

DE UITSTRALING

Magazine

Foto: Timmermansoog

Jac Naus

*Muziek als leidraad
door zijn leven*



In burger

Hoe komt de
gemeenteraad tot
een besluit?

David van Dijk

Sport

Sport als spiegel



The Natural Flow

Systemische coaching met de hond als spiegel voor de mens

Contact

Meer weten of vrijblijvend kennismaken?

The Natural Flow
+31(0)6-10361132
www.thenaturalflow.nl
eefke@thenaturalflow.nl

Wil jij graag stappen zetten in je persoonlijke groei en ontwikkeling?
Sta je open voor een bijzondere manier van coaching waarbij de hond jouw spiegel is?

Systemische coaching met honden

We maken allemaal deel uit van systemen (gezin, familie, werk). Deze beïnvloeden hoe je je voelt en gedraagt. Met systemische coaching krijg je inzicht in jouw plek binnen zo'n systeem en ontdek je waarom je soms vastloopt in patronen of emoties. De hond voelt jouw energie feilloos aan en spiegelt jou door middel van gedrag en lichaamstaal. Hierdoor kun je nieuwe inzichten opdoen.

Bewustwording

De eerste stap is je bewust worden van bepaald gedrag, emoties of oude patronen en wat je hieraan zou willen veranderen.

Verbinding

Door de verbinding met je lichaam (opnieuw) te vinden, wordt het makkelijker om wat je weet ook daadwerkelijk te gaan voelen.

Vertrouwen

Er (weer) op vertrouwen dat de antwoorden al in jezelf aanwezig zijn. Dat het je gaat lukken om een oplossing te vinden of om een situatie te kunnen accepteren zoals die is.

Balans

Je vindt het juiste evenwicht (weer) tussen denken, voelen en weten.



Foto door Nina Peters

Over ons

Mijn naam is Eefke Jansen-van Limpt. Ik heb een passie voor dieren en in het bijzonder voor honden. Samen met mijn zwarte labrador Carlo vervul ik de wens die ik als kind al had: om in samenwerking met honden mensen te kunnen ondersteunen in hun eigen proces van persoonlijke groei.



Foto door Tom van Limpt



Met nieuwe energie weer aan de slag

Voor de meesten van ons is de zomervakantie alweer voorbij. De medewerkers van De Uitstraling zijn in ieder geval al volop aan de slag gegaan om deze nieuwe editie weer te vullen.

Of u nu naar een zonnige buitenlandse bestemming bent geweest, genoten heeft van een verblijf in Nederland of heerlijk ontspannen bent thuisgebleven; we hopen dat u een fijne tijd hebt gehad vol leuke herinneringen en een opgeladen batterij. Langzaam meer zeker keert het normale ritme weer terug. September brengt altijd een frisse wind met zich mee: kinderen gaan weer naar school, verenigingen starten hun activiteiten op en er bloeit weer nieuwe energie in de buurten en dorpen.

Dit nummer van De Uitstraling staat weer boordevol bijzondere verhalen uit onze omgeving. U vindt interviews met mensen die na de zomer een nieuw pad inslaan, lokale initiatieven die de saamhorigheid versterken en inspirerende portretten van dorpsgenoten die ons laten zien hoe veerkracht en passie van grote betekenis zijn.

Met dit voorwoord willen we u uitnodigen om samen met ons vooruit te kijken en de komende maanden met een frisse blik tegemoet te treden. Laten we elkaar ontmoeten, ondersteunen en inspireren. Onze regio bruist van de verhalen en mogelijkheden - laten we er samen iets moois van maken, want na de vakantie begint het echte genieten pas.

Wij wensen u veel leesplezier,
De redactie

Inhoud

- 2 Colofon
- 3 Column
- 5 Tuinkalender
- 7 Wonen
- 8 Op de koffie bij...
- 10 Gedicht
- 11 Sfeervol wonen
- 12 Geef het stokje door
- 14 Makelaardij
- 15 Het verhaal van Reusel
- 17 Hormonen...
- 19 Dier & gezondheid
- 20 Goed geslapen?
- 23 Sport
- 24 Advocaat
- 25 David van Dijk
- 27 Schoonheid
- 28 MKB accountancy
- 29 In burger
- 30 Peter van de Noort
- 32 Verzekeringen
- 33 Column
- 34 Ingezonden
- 35 Fysiotherapie
- 37 Groene energie
- 39 Food & lifestyle
- 41 Door het oog van...

Heeft u een tip voor een
leuk artikel over een
persoon of vereniging?

Mail dan naar:
Reusel@deuitstraling.nl

Inleveren kopij editie week 39
voor dinsdag 16 september 09.00 uur

De volgende uitgave
verschijnt vanaf 26 september



De Wildert 6B
5095 BB, Hooge Mierde
Tel: 013 509 19 28

willems

Slijpen van gereedschap en verhuur van bouwdrogers e.d.

Dealer van o.a.

ALKO

HITACHI

melabo

KÄRCHER

efco

DOLMAR

ECHO

STIGA

WOLF Garten

ECHO

LEMMENS

voor
Verf, Advies & Wonen

**Bij ons verkrijgbaar
Arte behang**

Een uitgebreide collectie van unieke ontwerpen, geïnspireerd door de natuur, kunst en hedendaagse trends. Elk stuk behang is een kunstwerk op zich, ontworpen om jouw ruimte te verrijken.



Oude Provincialeweg 33, 5527 BM Hapert 0497 - 38 13 48 www.lemmenshapert.nl

Colofon

Uitgeverij De Uitstraling b.v.
Postbus 21, 5520 AA Eersel
Telefoon/WhatsApp: 06-57667760
[Instagram.com/uitgeverij_de_uitstraling](https://www.instagram.com/uitgeverij_de_uitstraling)

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

De Uitstraling gemeente Reusel wordt gratis 4-wekelijks huis-aan-huis verspreid. Totale oplage ruim 5.500 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 correspondenten of www.adobe-stock.com.

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

© 2025

Mocht u
DE UITSTRALING
Magazine

hebben gemist.

**Deze is af te halen op
onderstaande punten:**

Gemeentehuis Reusel - Kerkplein 3 - Reusel
Jumbo - Schoolstraat 19 - Reusel
Visit Reusel-De Mierden - Kerkplein 3 - Reusel



Column



Door Arie Schoofs

Samen slapen

Punt één bij de EHBO: let op gevaar. Zorg eerst voor je eigen veiligheid, dan pas voor het slachtoffer en omstanders. Anders liggen er straks meerdere op de brancard. Maar kunnen we ons in deze tijd nog veilig voelen? We beschermen ons steeds meer en dat is nodig. Op grote schaal met defensie, op kleine schaal wijzelf en onze kroost. Mogen kinderen nog wel vallen? Mag er nog risico zijn? Vroeger zat ik bij mijn moeder achterop de fiets en heb vaak met mijn vingers tussen de veren van het zadel gezeten. Huilen, pleister erop en weer verder.

Nu hangen overal camera's. Zelfs een kermisterrein is een vesting met hekken en beveiliging. Bij de MFA's in onze buurtgemeente lopen spierbundels met een 'V' op hun polo's rond, ter bescherming van de spullen daar. Wat ik wél veilig vind, en (nog) niet verplicht is, is de fietshelm. Daar wordt in Den Haag nog over gediscussieerd. Niet moeilijk doen: helm op scheelt letterlijk kopzorgen.

Moraal van het verhaal: veiligheid moet altijd bovenaan staan. Of het nu om een feestje bouwen gaat of een compleet centrumplan. Maar ja, wat ging er de afgelopen jaren mis? Op de vraag "Waarom zijn de aanpassingen aan het ontwerp niet eerder doorgevoerd?" (gevonden op de website van de gemeente) luidt het antwoord: "Er is veel energie gestoken in de technische voorbereiding. Wellicht heeft het veiligheidsaspect daaronder geleden. Dat is te laat onderkend. Een verkeersanalyse heeft inmiddels aangetoond dat het oorspronkelijke ontwerp onvoldoende veilig was."

Mijn vraag is: wie heeft zitten slapen? Het motto van onze gemeente is toch 'Samen doen' maar blijkbaar niet samen opletten of Samen Safe. Gelukkig is het kwaad nog niet geschied, want het zou erger zijn als het minder veilige plan er al lag. Nu moet er echter vaart gemaakt worden. Het kwam de ondernemers rond de markt ook koud op hun dak. Niks meer te debatteren. AH wil komend voorjaar naar de zuidzijde. Hopelijk letten ze niet alleen op de kleintjes maar ook op de veiligheid. Op dinsdag 9 september bent u welkom op de inloopavond om het ontwerp te bekijken en vragen te stellen. Hopelijk kan een rolstoelgebruiker rekenen op een toegankelijke inrol avond. Na Reusel kermis gaat de schop in de grond. Dus eerst veel plezier, zwaai naar de camera's, kom heelhuids thuis. Een kater mag, maar zonder kopzorgen dus Safety first!

ZOEK JIJ EEN HUISSTIJL DIE WÉL BLIJFT HANGEN?

Voor een klein bedrag een volledige visuele identiteit voor je onderneming. Denk aan een logo, visitekaartje of een complete huisstijl die perfect bij je onderneming past!



Stuur gelijk een appje naar +31 6 50587450!

Laten we samen iets moois neerzetten!



