijk dan eens naar de verse, groene takjes en blaadjes. Fruitbomen leveren natuurlijk het meeste spektakel om met hun uitbundige zachtroze, felroze, oogverblindende witte en allerlei andere kleuren bloesem, maar er is meer te zien. Je zou misschien denken dat er weinig te bespeuren valt binnen bijvoorbeeld de dennenfamilie, maar ook daar ontspruit nu van alles. Wellicht heb je nog een uitgerangerde kerstboom in de tuin staan? De spar op de foto heeft ooit hetzelfde lot ondergaan en kijk nu naar zijn prachtige donkerrode uitlopers.

Zelfs als je alleen een gazon hebt dan valt er wat te zien, mits je alles niet te strak en streng bij hebt gehouden. Misschien groeit er mos tussen het gras of bloemetjes of staan er verschillende grassoorten langs elkaar. Er schijnen mensen te zijn die helemaal niet houden van zo'n veld van madeliefjes of paardenbloemen, maar dat is toch gewoon mooi om te zien? Plus, insecten zijn er ook gek op. Vergeet ook niet de stoep te checken. Vooral in de luwte, langs of tegen muren, piept er regelmatig een bloemetje of plantje tussen de stenen door. Tadaa!



*Al 20 jaar de beste zorg
voor mensen die
vastlopen in het leven*

Hersteltrainingen mei

Maandag

10:30-12:00 uur

**Lotgenotengroep met thema's
als schuldgevoelens,
zelfliefde, verlies etc.**

13:30-15:00 uur

**Lotgenotengroep:
rouw en aanvaarding
(bij verlies van gezondheid)**

Donderdag

10:30-12:00 uur

Familie opstellingen

13:30-15:00 uur

Creatief in Herstel

Vrijdag

10:30-12:00 uur

**ACT: Leren omgaan
met pijn en angst**

13:30-15:00 uur

**Herstelgroep:
de kracht van Muziek**

Dinsdag

13:30-15:00 uur

**Voorlezen uit
Herstel- en ervaringsboeken**

Woensdag

10:30-12:00 uur

**Lotgenotengroep:
onmacht in een moederhart**

13:30-15:00 uur

**De weg naar binnen:
een training voor meer
zelfkennis en verbinding**

Daarnaast bieden we
in de maand mei ook nog
extra trainingen aan

10:30-12:00 uur

**16 en 30 mei
Groep 'transgender
vragen'**

Voor data en meer informatie kijk op:
www.zorgboerderij-bladel.nl/agenda

**Latestraat 13 - Netersel
info@zorgboerderij-bladel.nl - 0497-386558
www.zorgboerderij-bladel.nl**

'Tussen sorry en verdergaan'



Door Ynthe Loos
Zorgboerderij De Hooiberg

We ervaren allemaal wel eens gevoelens als spijt, schuld of schaamte. Dit zijn volstrekt normale emoties. Ze vertellen ons iets over wat we hebben gedaan, over wat anderen daarvan vinden of over wat anderen van óns vinden. Samen vormen deze emoties je innerlijke criticus; het stemmetje dat zich continue bezighoudt met de vraag of je het wel goed genoeg doet. Of, erger nog, of je wel goed genoeg bent.

Zelfverwijtende emoties hebben een belangrijke functie binnen het onderhouden en ontwikkelen van relaties. Ze bepalen immers de grens voor wat jij op sociaal gebied acceptabel vindt en niet en zorgen ervoor dat je rekening houdt met anderen. Er bestaat echter een kans dat je doorslaat. Waar schaamte dient om te reflecteren op hoe we zijn en overkomen, kan deze emotie ook het zelfbeeld aantasten. Bijvoorbeeld wanneer je je niet alleen schaamt voor een bepaalde gebeurtenis, maar structureel het gevoel hebt dat je faalt, lelijk of dom bent. Ook kan vanuit angst voor schaamte vermijding ontstaan. Binnen schuld en spijt bestaan soortgelijke patronen; je kan je bijvoorbeeld zó tekort voelen schieten dat je structureel over je grenzen gaat of zó bang zijn voor spijt dat je nooit keuzes kan maken. Op zo'n moment gaat de emotie zijn doel voorbij.

