

DE UITSTRALING

Magazine

Foto: Man met Camera



Bart Merkelbach

Als je jezelf een doel stelt, komt dat goed!

Bloemsierkunst

Terrasplanten...
De hele zomer
genieten...!

John Kwaks

Goed gezien!

Nachtlenzen

Openingsdeal

**Onze vernieuwde
winkel in Bladel
is weer open!**

STAPEL KORTING

**€100,-
KORTING**

Bij besteding van €1500,-

**€200,-
KORTING**

Bij besteding van €2500,-

**€300,-
KORTING**

Bij besteding van €3500,-

**€500,-
KORTING**

Bij besteding van €5000,-



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



Diessen, Willibrordusstraat 1
Tel.: 013 504 2823

www.delaatslaapexpert.nl

Bladel, Sniederslaan 41
Tel.: 0497 38 24 33

dé Laats
SLAAP
EXPERT

* vraag naar de voorwaarden. Actie periode: 23 mei t/m 28 juni 2025. Geldig in Diessen en Bladel

23



41



AI of liever een persoonlijk gesprek

In de moderne wereld zien we dat kunstmatige intelligentie (AI) steeds meer teksten schrijft. Van nieuwsberichten tot creatieve verhalen; AI heeft een enorme invloed op de manier waarop informatie wordt gecreëerd en gedeeld. Met behulp van geavanceerde algoritmes kan AI snel en efficiënt teksten produceren die voor velen bijna niet te onderscheiden zijn van die van menselijke schrijvers.

Bij De Uitstraling zijn we echter van mening dat het menselijk contact toch het belangrijkste aspect blijft. Wij hechten veel waarde aan persoonlijkheid en authenticiteit. Onze correspondenten gaan nog steeds op pad, komen bij de mensen thuis en voeren interviews onder het genot van een kopje koffie (of thee). Niet voor niets heet één van onze rubrieken 'Op de koffie bij'. Dit zorgt voor echte gesprekken en diepgaande verhalen, iets wat AI (nog) niet kan nabootsen.

Door deze persoonlijke benadering vangen we de nuances en emoties op die alleen in een persoonlijk gesprek naar voren komen. Onze lezers waarderen deze persoonlijke benadering omdat we verhalen bieden die tot leven komen en echt verbinden. Terwijl AI een waardevol hulpmiddel kan zijn, blijven wij trouw aan de kracht van menselijke interactie en de kunst van het echte gesprek, inclusief het kopje koffie.

Wij wensen u veel leesplezier,
De redactie



Inhoud

- 2 Colofon
- 3 Column
- 5 Historische wandeling over de Lind
- 7 Bloemsierkunst
- 8 Dovemansoren
- 10 Op de koffie bij...
- 13 Wie fietst er niet?
- 15 Goed geslapen?
- 16 P-Therapie Oisterwijk
- 19 Uitvaart
- 20 Column
- 21 Makelaardij
- 22 Financieel
- 23 John Kwaks
- 25 Acupunctuur
- 27 Natuurlijk mooier
- 28 Goed gezien!
- 29 Landelijkwonen.nl - Dorpswonen.nl
- 30 Gedicht
- 31 Sport
- 32 Advocaat
- 33 Gemeente in beeld
- 35 Dier & gezondheid
- 36 Ingezonden
- 37 Groene energie
- 39 Natuurlijk gezond
- 40 De auto
- 41 Geef het stokje door

Inleveren kopij editie week 22
voor dinsdag 17 juni 09.00 uur

De volgende uitgave
verschijnt vanaf 26 juni

Nu ook actief in Oisterwijk



Thuiszorg Alzorg



Thuiszorg



Dementie



Particuliere Zorg



Rechterstraat 6b | Boxtel
06-22845681 | 085-5000130
info@thuiszorgalzorg.nl
www.thuiszorgalzorg.nl



Samira Gougau



Wij hanteren geen wachtlijsten!
Aangesloten bij alle verzekeraars.



Kwaliteitsregister
Orthodontische Vereniging
van Algemeen Praktici

Moergestelseweg 18a • Oisterwijk • Tel.: 013-5773733
www.orthodontieoisterwijk.nl • info@orthodontieoisterwijk.nl



Drs. Toine Vermeer,
Tandarts voor
orthodontie
BIG nr.19024535902



Lieve
Orthodontieassistente



Cyrille
Orthodontieassistente

Colofon

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

Advertentieverkoop:
Hans de Valk, tel. 06-51227336

De Uitstraling gemeente Oisterwijk wordt
gratis 4-wekelijks huis-aan-huis verspreid.
Totale oplage ruim 12.000 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-
dentien 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 ma-
nier, zonder voorafgaande schriftelijke toe-
stemming van de uitgever.

© 2025



Door Margriet Liefink

Oh, oh, OV! (I)

Als je, zoals ik, al jarenlang met bus en trein reist, breng je vele uren tussen drommen mensen door. En ik moet bekennen dat het luisteren naar gesprekken om me heen vaak voor welkome afleiding zorgt, vooral als de reis weer eens stagneert. Bijvoorbeeld 's morgens vroeg tussen leerlingen in de bus, toen ik nog les gaf. Zo'n gesprek ging dan als volgt: "Hi, how are you?" (Alles zuchtend uitgesproken, want het leven van een puber is zwaar). "Nou, ik ben fucking moe-oé-oé, want ik heb het hele weekend gewerkt, en ik heb ook mijn geschiedenisboek niet bij, veels te zwaar en die vent is fucking lelijk!"

Of neem een 'therapeutisch' gesprek tussen twee jonge vrouwen. (A): "Ja maar weet je, elke 'nee' die je krijgt betekent een 'ja' voor iets anders, en ook al weet je niet direct waarvoor, dat wordt vanzelf wel duidelijk, als je maar gewoon aánstaat!" (B): "Ja, maar het is ook best wel kut..." (A): "Ja, het is niet chill, nee..."

Soms is het buiten al raak. Op het busstation Eindhoven is de bus naar Valkenswaard al uit zijn parkeervak en staat vóór de ingang van het treinstation in een chaotische file van bussen, als een vrouw schreeuwend het station uit komt rennen: "Heb meelij met een oude vrouw die naar Valkenswaard moet! Ik ben al 65!" Ze gaat vóór de bus staan zodat die niet verder kan, en blijft maar schreeuwen. De chauffeur kiest eieren voor zijn geld en knikt naar de deur. Als ze is ingestapt en de bus verder rijdt, klinkt er verbouwereerd gelach tussen de wachtenden: zo doe je dat dus!

Maar niet alles wat ik hoor is vermakelijk. Ik herinner me een bomvolle trein in 2018, einde van de middag. Staande in het gangpad praten een man en een vrouw over allerlei ICT collega's op hun werk. De vrouw: "Ja, dat kan hij wel zeggen, maar mijn accepteringssysteem pakt dat niet op!" De trein rijdt heel langzaam, er wordt omgeroepen dat er een 'verdacht' - en later: 'suïcidaal' - persoon op het spoor loopt en dat collega's proberen hem eraf te halen. Waarop de vrouw monter reageert met: "Nou, dan begin ik vast aan een broodje!" Kennelijk heeft dat accepteringssysteem met sommige zaken geen enkele moeite...

Wordt vervolgd!

BS **B.S. METSERS**
KEUKENS & MAATWERK INTERIEUR
Oisterwijk



+31 6 15955073

Info@smetsersinterieur.nl

www.smetsers-interieur-timmerwerken.nl



"De nieuwe tv-wand geeft een prachtig opgeruimd beeld. Weer helemaal verliefd op onze woonkamer."
Fam. de Ridder

KLUS VOORKO

Klussen als renovaties, vloeren leggen, horren, interieurbouw en meer...

klusvoorko.nl

In de omgeving Oisterwijk, Moergestel en omstreken



moorman
AUTOMOBIELBEDRIJF

- Onderhoud alle merken.
- Herstel schades en reparaties.
- Verkoop van nieuwe en gebruikte auto's.
- APK-keuringen.

Al 30 jaar een begrip!

DE SONMAN 22
5066 GJ MOERGESTEL
T. (013) 513 16 11

moorman
AUTOMOBIELBEDRIJF

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



Van groei naar bloei

**DIRECT
INSCHRIJVEN?**
www.humankind.nl

Aangenaam, wij zijn Humankind Oisterwijk!

Groeien kan een kind overal, maar écht tot bloei komen? Daar is meer voor nodig.

Bij Humankind kan en mag daarom veel. Zelf ervaren, ontdekken, beslissen én fouten maken, zodat vandaag wél kan, wat gisteren nog niet lukte. Op onze locaties krijgt je kind de ruimte om volop te ontdekken, te spelen én te leren. Ook van andere kinderen!

Meer weten?

Maak een afspraak of kom gerust eens langs!

Bel 073 - 711 94 00 of stuur een mail naar regiomiddenbrabant@humankind.nl

Scan de QR code
voor locaties



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl



Historische wandeling over de Lind



Door Marja Smeulders

Een korte historische wandeling door het centrum van Oisterwijk levert verrassend veel informatie op. Beginnend bij het Trouwlaantje, waar menig bruidspaar hun eerste stappen naar het huwelijk heeft gezet. In vroegere tijden heette het 'het Onze Lieve Vrouwe laantje'. Een pad van moeizaam begaanbare kinderkopjes geflankeerd door lindebomen, typeert de weg die zij nog hebben te gaan. Niet alleen naar het huwelijk maar zeker ook naar het Raadhuis, centraal gelegen aan de Lind.

Al lopend door het trouwlaantje ligt links van het Raadhuis het oude VVV-huisje. Geen monument maar gebouwd in de nostalgische stijl van architect Bernard Vriens. Voorheen waren er aan de linker- en rechterzijde muurtjes met mededelingenkasten. Genoemde muren naast het huisje werden gesloopt en destijds aangekleed met bloembakken. Inmiddels wordt het huisje gebruikt als horecagelegenheid.

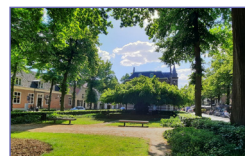
Het Raadhuis staat op de plaats waar in de Middeleeuwen de Kapel van Maria ter Linde stond. Deze kapel deed sinds 1728 dienst als Raadhuis. Vroeger de plaats waar besluiten werden genomen, vonnissen werden gevelde, huwelijken werden gesloten en dorpelingen bij elkaar kwamen voor een praatje, voor het laatste nieuws, een feestje of een goede roddel.

Achter het Raadhuis pronkt een eeuwenoude etagelindeboom. De oudste vermelding komt uit het jaar 1388. Bij een felle brand bleef de linde gespaard waardoor zij bovennatuurlijke krachten toegekend kreeg. Op het eind van de 15e eeuw resulteerde dit in het oprichten van een Mariakapel bij de boom. De ronde bank onder de boom nodigt uit om even lekker in de schaduw te gaan zitten onder deze eeuwenoude reus.

De huidige muziktent of kiosk achter het Raadhuis en achter de linde is gebouwd in 1929. Houten stijlen, een rieten kap en trappen van gemetselde stenen maken het geheel met vijver en fontein compleet. De vijver is kort na de Tweede Wereldoorlog aangelegd ter herinnering aan de bevrijding.

Het laatste stukje van de kop van de Lind wordt ingenomen door de dorpspomp. Het heeft even geduurd voor die een plaatsje kreeg, maar intussen prachtig gerestaureerd. Het herinnert aan vroegere tijden, toen water halen nog een dagelijkse bezigheid was. Met een kop koffie op een van de vele terrassen is het genieten van het uitzicht op een mooi stukje Oisterwijk. Warm, levendig en vol historie.

Bron: brochure Open Monumentendag Oisterwijk



Achterzijde stadhuis met eeuwenoude lindeboom



Kiosk met vijver en fontein



Het Trouwlaantje



Een vaste plek voor de gerestaureerde dorpspomp



Het vroegere VVV-huisje



De eeuwenoude lindeboom



Het Raadhuis

da's thuiskomen...



Roel van Hoof,
makelaar

Gitte van Hoof,
assistent-makelaar

De makelaar voor al uw woonwensen.

Bij het kopen en verkopen van een huis komt veel kijken. Een specialist kan u daarbij helpen. DorpsWonen heeft ruime kennis van de regio waar ze actief zijn.

Vertrouwen is de basis van onze dienstverlening. Met een persoonlijke benadering brengt DorpsWonen uw woonwensen in vervulling.

DorpsWonen Makelaardij
regio Midden-Brabant
Bukkumweg 24 H
5081 CT Hilvarenbeek
T 013 - 234 03 40
E vanhoof@dorpswonen.nl

www.dorpswonen.nl
www.landelijk-wonen.nl



Verf- en behangspecialzaak Marco van den Berg



35% korting

actie geldig tot 1 juni



Boxtelsebaan 28 • 5061 VD Oisterwijk
Tel.: 013 - 528 21 62 • info@marcovandenberg.nl

www.uwverfenbehang.nl

Bloem en Groen STYLING

Uw bloemenspecialzaak met passie en vakmanschap!

SCHOOLSTRAAT 3, MOERGESTEL 013-513 36 12

WWW.BLOEMENGROENSTYLING.NL



Terrasplanten... De hele zomer genieten..!



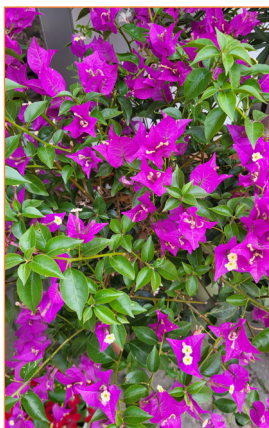
Door Koen Swinkels
Bloem en Groen Styling

Dit heerlijke voorjaarsweer, wat een verwennerij. Heerlijke zonnestralen, (te) weinig regen, zomerse temperaturen, hier kunnen we wel aan wennen. Het liefst tot oktober toe. En wat is er dan mooier om, zelfs op bewolkte dagen, de zomer op je terras te hebben?