 @mozagraphics

mozagraphics.nl

Informatieavond Bergeijk donderdag 18 september

Dit najaar openen we Het Gastenhuis Bergeijk, een nieuw liefdevol thuis voor mensen met dementie. Hebt u interesse in wonen bij ons, voor uzelf of een familielid? Kom naar onze informatieavond. Meld u aan of neem alvast een kijkje:

www.hetgastenhuis.nl/bergeijk
bergeijk@hetgastenhuis.nl
06-51031021



Dat gun je iedereen met dementie



flow⁺
sleeping

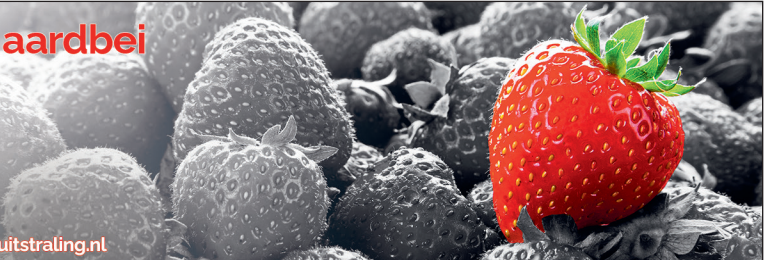
Innovatieve slaapsystemen van
Flowsleeping bieden u;

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

NATUURLIJK SLAPEN MET EEN PLUS

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

www.flowsleeping.nl



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

**Adverteer dan in
De Uitstraling!**

Voor meer informatie mail naar: info@deuitstraling.nl



gm van der Heijden
Hoveniers

- tuinontwerp
- aanleg en onderhoud
- sierbestrating
- grondbewerking

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

Populaire tuinplanten

We gaan het deze keer hebben over de hosta, de Nederlandse benaming van hosta is hartenlelie. Hosta is een populaire vaste plant voor in de tuin.



Door Geoffrey van der Heijden
GM van der Heijden Hoveniers

De meeste mensen kennen deze plant ook en in negen van de tien tuinen kom je hem al jarenlang tegen. Dit is ook niet vreemd want de hosta is er in meer dan 400 soorten. Er is een tal van kleurencombinaties mogelijk en ook in hoogte is er genoeg variatie. Door de ruime keus in hoogte en kleur variatie is het mogelijk om de plant dan ook in bijna ieder ontwerp toe te passen. De hosta is een winterharde plant in het west Europees klimaat. Dit betekent dat hij de vorst zoals wij hem kennen in Nederland goed kan verdragen. Van origine komt de plant uit China en Japan en is in het verleden naar Europa gehaald.

Grondsoort

De hosta groeit goed op een doorlatende grondstructuur. Voor een optimale groei kun je elk jaar wat bemesting toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan stalmest of compost uit eigen tuin. Pas dit bemestingsplan toe in het voorjaar; als de knoppen van de hosta net boven de grond uitkomen. In vakterm wordt dit ook wel neuzen genoemd. Op deze wijze kun je precies zien waar wel bemesting moet komen en waar niet. Hosta wordt meestal in grote groepen geplant omdat ze dan mooier tot hun recht komen. Vaak hoeft je hier ook geen onderhoud meer te plegen gedurende het groeiseizoen. Door zijn dichte bladstructuur is de grond bedekt met bladeren en kan er minimaal onkruid doorheen komen. De hosta gedijt het best op plekken waar schaduw is, maar ook in de volle zon zal hij het zeker doen. Het nadeel van zon is wel dat de hosta sneller zijn blad zal laten hangen en dit geldt zeker voor de soorten met extreem groot blad. Bijvoorbeeld, Hosta Syboldiana Elegans.

Scheuren

Omdat de hosta de neiging heeft alleen maar groter te worden, hier bedoelen we de pol in zijn geheel, is het van belang om hem plus minus één keer in de drie jaar te scheuren. Dit doe je door de plant uit de grond te halen en hem te gaan splitsen. Dit gaat vrij gemakkelijk met een steekschop. Steek het aantal gewenste stukken en leg hem opnieuw uit. Dit doen we in driehoek verband, vervolgens gooien we er bemesting tussen. Als dit is gedaan planten we de hele boel netjes in. Deze werkzaamheden kunnen we in het voor- of najaar doen.



Combinatie met hosta

Hosta wordt ook in de bloemsierkunst gebruikt, zowel het blad als de bloem. De bloem van de hosta zit als klokken op een steel. De kleur is vaak flets van wit naar licht roze, het blad daarentegen heeft mooie kleurschakeringen. Ook is er keus uit klein smal blad of juist hele grote bladeren. Verder wordt hij ook op terrassen gebruikt in potten of op balkons in grote bakken.



De hosta groeit goed op een doorlatende grondstructuur

Tuinkalender



FYSIOTHERAPIE &
MANUELE THERAPIE

Kennisgeving

Na een lange loopbaan zou ik met pensioen willen gaan. Ik stop met mijn werkzaamheden als fysiotherapeute en ga mijn tijd anders invullen. Ik ben erg blij dat mijn werk voortgezet wordt, het is tenslotte de mooiste baan die er bestaat. Graag wil ik jullie bedanken voor het vertrouwen dat jullie in mij gehad hebben. Uiteraard kunnen jullie na mijn pensionering terecht bij een van mijn collega's

Groetjes Gerrie Maas



FYSIOTHERAPIE

MANUELE THERAPIE

SPORT FYSIOTHERAPIE

GERIATRIE FYSIOTHERAPIE

BEKKENFYSIOTHERAPIE

REUSEL
SCHUTSBOOM 10

LAGE MIERDE
KONINGSHOEK 21B

T: 0497 641817

WWW.FYSIOTHERAPIEREUSEL.NL
INFO@FYSIOTHERAPIEREUSEL.NL



HET PARELTJE VAN LANDGOED DE UTRECHT

Brabants genieten op z'n best



KOM EENS ACHTEROM

Om te genieten van een bourgondische lunch met een versgemalen kop koffie, een smaakvol diner met een mooi glas wijn of geniet van onze verrassende borrelkaart met een lekker speciaalbiertje. U bent van harte welkom!



Wij zijn te vinden nabij
wandelpoortpunt 87 en fietsknooppunt 99

f & i Boshuys klein Utrecht
www.boshuyskleinutrecht.nl

Dunsedijk 1 Esbeek
013 516 99 87

Thuis in De Kempen

wsz
wsz.nl

WSZ · Dijk 16, 5521 AX Eersel · (0497) 5178 35 · info@wsz.nl · wsz.nl

Planmatig onderhoud bij een woningcorporatie



Door Robert Kersjes
WSZ

Woningcorporaties hebben één belangrijke taak. Zorgen dat haar bewoners veilig en prettig kunnen wonen. Dat betekent dat woningcorporaties regelmatig onderhoud doen aan hun woningen. Denk aan het vervangen van het keukenblok, een frisse nieuwe badkamer, het schilderen van de gevel, of het repareren van kozijnen en dakramen. Zo blijft het huis een fijne plek om thuis te komen.

Het planmatig onderhoud voor de woningen plant en voert een woningcorporatie zorgvuldig uit

Om efficiënt te kunnen werken, verdeelt een woningcorporatie haar woningbezit in zogenaamde complexen. Dat zijn huizen die ongeveer tegelijk gebouwd zijn. Het kan dus zomaar voorkomen dat een straat uit meerdere complexen bestaat. Door het onderhoud per complex te organiseren, kan een corporatie effectiever middelen en mankracht inzetten.

Woningcorporaties houden de bewoners op de hoogte

Voordat woningcorporaties aan de slag gaan, laten ze de bewoners tijdig weten wat ze gaan doen en wanneer. Dit geeft bewoners de gelegenheid om vragen te stellen, eventuele specifieke wensen of zorgen te uiten en zich voor te bereiden op de werkzaamheden die zullen plaatsvinden. Want woningcorporaties vinden het belangrijk dat bewoners precies weten wat er gebeurt in hun huis.

Bewoners hebben de mogelijkheid om keuzes te maken

Dit is bijvoorbeeld het geval bij het plaatsen van een nieuwe keuken, badkamer of toilet. Bewoners mogen een (kleur) keuze maken voor de keukenkasten en -bladen, grepen en tegels voor de wanden en vloeren. Bewoners kunnen zo hun persoonlijke voorkeuren laten meewegen in het onderhoudsproces. Door deze keuzemogelijkheden betrekken woningcorporatie hun bewoners bij het onderhoudsproces. En kunnen zij van hun woning een eigen thuis blijven maken.

Het planmatig onderhoud bij een woningcorporatie is een flinke klus

Het vergt planning, coördinatie en goede communicatie met bewoners. Uiteraard streven woningcorporaties ernaar om het planmatig onderhoud zo soepel mogelijk te laten verlopen, zodat bewoners zo min mogelijk overlast ervaren. Door regelmatig onderhoud uit te voeren, zorgen woningcorporaties ervoor dat hun woningen in goede staat blijven.

Kortom, woningcorporaties zetten zich volop in voor het planmatig onderhoud van hun woningen

Dit doen zij met een gestructureerde aanpak, goede communicatie en keuzemogelijkheden voor bewoners. Op deze manier laten corporaties het onderhoudsproces zo efficiënt en klantgericht mogelijk verlopen. Hierdoor kunnen bewoners genieten van kwalitatief goede en duurzame woningen, waarin zij zich thuis voelen. Het gaat de woningcorporaties immers niet om de stenen, maar om de mensen. Woningcorporaties zijn er trots op dat ze bewoners een prettig thuis kunnen bieden en blijven zich inzetten om dat zo goed mogelijk te doen.

Wil je meer informatie over planmatig onderhoud bij een woningcorporatie?

Neem dan contact op met jouw corporatie.

Het vergt planning, coördinatie en goede communicatie met bewoners

Jac Naus

Muziek als leidraad door zijn leven



Door Arie Schoofs
Foto: Timmermansoog

Er is geen leeftijdsgeneratie die, de in Lage Mierde woonachtige Jac Naus, niet kent. Of het nu komt door zijn jaren als leraar of door de vele activiteiten waar hij bij betrokken is. Deze 78-jarige initiatiefnemer wil geen opsomming hiervan, maar vertelt graag wie hij is als levensgenieter en muziekliefhebber en wie daarin zijn voorbeeld was.