Wanneer spijt, schaamte of schuldgevoelens de overhand nemen, is het goed om hierover in gesprek te gaan. De bron van deze emoties is immers vaak onzekerheid, angst of weggestopte pijn. Iedereen heeft in het leven met deze thema's te maken. Binnen een groep zorgt dit voor een gelijkwaardige setting waarbinnen je op een veilige manier ervaringen kan delen. Anderen kunnen je helpen meer inzicht te krijgen in je eigen manier van denken en leren op een andere manier naar de situatie te kijken. Samen kun je achterhalen waarom je je zo schaamt of schuldig voelt. Is er een bepaald patroon?

Door dit aan te kijken, kun je leren je 'fouten' te relativiseren, in contact te blijven en het belangrijkste; jezelf en jouw gemaakte keuzes te accepteren.



Warme zorg

Tuinkalender



Door Geoffrey van der Heijden
GM van der Heijden Hoveniers

Vijveronderhoud

Als je een vijver in je tuin hebt dan kun je tweemaal per jaar onderhoud plegen. Eenmaal in het voorjaar en eenmaal in het najaar.

Onderhoud is essentieel om je vijver in topconditie te houden. Als je geen onderhoud pleegt kan je vijverwater door algen helemaal groen worden. Hierdoor neemt de groei van je planten af en kunnen je vissen ziek worden. Doe je het vaker dan twee keer, dan kun je stress veroorzaken bij je vissen en het biologisch evenwicht uit je vijver halen.

Als in het voorjaar de watertemperatuur begint te stijgen en de vissen weer wat levendiger worden is het moment voor onderhoud aangebroken. Snoei al het oude hout van vorig jaar weg en verwijder dood blad en plantenresten uit het water. Als je last hebt van draad alg kun je deze op een eenvoudige manier verwijderen door een takje in de alg rond te draaien. De naam draad alg zegt het al. De alg vormt sterke groene draden die zich eenvoudig laten opdraaien. De rest haal je er met een schepnetje uit. Je kunt ook last hebben van zweefalg. Deze algen zijn zeer fijn en laten zich niet eruit scheppen. Ze veroorzaken wel de groene waterkleur en houden het zonlicht tegen. Deze algen kunnen we bestrijden met een uv lamp. Het water stroomt via een pomp door de lampbehuizing en de algen sterven af door het uv licht. Met een vijverstofzuiger kun je de bodem schoonzuigen.



Heb je een vijver waar kois in zwemmen, dan zorgen die ervoor dat al je onderwater planten die voor zuurstof en biologisch evenwicht zorgen, worden opgegeten. Plant waterlelies in bakken die afgedekt zijn met stevige stenen zodat de kois ze niet kunnen uitgraven. Voor andere planten, zoals oeverplanten en planten die met hun voeten in het water leven, zul je bakken moeten maken in je vijver. Dat is de enige manier om te zorgen dat de kois er niet aankunnen. Dit geldt voor alle karpers. Karpers eten graag groen en maken een rommeltje van een bodem waarin ze kunnen rondgraven. In

een karper vijver zul je altijd een uv lamp moeten hebben en filters voor het reinigen van het water. Daar en tegen zijn karpers wel mooie vissen die je kunt leren uit je hand te eten. Ze zijn totaal niet bang, maar hebben wel veel ruimte nodig. Heb je dat niet, zet dan vooral geen karpers in je vijver, maar houdt het bij goudvissen. Goudvissen laten ook je planten met rust zodat je veel zuurstof producerende planten in je vijver kunt zetten. Eigenlijk heeft een goudvissen vijver minder onderhoud nodig.

Nog een tip: vissen kunnen pas bijgevoerd worden als het vijverwater boven de 10 graden komt.

gm van der Heijden
H o v e n i e r s

- tuinontwerp
- aanleg en onderhoud
- sierbestrating
- grondbewerking



Grote Hassel 3 - Lage Mierde - 013-5093437 / 06-27355503 - www.gmhoveniers.nl

Airconditioning De Kempen

“De meerwaarde van een showroom”

“Ik ben zo blij dat ik met Airconditioning De Kempen heb gewerkt. Ronald van Rooij en Ruud Lavrijsen weten waar ze over praten. Echte vakmensen. Vanaf het eerste contact tot en met de installatie van onze airco's liep alles soepeltjes. Persoonlijk contact, afspraak is afspraak, kwaliteit, alles keurig opgeruimd na de installatie. Voor ons had de showroom van het bedrijf echte meerwaarde. Wij konden zien wat we kochten en de voor- en nadelen van ieder apparaat werden uitgelegd. Wij wisten niet dat er ook design airco's zijn in kleur. En dat paste perfect in ons interieur”, aldus een meer dan tevreden klant, die net is komen informeren naar een warmtepomp.