Terrasplanten: eenjarig zomergoed, groot of klein, kuipplanten, bloeiende vaste planten. Het geeft kleur aan je terras of balkon. Het groeit en bloeit de hele zomer lang. Geef ze op tijd water; pluk de uitgebloeide bloemen eruit en je geniet tot de eerste nachtvorst van je prachtige planten. Vul je lege potten met een paar mooie zomerbloeiërs. Petunia, lobelia, geranium, bacopa, verbena, scaevola, margriet, allemaal planten die groeien en bloeien. Ze geven je de hele zomer een lach op je gezicht.

Of wat dacht je van de mediterrane toppers? Oleander, olijf, bougainvillea of de vijg? Stuk voor stuk planten die het steeds beter doen in het Nederlandse klimaat. De naam geeft al aan dat ze best tegen wat droogte kunnen. Krijgen we een strengere winter? Bescherm ze dan even tegen de vorst en je geniet het volgende jaar wederom van deze toppers.

Een plek in de schaduw of onder een overkapping? Vaak komt de vraag of de zomerplanten daar ook gedijen. De planten zullen het overleven maar geven vele malen minder bloem en groeien niet veel. Over het algemeen geldt bij deze zomerbloeiërs: Hoe meer zon, hoe meer bloem! Geniet van de zomer. En uw zomerplanten.



Bloemsierkunst

Dovemansoren



Door Wendy van Genechten-Renders
Hoorspecialist Oirschot

Mythen over gehoorverlies: De waarheid door de oren van een audicien

Hallo allemaal! Als jullie audicien, ben ik hier om wat veelvoorkomende mythen over gehoorverlies en hoorapparaten te ontkrachten. Laten we de feiten eens goed beluisteren!

Mythe 1: Gehoorverlies is alleen een ouderdomsprobleem Nee, nee, nee! Gehoorverlies discrimineert niet op leeftijd. Het kan iedereen treffen, van baby's tot senioren. Blootstelling aan lawaai, genetica, en zelfs bepaalde medicijnen kunnen een rol spelen. Dus, jong of oud, het is altijd een goed idee om je oren te laten testen.

Mythe 2: Hoorapparaten maken je 'oud' Laten we eerlijk zijn, wat is oud? Wijsheid, ervaring, verhalen? Hoorapparaten zijn gewoon hightech accessoires die je helpen om volledig deel te nemen aan het leven. Ze zijn er in alle soorten en maten, sommige zijn zelfs bijna onzichtbaar. Dus, voel je jong en blij betrokken bij de wereld om je heen!

Mythe 3: Als ik harder zet, hoor ik het wel Het gaat niet alleen om volume, maar ook om helderheid. Gehoorverlies kan ervoor zorgen dat bepaalde frequenties wegvallen, waardoor gesprekken moeilijk te volgen zijn. Hoorapparaten zijn ontworpen om specifieke frequenties te versterken, zodat je niet alleen harder, maar ook duidelijker hoort.

Mythe 4: Gehoorverlies heeft alleen invloed op mijn oren Gehoorverlies kan invloed hebben op zoveel meer dan alleen je oren. Het kan leiden tot sociale isolatie, depressie en zelfs cognitieve achteruitgang. Door actie te ondernemen en een hooroplossing te vinden, bescherm je niet alleen je oren, maar ook je algehele welzijn.

Mythe 5: Hoorapparaten zijn lastig en onhandig Moderne hoorapparaten zijn wonderen van technologie. Ze kunnen draadloos verbinden met je telefoon, muziek streamen, en zich automatisch aanpassen aan je luisteromgeving. Ze zijn gebruiksvriendelijk en ontworpen om je leven makkelijker te maken, niet moeilijker.

Mythe 6: Gehoorverlies is niet te voorkomen Dit is een misvatting! Bescherm je oren tegen harde geluiden en onderga regelmatig gehoortests. Preventie is de sleutel tot het behouden van je gehoor. Laten we samen zorgen voor onze oren! En onthoud, ik ben er altijd om je te helpen op deze reis naar beter horen. Met passie en zorg.

Mythe 7: Je hebt alleen een hoorapparaat nodig voor één oor Als je in beide oren gehoorverlies hebt, is het gebruik van twee hoorapparaten vaak beter. Dit zorgt voor een natuurlijker geluid en helpt bij het lokaliseren waar geluiden vandaan komen. Denk eraan, twee oren zijn beter dan één!

Heb je vragen of wil je meer weten? Kom langs voor een kopje koffie en een goed gesprek. Dus daar heb je het, lieve mensen! Laten we deze mythen achter ons laten en onze oren openstellen voor de geluiden die je al een poosje ongemerkt gemist hebt.

Samen komen we tot de juiste oplossing. Tot horens!

**Maak nu
een afspraak
0499-831038**

Hoorspecialist

Oirschot

Uw vakaudicien in de buurt

Ingang de poort, 1ste etage



**De Loop 38 C | Oirschot
0499-831038 | www.hoorspecialistoirschot.nl**

Wil jij een zakcentje verdienen?

Word bezorger van De Uitstraling

- Vanaf 13 jaar
- Leuk eerste baantje
- Dicht bij huis
- Goed te combineren met school en hobby's
- Om de vier weken



Meer informatie?

Mail naar: bezorging@deuitstraling.nl

Bel/WhatsApp met 06-23264872

Of scan de QR code



DE
UITSTRALING
Magazine

Bart Merkelbach



Door Marja Smeulders
Foto's Man met Camera

Als je jezelf een doel stelt, komt dat goed!



Waar het in de sport vaak draait om records, roem en rivaliteit, zijn er gelukkig ook sporters die laten zien dat het om meer gaat dan winnen alleen. Zij gebruiken hun talent en inzet om te verbinden, te inspireren en vooral om anderen te helpen. Zo'n sporter is Bart Merkelbach (40) uit Oisterwijk. Hij zet zich al jaren in voor Kika, kinderen met kanker.

“In 2013 heb ik fietsend de Alpe d'Huez beklommen voor de KWF actie Alpe D'HuZes, twee jaar na het overlijden van mijn vader. De moeder van een vriend van me leed zelf aan kanker en was om die reden in 2012 bij die actie aanwezig om een team aan te moedigen dat voor haar deelnam. Ze zei me, ‘Bart, dit is helemaal iets voor jou’. Ik heb het gedaan en was hélemaal naar de haaien. Alles wat er te beleven en mee te maken viel tijdens deze tocht heb ik van minuut tot minuut beleefd. Ik ging er heen met de bedoeling om mijn verlies af te sluiten en verder te gaan met mijn leven. Maar het voelde daar als een bedevaartstocht die nog een vervolg nodig had. Ik kijk er met grote tevredenheid op terug maar het opende eigenlijk de deur naar wat ik nu al jarenlang doe. Een sportieve prestatie combineren met een maatschappelijk doel waar ik voor 100 procent achter sta.”

Huwelijksaanzoek

“Ik ging via internet op zoek naar een doel wat bij mij paste en waarvoor ik me wilde inzetten. Dat was onderzoek naar kinderkanker. Mijn eerste sportieve bijdrage voor dit doel in de vorm van een marathon was die van New York in 2016. Een marathon was destijds iets wat ik niet kende. Eerlijk gezegd, als ik er nu op terugkijk, ben ik met weinig kennis van zaken gestart. Naast mijn sportopleiding heb ik zowat alle sporten die er zijn wel beoefend, dus sportief was en ben ik wel. Maar die eerste marathon heb ik met kramp gelopen en wist ik niet hoe ik verder moest. Iemand in de wedstrijd gaf me advies en het lukte me om te eindigen en goed af te sluiten. Mijn eerste ervaring met de marathon.” Een mooie anekdote tijdens zijn eerste marathon was dat hij mét kramp, zijn vriendin ten huwelijk vroeg. “Ik had de trouwring van mijn vader in mijn achterzak en ik wist dat ze bij een supportpunt zou staan, zo rond de dertig kilometer. Ze zei gelukkig ja, maar kwam nadien terug met de vraag waarom ik eigenlijk met haar wilde trouwen. Op dat moment in de race was er geen tijd om te vragen en ook niet om te antwoorden”, lacht Bart. Het gaat Bart niet om het winnen maar om het deelnemen. “Het gaat me om het leveren van een prestatie. Een prestatie die misschien een heel klein beetje in de buurt komt bij wat kinderen moeten ondergaan tijdens hun ziekte. Zij hebben geen keuze. Als zij alle behandelingen moeten doorstaan moet ik toch op z'n minst deze prestatie tot een goed eind kunnen brengen. Daar ga ik voor.”

Voeding en vocht zijn belangrijk

Hij loopt het hele jaar door, maar voor de training voor en na de marathon trekt hij zeker drie maanden uit om op het juiste peil te komen en ontziet hij zich veel. “Ik kan een drankje goed laten staan, dat kost me geen moeite. Letten op mijn voeding, voldoende zouten en geen verzadigde vetten, rekening houden met voldoende vochtopname en een goede slaapprogramma, dat zit gewoon in mijn





systeem. Door de jaren heen heb ik de ervaring opgedaan dat vooral voeding en vochtthuishouding van groot belang zijn. Het kan je maken en breken. Iets wat me tijdens de loop op de Chinese Muur in 2018 opbrak en wat ik onderschat had. Die Muur liep niet lekker. Hoogteverschil, grote en kleine traptreden, 5.000 stuks, ongelijk in hoogte en afmeting en dan natuurlijk de temperatuur. Of zoals in Jordanië in 2021. Het was daar 45 graden." Dat vocht en voeding daar belangrijk is zal duidelijk zijn. Bij de trainingen voor zijn eerste marathons liep hij in de avond zo'n drie uur. "Als de kinderen in bed lagen rond zeven uur ging ik meestal op maandagavond lopen tot een uur of tien. Daarna even op adem komen, douchen en dan naar bed waarna ik vaak niet meteen kon slapen. Op enig moment brak me dat op en ben ik op een andere manier mijn trainingen gaan indelen. Soms loop ik acht kilometer, of veertien, net zoals ik me op die dag voel. Gedurende de hele week loop ik wel ongeveer hetzelfde aantal kilometers maar per dag kan dat dus wisselen. Ik voel me daar beter bij en het werkt voor mij. Zo ben je steeds aan het uitvinden wat het beste bij je past."

Discipline

"Al vanaf jonge leeftijd ben ik heel gedisciplineerd. Niet alleen wat trainingen betreft maar ook in andere zaken. Als mijn ouders op vakantie gingen bijvoorbeeld zorgde ik voor de was, ruimde ik op, hield ik de tuin bij en kookte ik voor mezelf en mijn zus. Ook op mijn werk heb ik die discipline en pak ik mijn verantwoordelijkheid op. Ik vind dat het falen om een doel te bereiken niet te wijten mag zijn aan gebrek aan discipline of een verkeerde levensstijl. Wat niet wil zeggen dat ik geen fouten maak en besef dat ik soms dingen anders moet aanpakken. Maar als je jezelf een doel stelt, komt dat goed. Tenminste in mijn geval. Mijn grootste drive is dat ik niet tegen onrecht kan. Ik kan er met mijn verstand niet bij dat een kind zoiets overkomt. Een kind moet kunnen spelen en zorgeloos kunnen zijn. Ook in mijn werk bij de politie krijg ik, niet zo zeer met ziekte maar wel met dit soort zaken te maken. Thuis moet een kind vrij zijn en kind zijn. Dat is iets wat ik mijn eigen kinderen ook zeker meegeef. Ben dankbaar voor wat je hebt, het kan zoveel slechter. Parkeer je ellende en haal het goede eruit."

We moeten elkaar niet vergeten

"Daarnaast moet het ook niet zo zijn dat ik er thuis in doorsla. Het gaat niet alleen over Kika en niet alleen over marathons lopen. Mensen leven in deze tijd veel voor zichzelf, iedereen heeft het druk. Maar we moeten ook kijken naar anderen, oog hebben voor elkaar en elkaar niet vergeten."

Dit jaar loopt Bart in september zijn negende marathon in Sydney, Australië. Meer weten? Kijk op Barttegenkanker.nl.



Op de koffie bij...

*"Omdat ik graag
nieuwe mensen
leer kennen"*

*"Ik graag iemand
in het zonnetje zet"*

*"Een uitdaging is
iedere keer een
mooi verhaal
te schrijven"*

*"Omdat verborgen
verhalen mij
interesseren"*

**Acht redenen om
correspondent
te worden**

Interesse?

Mail naar:
eenvlottepen@deuitstraling.nl

*"De vele verhalen
mij steeds weer
verrassen"*

*"Het een leuke
bijverdienste is"*

*"Het goed in
te passen
is in mijn
dagelijks leven"*

*"Ik schrijven
gewoon leuk vind"*

Henk Baars
HILVARENBEEK

BIKE
SPORTS

Diessenseweg 45
013-5042379

Ma-di-do-vrij: 9.00-18.00 uur
Za. 9.00-16.00 uur

Koopavond op afspraak



LEVER DEZE BON IN EN KRIJG



€ 300,-

KORTING OP EEN FIETSDEAL!

Geldig t/m 30 juni



*Vraag naar de voorwaarden

Cube-Kalkhoff-Gazelle-Flyer-Trek-Santos-Sensa

WEBSHOP

HENKBAARS.NL

Fietsenmakers gezocht!