Jac is geboren in Geldrop en zat daar op de Nazarethschool bij de broeders

“Ik was negen jaar toen broeder Mathias vroeg: ‘Jackie, wil jij bij de koorknapen van Sint Maarten komen’. Daar is mijn liefde voor muziek en zingen begonnen. Die broeder gaf daar niet alleen les, maar ging met ons toneelspelen en wandelen en tegelijk zongen we dan. We hadden zelfs een eigen lied.” Jac zet het ter plekke in en vertelt dat hij het nog helemaal van buiten kent. “Die broeder was mijn grote voorbeeld! Toen ik twaalf jaar was, ging ik naar een internaat Mariaoord van de Broeders van O.L.Vrouw van Lourdes, voorheen de Broeders van Goede Werken uit het Belgische Ronse.” Jac was eigenlijk voorbestemd om broeder te worden. Later ging hij naar Dongen naar het noviciaat. Hij kreeg daar ook een Gregoriaanse opleiding. Jac zet weer een Gregoriaans lied in.

In dienst voor de ander

Op 22-jarige leeftijd stopte Jac de broederopleiding in Dongen, omdat hij onder andere vond dat de congregatie die er toen was, te weinig oog had voor zijn maatschappelijke wensen. “In Eindhoven heb ik toen mijn opleiding voor onderwijzer aan de kweekschool afgemaakt. Ook kreeg ik meer interesse in het andere geslacht”, aldus Jac. In Valkenswaard kwam hij zijn Ria tegen. Zij werkte onder andere als muzikjuf in het onderwijs. Na zijn militaire diensttijd ging Jac lesgeven als gymleraar op een school voor slechthorende kinderen: Sint Marie in Eindhoven. “Muziek, dansen en bewegen was ook daar mijn ding”, vertelt deze spraakwaterval enthousiast. Hij heeft daar uiteindelijk dertig jaar, ook nog vanuit Lage Mierde, gewerkt.

Muzikaal gezin

“Ons gezin ontwikkelde zich als een muzikaal gezin.” Ria speelt viool, zoon Bram leerde piano spelen en Joris saxofoon en zang. “Ria en ik werden gevraagd in de kerk. Zij had een koortje en ik ging een cursus volgen: ‘Dirigeren voor kinderen’. Later dirigeerde Jac ook een kinderkoortje in Lage en Hooge Mierde. “Op een gegeven moment gingen we samen naar het Reusels gemengd koor.” De twee zongen daar jarenlang met veel plezier. “De muziek zit er bij ons helemaal in. Elke zondag luisteren we naar muziek uit alle werelddelen.”



Broederschap

Dat vond Jac weer terug toen hij in contact kwam met het 'Shantykoor Nooitewater' uit Hooze Mierde. "Mannen die samen zingen, het is een totaal ander genre dan gregoriaans of een kinderkoor. Het is lekker lol maken met elkaar." Jac glundert breed lachend. Na een slok van zijn koffie 'ratelt' hij weer verder. "Zingen is de meest beoefende kunstvorm in Nederland. Ik wist vanuit mijn leraarschap, als je veel zingt, dat dat goed is voor de ondersteuning van je ademhaling. Mijn immuunsysteem wordt er ook beter van. Als je lol maakt, heb je ook minder stress. Als ik een avond gerepeteerd heb of we een optreden achter de rug hebben, voel ik me heerlijk. Het is een laagdrempelige gezellige club", gaat zijn 'pleidooi' verder. "In het zuiden des lands zijn Shanty koren dun gezaaid, maar boven de grote rivieren heeft elk dorp wel een Shanty of zeemanskoor." Jac legt graag het verschil uit. "Een Shanty koor heeft meestal een voorzanger en wordt grotendeels gezongen tijdens zware of ritmische klussen, zoals anker op-halen of het hijsen van de zeilen op de schepen. Wij hebben dertien voorzangers. Deze vertellen al zingend een lied en de rest antwoordt dan. Ze hoeven eigenlijk alleen het refrein te kennen. Daarom is het zo laagdrempelig", aldus Jac. Het Shantykoor zingt over het leven aan boord, het afscheid en de aankomst, over de kroegen waar de scheepslui hun vermaak hebben met whisky en bier. Enkele bekende nummers zijn 'Drunken Sailor - De klok van Arnemuiden - Ketelbinkie en Wie wil er mee naar Wieringen varen.' We zijn verbaasd dat Jac nu weer niet spontaan begint te zingen.



Trossen los op de bühne

Buiten het wekelijks repeteren treedt dit koor ook nog ongeveer twee keer per maand op. Dit gebeurt grotendeels in verpleegtehuizen en seniorenbijeenkomsten. "Het mooiste hiervan is dat we mensen blij maken. Het publiek deint, klapt of zingt zelfs mee. Als we dat zien gebeuren, genieten we zelf ook met volle teugen." Er wordt meerstemmig gezongen in diverse talen, onder andere Engels, Duits en zelfs Spaans. Tevens worden de mannen begeleid door twee accordeonisten. De gemiddelde leeftijd van het koor is 78 jaar. Dus er zijn dikke tachtigers bij die nog vol power en passie staan te zingen. Wat Jac meerdere malen vernoemd is het broederschap wat hij in zijn jeugd heeft leren kennen en wat hij nu weer ervaart. "We delen lief en leed met elkaar, we maken lol, maar aangezien de leeftijd ontvallen er ons ook mensen." Jac heeft een bestuursfunctie als secretaris. Daarbij presenteert hij met een collega om beurten de liedjes. Hij praat ze aan elkaar met wat grapjes en vertelt waar het volgende lied over gaat. Zijn toekomstwens is om nog lang te mogen leven in harmonie en broederschap.

Kom ook aan boord

"Het afgelopen jaar hebben we twee nieuwe leden bij het koor mogen verwelkomen. Zij kwamen één keer kijken en gingen overstag. Bij ons ligt geen drempel maar een loopplank. Dus houd je van muziek, bewandel de loopplank. Je valt bij ons niet tussen de wal en het schip. Dus houd niet langer de boot af en kom onze bemanning versterken, want zonder wind is het moeilijk zeilen. vaarwel, maar tot snel op onze repetitieavond op woensdagavonden." Voor meer informatie, kijk even op www.shantykoornooitewater.nl.

Op de koffie bij...

Gedicht

Opscheplepel

*“het is voor iedereen duidelijk dat ik de beste ben
ik ben de grootste en de slimste van alles wat ik ken”
“laat hem maar begaan” zei de soeplepel onverdroten
“opscheppen is een opscheplepel met de papelepel ingegoten”*

‘de knipoog’



ADRIAANS

Stucwerken

T 06 45550437 - www.adriaansstucwerken.nl

HOGE KORTING

OP TOP LAKKEN EN PRIMERS VAN
SIGMA & SIKKENS **VOOR BUITEN**

VRAAG IN DE WINKEL NAAR DE VOORWAARDEN

AL VANAF **€55,50**
EEN PROFESSIONELE LAK



Michiels

Lindestraat 37 - 5541 EK Reusel
T (0497) 64 13 36
E info@michiels-reuse.nl
I www.michiels-reuse.nl



Zo schilder je een deur als een vakman: praktische tips voor een strak resultaat



Door Piet Michiels
Michiels Verf & Wonen

Een deur schilderen klinkt als een simpel klusje, maar als je wilt dat het er strak uit ziet en lang meegaat, is een goede aanpak belangrijk. Met de juiste voorbereiding, wat handigheid en een beetje geduld geef je elke deur, binnen of buiten, een compleet nieuwe uitstraling. Hieronder lees je hoe je dat het beste aanpakt.

Schoonmaken, schuren en loshalen

Haal als het kan de deur uit de scharnieren en zet hem rechtop op een blok of stevige steun. Dat werkt vaak prettiger dan schilderen terwijl hij hangt. Schroef ook de klink, scharnieren en andere onderdelen los. Een gladde ondergrond is de basis voor strak schilderwerk. Maak de deur daarna goed schoon met een ontvetter. Vet, stof en vuil zorgen er anders voor dat de verf niet goed hecht. Schuur de deur licht op met fijn schuurpapier.

Even checken: moet er iets gerepareerd worden

Voordat je begint met verven, kijk goed of er beschadigingen zijn. Een deukje, scheurtje of afgebroken hoekje kun je makkelijk bijwerken met houtvuller of plamuur. Laat dit goed drogen en schuur het daarna glad. Bij buitendeuren is het ook slim om te controleren op houtrot. Als je de ondergrond netjes maakt, ziet het eindresultaat er direct een stuk beter uit.

Grondverf en lak: de juiste combinatie

Gebruik altijd grondverf, ook als de deur al eerder is geschilderd. Grondverf zorgt voor goede hechting en voorkomt dat de lak gaat bladderen of ongelijk dekt. Voor binnendeuren is watergedragen lak een fijne keuze, omdat die snel droogt, weinig geur afgeeft en niet vergeelt. Voor buitendeuren kies je beter voor lak op terpentijnebasis. Die is sterker en beter bestand tegen regen en zonlicht. Gebruik een kleine kwast voor de randjes en een roller voor de grote vlakken. Breng liever twee dunne lagen aan dan één dikke en laat elke laag goed drogen.

Laat de verf rustig uitharden

Als de laatste laag erop zit, geef de verf dan minstens 24 uur de tijd om goed te drogen. Daarna kun je de deur weer terugplaatsen en het beslag monteren. Weersta de verleiding om te haasten. Door goed te laten uitharden blijft je schilderwerk langer mooi en hoeft je voorlopig niet meer te verven.

Wil je advies over de juiste aanpak en producten die zorgen voor optimaal en langdurig resultaat? Ga dan langs bij de verfspecialzaak bij jou in de buurt!

Gebruik altijd grondverf, ook als de
deur al eerder is geschilderd

Sfeervol wonen



Silvia Pauly

Jezelf blijven!



Door Janneke Vollebergh

Leeftijd: 57 jaar

Woonplaats: Lage Mierde

Burgerlijke staat: Getrouwd met Marc

Beroep: strategisch adviseur gemeente Tilburg

Hobby's: Tuinieren, de labrador Max, kookclub Lage Mierde

Kreeg het stokje van Miranda, die kent ze van diens handenopvang.