Ronald en Ruud staan natuurlijk wel een beetje te glimmen bij zo'n lovend verhaal. “Het is precies hoe we willen werken. Wij willen direct contact met de klant en daarom willen we een klein bedrijf blijven. In mei 2025 bestaat ons bedrijf vier jaar.” Ronald heeft zo'n vijfentwintig jaar ervaring in de koeltechniek, reisde de hele wereld rond om systemen aan te brengen. Maar het reizen brak hem op. Hij ontmoette Ruud en het klikte meteen. Airconditioning De Kempen was een feit. Bescheiden begonnen vanuit huis, maar na een jaar verhuisd naar de Raambrug 36 in Bladel. Naast bekendheid was er snel en ook nu kun je hun radiospots horen op Roslo Radio en Kempen FM. En een goed gevulde orderportefeuille.



Wij staan voor u klaar



In de showroom

Plan van aanpak

“Wij zorgen ervoor dat onze klanten de beste oplossing kiezen die past bij hun wensen én bij de woning. Daarom maken we altijd een afspraak. Ronald is de man die naar de mensen thuis gaat en ik ben degene die de offerte maakt. Een eerlijk - vrijblijvend - advies gaat bij ons boven het snel verkopen van units”, zegt Ruud. “Het let allemaal nauw. Je moet bijvoorbeeld goed kijken welke capaciteit een systeem moet leveren. Het moet allemaal kloppen bij ons. En daar is vakmanschap voor nodig. Een slecht ingesteld klimaatstelsel veroorzaakt klachten als keelpijn of verkoudheid. De lucht moet schoon zijn. Daarom willen we alleen met kwaliteitsmerken werken, zoals Panasonic of Mitsubishi. En vergeet niet dat een aircosysteem ook als verwarming gebruikt kan worden”, vult Ronald aan.



warmtepomp kan aanvullend zijn op een cv-ketel. Het is een elektrisch verwarmingssysteem dat zorgt voor warm water én de woning verwarmt. Die warmte wordt uit de grond of de lucht gehaald. Je gasverbruik daalt enorm, het energielabel voor je huis wordt beter (en dat is goed voor de waardebepaling van je woning) en er zijn subsidies voor de aanschaf. Er zijn verschillende systemen en daarover komen wij graag bij u uitleg geven. Wij zorgen er voor dat u er 's winters warmpjes bij zit en 's zomers verkoeling hebt”, besluiten Ronald en Ruud.

Warmtepompen

“Wij denken ook graag mee over duurzaamheid en het terugdringen van de energiekosten. Een warmtepomp is zo'n duurzame oplossing voor een woning waardoor u comfortabel kunt wonen. Zo'n



D. Verhagen
Klussenbedrijf



Voor tuinonderhoud - stratenmaker
overkappingen - schilderwerk
pvc/laminaat leggen - mantelzorg woningen

+31 085 303 78 23

Smeel 43, 5541 GD Reusel, Nederland

info@klussenbedrijf-verhagen.nl

www.klussenbedrijf-verhagen.nl

Wilt u in beweging blijven?

Dan is het bezorgen van
De Uitstraling iets voor u.

DE
UITSTRALING
Magazine

- Ruime bezorgtijd
- Dicht bij huis
- Om de vier weken
- Leuk extraatje

Meer informatie?

Mail naar: bezorging@deuitstraling.nl

Bel/WhatsApp met 06-23264872



Bent u een echte verzamelaar?

En wilt u hier graag over vertellen.

Mail ons:
bladel@deuitstraling.nl



Brengen je in beweging!

Gespecialiseerde fysiotherapie
Echografie en Shockwave therapie
Fitness, Milon Cirkel en Small Group Training

www.fysiocenters.nl

www.sportcenterhapert.nl

Lymfoedeem na kanker



Door Brenda Janssen
Fysiocenter Bladel

Lymfoedeem treedt op wanneer de lymfevaten het vocht niet goed kunnen afvoeren, waardoor zwelling, pijn en bewegingsbeperkingen ontstaan. Dit kan maanden tot jaren na de behandeling van borstkanker ontstaan en zonder de juiste aanpak verergeren. Het belang van tijdige diagnose en behandeling kan daarom niet genoeg worden benadrukt. Eigenlijk zou een standaard preventieve screening aangeraden moeten worden direct na een operatie, bestraling, chemotherapie en/of klierresectie. Dit om een beginmeting te laten plaatsvinden.