We willen graag met zijn allen fietsen. Dat zorgt er ook voor dat die fietsen allemaal moeten worden onderhouden. Daarvoor moeten dus ook mensen beschikbaar zijn dit kunnen doen. Daar ontbreekt het de laatste jaren steeds meer aan.



Door Paul Baars
Henk Baars Bike Sports

Het vak is een beetje in de vergetelheid geraakt, en daarom juist deze rubriek. Er worden te weinig fietsenmakers opgeleid. De jongeren zijn misschien minder bekend met dit prachtige vak. De Willem I college in den Bosch is de school waar je fietsenmaker diploma kunt behalen met een BOL of BBL opleiding. Ook zijn er diverse snelle cursussen van 6 weken, echter vergt dit daarna nog wel een jaar aan ervaring met dagelijks aan de fiets werken. Steeds zijn er veranderingen en innovatie's, en er is altijd werk in dit vak. De fiets verandert en heeft steeds nieuwe snufjes. Elektrische fietsen worden uitgelezen met computers. Mensen zijn blij als jij hun fiets weer voorzien hebt van nieuwe onderdelen die zijn versleten. Of dat een elektrische fiets die niks meer doet aan de praat krijgt.

Hiervoor is kennis van electrotechniek en mechanische techniek nodig. Heb jij een mechatronica opleiding, of heb je een praktische opleiding dat maakt niet uit. Ook jij kan fietsenmaker worden. Het omgaan met de klanten maakt het vak erg afwisselend en nooit saai. Bij een proefrit, kun je steeds even lekker buiten fietsen, dus dat maakt het vak ook erg afwisselend. Je krijgt veel dankjes en dat voelt heel fijn.

Het is geen zwaar werk, maar wel dynamisch. Het houdt je fit en gezond. Er zijn geen gevaarlijke producten nodig, en het is een milieuvriendelijk product. Ik roep iedereen die een beetje technische kennis heeft het vak eens te gaan uitproberen. Of je nu jong of oud bent, dat maakt niet uit. Met wat passie en technische aanleg lukt dit wel. Ben jij die fietsenmaker die ons team wil komen versterken?

Veel fietsplezier!



Wie fietst er niet?



Wedstrijd mini Reus maken

Doe mee en maak jouw reus in miniformaat!



Wij hebben een basis van hout gemaakt van 35 à 40 cm hoog die je kan omtoveren tot je eigen mini reus.

Je mag hiervoor alle materialen gebruiken.

Schrijf daarbij het verhaal van jouw/jullie reus.

Iedereen mag meedoen, individueel of met een groep(je).

Vanaf 10 mei kun je een basis ophalen tijdens service uren bij de Bibliotheek in Tiliander, Den Domp of Den Boogaard,

De service uren vind je op de websites van de betreffende Bibliotheken*.

Op deze locaties kan je je kunstwerk ook inleveren tot 17 augustus 2025 onder vermelding van naam, leeftijd, adres en emailadres.

*www.bibliotheekmb.nl/oisterwijk, -/moergestel en -/haaren

Meer informatie, wedstrijdvoorwaarden en prijzen kun je vinden op:
WWW.REUZENGILDE.NL

MiniReus:

Maak je eigen mini reus met onze basis van hout van ongeveer 35 à 40 cm hoog.

Bedenk daarbij hoe jouw reus eruit moet zien.

Welk dorp, stad, regio of huis/vereniging/school/groep/familie vertegenwoordigt de reus?

Welke voorwerpen heeft horen bij jouw reus, wat vertellen deze voorwerpen?

Verhaal:

Verzin jouw reuzenverhaal of legende!

Welke vorm je kiest voor je verhaal is vrij. Het mag in de vorm van een verhaal, een lied, een gedicht, een rap of een game (storyboard). Aanleveren kun je doen op papier of digitaal



Voorkom nekpijn na het slapen



Door Ton de Laat
Dé Laat Slaapexpert

Word jij regelmatig wakker met nekpijn? Dan is de kans groot dat je hoofdkussen niet goed bij je past. Een verkeerd kussen biedt onvoldoende ondersteuning, waardoor je nek en wervelkolom uit balans raken. Dat kan leiden tot stijfheid, rugklachten en hoofdpijn. Gelukkig kun je met het juiste hoofdkussen veel van deze klachten voorkomen.

Een goed hoofdkussen ondersteunt je hoofd, nek en wervelkolom op een manier die past bij jouw lichaam en slaaphouding. De hoogte, stevigheid en het materiaal van het kussen spelen daarbij een belangrijke rol. Maar welk kussen past bij jou?

Welk type slaper ben jij?

Rugslaper: Slaap je op je rug? Dan is het belangrijk dat je hoofdkussen niet te hoog is. Een te dik kussen kan ervoor zorgen dat je kin richting je borst wordt geduwd, wat een onnatuurlijke houding en een onaangenaam gevoel veroorzaakt. Het ideale kussen voor rugslapers ondersteunt de natuurlijke S-curve van je nek en rug.

Zijslaper: Als je op je zij slaapt, is de juiste kussenhoogte cruciaal. Het kussen moet de ruimte tussen je hoofd en de matras goed opvullen, zodat je wervelkolom recht blijft. Een te laag of te hoog kussen kan de nek overbelasten. Kies daarom een kussen dat voldoende steun biedt, afgestemd op jouw lichaamsbouw en matras.

Buikslaper: Buikslapers zouden eigenlijk zonder kussen moeten slapen. Toch liever met? Kies dan een extra zacht en dun hoofdkussen. Een te hoog of stevig kussen kan je nek namelijk forceren, wat tot klachten kan leiden.

Hoe kies je het juiste hoofdkussen?

Het online aanbod aan hoofdkussens is enorm, maar een kussen dat je niet eerst hebt uitgeprobeerd, belandt in de praktijk vaak ongebruikt in de kast. Het blijkt dan toch niet prettig te liggen of niet goed bij jouw slaaphouding te passen.

Daarom is het slim om gebruik te maken van het advies van een slaapexpert. In een speciaalzaak kun je verschillende kussens testen en krijg je persoonlijk advies. Soms mag je het kussen zelfs een paar nachten thuis uitproberen. Zo ontdek je wat écht bij je past.



Denk vóór de aankoop goed na over wat jij belangrijk vindt. Kies je voor een synthetisch kussen, of liever voor een natuurlijk materiaal zoals latex, wol of dons? En hoe moet het aanvoelen: soepel en zacht, of juist stevig en vormvast?

De juiste keuze voor een gezonde nachtrust

Een goed hoofdkussen is geen overbodige luxe, maar een essentieel onderdeel van gezond en comfortabel slapen. Door te letten op je slaaphouding, materiaalvoorkeur en de juiste ondersteuning, kun je nekkklachten voorkomen en werk je aan een betere nachtrust.

Goed geslapen?

P-therapie Oisterwijk:

Waar herstel echt begint

Aan de Almystraat 26 in Oisterwijk vind je P-therapie: een plek voor wie écht wil herstellen. Hier krijg je geen symptoombestrijding, maar een persoonlijke, natuurgeneeskundige aanpak die gericht is op duurzame genezing van binnenuit. De praktijk van Petra Coppens richt zich op mensen met zowel acute als chronische klachten die zoeken naar verlichting én inzicht in de oorzaak van hun gezondheidsproblemen.

“Chronische vermoeidheid, darmklachten, pijn zonder duidelijke oorzaak. Veel mensen dragen deze klachten jarenlang mee, zonder echte oplossing. In mijn praktijk werk ik vanuit een holistische visie waarbij het lichaam de kans krijgt om zichzelf te herstellen. De klacht is nooit het beginpunt, maar meestal het gevolg van iets diepers”, zegt Petra.

De oorzaak centraal

P-therapie ontstond vanuit de overtuiging dat echte genezing begint bij het aanpakken van de oorzaak. “Ik ben ooit begonnen als sportmasseur en ontdekte dat massage alleen voor de meeste klachten niet genoeg is. Ik verdiepte me verder, volgde opleidingen en combineerde actuele kennis uit de natuurgeneeskunde en wetenschappelijk onderzoek met ervaring. Alles begint met luisteren naar het lichaam”, vertelt Petra. Bij P-therapie start elk traject met aandachtig luisteren: naar het verhaal van de cliënt, maar ook naar de signalen van het lichaam. Petra onderzoekt wat er nodig is om het lichaam weer in balans te brengen en stelt een behandelplan op maat op.



Petra Coppens

Holistische zorg op maat

Wat P-therapie uniek maakt, is de integrale benadering. Petra kijkt niet alleen naar de plek van de klacht, maar naar het geheel: voeding, stressniveau, slaap, hormonen en spijsvertering. Deze totaalaanpak vertaalt zich in behandeltrajecten op maat, waaronder:

- lymfedrainage
- (sport)massages
- orthomoleculair voedingsadvies
- Physiokey-therapie: een innovatieve techniek die via biofeedback het zelfherstellend vermogen van het lichaam stimuleert en rust/balans terugbrengt in het autonome zenuwstelsel. “De Physiokey gebruik ik ook bij neuropathische pijn: pijn vanuit beschadigde of overprikkelde zenuwen. Die is vaak lastig te behandelen, maar met technieken als deze, in combinatie met lymfedrainage en zachte stimulatie van het zenuwstelsel, kunnen opmerkelijke verbeteringen optreden. Mensen ervaren vaak voor het eerst in lange tijd weer echte ontspanning”, aldus Petra.

Ontgiften: essentieel maar onderschat

Lymfedrainage speelt een belangrijke rol voor mensen met een trage of verstoorde afvoer van afvalstoffen. Klachten als een opgeblazen gevoel, hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde weerstand of huidproblemen kunnen een gevolg zijn van een overbelast lymfesysteem. Door het lymfesysteem gericht te stimuleren, wordt het natuurlijke ontgiftingsproces van het lichaam onder-

steund. "Ons lichaam raakt overbelast door langdurige stress, bewerkte voeding, medicatie en gifstoffen uit het milieu. De gevolgen? Een 'wattig' hoofd, vermoeidheid, prikkelbare darmen, (laaggradige) ontsteking een onrustige huid etc. Via darmherstel, leverondersteuning (om de leverontgifting te stimuleren) en natuurlijke, liefst biologische voeding helpen we het lichaam te ontgiften. Dat levert vaak verrassend veel verlichting op", zegt Petra.

Voeding als medicijn

Wat je dagelijks eet, heeft direct invloed op hoe je je voelt, zowel lichamelijk als emotioneel. Bij P-therapie staat een combinatie van orthomoleculaire en Chinese voedingsleer centraal: voeding die voedt in plaats van belast. Geen tijdelijke diëten, maar duurzame gepersonaliseerde inzichten om het hele lichaam functioneel te voeden. Voeding wordt ingezet ter ondersteuning van spijsvertering, immuunsysteem, hormonen en stemming. Indien nodig kunnen via bloed- en ontlastingsonderzoek tekorten, intoleranties of verstoringen worden opgespoord. "Door het voedingspatroon aan te passen zie je vaak al na een paar weken spectaculaire verbeteringen", aldus Petra.

Een reset voor lichaam en geest

Voor wie zijn stofwisseling wil optimaliseren of toe is aan een gezondheidsreset, zijn er twee krachtige programma's: Sportvasten en VeganFlex. "Sportvasten is een kort maar intensief traject waarbij je lichaam overschakelt van suiker- naar vetverbranding. Het levert meer energie, een stabielere bloedsuikerspiegel en mentale helderheid op. Mensen met suikerverslaving of lage energie ervaren dit vaak als een keerpunt." VeganFlex is een plantaardig alternatief, ideaal voor wie wil ontgiften, de lever wil ondersteunen of hormonaal in balans wil komen. "Het werkt ontstekingsremmend en geeft letterlijk ruimte in je lijf", zegt Petra.

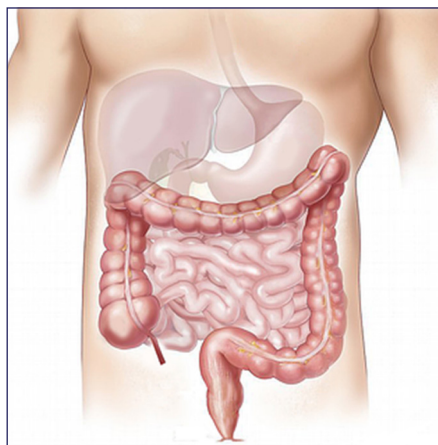
Klaar voor jouw herstel?

Voelt jouw lichaam al langer als een noodsignaal dat niet gehoord wordt? Ervaar je vermoeidheid, darmproblemen, pijn of hormonale klachten zonder duidelijke oorzaak? Zet vandaag de eerste stap naar duurzaam herstel met hulp van Petra van P Therapie.

Meer weten of een afspraak maken? Kijk op www.ptherapie.nl of bel 06-10456173.



Fysiokey



Wees zuinig op je darmen



Onbewerkte voeding

**ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES & THERAPIE • DARMHERSTEL
MANUELE LYMFEDRAINAGE • PHYSIOKEY THERAPIE • SPORT &
ONTSPANNINGSMASSES • BEGELEIDING BIJ SPORTVASTEN EN
SPORT & BEWEEGADVIES**

P-THERAPIE • NATUURGENEESKUNDIGE PRAKTIJK
ALMYSTRAAT 26, OISTERWIJK • T 06 104 56 173 • WWW.PTHERAPIE.NL



Vergoeding van behandelingen mogelijk



Bent u een echte verzamelaar?

En wilt u hier graag over vertellen.