Wat is je passie?

"Tuinieren. Leuk ook om een ontwerp te maken, de beplanting samen te stellen. Ik heb een prachtige tuin met vijver. Max, onze labrador is ook een passie. Leuke vrolijke hond waardoor we gezellige gesprekjes hebben op straat."

Jouw tip voor Lage Mierde?

"Indrukwekkend zoveel activiteiten worden georganiseerd. Als we allemaal af en toe vrijwilliger zijn lukt het ons dit vast te houden."

Wat is je slechtste gewoonte?

"Bourgondische leven. Ik ben lid van de kookclub, acht personen met een professionele kok, Chander Maas. één avond in de maand huren we de keuken van de Ster; 4-gangen diner."

Biceps of buikje?

"Heb nu blessure, baal ik zo van. Je moet maken in de tuin of lange wandeling vind ik heerlijk. Sportschool is corvee!"

Wie is jouw goeroe?

"Piet Oudolf. Hij is grondlegger van de Dutch wave; veel grassen, schilderen met planten."

Je mag leiding geven aan een totaal ander bedrijf, welk bedrijf kies je en waarom?

"Leidinggeven nee. Ik hou van de inhoud, kwaliteit, vakmanschap. Ik pionier graag op de inhoud. Samen met organisaties en inwoners in de mooie stad Tilburg ontdekken hoe we een breed welvarende stad kunnen zijn. Wat moeten we nu al doen? Met allerlei organisaties komen tot een resultaat."



Maar waar kijk je met een grote glimlach op terug?

"Met Marc 30 jaar getrouwd, 40 jaar bij elkaar. Mooie reizen maken, samen op vakantie gaan, beide interesses genieten. Dat we nu zo zitten hier in LM is geweldig."

Kroeg of televisie?

"Televisie; detectives en mooie films, filmhuis type."

Welk vrijwilligerswerk zou je willen doen?

"Niet iets dat hetzelfde is als op mijn werk. Wel bijvoorbeeld helpen in het voedselbos. Bij pensionering zal ik wel wat vinden. Mijn ideeenlijst ligt al klaar."

Beste advies dat je ooit kreeg?

"Beste advies is jezelf blijven."

Wat wil je nog leren in het leven?

"Schilderen. Geen idee wat en hoe en of ik talent heb... altijd leuk gevonden om te tekenen. Weer muziek maken op de piano."

Favoriete muziek?

"Klassiek, op piano. Hier is het altijd stil in huis, vorige huizen stond de radio vaak aan. In de auto luisteren we naar JOE Radio, Belgische zender."

Social media of a-social media?

"A-social media. Ik heb geen accounts, LinkedIn wel. Superhandig adressenboek."

Beste manier om te ontspannen?

"Wandelen en tuinieren."

Grootste blunder?

"Ik reed eens in onze snelle cabrio, kom ik aanrijden bij een politiefuik die ik verkeerd beoordeel. Ik rijd door en heb direct vijf agenten achter me aan. Van de zenuwen lukte toen ook niet om te blazen."

Meest erge aan ouder worden?

"Niet erg, veel meer rust met alles wat ik doe. Verheug me op lange verre vakanties te maken in ons pensioen."

Geef het stokje door

WOUTERS WATERONTHARDERS

Stop
kalkaanslag

Minder
huidirritatie

Kosten
besparen

Zacht en
lekker water

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

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

WOUTERS
Waterontharders





Door Frank Hommering
Revast Makelaardij

De makelaar: de ultieme kracht achter een optimale woningverkoop

Bij de verkoop van een woning fungeert de makelaar als betrouwbare en toegewijde professional, die binnen de wensen van de opdrachtgever streeft naar het beste resultaat. Van het zorgvuldig onderzoeken van de markt tot het creëren van adembenemende beelden en het emotionele 'moment suprême' - de makelaar is er voor elk detail. Hierbij wat eigenschappen tijdens het verkoopproces.

1. Fundament: marktanalyse en waardebepaling

Voordat een woning in de verkoop gaat, doet de makelaar uitgebreid vooronderzoek. Hij checkt vergelijkbare verkopen, marktontwikkelingen en de positie van de woning binnen de buurt. Vanuit ervaring wordt een realistische vraagprijs geformuleerd - ambitieus én overtuigend - ondersteund door inzicht in markt en doelgroep.

2. De kunst van presentatie: adembenemende beelden

De makelaar weet: een foto zegt meer dan duizend woorden. Daarom organiseert hij professionele fotografie, video rondleidingen of virtuele tours. Samen met stijlvolle verkoopteksten en brochures zorgt dit voor een onweerstaanbare presentatie. Een goed kantoor wacht niet wat de fotograaf mailt maar is er zelf bij zodat er geen twijfel over de kwaliteit is.

3. Doordachte marketing voor maximaal bereik

De makelaar brengt de woning onder de aandacht via grote platforms zoals Funda, en combineert dit met social media, flyers of een open huis. Zijn netwerk, van eerdere klanten tot collega-makelaars, helpt om alle gewenste doelgroepen te verleiden tot bezichtigingen.

4. Bezichtigingen als belevenis

Tijdens bezichtigingen creëert de makelaar een optimale setting: hij zorgt dat de woning verkoopklaar is en dat de sfeer uitnodigt tot dromen. Hij begeleidt de kijkers professioneel, beantwoordt hun vragen en noteert waardevolle feedback. Een goede makelaar laat iedereen komen, dat bevordert immers de kansen voor verkoop.

5. Onderhandelen: jouw belangen scherp beschermd

De makelaar schakelt zijn ervaring en onderhandelings talent in om jouw opbrengst te maximaliseren. Mijn ervaring op dit vlak betekent dat jij altijd het vertrouwen krijgt dat er alles is gedaan om de verkoopkansen te benutten - eerlijk, professioneel en met volle inzet. Hij voert het gesprek namens jou, houdt doelen scherp voor ogen en zorgt dat voor duidelijke communicatie. Jij bent tevreden over de effort die in het proces is gestoken.

6. Juridische en administratieve afronding

Van het opstellen van de koopovereenkomst tot het regelen van attesten en akten bij de notaris: de makelaar neemt elk detail op zich. Zo weet je zeker dat er geen detail over het hoofd wordt gezien, in tekst noch in timing. Hij begeleidt je tot en met de sleuteloverdracht en verdere nazorg.

Kortom: de makelaar is dé partner in het verkooptraject, die continu streeft naar het optimaal realiseren van jouw verkoopdoelen - op een eerlijke, persoonlijke en bekwame manier. Hij zorgt voor adembenemende beelden, slimme strategie, zorgeloze afhandeling én het gevoel dat álles is gedaan om jouw woning succesvol te verkopen.

Maarr... soms treffen we...

Kandidaten die aangeven dat het niet meer mogelijk was om te bezichtigen. Gevallen van een woning die in de eerste week al bij de eerste de beste bezichtiging is verkocht. En (niet zo) toevallig dat de makelaar de woning van de koper ook mag verkopen. Dat is niet wat je wilt horen van jouw makelaar. Doe goed onderzoek en stel de juiste vragen bij een waardebeoordeling maar check ook de facts bij anderen die via de makelaar hebben verkocht (of misschien nog belangrijker, hebben aangekocht).

Succes met de verkoop!

Het verhaal van Reusel



Door Wil Gijbels

Halverwege juli sloot De Uitstraling aan bij een vergadering over 'Het verhaal van Reusel'. Op de agenda stonden de invulling van het draaiboek en enkele werkafspraken. Dit verhaal van Reusel is een voorstelling over de geschiedenis van en enkele thema's uit het Reuselse. Speciaal aan deze voorstelling is het unieke samenwerkingsverband. Tussen muziekvereniging Concordia, het Nieuw Reusels toneel (NRT) en de Heemkunde Werkgroep Reusel (HWR).

Renée van Limpt van Concordia was de initiatiefneemster van dit samenwerkingsverband. "Ik ben zelf lid van Concordia en de laatste tijd hebben we al vaker met andere verenigingen samengewerkt. Door mijn interesse voor de geschiedenis van Reusel, wilde ik in eerste instantie alleen muziek koppelen aan heemkunde. Het werd nog leuker toen we het NRT erbij konden betrekken." Want alle aanwezigen zijn het erover eens dat door het toneelspel de beleving van het beeld en geluid wordt versterkt. Volgens Renée was het idee er al langer, maar na wat voorzichtig 'polswerk' bij de twee andere verenigingen werd in januari van dit jaar met de concrete voorbereidingen begonnen.

Ook Marie-Louise van het NRT kijkt uit naar de samenwerking op het toneel. "Het contact met de andere verenigingen bevalt goed en we willen dit in de toekomst vaker gaan doen." Tijdens de voorstelling worden muziek, toneel, beelden met gesproken tekst verenigd tot één verhaal.



Foto: F. Berndsen

Repetitie van de Harmonie

Net als in het verhaal van Nederland zal een verteller de aanwezigen meenemen in de geschiedenis van Reusel. Geen Daan Schuurmans in dit geval, maar 'de Kei' van Reusel zal over zijn ervaringen in Reusel vertellen. Natuurlijk kan de inhoud van de voorstelling nog niet helemaal weggegeven worden. Dit moet een verrassing blijven. Wel mag De Uitstraling melden dat het verhaal deels een tijdlijn volgt vanaf het ontstaan van Reusel. Maar ook zullen er enkele typische Reuselse thema's de revue passeren. Dit gaat van zware donkere, tot erg luchtige gebeurtenissen in het dorp.

Hans van Loon (HWR) vertelt dat ze met de werkgroep Beeld en Geluid van de HWR >>>



Je huis verkopen? Dat doen we samen!

REVAST MAKELAARDIJ, THUIS IN DE GEHELE REGIO!

Jij en jouw woning zijn bij ons
in goede handen!



Bevlogen, nuchter,
verfrissend en doorzetters!
zijn keywords binnen onze organisatie.