Oedeemtherapie: een multidisciplinaire aanpak

Oedeemtherapie omvat een combinatie van technieken die gericht zijn op het verminderen van vochtophoping en het verbeteren van de lymfecirculatie. De behandeling bestaat uit:

- Manuele lymfedrainage: Een zachte massagetechniek die de afvoer van lymfevocht stimuleert
- Compressietherapie: Gebruik van zwachtels of therapeutische kousen om zwelling te verminderen en de circulatie te verbeteren
- Oefentherapie: Gerichte bewegingsoefeningen die de spierpomp activeren en de vochtafvoer bevorderen
- Huidverzorging en preventie: Voorkomen van infecties en wondjes die de lymfestroom verder kunnen belemmeren
- Zelfmanagement en educatie: Patiënten leren technieken om zelf hun oedeem onder controle te houden

De impact op patiënten

Zonder behandeling kan lymfoedeem leiden tot ernstige complicaties zoals infecties (wondroos), bewegingsbeperkingen en chronische pijn. Oedeemtherapie helpt patiënten niet alleen fysiek, maar ook mentaal, doordat ze de controle over hun lichaam meer terugkrijgen.

Belang van vroege herkenning en doorverwijzing

Veel patiënten zijn zich niet bewust van de risico's van lymfoedeem en zoeken pas hulp wanneer de klachten verergeren of juist al in flinke mate aanwezig zijn. Daarom is het cruciaal dat zorgverleners - van huisartsen tot oncologen - alert zijn op de eerste tekenen van lymfoedeem en patiënten tijdig doorverwijzen naar gespecialiseerde oedeemtherapeuten.

Wat kunnen fysiotherapeuten voor u betekenen:

Tijdens de intake onderzoeken ze de ledematen waar het oedeem zich bevindt. De linker- en rechterzijde worden vergeleken door middel van een omvang meting en lymfevochtmeting met behulp van de lymfscanner. Tijdens deze fase ligt de nadruk op het snel bereiken van volumevermindering, oftewel het zo snel mogelijk wegwerken van de vochtophopingen. Dit wordt bereikt via onderstaande behandelmethoden:

- Omvangmeting en lymfscanner ter detectie van het vocht
- Manuele lymfedrainage
- Compressietherapie (zwachtelen)
- Lymphastim
- Lymphatouch
- Taping
- Aanmeten van een steunkous (TEK)
- Informatie over huidverzorging en leefregels

Conclusie

Oedeemtherapie is een onmisbare schakel in de nazorg van kankerpatiënten. Een goed afgestemde behandeling kan niet alleen klachten verminderen, maar ook bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. Meer bewustwording en een geïntegreerde zorgaanpak zijn nodig om patiënten tijdig de hulp te bieden die ze nodig hebben.



Fysiotherapie



flow
sleeping

Innovatieve slaapsystemen van
Flowsleeping bieden u;

- Bewegingsvrijheid voor aangenaam slapen
- Ergonomische aanpassing aan jouw lichaam
- Natuurlijke, huidvriendelijke materialen

NATUURLIJK SLAPEN MET EEN PLUS

De Kloet 12 - 5531 MA Bladel - Tel. 0497-387452 - info@flowsleeping.nl
Wil je ons bezoeken, maak dan vooraf een afspraak. Wij helpen je graag verder!

www.flowsleeping.nl



**Wilt u net als deze aardbei
goed opvallen?**

**Adverteer dan in
De Uitstraling!**

Voor meer informatie mail naar: info@deuitstraling.nl

van Voskuijen & Koekkoek
NOTARISSEN • BLADEL

www.notarisbladel.nl

Uw adviseurs op het gebied van:

Samenlevingsovereenkomsten
Huwelijkse voorwaarden

Onroerende zaken
Nalatenschappen

Testamenten
Ondernemingen

Sniederslaan 158 Bladel Tel. 0497-383030 e-mail: info@notarisbladel.nl

Voorjaar 2025

April is een echte voorjaarsmaand. Moeder natuur zorgt voor zachter weer en er worden veel dieren geboren. De lammetjes en geitjes lopen, springen en dartelen in de wel. Ook de kleine eendjes zijn uit het ei aan het kruipen. Moeder natuur laat zich van de mooiste kant zien. Allemaal frisse groene kleuren aan de struiken en bomen. Maar ook ander kleuren zijn er te bewonderen in de tuinen. Verschillende struiken en planten hebben al prachtig gekleurde bloemen.