Mail ons:
oisterwijk@deuitstraling.nl



30% KORTING OP SIKKENS BUITENLAKKEN



Decokay
VAN DE WOUW

brengt je huis tot leven



ELS UITVAARTZORG

AANDACHT EN STIJLVOL EERBETOON

Persoonlijke dienstverlening ongeacht
óf en waar u verzekerd bent

ELS BARNHOORN | 06 22 130 999



els@elsuitvaartzorg.nl | www.elsuitvaartzorg.nl

Een overlijden melden? Bel dag en nacht: 088 21 40 400

Mantelliefde

Wij bezochten een lezing van Annemarie Oster en zij gaf in het gesprek aan doodsbang voor de dood te zijn. Iedereen zal begrijpen, dat de oren in de zaal direct gespitst waren. Annemarie vertelde in de betreffende lezing over de relatie die ze rond haar zestigste was aangegaan. Een charmante man, voor zijn leeftijd nog steeds een beetje studentikoos en zeker zelfverzekerd. Ze trouwden 15 jaar later en juist tijdens de huwelijksreis begon de gezondheid van haar echtgenoot te verslechteren. Al snel werd hij door zijn Vasculaire Parkinsonisme afhankelijk van haar zorg en ontwikkelde zich een mantelzorgrelatie.



Door Els Barnhoorn
Els Uitvaartzorg

Je ziet het zeer regelmatig gebeuren, de meest bekende vorm van een hersenziekte is wellicht Alzheimer. Wist u dat 1 op de 5 mensen een vorm van dementie krijgt? In totaal heeft Nederland nu zo'n 280.000 mensen die lijden onder deze ziekte. Door vergrijzing bestaat de kans dat dit aantal in 2040 is verdubbeld. Er wordt veel onderzoek gedaan en er zijn diverse organisaties die informatie verstrekken en mensen in dit proces kunnen bijstaan.

Wordt men geconfronteerd met deze diagnose, dan kan het diverse kanten uitgaan. Mensen met dementie worden soms liever of juist lastiger. Meestal zie je dat de partner mantelzorger wordt, maar uiteindelijk, uiteindelijk is het haast niet vol te houden om de zorg alleen op je te nemen. Je bent dan 24 uur per dag waakzaam en het kan zeker ook lichamelijk heel zwaar zijn. Annemarie Oster gaf in de lezing aan dat zij de mantelzorg zo lang mogelijk heeft volgehouden. Zij vond daar ook voldoening in. Zij gaf aan dat haar partner, juist door haar mantelzorg, haar grootste liefde werd. Ze stond in een regelmodus. In hun grachtenpand met twee verdiepingen, kwam een traplift, stond op beide verdiepingen een rollator klaar, kochten ze een sta-op stoel en een bed-lift voor in de slaapkamer.

Waarom schrijf ik dit? Misschien wel in de hoop dat mensen eerder hulp inschakelen. Dat ze minder proberen te verhullen en dat samen geprobeerd wordt er het beste van te maken. Het is niet niks als je partner verdwijnt in een wolk van mist. Het is haast onmogelijk dit alleen aan te gaan en uiteindelijk zal vaak een zorginstelling uitkomst kunnen bieden.

Er is veel te vinden op internet, maar bezoeken aan bijvoorbeeld het Alzheimer café kunnen ook behulpzaam zijn. Daar wordt informatie verstrekt over uiteenlopende onderwerpen die te maken hebben met deze ziekte. Je kunt er boeken lenen over dit onderwerp en een gesprekje aangaan met lotgenoten of vrijwilligers. Het is kosteloos en vindt bijna elke maand plaats.

Uiteindelijk komt dan toch het overlijden. Het is dan zo helend om een afscheid in te vullen waarin vooral stil gestaan wordt bij wie de persoon in kwestie was vóórdat hij of zij getroffen werd door die aandoening. Heel vaak benoemt en ervaart de partner die achterblijft het overlijden als een opluchting. Het gemis is er vanzelfsprekend niet minder om. De zorg kan zó zwaar zijn, dat het leven van de mantelzorger onhold staat. Na het overlijden van de zieke partner kan er een tweede leven ontluiken.

De liefde voor de overleden partner zal altijd in het hart blijven. Laatst hoorde ik een dame iets moois zeggen: "Elke nacht die verstrijkt, kom ik een dag dichterbij je."



Uitvaart



Door Ella van der Haagen

Verandering

Verandering is er altijd en overal. Soms merken we het bijna niet en soms verandert alles tegelijk. De seizoenen veranderen, waardoor de temperatuur stijgt en weer daalt. De zon komt op en gaat weer onder, in de winter wat sneller en in de zomer wat langzamer. Met de jaren veranderen de gezichten van onze ouders, rimpels ontstaan en haren worden grijs. Onze kleine neefjes en nichtjes groeien op, bereiken de dubbele cijfers en veranderen opeens in pubers. Aan het begin van een familiebezoekje moet het even tegen hen gezegd worden: "Wat ben jij toch lang geworden!" Op latere leeftijd, als we iemand soms al jaren niet gezien hebben, zeggen mensen verbaasd: "Jij bent echt niks veranderd!" Het is maar net hoe iemand ernaar kijkt.

In een mensenleven veranderen we van school, baan, huis, auto, partner, stijl, interesses en prioriteiten. Waar veranderen we eigenlijk niet in? Verandering hoort bij het leven. We veranderen niet alleen van buiten, maar ook van binnen. We lopen tegen valkuilen aan en we werken aan onze slechte eigenschappen. Dat kan een uitdaging zijn. Juist de dingen die je graag anders zou willen, zijn vaak niet zo makkelijk te veranderen. Een innerlijke verandering, dat is soms hard werken.

Veel mensen vinden verandering lastig. Want als iets verandert, weten we niet precies wat er gaat komen. Veel mensen hebben een voorkeur aan regelmatigheid en duidelijkheid. We houden van routines en vaste patronen. Dan weten we waar we aan toe zijn, dat is veilig. Als iets altijd hetzelfde blijft, geeft dat rust. Maar de wereld verandert snel. Nieuwe technologieën, nieuwe manieren en andere regels. We moeten altijd opnieuw wennen, soms aan grote dingen en regelmatig aan kleine dingen. Natuurlijk mag je het lastig vinden. Je mag verdrietig zijn als iets stopt of verandert. Maar probeer ook ruimte te maken voor wat er nieuw is. Probeer te denken: Wat kan deze verandering mij opleveren? Wat kan ik hiervan leren?

Verandering brengt vaak iets moois. Denk maar aan verhuizen naar een nieuwe plek, beginnen aan een nieuwe opleiding of nieuwe mensen leren kennen. Het kan spannend zijn, maar later blijkt het vaak een goede stap te zijn geweest. We leren nieuwe dingen en ontdekken kanten van onszelf die we nog niet kenden. In kleine, soms onopvallende stapjes veranderen we elke dag in een wijzere en sterkere versie van onszelf. We groeien!



Weet jij wat je huis waard is?

Vraag geheel vrijblijvend een
GRATIS waardebepaling aan
t.w.v. € 250,-!

www.delaatmakelaardij.nl | 013 - 20 70 413
 Schoolstraat 6A-01 | 5066 EE Moergestel



Je huis verkopen? Zo belangrijk is een goede presentatie!



Door Stijn de Laat
De Laat Makelaardij

Als je jouw huis gaat verkopen, wil je natuurlijk dat het zo snel mogelijk en voor een mooie prijs wordt verkocht. Eén van de belangrijkste dingen die daarbij helpt, is de presentatie van je woning. Misschien denk je: "De locatie en de prijs zijn toch het belangrijkste?" - zeker, maar onderschat de kracht van een goede eerste indruk niet!

De eerste indruk telt

De meeste potentiële kopers zien jouw huis eerst online. Foto's, video's en de omschrijving bepalen of iemand wél of niet doorklikt voor een bezichtiging. Slechte, donkere of rommelige foto's kunnen ervoor zorgen dat je woning minder aantrekkelijk oogt dan hij in werkelijkheid is. En dat is zonde!

Opruimen en neutraliseren

Een opgeruimd huis verkoopt beter. Zorg ervoor dat persoonlijke spullen zoals familiefoto's en opvallende decoratie tijdelijk uit beeld verdwijnen. Hoe neutraler de inrichting, hoe makkelijker een koper zich voor kan stellen hoe het is om er zelf te wonen. Een fris en verzorgd huis wekt vertrouwen en nodigt uit.

Professionele fotografie en styling

Overweeg om een professionele fotograaf in te schakelen. Goede belichting, de juiste invalshoeken en eventueel lichte styling kunnen jouw woning veel aantrekkelijker maken. Ook een korte video of virtuele rondleiding is tegenwoordig populair en vergroot je bereik.

Een kloppend verkoopverhaal

Niet alleen de beelden, maar ook de tekst moet kopers aanspreken. Benoem de sterke punten van je huis en wijk: de zonnige tuin, de kindvriendelijke buurt, de nabijheid van winkels en scholen - alles wat het wonen op die plek bijzonder maakt. Dit helpt om emoties los te maken bij geïnteresseerden.

Tot slot

Een goede presentatie zorgt ervoor dat jouw woning opvalt tussen het grote aanbod. Meer bezichtigingen betekent vaak ook een snellere verkoop en een betere onderhandelingspositie.

Wil jij weten hoe jouw woning het beste gepresenteerd kan worden? Ik denk graag met je mee!



Makelaardij



Door Joost Maas
Veldsink De Lind Adviesgroep

AI en cybercrime: nieuwe digitale bedreigingen

De mogelijkheden van AI-tools zoals ChatGPT zijn eindeloos. Het biedt heel veel positieve mogelijkheden, maar er zijn ook duidelijk gevaren aan deze AI-tools. De technologie wordt steeds slimmer en populairder, ook bij cybercriminelen. Zij zetten de tools in om gemakkelijker hun slag te slaan. Een succesvolle aanval betekent het verlies van vertrouwelijke informatie en dat kan leiden tot financiële schade, juridische problemen en voor bedrijven ook imagoschade. Wat verandert er met de opkomst van AI? Kun je jezelf en jouw bedrijf hiertegen beschermen en zo ja, hoe dan?

Dat het internet een gevaarlijke plek kan zijn, wordt bevestigd door de jaarlijks ruim 2,2 miljoen Nederlanders die slachtoffer van cybercrime worden. Bovendien is het aantal phishingaanvallen in één jaar tijd vertienvoudigd. Iedereen kan slachtoffer worden. Elke consument, elk bedrijf is een potentieel slachtoffer; in het bijzonder nu datadiefstal en AI elkaar hebben gevonden.

Handige tools, ook voor cybercriminelen:

Kunstmatige intelligentie-tools zoals ChatGPT, Google Bard en Bing Chat zijn zogenaamde Large Language Models (LLM's). Dit zijn zelflerende modellen in natuurlijke taalverwerking die het hackers gemakkelijker maakt om aanvallen te plannen en succesvol uit te voeren. Alleen al in de eerste twee maanden na de lancering van ChatGPT ontdekte een bekend cybersecuritybedrijf vijf aanvallen die te herleiden waren naar de chatbot. Dit zijn de grootste ontwikkelingen om rekening mee te houden:

Gerichte phishing:

Bij deze vorm van phishing versturen hackers op maat gemaakte berichten naar een slachtoffer; met het doel om malware te installeren of vertrouwelijke informatie zoals wachtwoorden te stelen. Met AI lukt het hackers in een handomdraai om een zeer persoonlijk, geloofwaardig en foutloos geschreven phishingbericht op te stellen. Zelfs als ze de Nederlandse taal niet beheersen.

Manipulatietechnieken:

Dankzij deepfake-technologie maken criminelen steeds realistischere nepvideo's en -audio. Iedereen weet inmiddels dat je appjes direct moet verwijderen als de tekst luidt: 'Hoi pap, mijn telefoon is kapot. Kun je snel 250 euro overmaken?' Maar als je zoon of dochter zelf belt met zo'n noodkreet, weet je dan wel zeker dat het géén fake is? Een met AI gecreëerde stem van je kind is immers niet van echt te onderscheiden.

Deze oplichtingstechniek heet voice phishing (ook wel vishing). Digitale criminele bendes proberen als vanouds slachtoffers met valse e-mails naar hun malicieuze websites te lokken om hen daar geld af te troggelen. Steeds minder mensen trappen erin. Daarom proberen criminelen het nu met nagemaakte stemmen, want die zijn zeer geloofwaardig.

Slachtoffer geworden? Schaam je niet:

Iedereen kan slachtoffer van cybercrime worden. Schaam je vooral niet, weet dat het iedereen kan overkomen. Ben je slachtoffer geworden, ga op zoek naar de juiste hulp. Neem bijvoorbeeld de Fraudehulpdesk waar je voor advies terecht kunt. Deel je verhaal met anderen als jou iets digitaal overkomt, blijf naar elkaar omkijken en help elkaar.

Tips:

Zo bescherm je jezelf of jouw bedrijf en data:

- Waakzaam

Zorg dat je (of jouw medewerkers) de risico's en verdachte activiteiten (her)kent

- Tweefactorauthenticatie (2FA)

Voeg een extra beveiligingslaag toe om je gegevens te beschermen

- Updates

Voer updates consequent uit, hiermee los je bekende veiligheidslekken op

- Back-ups

Sla de back-up van belangrijke gegevens op in de cloud en op een externe harde schijf

Zorg voor een goede cyberverzekering:

Voor deze risico's zijn speciale cyberverzekeringen beschikbaar. Ook voor particulieren. Een aantal verzekeraars bieden een losse cyberdekking aan, sommigen hebben zelfs een (beperkte) dekking tegen cybercrime opgenomen in hun inboedelverzekering.