GRATIS

Vrijblijvende waardebeoordeling?

Bel jouw Reuselse makelaar



Markt 42, 5527 EN Hapert

0497-229030



Van links naar rechts: Renée en Bram van Limpt, Jos Laarakkers, John Huijbregts, Marie-Louise Mollen, Hans van Loon en Frank Rovers

al honderden foto's hebben geselecteerd. Aan de hand van het verhaal, waar Jos Laarakker en Wil Gijbels, beiden van de heemkunde aan meeschrijven moeten de juiste foto's worden getoond. "Timing is cruciaal", volgens Hans. Bovendien zal er qua hoeveelheid foto's nog flink in de huidige selectie moeten worden gesneden. "En wat kan tegelijk en wat afzonderlijk", vraagt John Huijbregts, als afgevaardigde van het NRT zich hardop af. "Soms kan muziek gecombineerd worden met tekst of spel."

De afstemming is overigens niet het enige probleem waar men tegenaan loopt. De technische mannen, Bram van Limpt (Concordia) en Frank Rovers (NRT) moeten

het podium zodanig uitbreiden dat alles er op kan. Daar is met Joost, de beheerder van MFA De Kei al over nagedacht. Met wat extra vloerdelen kan alles zijn of haar plekje op het podium krijgen.

Na de zomervakantie zijn er tot de uitvoering al verschillende repetities ingepland. Het is volgens Renée altijd een uitdaging om alle stukken op tijd ingestudeerd te krijgen. Maar nu kwam er nog bij dat Concordia na de vakantie een nieuwe dirigent krijgt. Jeroen Geurts, een ervaren dirigent uit Tilburg. Met hem worden ook nog alle partituren doorgenomen. "Ik hoop dat we met onze muziekekeuzes de juiste sfeer te pakken hebben", zegt Renée. Want volgens haar moet de beleving totaal zijn, hetgeen door de rest van de aanwezigen stellig wordt beaamd.

Terwijl de vergadering langzaam op zijn eindje loopt worden de gemaakte afspraken op het digibord vast gelegd. Want samen werken betekent niet alleen samen optreden, maar ook samen de pr doen, materialen verzamelen, vrijwilligers benaderen en dergelijke. Want ook die laatste zijn onmisbaar voor de voorstellingen. In november zijn er drie voorstellingen in de Kei. Op vrijdagavond 14 en zaterdag 15 november (avond en matinée). Over de (voor)verkoop van tickets wordt nog op verschillende manieren bericht.

Alvast reserveren: concordiareusel@hotmail.nl

Weer Fit, vitaal en fantastisch voelen?

Boek nu een Meten = Weten traject met

10% zomerkorting!*

Scan de code en boek direct je afspraak!

*De zomeractie loopt tot 1 oktober 2025.
Lukt scannen niet? Neem dan contact op.



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

Let op! Nieuw adres!



10%*
korting tot
1-10-2025

Wordt weer
verliefd
op het leven!



Nassastraat 1F - Waalre - www.hormooncentrum.nl

Gewichtsbeheersing tijdens de overgang: De sleutel ligt in gezonde cellen



Door Anke Verhagen
Hormooncentrum

De overgang brengt voor veel vrouwen ongewenste gewichtstoename met zich mee. Dit fenomeen heeft een duidelijke oorzaak: de dalende oestrogeen- en progesteronspiegels verstoren het delicate evenwicht in ons lichaam. Door te focussen op cel gezondheid kunnen we deze hormonale veranderingen beter opvangen en effectief gewichtsbeheersing realiseren.

Waarom komen vrouwen aan tijdens de overgang?

Tijdens de overgang neemt de hormoonproductie in de eierstokken drastisch af. Oestrogeen speelt een cruciale rol bij het reguleren van de stofwisseling en het verdelen van vetopslag. Wanneer deze hormoonspiegels dalen, vertraagt de stofwisseling met gemiddeld 5-10 procent per decennium. Vet wordt voornamelijk opgeslagen rond de buik, wat niet alleen cosmetisch storend is, maar ook gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Tegelijkertijd neemt de spiermassa af met ongeveer 3-8 procent per decennium, waardoor het lichaam minder calorieën verbrandt in rust.

De veranderende hormoonbalans beïnvloedt ook insulinegevoeligheid, waardoor het lichaam minder efficiënt wordt in het verwerken van suikers en koolhydraten. Deze factoren samen creëren een perfecte storm voor gewichtstoename.

Gezonde cellen: de basis van hormonale balans

Gezonde cellen zijn essentieel voor optimale hormoonproductie. Ook na de overgang blijven verschillende organen, waaronder bijnieren, vetweefsel en spieren, hormonen produceren. Deze cellen hebben de juiste voedingsstoffen nodig om goed te functioneren. Beschadigde of ontstoken cellen kunnen hun hormonale taken niet adequaat uitvoeren, wat gewichtstoename verergert.

Celveroudering en oxidatieve stress versnellen tijdens de overgang. Antioxidanten, vitamines en mineralen worden daarom cruciaal voor het behoud van cellulaire functie. Gezonde cellen kunnen beter reageren op hormonale signalen en dragen bij aan een efficiëntere stofwisseling.

Darmgezondheid

Een gezonde darmflora speelt ook een belangrijke rol bij gewichtsbeheersing. De darmen produceren verschillende hormonen die honger en verzadiging reguleren. Bovendien beïnvloedt een verstoorde darmflora de ontstekingsniveaus in het lichaam, wat direct impact heeft op de stofwisseling en gewichtsregulatie.



Een gezonde darm ondersteunt ook de opname van essentiële voedingsstoffen die nodig zijn voor celregeneratie en hormoonproductie. Prebiotica en vezelrijke voeding zijn daarom onmisbaar tijdens de overgang. De darm-brein-as speelt bovendien een rol bij stressregulatie, wat indirect gewichtsbeheersing beïnvloedt.

Omega-3: de ontstekingsremmer

Omega-3 vetzuren zijn cruciaal voor het handhaven van gezonde bloedvaten en het verminderen van ontstekingen. Deze essentiële vetzuren ondersteunen de bloedcirculatie, waardoor voedingsstoffen en hormonen efficiënter door het lichaam worden getransporteerd. Gezonde bloedvaten zijn extra belangrijk tijdens de overgang, omdat ze helpen bij het reguleren van de bloeddruk en het ondersteunen van de cardiovasculaire gezondheid.

Omega-3 vetzuren beïnvloeden ook de productie van prostaglandines, stoffen die ontstekingsreacties reguleren. Een tekort aan omega-3 kan leiden tot chronische ontstekingen, die gewichtstoename bevorderen.

De omega-3/omega-6 balans: waarom testen belangrijk is

In het moderne dieet consumeren we vaak te veel omega-6 vetzuren uit plantaardige oliën en bewerkte voedingsmiddelen, en te weinig omega-3. Deze onbalans veroorzaakt chronische ontstekingen, die gewichtstoename bevorderen en de hormoonproductie verstoren.

Een bloedtest kan de verhouding tussen omega-3 en omega-6 in uw lichaam bepalen. De ideale verhouding ligt tussen 1:1 en 1:3 (omega-3:omega-6), terwijl veel mensen een verhouding van 1:20 of hoger hebben.

Praktische stappen

Door te investeren in cel gezondheid via gerichte voeding, omega-3 supplementatie en darmondersteuning, kunt u de hormonale uitdagingen van de overgang beter het hoofd bieden. Een bloedtest geeft inzicht in uw huidige omega-balans en helpt bij het opstellen van een persoonlijk plan om die ongewenste kilo's aan te pakken.

Hormonen...

DE UITSTRALING zoekt jou!

Word jij onze nieuwe correspondent?

Als je schrijven leuk vindt ben je van harte welkom

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

Tegen een leuke vergoeding kun jij onze correspondent worden.

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



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



DIERENKLINIEK SNIEDERSLAAN

Bladel | Sniederslaan 67A | 0497 782 780

**OOK VOOR
SPOEDGEVALLEN**

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

www.dierenklinieksniederslaan.nl

Een zalige, warme zomer



Door Leontine Donkers
Dierenkliniek Sniederslaan

Hieronder een aantal tips tegen oververhitting van uw hond

Zweten

Wees extra alert op uw huisdier bij warm weer. Omdat ze bijna geen zweetklieren hebben, kunnen honden niet transpireren. Ze kunnen enkel hun warmte verliezen via hun voetzolen en door te hijgen. Hierdoor kan een hond makkelijk oververhit raken. De combinatie van warmte en stress of warmte en activiteit kan oververhitting extra versnellen.

Oververhitting

De normale lichaamstemperatuur van een hond ligt tussen de 38 en 39 graden Celsius, maar kan bij oververhitting oplopen tot over de 42 graden. De eerste signalen zijn erg hijgen en kwijlen. De hond wordt erg sloom, voelt warm aan en krijgt rode slijmvliezen rond de ogen en in de bek. Wanneer men niet tijdig ingrijpt, kan dit leiden tot een coma en zelfs tot de dood.

Hoe handelen?

Breng het dier zo snel mogelijk naar een plek in de schaduw of een koele ruimte om te herstellen, ook al heeft de hond zelf voor een plekje in de zon gekozen. Help de hond af te koelen door kop, oren, buik en poten nat te maken. De hond mag ook op een natte handdoek/koelmat gaan liggen. Gooi echter nooit een natte handdoek over een oververhitte hond heen! Zorg altijd voor vers, schoon drinkwater. Dit water moet niet ijskoud zijn en laat uw hond kleine porties water drinken. Bij ernstige oververhitting bel direct uw dierenarts. Er zijn rassen die meer risico lopen op oververhitting door hun specifieke lichaamsbouw. Denk hierbij aan de kortsnuitige rassen zoals de Franse en Engelse Bulldog, Mopshond of Boxer.