Door Hans van Voskuijlen
Van Voskuijlen & Koekoek notarissen

Eenieder met een tuin is er al druk in bezig. Het beginnende onkruid verwijderen en de tegels ontdoen van de groene aanslag. Het is weer fijn om buiten bezig te kunnen zijn. Het geeft een mens energie. Een gezegde is: in mei leggen alle vogels een ei. Toch een apart gezegde als de helft van de vogels mannelijk zijn. Maar de meeste eieren worden wel in mei gelegd. Net zoals bij mensen dan de meeste huizen verkocht worden. Toch ook een vorm van nesteldrang!

Als twee mensen samen een huis kopen is het belangrijk om het voor elkaar goed te regelen en dat geldt ook als er één huiseigenaar is waar iemand bij intrekt.

Verstandig doe je er dan aan om een afspraak te maken met een notaris, die dan kan uitleggen wat de gevolgen zijn bij het uit elkaar gaan bij leven of door overlijden en vooral hoe je het dan goed voor elkaar kunt regelen.

Ga je samenwonen, dan kan dat zijn dat je eerst trouwt of een geregistreerd partnerschap aangaat (al dan niet op de goedkope maandagmorgen). Maar in Nederland komt het steeds vaker voor dat men gaat samenwonen zonder dat er eerst getrouwd wordt of een geregistreerd partnerschap in de zin van de wet wordt aangegaan. Als je daarvoor kiest, dan moet je een en ander wel goed vastleggen voor elkaar. De notaris zal dan de mogelijkheden op een rijtje zetten. Ook zal dan meestal blijken dat je nog meer voor elkaar kunt/moet regelen.

Belangrijk is het te regelen wie wat betaalt aan de kosten van de huishouding en wat die kosten zijn. Verder is het van belang te regelen wat er gebeurt als één van tweeën iets koopt met geld van de ander. Ontstaat er dan een lening of juist (economische) mede-eigendom? Meestal wordt dat gezien als een lening. In dat geval moet je ook iets regelen over wel/geen rente. Ook regel je in de samenlevingsovereenkomst dat ingeval van overlijden de langstlevende partner het weduwe/weduwnaarspensioen krijgt. De meeste pensioenfondsen eisen dan een notariële samenlevingsovereenkomst. Ze willen zien dat de samenleving serieus is! Ook als er een verzekering door overlijden uitkeert aan de langstlevende is die overeenkomst van belang om die uitkering buiten de erfbelasting te houden. Tevens wordt vaak geregeld dat de inboedel gezamenlijk is (voor zover niet vermeld op een aparte lijst) en dat de gelden op de en/of rekening(en) van ieder voor de helft is, ongeacht wie het ernaar toe overgemaakt heeft.

Ook bereik je er mee dat als je minimaal een half jaar zo'n notariële samenlevingsovereenkomst hebt, op hetzelfde adres staat ingeschreven en fiscaal partner bent voor de inkomstenbelasting, dat je dan als je erft dezelfde vrijstelling hebt als echtgenoten en geregistreerd partners (in 2025 is dat 804.698 euro) en dezelfde (lage) tarieven van 10/20 procent als het meer is. Maar dan moet je wel een testament gemaakt hebben bij de notaris om te erven! Ook dat is dan natuurlijk belangrijk om je partner zo goed mogelijk achter te laten als je komt te overlijden. Echte liefde is het goed voor elkaar te regelen bij de notaris!



Notaris



Door Anke Verhagen
Hormooncentrum

De voor- en nadelen van testosteron

Testosteron is het belangrijkste mannelijke geslachtshormoon, maar het komt ook in kleinere hoeveelheden voor bij vrouwen. Het speelt een cruciale rol in verschillende lichaamsfuncties, zowel fysiek als mentaal. Echter, zowel een teveel als een tekort aan testosteron kan negatieve gevolgen hebben. Hieronder worden de voordelen, nadelen en de effecten van een disbalans besproken.