Zo'n cyberverzekering biedt onder meer dekking voor:

- Een 24/7 helpdesk met specialisten zoals ICT'ers, forensisch experts, adviseurs en juristen
- Hulp bij herstel van data
- Hulp bij cyberafpersing of diefstal van geld van de bankrekening
- Identiteitsfraude
- Fraude bij aankopen via een webshop
- Fraude met betaalmiddelen

Financieel

John Kwaks



Door Margriet Liefink

"Ik laat me niet snel gek maken!"

"Tot mijn tiende woonde ik in Den Bosch, hartje binnenstad. Daar heb ik goede herinneringen aan. Ik was zo'n straitschoffie dat overal voetbalde." Aan het woord is John Kwaks (65), sinds 1999 woonachtig in Oisterwijk.

Jeugd

Omdat zijn ouders voor hun gezin met vier kinderen een groter huis zochten, verhuisden ze naar St. Michiels-gestel, waar John het gymnasium doorliep. Toen hij eenentwintig was, overleed zijn vader. "Dat was heel erg, en dat realiseer je je steeds weer als je iets belangrijks meemaakt, zoals de geboorte van onze kinderen. En niet lang na zijn dood studeerde ik af - toen had ik ook graag gezien dat m'n vader erbij was geweest. Hoewel het inmiddels best lang geleden is, gaat dat gevoel niet weg." Hij studeerde Technische Bedrijfskunde in Eindhoven, waar hij zijn latere vrouw Puck ontmoette. Met hun drie kinderen woonden ze lang in Rotterdam, maar nu woont alleen hun dochter daar nog.

Carrière

"Ik heb best wel een grappige carrière gehad. Technische bedrijfskunde is erg gericht op het bedrijfsleven. Maar als dienstweigeraar moest ik eerst bij een non-profit organisatie gaan werken. Dat werd een ziekenhuis, en dat vond ik zo leuk dat ik tot we hier kwamen wonen als interim-manager in de gezondheidszorg heb gewerkt. Daarna heb ik zo'n twaalf jaar een managementfunctie gehad bij de reclassering. Daar heb ik meegewerkt aan de introductie van een methode in Nederland om zedendaders te begeleiden, wat toen helemaal niet gangbaar was en heel succesvol bleek te zijn. Daar was ik best trots op." Nu werkt John alweer jaren in de energietransitie, waar hij bij toeval terecht kwam en aangenaam getroffen werd door de gedrevenheid van zijn collega's. John: "Het is inspirerend, zinvol werk, complex ook, maar omdat niemand precies weet wat er gedaan moet worden, kun je een beetje pionieren en dingen ontdekken. Ik werk nu voor de gemeente Utrecht om wijken aardgasvrij te maken, en dat vind ik echt leuk. Ik ben graag bezig met zaken die maatschappelijk relevant zijn, dat geeft mij meer voldoening dan een hoog salaris."

Hobby's

Naast fietsen houdt John erg van koken. Hij is lid van een 'herenclubje' aan het Kerkplein. "We koken dan gezamenlijk bij iemand thuis en daarna eten we het op. Één keer per jaar nodigen we de dames ook uit, dan houden we een 'walking dinner', waarbij we voor iedere gang naar een ander adres gaan." Verder is John lid van een bierclub, waarin hij de senior van het gezelschap is. "Zo'n tienmaal per jaar proeven we samen >>>





Loop vrijblijvend
bij ons binnen.
Onze deur staat
voor je open.

vertrouwd, verzekerd, Veldsink.

**Beter zicht op je huidige én toekomstige situatie
met de Veldsink Financiële Foto.**

Burgemeester-Verwielstraat 44, Oisterwijk | 013-523 31 00
oisterwijk@veldsink.nl | veldsink.nl



bier. Soms drinken we bier dat door één van de leden zelf gebrouwen is, maar dat is niet altijd een doorslaand succes...”

Eigenschappen

Wat betreft zijn positieve eigenschappen zegt John: “Ik ben stressbestendig. Ik blijf over het algemeen rustig in situaties waarin mijn collega’s dat niet altijd zijn. Daardoor krijg ik ook een beetje een mentor rol. Ik laat me niet snel gek maken en ben een rasoptimist, dat helpt ook wel.” Als minder positieve eigenschap noemt hij zijn neiging om soms wat laconiek te zijn. “Ik ben niet goed in details en denk soms bij het afronden van zaken: ‘Ja, nu wéten we het wel’. Dan wil ik iets anders gaan doen. Die laatste details afhechten, dat is niet mijn sterkste eigenschap.”

Toekomst

“Stiekem kijk ik er wel naar uit dat ik opa word. Die gedachte heb ik nog niet zo heel lang, moet ik eerlijk zeggen, want ik was daar nooit mee bezig. Maar leeftijdsgenoten komen nu in die fase en ik zie wel wat daar leuk aan is!” John en zijn vrouw zijn niet van plan om uit Oisterwijk weg te gaan. “We zijn van oorsprong allebei eigenlijk stadse mensen, maar hier hebben we echt onze draai gevonden.”

“Ik heb best wel een grappige carrière gehad”

KARIBU

praktijk voor klassieke acupunctuur



Angelique Wagenaars, arts-acupuncturist

Mgr. Poelsstraat 4 - Oisterwijk

Lennisheuvel 89 - Boxtel

Tel: 06-13277686

www.acupunctuuroisterwijk.nl

Acupunctuur helpt bij allerlei huidklachten



Help mijn schouder is bevroren!



Door Angelique Wagenaars
Acupunctuurpraktijk Karibu

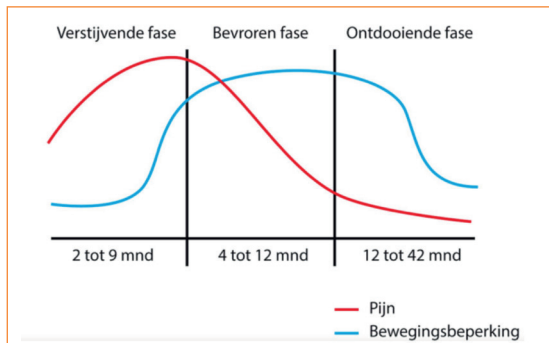
Dat is gek. Een frozen shoulder heet dat. Er gaat een zeer pijnlijke ontsteking aan vooraf waarbij je je arm al bijna niet opgetild of achter je rug kunt krijgen. En als die ontsteking eindelijk weg is, dus de hevige pijn waar je 's nachts van wakker wordt, dan zit je schouder helemaal vast! Ook dat nog. En met een beetje pech ben je zo 3 jaar aan het sukkelen.

Voor deze klacht zijn meerdere behandelmethodes. Ten eerste rust nemen, maar ja doe je er niets mee met die arm, gaat ie zeker vast zitten. Pijnstillers met een ontstekingsremmend middeltje erin, dat is het eerste waar naar gegrepen wordt. En dat is nuttig, maar met een beetje pech kun je daar ook nog een maagbeschermer bij nemen. Een spuit erin, daar zit ook een ontstekingsremmend middel in en een pijnstiller en dat kan ook (tijdelijk) heel goed werken. Een herhaling van deze spuit is ook nog mogelijk. Fysiotherapie is een optie, maar tijdens de acute fase kun je nog maar weinig oefenen helaas en zit je terug bij modus rust.

Acupunctuur is een mooie rustige techniek die tijdens het gehele proces gestart kan worden waardoor het genezingsproces versneld kan worden. Dus ook tijdens de actieve fase, de fase dat de schouder erg pijnlijk is en rust nodig heeft. Dit is de fase waar de schouder gaat bevriezen. Acupunctuur kan hier ingrijpen op het hele lichaam, want waarom krijgt uw lichaam deze problemen en niet uw collega of partner die hetzelfde werk doet of dezelfde bewegingen maakt? Er ligt een energetisch patroon aan ten grondslag wat veranderd moet worden om tot een oplossing te komen. En ondertussen wordt ook aan de schouder zelf gewerkt.

Lokaal werken bij een pijnlijke schouder

Pijn betekent binnen de acupunctuur "niets anders" dan blokkade. De energie stroomt niet meer door en dat dient opgelost te worden. Er lopen een aantal meridianen bij de schouder; meestal is de dikke darm meridiaan de boosdoener. Deze meridiaan moet ontstoord worden zodat de energie weer kan stromen. Dat gebeurt veelal niet door naalden



in de schouder zelf te prikken, want dan prikkel je de schouder weer en die moet juist met rust gelaten worden. Maar dat gebeurt bijvoorbeeld vanuit de vingers.

Een van de mogelijkheden is de Dr. Tan-methode, ook wel behandeling op afstand genoemd. Dr. Tan spiegelt het aangedane gebied. Dus als je last hebt van je schouder, worden de naalden geplaatst in de enkel. Eerst wordt de enkel onderzocht op pijnpunten en gek genoeg, die zijn er!

Een andere methode voor pijnbehandeling is dry needling, dan worden de pijnlijke spieren rondom de schouder "los geprikt" door de knopen in de spieren aan te prikken. Dit is een mogelijkheid in een latere fase waarbij de schouder inmiddels vast zit.

Als laatste mogelijkheid is er de gua sha, een schraaptechniek en cupping, een zuigtechniek, gecombineerd met massage. Hiermee wordt het omliggende gebied, dus de spieren en hun aanhechtingen losgeschrapt of gezogen waardoor de afval van de ontsteking die het lichaam daar gedumpt heeft, wordt losgemaakt. Het lichaam ruimt deze afval dan op waardoor de pezen en spieren beter kunnen bewegen. Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar zo werkt het lichaam. Afval wordt gedumpt op plekken waar weinig beweging is en daardoor weinig doorbloeding. Maar met deze methode kan dat opgelost worden.

Al deze technieken of een combinatie ervan pas ik toe tijdens de behandeling van uw pijnlijke schouder. Dat pas ik uiteraard ook toe bij uw pijnlijke elleboog of knie!

Acupunctuur

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

Uw Flowsleeping
dealer in de regio:



Koos Kluytmans

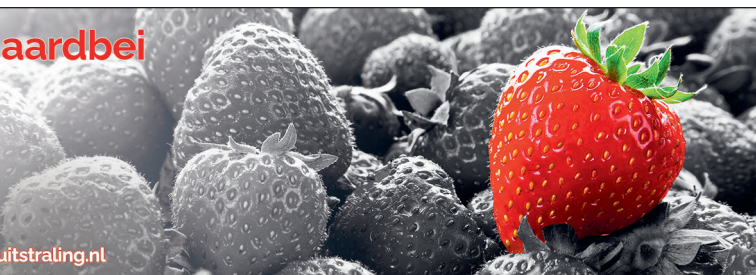
▣ Pastoor van Beugenstraat 35, Oisterwijk, telefoon: 013 - 528 48 15, vrijdag koopavond.

www.kooskluytmans.nl

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

**Adverteer dan in
De Uitstraling!**

Voor meer informatie mail naar: info@deuitstraling.nl



DOKTERDEIBEL



**Herstel je glimlach:
Tijdelijk een gratis Botoxbehandeling
van de mondhoeken bij een
fillerbehandeling aldaar**

Voor echt persoonlijke aandacht ben je hier op het goede adres

Wildemanstraat 64 | Oisterwijk | Let op: parkeren en ingang aan Burg. Vogelslaan | www.dokterdeibel.nl | 06 57440660

in @

Afhangende mondhoeken: de oorzaak en oplossing!



Door Dionne Deibel
Dokter Deibel

Naarmate we ouder worden, kan de mondhoek - waar de bovenlip en onderlip samenkomen - gaan afhangen. Dit geeft het gezicht een verdrietige of vermoeide uitstraling, ook als je je prima voelt. Gelukkig zijn er subtiele en effectieve behandelingen mogelijk om dit gebied op te frissen.

Oorzaak

De oorzaak ligt meestal in een combinatie van volumeverlies rond de mond, huidverslapping en overactiviteit van de depressor anguli oris (DAO) spier, die letterlijk de mondhoek naar beneden trekt. Deze spierspanning kan daarnaast ook zorgen voor oppervlakkige lijntjes. De diepere lijn, ook wel de marionetlijn genoemd, wordt veroorzaakt door volumeverlies in de wangen en het jukbeen, gecombineerd met huidverslapping, waardoor het net naast de mond een beetje in kan vallen.

Oplossing

Een klassieke aanpak is het combineren van twee technieken: ontspanning van de DAO-spier met een kleine dosis botulinetoxine (zoals Botox) én het herstellen van volume met een hyaluronzuurfiller zoals Restylane. Door de DAO-spier selectief te verzwakken, krijgt de liftende werking van de omliggende spieren weer meer ruimte, waardoor de mondhoek subtiel omhoog komt. Dit effect is tijdelijk - meestal zo'n 3 tot 5 maanden - maar goed herhaalbaar zonder downtime.



Resultaten van een behandeling filler

Met filler kunnen we het volumeverlies in de marionetlijnen en het gebied naast de kin opvullen. Hierbij kiezen we voor een filler met een hogere cohesiviteit en liftcapaciteit voor stevigheid en precisie. Fillers blijven ongeveer een volledig jaar mooi. Voor oppervlakkige lijntjes gebruiken we eventueel een zachtere filler of een skinbooster (zoals Skinboosters) om de huidkwaliteit te verbeteren.