Voorkomen

Laat uw hond met warm weer niet in de directe zon liggen, maar zorg voor voldoende schaduwrijke plekken. Uitlaten kan het best in de ochtend en 's avonds als het een beetje afgekoeld is. Kort eventueel de wandelingen wat in. Lekker spelen in en met water vinden de meeste honden leuk en brengt instant verkoeling. Ook zijn er voor dit doel speciale matten en halsbanden op de markt gebracht.



Let op in de auto

Laat uw hond nooit (!!!) achter in een afgesloten auto. De temperatuur in het voertuig kan binnen enkele minuten zo hoog oplopen waardoor er zuurstoftekort kan ontstaan waardoor uw dier kan bezwijken.

Overige problemen bij warm weer

De voetzolen van een hond zijn dikker en ruwer dan die van een mens, maar lopen op heet asfalt is ook voor honden geen pretje. Ze kunnen makkelijk hun voetzolen verbranden tot bloedens toe. Controleer elke avond de voetzolen van uw huisdier, zo spoort u problemen sneller op. Er zijn speciale schoentjes in de handel die een oplossing kunnen bieden bij beschadigde/verbrande voetzooltjes.

Tot slot nog even volgende tip: als u met uw hond naar het strand wilt, houdt er dan rekening mee dat huisdieren in bepaalde perioden niet overal toegelaten worden. Informeer tijdig en vergeet nooit vers drinkwater mee te nemen op warme dagen!



Door Ton de Laat
Dè Laat Slaapexpert

Zeg dag tegen zweele zomernachten

In de winter is het heerlijk om lekker onder de dekens te kruipen, maar ook in de zomer is je beddengoed belangrijk voor een goede nachtrust. Warme nachten kunnen ervoor zorgen dat je ligt te woelen en te zweten, waardoor je minder diep slaapt en minder uitgerust wakker wordt. Je lichaam blijft zoeken naar verkoeling en daardoor kom je niet echt tot rust.

Ten eerste is het van belang om het juiste dekbed te kiezen. Kies voor een zomer variant van natuurlijke materialen zoals wol of katoen. Deze stoffen ademen veel beter dan synthetische materialen, waardoor je bed niet broeierig maar fris aanvoelt en je lichaamstemperatuur beter gereguleerd blijft, zelfs tijdens warme nachten.

Niet alleen je dekbed zelf bepaalt hoe lekker je slaapt, ook je dekbedovertrek maakt een groot verschil. Veel mensen kijken bij de aanschaf van een dekbedovertrek naar de kleur of print maar eigenlijk kan je beter eerst kijken naar het materiaal. Dekbedovertrekken van flanel of katoen-satijn houden warmte goed vast, prettig in de winter, maar minder ideaal in de zomer. Als het buiten warmer wordt, kan je beter kiezen voor stoffen als linnen, katoen of percal. Deze materialen ademen beter, voelen koeler aan op de huid en helpen je lichaamstemperatuur op natuurlijke wijze te reguleren. Zo slaap je ook tijdens zomerse nachten fris en comfortabel.

Als licht beddengoed alleen niet voldoende is, kunnen verkoelende matrasbeschermers en kussenslopen, ook wel moltons genoemd, een uitkomst bieden. Deze speciale moltons zijn gemaakt van temperatuur regulerende materialen die overtollige lichaamswarmte absorberen en weer afgeven wanneer je afkoelt. Dit houdt je lichaamstemperatuur de hele nacht stabiel. De stof voelt koel aan en helpt oververhitting en nachtelijk zweten te voorkomen. Het is een simpele toevoeging die een groot verschil kan maken in de kwaliteit van je slaap.

Tot slot is je kussen van belang, de warmte die jij voelt aan je gezicht heeft veel invloed op hoe warm je het hebt. Het is daarom van belang om een goed hoofdkussen te kiezen. Ga voor een kussen dat goed ventileert en gemaakt is van natuurlijke, ademende materialen zoals kapok.



Goed geslapen?

DÉ EXPERT IN HOOG-LAAG BEDDEN!



ONTVANG €250,- (1-PERS.)
OF €500,- (2-PERS.) AAN
WAARDECHEQUES BIJ
AANKOOP VAN EEN
HOOGLAAG BED

GRATIS AFVOER OUDE BED
INBEGREPEN!*

HoogLaag boxsprings en ledikanten
in alle soorten kleuren en maten!



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



Diessen, Willibrordusstraat 1
Tel.: 013 504 2823

Bladel, Sniederslaan 41
Tel.: 0497 38 24 33

www.delaatslaapexpert.nl

dé SLAAP
EXPERT **Laat**



WOODSTOCK

HOUTEN VLOEREN

■ PARKET ■ PLANKEN VLOEREN ■ LAMINAAT ■ PVC VLOEREN

Ma. van 9.00 tot 12.00 uur en 13.00 tot 17.00 uur
 Di., wo., do. van 8.30 tot 12.00 uur en 13.00 tot 17.00 uur
 Vrij. van 9.00 tot 12.00 uur, 13.00 tot 17.00 uur en 18.30 tot 21.00 uur
 Za. van 9.00 tot 14.00 uur

Denestraat 11, Reusel
Tel. 06-53752747 / 06-51274635



Kent u iemand
 die wij in het
 zonnetje mogen
 zetten?

Mail naar:
reusel@deuitstraling.nl

UITSTRALING
Reusel



**GLAZENWASSERIJ
 VAN
 BERKEL**

**MEER DAN EEN
 GLAZENWASSERIJ!**

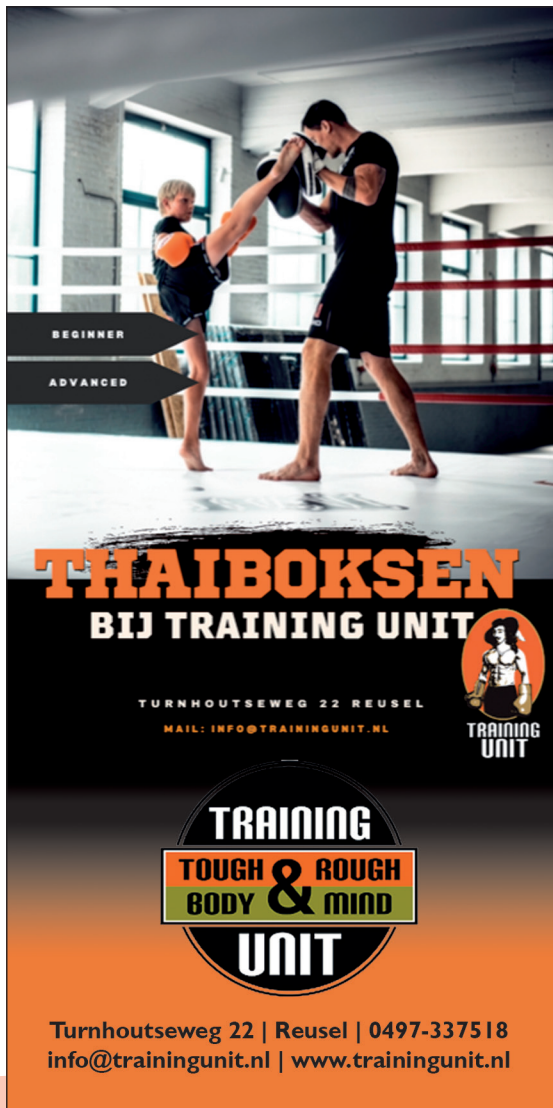
WWW.GLAZENWASSERIJVANBERKEL.NL

VOOR HET REINIGEN VAN:

- RAMEN EN KOZIJNEN
- DAKEN
- ZONNEPANELEN
- GEVELS
- DAKGOTEN
- DAKKAPellen
- BOEIBOORDEN
- OVERSTEKKEN
- HOUTWERK
- ROLLUIKEN

Vraag vrijblijvend
 een offerte op!

info@glazenwasserijvanberkel.nl
 +31 6 58951456



BEGINNER
 ADVANCED

**THAIBOKSEN
 BIJ TRAINING UNIT**

TURNHOUTSEWEG 22 REUSEL
 MAIL: info@trainingunit.nl

**TRAINING
 TOUGH & ROUGH
 BODY & MIND
 UNIT**

Turnhoutseweg 22 | Reusel | 0497-337518
info@trainingunit.nl | www.trainingunit.nl

Sport als spiegel

Het is nu iets meer dan vijf jaar geleden dat ik een telefoontje kreeg van Ludo: “Hee Bart, ik ben geweest op een pand in Reusel en we kunnen even gaan kijken of het iets voor ons is.”



Door Bart Adams
Training Unit/KRLI

Noem het naïef, noem het enthousiast of noem het ondernemen, maar samen met Joey en Ludo sprongen wij in het avontuur van Training Unit en CrossFit KRLI.

In Reusel gingen wij bouwen aan een bedrijf dat sporten huisvest waar wij als coach, trainer en sporter veel ervaring in hebben. Dit begon met CrossFit, Thaiboksen en een gym zoals wij die in onze woonplaats wilden hebben toen we begonnen met het ijzerwerk.

Voor mij betekende dit dat ik stopte met thaiboksen en mij vooral ging richten op CrossFit. Hiervoor had ik zo'n tien jaar getraind met thaiboksen, een aantal wedstrijden gedraaid en vooral veel training gegeven. Hoewel er rondom sommige vechtsporten een bepaald imago hangt, ben ik blij dat ik dit altijd heb gedaan. Ik zal jonge kinderen, of hun ouders, ook altijd aanraden om dit enkele jaren te doen. Niet om het vechten, maar om wat erachter zit: interactie met anderen, omgaan met tegenslagen en met winst, leren omgaan met stresssituaties, lichamelijk contact en, een populair woord, weerbaarheid. Daarnaast is het een spiegel voor ieder persoon. Of je nu een kind van tien bent of een manager: bepaalde karaktereigenschappen worden tijdens een potje sparren uitvergroot, en daarmee kun je aan de slag.