Voordelen van testosteron

Spiergroei en kracht: Testosteron bevordert de eiwitsynthese, wat essentieel is voor spieropbouw en herstel na training. Het verhoogt ook de spierkracht, waardoor atleten en krachtsporters baat hebben bij optimale niveaus.

Botdichtheid: Het hormoon stimuleert de botgroei en helpt osteoporose (botontkalking) voorkomen, vooral bij oudere mannen. Om bij vrouwen botontkalking te voorkomen is in tegenstelling van mannen, het hormoon oestrogeen van belang.

Libido en seksuele functie: Testosteron is cruciaal voor het seksuele verlangen (libido) en om erecties bij mannen te creëren. Voldoen de testosteron zorgt ook voor een gezonde spermaproductie.

Energie en stemming: Een goed testosteronniveau kan vermoeidheid verminderen en de motivatie verhogen. Het heeft ook een positief effect op de stemming en kan depressieve klachten verminderen.

Vetverbranding: Testosteron helpt bij het reguleren van vetverdeling en ondersteunt een gezond metabolisme, waardoor overtollig vet (vooral buikvet) verminderd wordt.

Cognitieve functies: Onderzoek suggereert dat testosteron een rol speelt in geheugen, concentratie en mentale scherpte.

Nadelen van testosteron

Agressie en stemmingswisselingen: Hoge testosteronniveaus kunnen leiden tot extra korte lontjes, agressie, prikkelbaarheid en zelfs roekeloos gedrag.

Acne en huidproblemen: Testosteron stimuleert de talgproductie, wat kan leiden tot acne, vooral bij jongeren tijdens de puberteit of bij bodybuilders die anabole steroïden gebruiken.

Kaalheid: Een hoog testosteronniveau (of de omzetting naar DHT (Dihydrotestosteron)) kan haaruitval versnellen bij mannen met een genetische aanleg voor kaalheid.

Prostaatproblemen: Te veel testosteron kan de prostaat vergroten (goedaardige prostaathyperplasie) en mogelijk het risico op prostaatkanker verhogen.

Verhoogd cholesterol: Hoge testosteronniveaus kunnen het 'slechte' LDL-cholesterol verhogen en het 'goede' HDL-cholesterol verlagen, wat het risico op hart- en vaatziekten kan vergroten.

Onvruchtbaarheid: Bij kunstmatige verhoging van testosteron (zoals bij anabolen) kan het lichaam minder eigen testosteron aanmaken, wat de spermakwaliteit vermindert.

Gevolgen van teveel of te weinig testosteron

Teveel testosteron (hypergonadisme)

- Bij mannen:
 - o Agressief gedrag
 - o Overmatige spiergroei (bij kunstmatige toediening)
 - o Prostaatproblemen
 - o Hoge bloeddruk en hartproblemen
 - o Onvruchtbaarheid door onderdrukking van de natuurlijke hormoonproductie
- Bij vrouwen:
 - o Overmatige lichaamsbehaaring (hirsutisme)
 - o Diepere stem
 - o Onregelmatige menstruatie of uitblijven van de menstruatie
 - o Acne en kaalheid volgens mannelijk patroon

Te weinig testosteron (hypogonadisme)

- Bij mannen:
 - o Verminderd libido en erectiestoornissen
 - o Spierverlies en toename van lichaamsvet
 - o Vermoeidheid en depressie
 - o Osteoporose (zwakkere botten)
 - o Moeite met concentratie en geheugen
- Bij vrouwen:
 - o Lage energie en lusteloosheid
 - o Verminderd seksueel verlangen
 - o Stemmingswisselingen

Conclusie: Testosteron is dus essentieel voor een gezond lichaam, maar een goede balans is daarbij wel cruciaal. Immers een tekort of een overschot aan testosteron, kan leiden tot vervelende lichamelijke en mentale klachten. Bij symptomen van een disbalans is het verstandig om een hormoonspecialist te raadplegen voor (bloed)onderzoek en eventuele behandeling. Naast leefstijlaanpassingen kan er met een op maat gemaakte voedingsstoffen advies (natuurlijke suppletie), in veel gevallen op een natuurlijke manier de hormoonbalans hersteld worden. In 10 tot 15 procent van de gevallen kan hormoontherapie uitkomst bieden. Hiervoor dien je dan een hormoonarts te raadplegen.