Natuurlijk boven alles

Het doel is nooit een 'gemaakte' of overdreven correctie. Een mondhoek die licht gelift is, zonder mimiek te verliezen, geeft een frisse en vriendelijke uitstraling. De arts moet hiervoor de anatomie goed begrijpen en voorzichtig te werk gaan - overbehandeling kan leiden tot asymmetrie of een onnatuurlijke lach. Kortom: afhangende mondhoeken zijn goed behandelbaar, maar vragen om precisie en inzicht. Een combinatie van filler en Botox biedt vaak de mooiste, natuurlijk ogende resultaten - en dat met minimale downtime.

Een klassieke aanpak is het combineren
van twee technieken

Natuurlijk mooier

Goed gezien!



Door Rob van der Zalm
Fashion Eyes

Nachtlenzen

Sommige mensen dragen niet zo graag een bril. En als je veel sport of een contactsport doet is een bril niet de meest handige oplossing voor scherp zicht. Een andere manier om je ogen te corrigeren dan met zachte of harde contactlenzen is met nachtlenzen.

Hoe werken nachtlenzen?

De kromming van je hoornvlies bepaalt voor een groot deel de sterkte van je oog. Wanneer je 's nachts een nachtlens draagt zal hij je hoornvlies iets afvlakken waardoor je oogfout gecorrigeerd wordt. Je kunt overdag scherp zien en je hebt geen bril of lenzen meer nodig. Deze vorm van lenzen dragen is ideaal voor actieve mensen of als je werkt of een hobby hebt waar je veel met stof te maken hebt, zoals paardrijden.

Voor wie is het geschikt?

Omdat je met een nachtlens het hoornvlies alleen kan afvlakken en niet boller kan maken is de nachtlens alleen geschikt voor mensen met een min sterkte. Het bereik ligt tussen de -0.75 en -5.00, ook kan je een cilinder sterkte tot ongeveer -2.50 corrigeren. Tegenwoordig zijn er zelfs nachtlenzen met een leesgedeelte, daar zijn wat beperkingen in, dus vraag naar de mogelijkheden.



Nachtlenzen ook om min sterkte bij kinderen tegen te gaan!

Als je bijziend bent zie je dichtbij goed, terwijl je veraf juist wazig ziet. Dit wazige zicht komt omdat je oog in de lengte zo sterk groeit dat de afbeelding waar je naar kijkt niet meer op het netvlies afgebeeld wordt, maar ervoor. Je oog is als het ware te lang. Als het oog nog langer groeit (hoog bijziend) neemt het risico op vervelende oogaandoeningen zoals netvliesloslating enorm toe. Vooral bij jongeren gaat deze groei snel. Nachtlenzen worden speciaal geleverd voor myopie management en hebben een remmende werking op de ontwikkeling van bijziendheid. Hierdoor hebben nachtlenzen de bijkomende functie om de groei van min sterkte tegen te gaan.

Ben je benieuwd of nachtlenzen een optie voor je zijn of voor uw kind? Laat de ogen eens meten bij een optometrist en informeer naar de mogelijkheid om de groei van min sterkte tegen te gaan.

“Er is altijd een optometrist in de buurt”



Zoveel kleur, zoveel keus!

FASHION EYES



Diessenseweg 20, Hilvarenbeek

**Meer dan 150
nieuwe monturen**

Wonen met karakter:

Het gaat om meer dan alleen maar vierkante meters

landelijk-
wonen.nl



Wie over de Bukkumweg in Hilvarenbeek rijdt, ziet ze meteen: de grote borden van Dorpswonen.nl, Landelijk-wonen.nl en Agriteam aan de gevel van nummer 24H. Een online makelaardij? Allesbehalve. Roel van Hoof en zijn dochter Gitte geloven heilig in persoonlijk contact. "Makelen doe je niet op afstand", zegt Roel. "Je bereikt het beste resultaat door samen met koper én verkoper planmatig te werken."

Sinds 2018 heeft hun makelaardij een flinke groei doorgemaakt. Onlangs verhuisden ze van het kantoor aan huis naar een eigen locatie, waar de koffie altijd klaarstaat. Het pand werd aangepast met de hulp met lokale ondernemers. "We beschikken nu over vier werkplekken en een aparte vergaderruimte waar we klanten rustig kunnen ontvangen", vertelt Gitte. "Sinds april zijn we helemaal klaar voor de toekomst." Vanwege de opening van het kantoor gelden er voor 2025 interessante tarieven, vult Roel aan.

Drie keer raak: Dorpswonen, Landelijk-wonen, Agriteam

Roel combineert zijn regionale kennis met een landelijke dekking. Via Agriteam (een samenwerkingsverband van zelfstandige, regionale makelaars) richt hij zich op agrarisch vastgoed. Landelijk-wonen.nl en Dorpswonen.nl bedienen liefhebbers van landelijke of dorps woonplekken. Agriteam de grootste aanbieder in zijn soort in Nederland is ook internationaal actief. "Ik ben geen makelaar vanachter een bureau", lacht Roel. Als geboren en getogen Brabander weet hij als geen ander wat het betekent om te wonen in het buitengebied of in een dorp. Hij combineert lokale kennis met een landelijke dekking en dat maakt hem tot een geliefde partner bij de (ver)koop van woonboerderijen, vrijstaande woningen, dorpswoningen en agrarisch vastgoed. Rust, ruimte en authenticiteit worden steeds vaker gezocht - en gevonden - via specialisten die het buitengebied door en door kennen. Aan de andere kant zie je agrariërs die hun bedrijf verkopen en zich in de dorpskern of aan de rand daarvan willen vestigen. Roel van Hoof is dan de man die je moet hebben. En dat is juist de combinatie van Dorpswonen, Landelijk-wonen en Agriteam."

Makelen met hart en ziel

Gitte, die binnenkort haar hbo-opleiding Vastgoedkunde afrondt, werkt inmiddels als

assistent-makelaar. "Voor veel mensen is landelijk wonen geen rationele keuze, maar een gevoelskwestie", zegt ze. "Ze zoeken niet zomaar een huis, maar een thuis. Verbondenheid. Korte lijnen. Je hoort erbij, en dat is zó waardevol." In haar afstudeeronderzoek onderzoekt Gitte hoe makelaars zich kunnen onderscheiden. "Een persoonlijke benadering is essentieel", benadrukt ze. Na haar studie wil ze zich gaan specialiseren als taxateur.

Meer dan alleen stenen

Wat Roel en Gitte uniek maakt, is hun brede blik. Naast aan- en verkoop adviseren ze ook over functiewijzigingen van agrarische gebouwen, erftransities en splitsingen. "We zijn niet alleen makelaars, maar ook strategische partners", legt Roel uit. "Verkopen of kopen in het buitengebied is vaak emotioneel. Dat zijn geen snelle transacties. Dat zijn verhalen. Wij kennen de dorpen. We weten waar het fijn wonen is, welke huizen karakter hebben, en waar kansen liggen. Soms is dat een knus huis aan een dorpsstraat, soms een erf met oude fruitbomen. Het draait altijd om thuis. Meer dan om vierkante meters."

Gidsen naar een nieuw begin

"Makelaars zijn we, maar soms ook gidsen", zegt Roel. "We adviseren niet alleen over prijs en ligging, maar ook over herbestemmingen, vergunningen en verbouwingen." Veel panden in het buitengebied zijn agrarisch van oorsprong - daar komt vaak meer bij kijken dan bij een gewone woning. De samenwerking tussen vader en dochter blijkt een schot in de roos. Roel brengt jarenlange ervaring, Gitte een frisse blik en moderne communicatiemiddelen. "We leren van elkaar", zegt Gitte. "En we vullen elkaar perfect aan. Het mooiste moment?", glimlacht ze. "Als iemand zegt: 'Dit voelt als thuiskomen'. Dan weet je: we hebben iets wezenlijks betekend."

Meer informatie: www.dorpswonen.nl





Gedicht

Bigamie

een man sprak met zijn buurman over bigamie
en zei: "dat lijkt me nog zo gek nog nie"
zijn buurman antwoordde: "dat lijkt me geen goed idee
want dan heb je elke dag een paar schoonmoeders op de thee"

'de knipoog'

Welkom bij kunstgebitcentrum.nl

Nieuwe
website



Beste klant, op onze website
kunstgebitcentrum.nl vindt u vanaf
nu alle informatie over onze beide
vestigingen in Oisterwijk en Schijndel.



Scan de QR-code.

We make your smile.



KUNSTGEBIT
CENTRUM.NL

kunstgebit klikgebit mondhygiëne

Spoorlaan 52, 5061 HB Oisterwijk 013 523 00 85
oisterwijk@kunstgebitcentrum.nl www.kunstgebitcentrum.nl

IF YOU DON'T LIKE THE RESULTS,
WE WILL GIVE YOU YOUR OLD
BODY BACK!

NU:
DE EERSTE
4 WEKEN
GRATIS
SPORTEN



RESULTAAT
IN 30 MINUTEN

- 2 unieke trainingsconcepten voor het hele lichaam van slechts 30 minuten!
- Echte persoonlijke aandacht
- Kleinschalige sportschool
- Gegarandeerd resultaat

RELOADSTUDIOS

OISTERWIJK - LINDEPLEIN 6 | BERKEL-ENSCHOT - KONINGSOORD 131 | RELOADSTUDIOS.NL

Tien wetenschappelijk bewezen tips om vet te verbranden



Door Jan-Willem Mooren
Reload Studios

Wil je vet verliezen? Het belangrijkste is dat je structureel minder calorieën binnenkrijgt dan dat je verbruikt, de zogenaamde (negatieve) energiebalans. Maar er zijn ook slimme strategieën die je hiermee kunnen helpen. Hier zijn 10 tips die echt werken:

1. Eet van kleinere borden

Onderzoek toont aan dat mensen sneller geneigd zijn om hun bord leeg te eten. Door een kleiner bord te gebruiken, eet je automatisch minder

2. Schep op in de keuken

Zet geen pannen op tafel. Dit voorkomt dat je meerdere keren opschept en onbewust meer eet

3. Koop een nieuwe koekenpan

Met een nieuwe pan heb je minder vet nodig om te koken, wat kan helpen tot wel 200 calorieën per maaltijd te besparen

4. Zorg voor voldoende slaap

Slaapgebrek leidt vaak tot meer eten. Na een slechte nacht eet je 10-20 procent meer calorieën. Zorg dus voor 7-8 uur slaap per nacht

5. Zorg voor volume op je bord

Eet meer voedingsmiddelen die weinig calorieën bevatten, zoals groenten of rauwkost. Deze zorgen voor verzadiging zonder teveel calorieën

“Trainen helpt je om gezonder en sterker te worden. Je lijf gaat er beter uitzien, je krijgt minder snel klachten en het helpt je met in shape te komen. Als je je voeding echter niet aanpast, zal je niet veel vet verliezen.”

6. Drink geen calorieën

Drank verzadigt niet. Vermijd calorierijke dranken zoals vruchtensappen en frisdrank en kies voor water, thee of koffie

7. Ga saaieter eten

Te veel variatie op je bord maakt dat je meer eet. Houd maaltijden simpel en puur om overet gedrag te voorkomen

8. Honger is je vijand

Honger leidt vaak tot slechte keuzes. Eet regelmatig en voldoende om honger te voorkomen en de juiste keuzes te maken

Wetenschappelijke studie: je eet 20 procent meer kcal als je zes uur of minder slaapt.

9. Stap voor stap

Maak langzame veranderingen in je eetgewoonten. Dit is effectiever dan plotselinge, drastische veranderingen

10. Train regelmatig

Minimaal twee keer per week trainen helpt je niet alleen fysiek sterker te worden, maar beïnvloedt ook je eetkeuzes positief

Door deze tips toe te passen, vergroot je je kans op vetverlies en een gezondere levensstijl.



Sport

Advocaat



Door mr. Wendy de Koning
Bouwman Advocaten & Mediators

Onderhoudsverplichting stiefouder jegens stiefkinderen

Na de vaststelling van kinderalimentatie kan het voorkomen dat een ouder een nieuwe partner krijgt. De nieuwe partner wordt vaak aangeduid als 'stiefouder'. Wanneer is een stiefouder eigenlijk onderhoudsplichtig? Moet de stiefouder bijdragen in de kosten van zijn stiefkinderen?

Ingevolge artikel 1:395 BW is een stiefouder onderhoudsplichtig. De wettelijke begripsomschrijving van 'stiefouder' is echter anders dan het begrip zoals wij die in de samenleving gebruiken. In de volksmond wordt een nieuwe partner van een ouder vaak aangeduid als 'stiefouder'. De wet spreekt echter pas van een onderhoudsverplichting vanuit een stiefouder op het moment dat er sprake is van een huwelijk of geregistreerd partnerschap. Daarnaast moet het kind tot zijn of haar gezin behoren.

De wet geeft geen nadere invulling van het begrip 'tot zijn gezin behoren'. Wel leert de parlementaire geschiedenis ons dat dit begrip ruim moet worden uitgelegd. Het is niet doorslaggevend waar het kind wordt opgevoed. Ook als een kind in een andere stad woont of studeert, kan het kind deel uitmaken van het gezin. Alle omstandigheden van het geval zijn hier relevant.

Daarnaast speelt de vraag welk aandeel van de kosten voor rekening van de stiefouder komt. De wet geeft in dat geval aan dat de onderhoudsverplichtingen tussen ouders en stiefouder in beginsel van gelijke rang zijn. Voor de omvang van ieders onderhoudsverplichting heeft de Hoge Raad bepaald dat alle omstandigheden van het geval van belang zijn, waaronder: band tussen de stiefouder en het stiefkind, hebben de ouders voldoende draagkracht voor de kinderen, voldoet de stiefouder al andere onderhoudsverplichtingen en wanneer is de onderhoudsverplichting ontstaan?