Voor mij betekende dit dat ik stopte met thaiboksen en mij vooral ging richten op CrossFit

Onze gym (lees: fitnessruimte) is in deze vijf jaar sterk veranderd. Waar we de gym eerst hadden ingericht op de manier waarop wij zelf graag zouden trainen, hebben we deze toegankelijker gemaakt. Maar de basis blijft hetzelfde: je moet werken als je veranderingen wilt zien. En het blijft mooi om te zien dat zowel jong en oud hard werkt om fit te blijven in een tijd waar alles makkelijk gemaakt kan worden.

CrossFit als organisatie heeft afgelopen maand een nieuwe marketingcampagne gelanceerd met als slogan “*** the quick fix”, vrij vertaald: vergeet de snelle oplossingen. Op die manier zijn wij ook de sportwereld ingestapt, en zo hebben wij altijd zelf getraind: gewoon hard werken, eerlijk zijn tegen jezelf en weten dat het niet allemaal aan komt waaien.



Sport



Door mr. R.S. (Roland) Knegtmans
Knegtmans Advocaten | Mediators

Dag van de Scheiding 2025

Net als andere jaren organiseert de vFAS (Nederlandse Vereniging Familie- en erfrecht Advocaten Scheidingsmediators) ook dit jaar in september de Dag van de Scheiding. Dit jaar is dat op vrijdag 12 september. Het thema van de Dag van de Scheiding 2025 is: 'En ze leefden nog lang en gelukkig'.

In Nederland loopt ongeveer één op de drie huwelijken uit op een scheiding. Jaarlijks gaan zo'n 70.000 stellen uit elkaar, waarvan ongeveer 50 procent minderjarige kinderen heeft, die ongevraagd mee-scheiden. Dit kan een behoorlijke impact hebben op de kinderen. Kinderen kiezen niet voor een scheiding, maar ondergaan deze vaak wel intens. Conflicten tussen ouders zijn een grote risicofactor voor emotionele en gedragsproblemen bij kinderen na een scheiding. Kinderen hebben dan ook vooral stabiele, beschikbare ouders nodig die blijven samenwerken rondom hun welzijn.

Samen op weg naar een nieuwe toekomst

Je kunt erover twisten of de naam van het thema goed gekozen is. Er is immers geen sprake van een sprookje als het gaat om scheiden. Dat zal iedereen begrijpen. Wat er met het thema bedoeld wordt, is wat hebben ouders nodig om hun kinderen goed te kunnen ondersteunen en begeleiden bij een scheiding zodat zij samen op weg kunnen naar een nieuwe toekomst! Een gespecialiseerde vFAS-advocaat / -mediator onderstreept het belang van een goede ondersteuning van de ouders in een (echt)scheidingsproces. Dat werkt immers door op de kinderen.

'En ik dan?'

Binnen ons kantoor wordt het belang van een goede samenwerking tussen de ouders na een scheiding al jaren onderstreept en vormt dan ook een belangrijk onderwerp tijdens de mediation. Wij gaan daarin zelfs nog een stapje verder, en daarvoor is speciaal voor kinderen de organisatie 'En ik dan?' opgericht. De gespecialiseerde kindcoaches van 'En ik dan?' begeleiden kinderen vanaf ongeveer vier jaar oud tot jong volwassenen die te maken hebben of hebben gehad met een scheiding. De kinderen krijgen daarmee een stem en kunnen aangeven wat zij denken, voelen en wensen. Op deze manier ontstaat een zo optimaal mogelijke situatie om de toekomst na de scheiding in te gaan, weliswaar als ex-partners maar juist, voor zover mogelijk, als samenwerkende ouders.

Wij zijn op de Dag van de Scheiding normaal geopend. Wilt u meer informatie over onze werkwijze, neem dan gerust contact op voor het maken van een vrijblijvende en kosteloze afspraak.

Bron: Knegtmans Advocaten | Mediators



Advocaat

David van Dijk



Door Angelina van Kemenade

Viert 25 jaar priesterschap

Inmiddels woont David van Dijk (49) al weer zes jaar in Reusel samen met kater Toos. De kat is vernoemd naar de huishoudster uit zijn vorige woonplaats Geffen. David heeft verschillende hobby's waar hij zich graag mee bezighoudt, zoals koken en tuinieren. Hij is een liefhebber van geschiedenis, architectuur, psychologie, antiek en absurde Engelse humor. In de boekenkast heeft hij een plek voor zijn horror boeken van onder andere Stephen King. De meeste mensen zullen David beter kennen als de pastoor van Reusel. Dit jaar is het een bijzonder jaar voor hem. David viert namelijk zijn 25-jarig priester jubileum. David is geboren in Asten waar hij tot zijn achttiende woonde. Daarna ging naar het Seminarie in Den Bosch. Van huis uit waren ze eigenlijk niet zo kerks. "Met de kerk vlakbij en ook nog eens drie kloosters in dezelfde straat, kwam je er toch mee in aanraking", vertelt David.

David werd misdienaar, omdat dit een goed excuus was om school te skippen. Op een donderdagochtend kon de pastoor niet en kwam een pater invallen. David was onder de indruk. "Het was de manier waarop hij de mis voorbereidde en opdroeg. Toen dacht ik niet dit wil ik worden, maar dit moet ik worden", vertelt David. Voor die tijd wilde hij schoolmeester op de lagere school worden. Vanaf dat moment ging hij elke zondag naar de kerk. Toen hij achttien was, ging hij naar Den Bosch voor zijn priester opleiding. "Een aantal vrienden dachten dat ik wel buiten zou worden geschopt, of dat ik na twee weken zelf zou vertrekken. Ze hadden zelfs een kamer voor me vrij gehouden in Eindhoven", vertelt David. Hij heeft een duidelijke eigen mening en dat was de reden dat zijn vrienden dachten dat het niets zou worden. Die eigen mening is er nog steeds. David houdt niet van hokjes dat is zo genepen. "Mensen moeten zichzelf kunnen zijn, zonder dat er etiketten op worden geplakt. Dan kan je open bloeien", vertelt David.

Goede combi

Om priester te worden, heeft David naast zijn studie op het seminarie ook meegelopen met andere ervaren priesters. Zo heeft hij aan pastoor Hulstkorte goede herinneringen. "Hij was een oude rot in het vak met veel ervaring, tegelijk ook diepgelovig wijs, mild, heel open en heel menselijk, enorm intelligent en heel bescheiden", vertelt David. Ze hadden diepe gesprekken, maar ook veel lol. Pastoor Hulstkorte hield van lekker eten en David houdt van koken, daarmee waren ze een goede combi. David zag hem als een soort vaderfiguur. Eind november 2016 is pastoor Hulstkorte overleden. David is contact met hem blijven houden. >>>

Echtscheidingspraktijk

- Complete begeleiding van uw scheiding
- In goed overleg uit elkaar
- Kinderen staan centraal: ook kinderbegeleiding mogelijk

Arbeidsrecht

- Voor werkgevers en werknemers
- Ontslag
- Reorganisatie



Knegtmans

ADVOCATEN | MEDIATORS

www.knegtmansadvocaten.nl

Bladel
T 0497 - 38 38 68

Bergeijk
T 040 - 207 60 76

**Gratis kennismaking:
30 minuten**

Pastoor of priester?

Daar kan David maar een antwoord opgeven: "Pastoor is een benoeming, een baan. Priester is een roeping, een way of life. Je kan pas pastoor worden als je priester bent. En met zijn baan als pastoor heeft hij verschillende taken. Vaak is hij pas om tien uur in de avond klaar. De parochie is net een huishouden, maar tegelijk ook een bedrijf waarin veel gebeurt. De belangrijkste taak is zielszorg, maar ook huisbezoeken, begeleiden van mensen bij ziekten, pastorale gesprekken en mensen opvangen, dat hoort er allemaal bij. Vaak zijn er onverwachte dingen, zoals uitvaarten. Alles is op elkaar ingespeeld. Het is een geoliede machine geworden op de menselijke maat.

25-jarig priester jubileum

En dit jaar is het dus Davids zijn 25-jarig priester jubileum. Ook al vonden sommige mensen dat hier te weinig aandacht aan werd besteed, David zelf vond dit niet erg. Hij staat niet graag in het middelpunt van de belangstelling. Tenslotte moet het ook niet om hem gaan, maar om mensen dichterbij de Lieve Heer te brengen. Voor hem is 'Go with the flow', een prima motto. Kijk wat er leeft en wat mensen willen. Saamhorigheid vindt hij belangrijk in een gemeenschap. Je moet er voor elkaar kunnen zijn.



[SILENCE]

TOTAAL COSMETIQUE

Jouw huidzorg onze expertise!



Schoonheidsinstituut voor:

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

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

Definitief ontharen met laser



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

Ongewenste haargroei voorgoed verleden tijd? Met laserontharing worden de haarzakjes bij de wortel vernietigd, waardoor haartjes langzamer terugkomen en uiteindelijk verdwijnen. Vaak zie je na één behandeling al verschil, en met gemiddeld 6 tot 10 sessies geniet je van een gladde, zachte en haarvrije huid. Scheren, harsen of epileren is dan écht niet meer nodig. Het najaar is hét moment om te starten, zodat je komende zomer haarvrij bent.

Maatwerk voor elk huid- en haartype

De beste methode verschilt per persoon en hangt af van haarkleur, haardikte, huidtype en het behandelgebied. Donkere dikke haren laten zich nog altijd het makkelijkste behandelen. Moderne lasers beschikken bovendien over krachtige koelsystemen, waardoor de behandeling comfortabel verloopt.