Hormonen...



Door Ruud Thijssen

Hondenleven

Ik weet niet of u er ook ooit last van heeft, maar ik heb in het voorjaar toch wel ooit het gevoel 'hoe krijg ik alles in één week gepropt'. Verjaardagen, vergaderingen, uit eten, verbouwen, het huishouden, boodschappen, vriendenweekenden en natuurlijk moet er tussendoor ook nog gewerkt worden. Alles komt in die periode tegelijk. Van de ene kant heel gezellig maar van de andere kant komt er ook wel een precieze planning en enigszins wat flexibiliteit bij kijken. Dan kijk ik vaak met jaloezie naar Pleun, onze hond. Haar dagelijks ritueel is eigenlijk simpel en totaal zorgeloos, geen boodschappen-stress of zelfs enige vorm van 'wat-zullen-we-nu-weer-eens-eten-inspiratie-dip'. Als we 's morgens de kamer binnenkomen begint ze te kwispelen in de mand en na een paar uitrekoefeningen is ze klaar voor haar ochtendwandeling. Daarna kijkt ze goed hoe haar brokjes in het bakje worden gedaan en worden deze in een recordtempo naar binnen gewerkt. Nog een klein kauwstokje er achteraan en dan weer snel een rolletje maken in het mandje. Rond een uur of tien komt ze duidelijk maken dat ze dan een koekje heeft verdiend, waarna ze toch weer terug het mandje in kruipt. Begin middag krijgt ze haar middagsnoepje waarna er rond 14.00 uur een wandeling wordt gemaakt. En dan begint ze vanaf eind middag met grote ogen te kijken of het nog geen etenstijd is. Meestal is ze een uurtje te vroeg en geduld hebben is dan best wel lastig. Na nog een wandeling of in de zomer lekker zwemmen is het tijd om samen met de baasjes op de bank te kruipen en te knuffelen en te kroelen. Haar pootje maakt dan regelmatig duidelijk dat we daarmee nog niet mee mogen stoppen. En dan is het alweer bedtijd. Ziet u, een simpele planning waar ik regelmatig aan denk mocht er weer iets in onze agenda gezet worden.



“Rond 10 uur komt ze duidelijk maken dat ze een koekje heeft verdiend”



Hormoonspreekuur



Samen ontdekken we hoe wij je hormonaal weer in balans kunnen krijgen.

Boek direct via QR-code.
Lukt scannen niet? Neem dan contact op.

Tel: 085 - 043 11 98
of **info@hormooncentrum.nl**



AUTOBEDRIJF KEES VD HEIJDEN

www.keesvdheijden.nl

Willibrordlaan 48A | Hulsel | 013 509 2031

Openingstijden:

Maandag - Vrijdag 08:30u - 17:30u - Zaterdag 09:00u - 12.30u

Middagpauze 12:30u - 13:00u - 's Avonds op afspraak

- Verkoop & reparatie voor alle merken
- Apk-keuringsstation
- Nieuwe & gebruikte auto's



Heb jij al aan de toekomst van jouw familie gedacht?

Ontdek hoe wij jou kunnen helpen met slimme oplossingen voor de toekomst:

- Belasting besparen - schenken aan (klein)kinderen
- Duidelijke afspraken - leg je wensen vast met een (levens)testament
- Financiële zekerheid - jij bepaalt wie je geldzaken beheert

NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT MET ONS OP

LEXPERIENCE

De notaris die écht meedenkt



+31 (0) 497 22 51 22



www.lexperience.nl

Agenda

Dinsdag 6 Mei
Workshop Catalunya

Woensdag 21 Mei
Proeverij met Zuidam

Zaterdag 7 juni
Wijn & Spijs 'BBQ Style'

WIJNKOPERIJ
Van Lievelee
SINCE
1999



Asperges op Brabantse wijze

Door Guus Harden
Wijnkoperij van Lieverlee
Foto's: Anjo Kantelberg

Het zonnetje begint te stralen en de allereerste asperges steken hun kop bijna uit de grond. Het seizoen van het witte goud komt er weer aan! Wij zijn fan van asperges op alle wijzen, van soep tot salade, van groen tot wit. Maar het liefst op Brabantse wijze met een goed glas witte wijn! verassend, nietwaar?