Met samengestelde gezinnen is het berekenen van ieders onderhoudsverplichting maatwerk. Laat u in dat geval goed voorlichten!

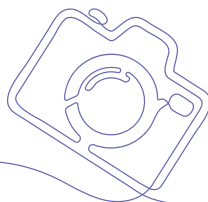


**BOUWMAN ADVOCATEN
& MEDIATORS**
oprecht geregeld

Spoorlaan 404 D
5038 CG Tilburg
0413 - 266 069
www.bouwmanadvocaten.nl



Voor elk juridisch probleem een specialist



Door Marja Smeulders

Intrigerend....

In een groenstrook aan de Frans Halsstraat kom je dit kunstwerk tegen. Een huis? Of toch niet? Je kunt er doorheen kijken, in wandelen, fragmenten zien van de bouw, maar het is niet volledig. Kamers, trappen, een bank zijn herkenbaar. De invulling van het huis wordt overgelaten aan de voorbijganger maar ook aan de elementen. Een strookje rood en blauw, of toch niet? In de zon vullen schaduwen de leegten op, maar in de regen en sneeuw kan het weer op een andere manier worden bekeken.

Het zogenoemde Sectiehuis is onderdeel van een kunstproject dat jaren geleden in diverse wijken van Oisterwijk gestalte kreeg en speciaal voor die gelegenheid is ontworpen. Een jonge groep ontwerpers, architecten, stedenbouwkundigen en kunstenaars boog zich er over en liet verdere invulling over aan de beschouwer. Het is niet af... Als je er omheen loopt is er steeds wat anders te zien. Een kleine ontdekkings-tocht in een onvolledig huis dat de verbeelding laat spreken. Intrigerend...

Bron: Fragmentarisch huis van The Cloud Collective



UITZWAAI

CONCERT

**HARMONIEORKEST
SINT GREGORIUS**

**29 MEI
2025**

- MGR BEKKERSPLEIN -
HAAREN *
- 15.00u
- TOEGANG GRATIS

*In opdracht van de Dorps Raad

www.sintgregorius.nl



Petje af voor...

Je kent vast wel mensen waar je bijzondere bewondering of waardering* voor hebt. Mensen die iets speciaals doen of gedaan hebben. Mensen waarvoor jij je 'petje afneemt'.

De Uitstraling zou het leuk vinden om daarover te schrijven.

Stuur een kort berichtje o.v.v. uw naam en woonplaats en om wie het gaat naar redactie@deuitstraling.nl en je hoort van ons.

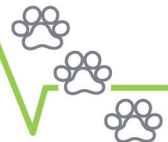
Reken maar dat betrokkene dit zeer zal waarderen, want iedereen vindt het leuk om een compliment te krijgen.

*Let op, het mag niet bedrijfsgerelateerd zijn.



dierenkliniek 't SPOOR

Oisterwijk



**Wij wensen
u en uw huisdier
een fijne vakantie**

Openingstijden

- Maandag t/m vrijdag 9.00-18.00 uur
- Zaterdag van 9.00-12.00 uur

Boxtelsebaan 15, Oisterwijk

013 - 590 22 28

info@dierenkliniektspoor.nl

www.dierenkliniektspoor.nl

Volg dierenkliniekSpoor op 

Merkbaar de beste

SMITS VAN REE
MEUBELSTOFFEERDERIJ

www.smits-vanree.nl



Floresstraat 1, Tilburg | T 013 513 23 45 | E info@smits-vanree.nl

Het is weer vakantietijd!

Gaat uw huisdier naar het pension?

Controleer dan of de jaarlijkse vaccinaties (en voor de hond ook de kennelhoest vaccinatie) nog geldig zijn! Is dat niet zo? Dan moeten ze minimaal 3 weken voor het pensionbezoek gezet worden. Sommige pensions zien ook graag de Bb-Neus enting voor de kat, daar geldt het zelfde voor.

Behandel uw huisdier voor het pension bezoek tegen vlooiën en teken en na het pension bezoek tegen wormen!

Heeft uw huisdier een speciaal dieet voor zijn gezondheid of medicatie? Vraag dan tijdig aan het pension of het mogelijk is om deze tijdens het pensionbezoek te geven.

Sommige pensions zien graag dat reuen en katers gecastreerd zijn, heeft u een reu? Dan is het verstandig om te controleren of dat zo is, want anders mag hij zelfs met een reservering niet komen.

Gaat uw huisdier mee naar het buitenland?

Voor alle landen (ook België en Duitsland) geldt dat de Rabiës vaccinatie verplicht is. Deze moet minimaal drie weken voor de reis gezet worden, dit vaccin is drie jaar geldig. Het Rabiës vaccin moet ook nog geldig zijn als jullie op de terugweg de Nederlandse grens weer passeren. Het is verstandig om te zorgen dat ook het jaarlijkse vaccin nog geldig is.

Dieren moeten ouder dan vijftien weken zijn voordat ze de grens over mogen, moeten een geregistreerde chip en een Europees paspoort hebben (binnen handbereik) en het advies is in de meeste landen dat ze in de auto vastzitten. De chipregistratie kunt u controleren op www.chipnummer.nl.

Elk land heeft specifieke eisen; zo moeten voor Groot Britannië en Noorwegen de honden 1-5 dagen voor grenspassage door een dierenarts worden ontwormd. Is er in Oostenrijk een verplichting om een snuitbandje op zak te hebben in het openbaar vervoer (ook bij de meeste bergliften). Zijn er hondenrassen die Frankrijk en Duitsland niet binnen mogen enzovoort. u vindt alle landspecifieke eisen op www.ligc.nl

Wat daar niet te vinden is zijn de adviezen wat betreft de wormen en andere parasieten

Grofweg geldt voor alle plekken en landen onder Parijs het advies om ook te ontwormen tegen de Hartworm.



Door Monique Carton
Dierenkliniek 't Spoor

Dat doet u door bij voorkeur de laatste reguliere ontworming voor de vakantie Milbemax® aan de hond te geven, sowieso direct na thuiskomst weer en een maand later nogmaals. Gaat u langer dan een maand op reis? Geef dan de 28e dag van uw verblijf Milbemax® en blijf dat elke maand geven tot en met u weer terug bent en dan een maand later nogmaals.

Bij de vakantieplaatsen rond het mediterrane gebied kunt u zandvliegen tegen komen en die kunnen de ziekte Leishmania overbrengen. Neem daarom een anti-vlooien middel dat ook tegen zandvliegen werkt, bijvoorbeeld Vectra®.

Sowieso zijn de teken in onze vakantie landen met nog meer ziektes besmet dan in Nederland, maar zeker die in Duitsland en Oost Europa zijn ook zeer actief. Dus bescherm in alle vakantie landen goed tegen teken en vlooiën.

Hou er rekening mee dat de chipregistratie geen Europees systeem is. In het buitenland is een chip met registratie wel verplicht, maar als uw huisdier kwijt raakt is de kans dat uw gegevens in de databank gevonden worden nihil. Het is dan ook verstandig om een telefoonnummer aan het tuigje of bandje te maken.

Neemt u ook voldoende voeding, medicatie en EHBO spullen mee? In het buitenland is niet altijd dezelfde voeding te krijgen en een voerwissel kan diarree opleveren. Medicatie kan soms niet zonder recept worden verstrekt als blijkt dat u tekort komt. De warmte, het water, de natuur en de bergpaden zijn nog wel eens de oorzaak van problemen waar EHBO voor nodig is!

Wees alert op voldoende koelte en rust voor uw huisdier tijdens u reis.

Gaat u lekker op vakantie in eigen land?

Natuurlijk is ook dan het advies de jaarlijkse vaccinaties, de chipregistratie, de ontworm- en de vlooiën- tekenbehandelingen op orde te hebben. Vooral in de kustgebieden en de duinen zijn de teken nog actiever dan bij ons! Ook in Nederland kan het voorkomen dat de zee, zand, zwemwater, de zon, (en bij allergische honden; andere beplanting en huisstoffen dan thuis) voor problemen zorgt waar EHBO voor nodig is.

Maar bovenal: een hele fijne vakantie gewenst.

Ingezonden



Stop de fietsendiefstal in Oisterwijk!

Hoe groot is het probleem in Oisterwijk?

Je loopt de winkel uit in de Dorpsstraat en weg is je (dure) fiets. Je komt uit de trein uit en weg is je fiets. Je kunt lopend naar huis, je moet aangifte gaan doen en waarschijnlijk een andere fiets kopen. In 2023 werd er in Oisterwijk 115 keer aangifte gedaan van fietsendiefstal. In heel 2024 204 keer. Bijna een verdubbeling ten opzichte van het jaar ervoor! In het eerste kwartaal van 2025 zijn er al 52 aangiftes gedaan tegen 37 in dezelfde periode in 2024. Het probleem is waarschijnlijk (veel) groter, omdat veel fietsen niet verzekerd zijn en aangifte dan meestal weinig zin heeft. Verzekeringspremies worden door de toenemende diefstal in heel Nederland snel hoger. Fatbikes krijgen nergens meer dekking, terwijl veel verzekeraars voor dure e-bikes een gps-tracker én een tweede slot verplicht stellen.

Hoe gaan de fietsdieven te werk?

We maken het dieven uiteraard heel gemakkelijk als we onze fiets niet op slot zetten. Maar op slot zetten geeft tegenwoordig geen garantie meer dat je nog op de fiets naar huis kunt. Fietsen worden door de dieven soms eerst op een andere locatie gezet en worden daar direct "behandeld" of pas dagen later opgehaald. Dit gebeurt o.a. om de fiets te testen op de aanwezigheid van een tracker, of de tracker direct te verwijderen en/of het aanwezige slot later te forceren. Met een tang worden kabelsloten doorgesneden en met een slijptol worden kettingsloten en/of het normale slot doorgeslepen. De beroepsdieven komen met een busje, laden (op slot staande) fietsen in en zetten ze eventueel ergens 'in de wacht' om ze later te behandelen en mee te nemen.

Waar worden in Oisterwijk veel fietsen gestolen?

Volgens gegevens van de politie worden de meeste fietsen gestolen bij het NS-station Oisterwijk. Andere locaties zijn: de Dorpsstraat, de Lind en de Gemullehoekenweg, Moergestelseweg.

Hoe stoppen we de fietsendiefstal?

Als fietser moet je je fiets altijd met een tweede, lang (ketting-)slot ergens aan vast maken. Dus ook als je maar even in een winkel, apotheek, bibliotheek moet zijn! En als je lang weggaat met de trein: kom op ruim op tijd, zodat je je fiets goed ergens aan vast kunt zetten. Een goed kettingslot is in ieder geval een slot met een ART-keurmerk met een lengte van minimaal 85 cm. ART-3 sloten geven de beste bescherming. AXA en Abus hebben ook hun eigen beschermingsmaat. De Fietsersbond beveelt kettingslot Abus Iven 8210/85 (1,8 kg) aan. Dat is een Art-2 slot. Kosten circa €50,- - € 60,-. Er zijn ook nog goedkopere Art-2 kettingsloten, zoals de Vinz Jannu Art-3 (€ 33,-) dat wordt aanbevolen door de ANWB. Je kunt je fiets uiteraard verzekeren. De verzekering eist dan waarschijnlijk een slot met het Art-2 of Art-3 kenmerk. Kabelsloten worden afgeraden, die zijn vaak makkelijk door te knippen. Als je op de fiets naar Tilburg gaat dan is daar natuurlijk ook een kans dat je fiets wordt gestolen. Zet in een bewaakte stalling je fiets ook ergens aan vast!

De gemeente Oisterwijk moet zorgen voor voldoende beugels ('nietjes') waar fietsen aan vastgemaakt kunnen worden. Uit onderzoek moet nog blijken op welke locaties beugels gewenst en mogelijk zijn.

robben groene energie

INNOVATIEVE THUISBATTERIJ-OPLOSSINGEN VOOR IEDEREEN!

Optimaliseer je energieopslag zonder de huidige zonnepaneelomvormer te vervangen

Betaalbare Thuisbatterijpakketten van Robben Groene Energie! Naadloos compatibel met je bestaande zonnepaneelsysteem. Perfect voor elk huishouden of bedrijf.

Profiteer van lagere energiekosten en verhoog je onafhankelijkheid!



Moergestelseweg 3 - Haghorst - T. 013 2400048 - www.robbenenergie.nl

Spanningsklachten bij zonnepanelen: hoe zit dat?



Door Tim van Strijdhoven
Robben Groene Energie

In het voorjaar krijgen we vaker meldingen van klanten dat de omvormer uitvalt. Dat is meestal tussen 12.00 en 15.00 uur op zonnige dagen met een verkoelende oostenwind. Dan gaan de panelen 'toppen', waardoor de netspanning in de wijk oploopt. Hieronder leggen we uit waarom dat gebeurt en wat je er zelf aan kunt doen.

Wat gebeurt er precies?

Als je zonnepanelen op een zonnige dag veel stroom opwekken en erin huis weinig wordt verbruikt, wil je omvormer het overschot terugleveren aan het elektriciteitsnet. Wanneer te veel mensen in de buurt dat tegelijk doen, loopt de netspanning op tot boven de toegestane 253 Volt. Je omvormer schakelt zichzelf dan automatisch uit om schade aan het systeem te voorkomen. Zodra de spanning weer daalt, start hij vanzelf opnieuw op. Dit is een normale beveiligingsfunctie en geen storing of defect.

Waarom gebeurt dit steeds vaker?

Nederlandse wijken zijn de laatste jaren massaal voorzien van zonnepanelen. Dat is goed voor het milieu, maar ons elektriciteitsnet is daar nog niet overal op berekend. Vooral op zonnige voorjaarsdagen met veel opwek en weinig verbruik ontstaan spanningspieken. Volgens netbeheerder Enexis zijn spanningsproblemen door teruglevering van zonne-energie een veelvoorkomend probleem.

Wat kun je zelf doen?

Je kunt zelf een aantal stappen nemen om spanningsproblemen te beperken en je opbrengst te maximaliseren:

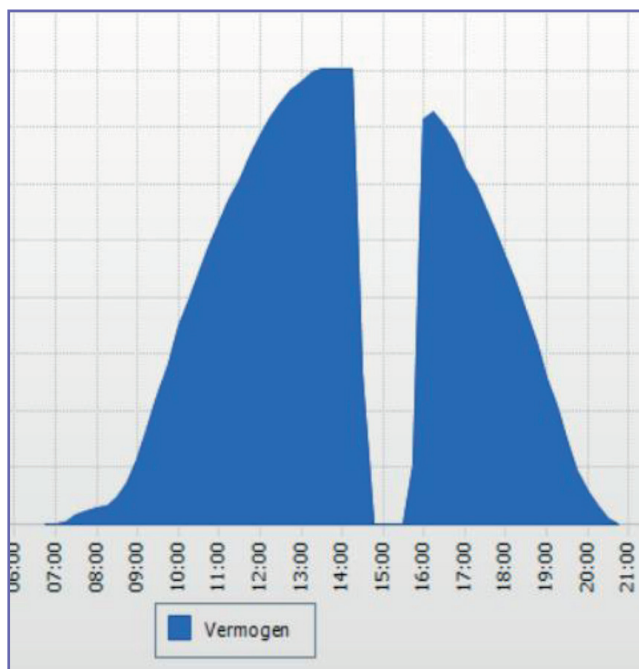
- Meld je zonnepanelen aan via www.energieleveren.nl. Dit is verplicht en helpt netbeheerders om het netwerk beter af te stemmen
- Gebruik een 3-fase omvormer als je een 3-fase aansluiting hebt. Zo wordt het vermogen beter verdeeld over het net
- Laat bij een 1-fase omvormer controleren op welke fase hij is aangesloten. Een installateur kan meten of hij niet toevallig op de drukste fase zit
- Verbruik stroom overdag. Zet apparaten zoals de wasmachine of vaatwasser aan als de zon schijnt. Zo verlaag je de spanning op je aansluiting en voorkom je dat de omvormer uitschakelt
- Overweeg een thuisbatterij met off-grid functie. Dit systeem kan ervoor zorgen dat je meterkast bij een te hoge netspanning wordt losgekoppeld van het elektriciteitsnet, en de omvormer gewoon door kan blijven gaan

Melden bij Enexis

Heb je regelmatig spanningsklachten? Meld dit dan bij Enexis via 0800-9009 (optie 2).

Tot slot

Spanningsklachten ontstaan door een overbelast netwerk en zijn geen gevolg van een fout in je installatie. Hoewel de netbeheerder werkt aan oplossingen, vergt dit tijd. Wil je hier niet op wachten, dan biedt een thuisbatterij met off-gridfunctie een directe en effectieve oplossing.



Groene energie



Grenzeloos verliefd?

Wij zijn op zoek naar mensen die de liefde hebben gevonden in het buitenland

Mail ons:
oisterwijk@deuitstraling.nl

DE **UITSTRALING**
Magazine



Man met Camera

de fotograaf voor foto's waar je trots op kunt zijn

www.manmetcamera.nl | 0639697583



Ben jij je bewust hoeveel (ultra-)bewerkte 'voeding' je binnen krijgt?

ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES & THERAPIE
SPORT/ONTSPANNINGSMASSAGES
MANUELE LYMFEDRAINAGE
SPORT & BEWEEGADVIES
PHYSIOKEY THERAPIE
DARMTHERAPIE
SPORTVASTEN

P

Therapie

P-THERAPIE • NATUURGENEESKUNDIGE PRAKTIJK
ALMYSTRAAT 26, OISTERWIJK • T 06 104 56 173 • WWW.PTHERAPIE.NL

VBAG
Vereniging tot Bevordering
van Alternatieve Geneeswijzen Vergoeding van behandelingen mogelijk

Overgewicht/obesitas: een bedreiging voor de volksgezondheid



Door Petra Coppens
PTherapie

Als je foto's met groepen mensen uit de jaren 60/70 vergelijkt met die van nu zie je één groot verschil: op de foto's van nu zie je veel meer (te) dikke mensen. Veel van hen hebben zonder het te weten metabool syndroom. Dit is een situatie met onder andere teveel buikvet en verhoogde bloedsuikers en vetten in het bloed. Dit leidt weer tot hart- en vaatziekte, diabetes, leververvetting en chronische nierziekten.

De belangrijkste reden van de enorme toename van mensen met (ernstig) overgewicht is de cholesterolmythe die ons al vanaf de jaren 50 dicteert dat vet en vooral verzadigd vet en cholesterol in de voeding leidt tot hart- en vaatziekte. De voedingsindustrie sprong daarop in met producten die bol staan van sterk bewerkte vetten, suikers en chemische toevoegingen. Omdat ons lichaam al deze chemische stoffen niet kan verwerken en we daardoor gifstoffen stapelen én laaggradige ontstekingen ontwikkelen, zijn we langzaam met z'n allen letterlijk uit ons jasje gegroeid. Inmiddels is doorgedrongen dat het juist de suikers zijn die ons in ontsteking brengen en dat we vetten juist heel hard nodig hebben; ook de verzadigde.

Wat zijn de grootste boosdoeners in deze bewerkte voeding, wat eigenlijk meer knutselwerkjes zijn die van een lopende band rollen?

1. Transvetten; deze vetten zijn zo bewerkt dat ze makkelijk overal in te gebruiken zijn en je vindt ze onder allerlei benamingen op ingrediëntenlijsten. Die andere benamingen gebruiken ze om te verdoezelen dat er transvetten in zitten. Een paar van die andere benamingen zijn: gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige olie, gehard plantaardig vet, partieel gehydrogeneerde sojaolie, margarine en bakvet. Vage termen als plantaardig vet of plantaardige olie worden ook vaak gebruikt en ook deze bevatten in veel gevallen transvetten. In Nederland mag 0 gram transvet worden vermeld als het product minder dan 0,5 gram transvet per portie bevat.

2. Fructose; dit is oorspronkelijk de suiker in fruit en honing die in zijn oorspronkelijke vorm niet snel schadelijk is, tenzij je een liter appelsap in één keer opdrinkt. Zoveel fructose kan je lever moeilijk verwerken. Als je er ongemerkt (te) veel van binnenkrijgt leiden ze tot overgewicht, insulineresistentie (voorstadium van diabetes), leververvetting, verhoogde bloedvetten en ontsteking. Industrieel gemaakte/bewerkte fructose vind je helaas in bijna alle bewerkte producten. Zo herken je het op ingrediëntenlijsten: fructose-glucosestroop, glucose-fructosestroop, maisstroop of high-fructose corn syrup (HFCS), invertsuiker, invertsuikerstroop, vruchtensuiker en natuurlijke suikers uit fruit.

Minder overgewicht begint met het maken van betere, bewuste keuzes

Ben je ervan bewust dat ongeveer 85 procent van wat er in de supermarkt ligt (zwaar) bewerkte producten zijn. Zelfs verpakt brood is sterk bewerkt; beter is zuurdesembrood van de bakker of dat je zelf maakt. Hoe langer iets 'goed' blijft, hoe meer het is bewerkt; wie kent niet de hamburger van een grote keten die na 20 jaar zo goed als onveranderd was! Lees het etiket voordat je het in je mandje gooit en bedenk dat we in onze omgeving volop boerderijwinkels met eerlijke echte voeding hebben. Beter voor de boeren, voor je gezondheid én je portemonnee.



Natuurlijk gezond

De auto



Door Sabrina Penning
Autospeciaal Mandemakers

De turbo

We maken het nog dagelijks mee dat mensen denken dat als je vorig jaar twee jaar gelden olie hebt ververs dat het dan niet nodig is. Het antwoord is dan vaak ook ik heb niet veel gereden. Helaas heeft ook olie een bepaalde levensduur en daarna verliest hij zijn werking.

Elke auto heeft zijn eigen geregelde onderhoud dit is door de fabrikant bepaalt. Afgelegde kilometers en de maximale tijd. Ook wordt de olie voorgeschreven welke in de auto moet.

Veel auto's zijn in het bezit van een turbo. Veel turboschade komt door onvoldoende of verkeerde smering. Dit is te voorkomen met goed onderhoud. Hierbij speelt genoeg (schone) olie en de juiste door de fabriek voorgeschreven olie. Is de olie vervuild dan krijgt de turbo daar last van dit geldt ook voor te oude olie of niet de juiste olie.

Met het rondpompen van de olie voert de auto de auto de warmte af via de oliekoeler. De olie komt weer terug in het carter samen met kooldeeltjes of slijpsel die hij onderweg heeft meegenomen.

Het oliefilter houdt het meeste vuil tegen maar niet alles

De vuildeeltjes die blijven zitten zorgen voor een verstoorde smerende werking waardoor ook de temperatuur oploopt. De olie werkt goed tussen de 60 en 120 graden daarboven vergaan de additieven die zijn toegevoegd bij de olie om te zorgen dat de olie niet verzuurt niet goed. Als de olie verzuurt wordt hij dunner waardoor de smerende werking afneemt. De draaiende delen kunnen elkaar normaal niet raken door de filmlaag die er tussenzit. Als de olie te dun wordt is de filmlaag weg waardoor de delen elkaar wel kunnen raken en de temperatuur hierdoor weer oploopt. Olie beschermt ook tegen roest als deze niet verzuurd is. Als de olie wel verzuurd is zorgt deze juist voor roest.

Zorg dus altijd voor de juiste hoeveelheid olie en de juiste olie in de auto. Zorg dat je goed navraagt bij de garagist of onderhoud nodig is aan de auto.

Natuurlijk zijn er nog meer factoren die een rol spelen bij turboschade maar olie is wel een veelvoorkomend probleem.



Garagebedrijf Mandemakers

**Voor compleet onderhoud en reparatie
van alle merken auto's**

Gespecialiseerd in BMW, Audi, Mercedes en Volkswagen



Gasthuisstraat 14-a Oisterwijk Tel. 013 5362513 of 06 53955995
www.autospeciaalmandemakers.nl

Ronald van Dijk



Door Marja Smeulders

'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg....'

Leeftijd: 66 jaar

Burgerlijke staat: Gehuwd

Woonplaats: Oisterwijk

Hoe kom je in Oisterwijk terecht?

"Mijn ouders kwamen jaren geleden vanuit Leidschendam recreëren in de Zandstraat in Moergestel. Voor mij, destijds rond de twintig, was uitgaan in Oisterwijk dus vanzelfsprekend. Eigenlijk was verhuizen hierheen een logische keuze, zeker toen ik hier mijn vrouw leerde kennen die geboren en getogen is in Zeist."

Wat valt je op in Oisterwijk?

"De manier van leven hier heeft me altijd getrokken. De ruimte die er is, het niet aanbellen bij bezoek maar gewoon via de achterdeur naar binnen lopen, dat kennen we in het westen niet."



Leukste evenement?

"Oisterwijk in Concert. Een lokaal opgezet evenement met lokale muzikanten en zangers, prima! We plannen zelfs onze vakantie eromheen."

Hoe zouden vrienden jou omschrijven?

"Dat vind ik moeilijk, maar omdat ik vorig jaar een lintje heb ontvangen weet ik een beetje wat ze van me vinden. In ieder geval oprecht en rustig."

Door wie ben je geïnspireerd?

"Zeker door mijn ouders. Ondernemers met een eigen zaak, net als ik. Maar ook door een vroegere baas. Die had structuur in alles wat hij deed. Ik heb daar destijds echt wel eens bij moeten zuchten, maar er veel van geleerd."

Beste manier om te ontspannen?

"Paarden zijn mijn passie, net als honden. De paarden poetsen samen met de kleinkinderen en op de maaier zittend het gras maaien. Lekker basic bezig zijn."

Een luie of een actieve vakantie?

"Wij zoeken het liefst zelf onze reis uit en zijn verknocht aan Texel. Een huisje huren, fietsen mee, dat doen we graag in Nederland. Maar Zuid-Italië, Portugal en Griekenland en daar met de auto rondtoeren doen we eveneens met veel plezier."

Beste of slechtste eigenschap?

"Ik kan best wel kritisch zijn op een ander, maar daarnaast ben ik gemoedelijk van aard en sta ik ook altijd open voor een ander die wat nodig heeft."

Levensmotto?

"Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Vooral te horen gekregen van mijn ouders."

Waar erger je je aan?

"Aan mensen die ja zeggen en nee doen; niet oprecht zijn."

Ik geef Het Stokje door aan:

"Ad Bakkers."

Geef het stokje door



**Meer dan
200 soorten
tuinbloeiers uit
eigen kwekerij!**

Geraniums, petunia's, begonia's
en nog heel veel meer soorten
perkplanten in pot, hangpot of
tray; leuk om cadeau te geven of
om je eigen tuin of terras mee
aan te kleden. Maar ook voor
kuipplanten en eerste kwaliteit
potgrond.

**Eigen meststoffen
en potgrond,
geadviseerd
door uw kweker!**

KWEKERIJ VAN DE VEN

TUIN- EN PERKPLANTEN

Heusdensebaan 93a Oisterwijk
T 013 - 52 11 971 Ma. t/m Za. 09.00 - 17.00 uur

www.kwekerijvandeven.nl