Maar wat voor wijn drinken we bij asperges op Brabantse wijze? Jarenlang kozen wij onze eigen favoriet, wat wij het lekkerst vonden bij de asperges met boter, ham, ei en uiteraard een krieltje. Een wijn die zacht is, die in balans is, niet te rijk maar rijk genoeg, niet te smaakvol maar smaakvol genoeg, niet te fruitig maar fruitig genoeg. En die ondanks dit alles toch fantastisch is en eruit springt! Dit jaar besloten we het anders te doen. Wat als Bladel en omstreken haar eigen favoriete wijn bij deze asperges mag kiezen? Zo gezegd, zo gedaan!

De eerste jaarlijks terugkerende 'aspergewijn van het jaar'-verkiezing is een feit! Laat me je mee terugnemen naar zondag 6 april. Een aantal prominente en bewezen proevers, de burgemeester van Bladel en een aantal van haar wethouders en uiteraard een aantal liefhebbers van het witte goud of wijn mocht aanschuiven aan onze jurytafel. Hier vond men een flight (zoals we dat in vaktaal noemen) van vijf glazen met daarin vijf witte wijnen. Blind ingeschonken en zonder enige informatie over wat er in het glas zat. Op dat moment was de chef (Andy Cuijpers) de verschillende bordjes met het witte goud, afkomstig uit Reusel, aan het klaarmaken.

De vijf wijnen waar de jury uit kon kiezen, nogmaals: zonder dat zij dit wisten, waren de volgende. De eerste wijn was een Luxemburgse, de Rivaner van het wijnhuis Gales. Een wijn die in voorgaande jaren onze keus aspergewijn was. De tweede wijn was een Duitse, de Graubrug- under van het wijnhuis Ellermann-Spiegel. Deze wijn heeft een kleine tinteling op de tong waardoor de zachte asperge net wat meer tot leven komt. De derde wijn was een Franse, de Cuvée des Asperges van wijnmaker Gustave Lorentz. Een wijn die ieder jaar speciaal wordt samengesteld voor een nieuw seizoen asperges. De vierde wijn was een Italiaanse, de Verdicchio dei Castelli di Jesi van het wijnhuis Vignamato. Deze wijn heeft een wat vollere body en een iets kruidige afdronk. Afsluitend stond er een typische Argentijnse wijn, dit was de Elsa Torrontés van het wijnhuis Bodegas Bianchi. Dit is de meest aromatische wijn van deze flight, voor de liefhebber.

De conclusie? De uitstekende wijnmaakkunsten van Gustave Lorentz zorgen voor een wijn die haar naam verdient! Zijn Cuvée des Asperges was de duidelijke winnaar. Dit jaar bestaat deze wijn voor 100 procent uit pinot blanc van verschillende percelen die hij specifiek voor deze wijn heeft geselecteerd. Daarnaast was er praktisch gezien een gelijk spel om plek 2 en 3, hier ging het om de 2e en 4e wijn. Wij staan volledig achter deze keuze en plakken dan ook met trots onze winnaars-medaille op deze fles!



Aan de proeftafel met...

Onze winkel in Bladel wordt momenteel nog verbouwd. U bent van harte welkom in onze winkel in Diessen

Dé Specialist van de Kempen in Hoog-Laag bedden!



- Zorgeloos slapen •
- Gemakkelijk je bed opmaken en eronder stofzuigen •
- Prettig in- en uitstappen •
- Voorbereid op een zorgeloze toekomst thuis •

Hoog-Laag boxsprings en ledikanten in alle soorten kleuren en maten!



Plan een vrijblijvend
adviesgesprek in
via onze website!

Uw voordelen:

- Wij zorgen dat je direct geholpen wordt
- Wij bereiden je afspraak voor
- Wij zorgen voor een vers bakje koffie

ACTIE *

Bij aankoop van een nieuw Hoog-Laag systeem.

Gratis
het oude bed
retour



Waardecheques
1 pers. € 250,-
2 pers. € 500,-

**Maak hier vrijblijvend een afspraak
voor een adviesgesprek!**



Bezoek onze speciale Hoog-Laag studio in Diessen
Parkeer gelegenheid voor de deur!

Diessen, Willibrordusstraat 1
Tel.: 013 504 2823

Bladel, Sniederslaan 41
Tel.: 0497 38 24 33

www.delaatslaapexpert.nl



dé SLAAP
EXPERT **Laat**

* vraag naar de voorwaarden