Voor vrouwen én mannen

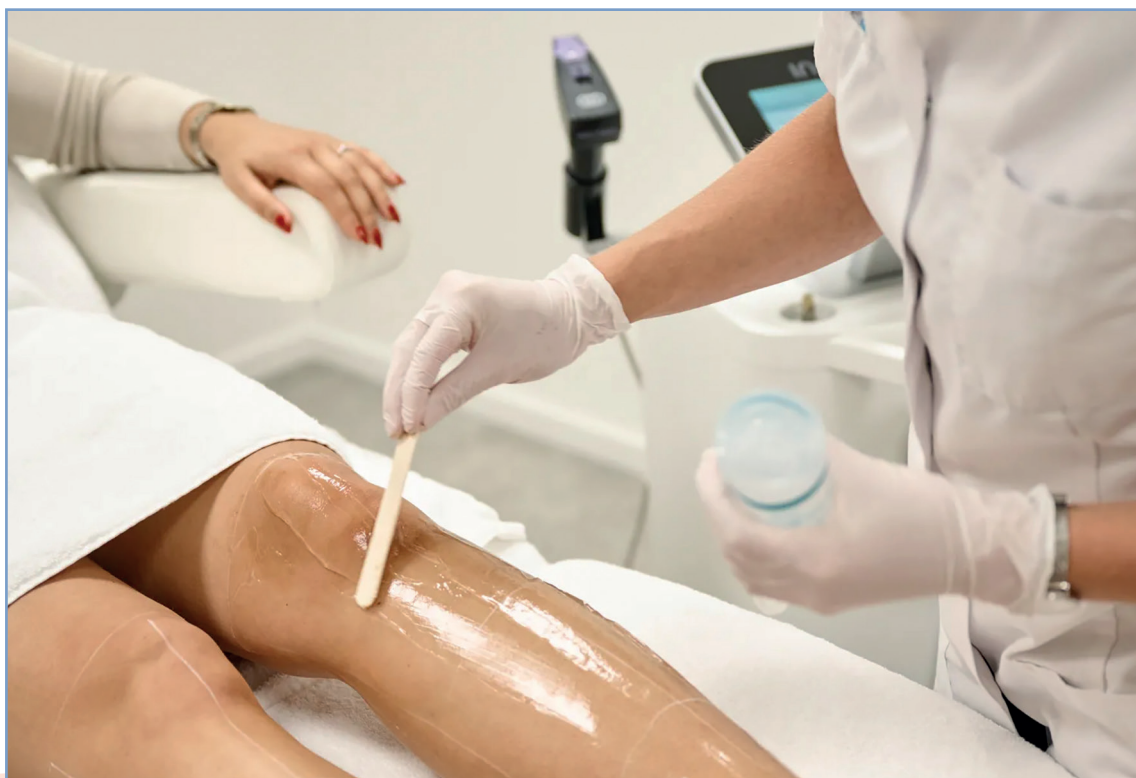
Zones die veel behandeld worden zijn oksels, benen en bikinilijn. Ook steeds meer mannen kiezen voor een gladde huid op rug, borst, buik of oksels. Bij ingegroeide haren en ontstekingen biedt laserontharing vaak dé oplossing.

Vergoeding door de zorgverzekering

Laserontharing in het gelaat wordt vaak vergoed vanuit een aanvullende verzekering. Tijdens een transgendertraject valt het meestal onder de basisverzekering. Dit gaat niet ten koste van je eigen risico. De exacte vergoeding verschilt per zorgverzekeraar en polis, dus check je voorwaarden of laat je adviseren door een huidtherapeut.

Gratis adviesgesprek

Wil je weten wat voor jou mogelijk is? Maak een gratis en vrijblijvend afspraak met een huidtherapeut. Je schoonheidsspecialist kan je ook doorverwijzen. Start nu, en je bent volgend jaar haarvrij!



Schoonheid

MKB accountancy



Door Rob Beurskens
Leermakers accountants &
belastingadviseurs

Box 3 in 2025: update rondom belasting op vermogen

Box 3-heffing is de belasting die u betaald over uw vermogen. Denk aan spaargeld, beleggingen of een tweede woning. De Belastingdienst kijkt naar hoeveel vermogen u hebt op 1 januari van het jaar.

Het oude systeem

Tot een paar jaar geleden werkte box 3 met een vast percentage. De overheid rekende met een gemiddeld rendement, ook als u dat niet echt had gehaald. Vooral mensen met veel spaargeld vonden dat oneerlijk omdat de rente vaak een stuk lager lag dan het forfaitaire percentage. In 2021 gaf de Hoge Raad hen gelijk.

De huidige aanpak

Nu kijkt de Belastingdienst naar de verdeling van uw vermogen. Spaargeld telt mee met een lage fictieve rente. Beleggingen/overige bezittingen tellen mee met een hoger fictief rendement. Schulden verlagen het vermogen. Dit is een tijdelijke regeling tot en met 2027.

Opgaaf werkelijk rendement

Sinds kort kunt u in sommige gevallen een opgaaf werkelijk rendement doen. Dit is een verzoek aan de Belastingdienst om belasting te berekenen over wat u echt aan rendement heeft verdiend (rente, dividend, huur etc.), in plaats van over de vaste percentages over spaargeld, overig vermogen en schulden. Dit kan gunstig zijn als uw rendement lager was dan de fictieve berekening.

Let op: u moet dan zelf alle gegevens aanleveren. Dat betekent dat u precies moet bijhouden hoeveel rente, dividend, koerswinst of -verlies u heeft gehad. Ook waardeinstijgingen en dalingen van uw vermogen, moet u dan opgeven. De Belastingdienst controleert deze gegevens.

Wat betekent dit voor u?

Heeft u vooral spaargeld, dan betaalt u meestal minder belasting dan voorheen. Heeft u onroerend goed of veel beleggingen, dan kan de opgaaf werkelijk rendement soms voordelig zijn.

Toekomstige veranderingen

Vanaf 2028 wil de overheid belasting heffen op het werkelijk behaalde rendement. Dan wordt het systeem voor iedereen gebaseerd op de werkelijke opbrengsten en verliezen. Hoe dat precies gaat werken, is nog niet helemaal duidelijk.

Waar kunt u op letten?

Controleer altijd uw gegevens in de aangifte. Kijk of spaargeld, beleggingen, onroerend goed en schulden juist staan vermeld. Heeft u een laag rendement behaald? Overweeg of de opgaaf werkelijk rendement voor u interessant is.

Vacature

Belastingadviseur (minimaal 24 uur)

ZULLEN WE SAMEN JOUW CARRIÈRE BESPREKEN?

Neem contact met ons op en deel jouw ambities. Dan maken wij ze waar.

Leermakers

accountants & belastingadviseurs

Vrijthof 25 | Hilvarenbeek | Tel: (013) 505 29 71 | vacatures@leermakersacc.nl | www.leermakersacc.nl

Hoe komt de gemeenteraad tot een besluit?



Door Irene de Groot
Griffier

Soms sla je de lokale krant open of komt er op social media een artikel voorbij. Boven het artikel staat bijvoorbeeld dat de gemeente besloten heeft om een nieuwe school te bouwen. Meestal wordt zo'n besluit genomen door de gemeenteraad. In deze column neem ik je mee op weg naar een besluit van de gemeenteraad. Stel dat het college van burgemeester en wethouders (B&W) voorstelt om een nieuwe school te bouwen. Hoe komt de gemeenteraad dan tot een beslissing?

Een nieuw schoolgebouw begint met een voorstel

De gemeenteraad is de laatste in de rij van beslissers. Voordat er een voorstel bij de gemeenteraad ligt, is er al een heel traject aan vooraf gegaan. Het college van B&W bereidt samen met de ambtenaren een voorstel voor. Soms informeert het college de raad al vroeg over een bepaald onderwerp in dat traject. Het college stuurt dan een raadsinformatienota (RIN) of praat de gemeenteraad bij tijdens een werkbijeenkomst. Als het uiteindelijke raadsvoorstel klaar is, dan komt dit naar de gemeenteraad via de commissies.

Inwoners kunnen hun stem laten horen aan de commissies tijdens het inspreekmoment. Deze inbreng is waardevol - het helpt de raads- en commissieleden om het hele plaatje scherp te krijgen.

De raads- en commissieleden verzamelen dus zoveel mogelijk informatie om tot een goed oordeel te komen. Op basis daarvan geven zij in de commissievergadering hun voorlopige mening. Vindt de commissie het voorstel rijp voor besluitvorming? Dan gaat het door naar de raadsvergadering.

Om tot een goed besluit te komen is informatie voor raadsleden onmisbaar

Raadsleden hebben invloed – en maken het verschil

Voorstellen worden eerst besproken tijdens commissievergaderingen

In onze gemeente hebben we drie commissies: de commissie ruimte, de commissie inwoners en de audit-commissie. Alle raadsvoorstellen worden eerst in de commissies besproken voordat deze op de agenda van de raadsvergadering komen. Een commissie, die bestaat uit raadsleden en commissieleden, beoordeelt of een voorstel klaar is om een besluit over te nemen.

Voor een besluit over een voorstel geldt: de meerderheid telt

In de raadsvergadering geven alle fracties voordat ze gaan stemmen hun mening over het voorstel. Het kan voorkomen dat een fractie nog iets aan wil passen in het voorstel, bijvoorbeeld dat er meer zonnepanelen moeten komen op het dak van de school. De fractie dient hiervoor dan een amendement in. Een amendement wijzigt het voorstel. Als het amendement wordt aangenomen door de raad, dan is het voorstel dus veranderd. Als de raad gaat stemmen, dan kunnen alle raadsleden voor of tegen stemmen. Een voorstel is aangenomen als de meerderheid van de raad voor stemt. De gemeenteraad heeft dan een besluit genomen: er komt een nieuwe school met meer zonnepanelen op het dak.

Vooraf lezen de raads- en commissieleden de stukken zorgvuldig. Vaak gaan zij ook in gesprek met betrokkenen om de situatie beter te begrijpen. Dit kan leiden tot aanvullende vragen, die zij voor of tijdens de commissievergadering stellen aan het college.

Wil je meer weten over het werk van de gemeenteraad?

Neem dan eens kijkje op de gemeentelijke website: <https://www.reuseldemierden.nl/gemeenteraad> voor meer informatie.

Peter van de Noort

Samen doen!



Door Janneke Vollebergh

Peter is een mensenmens. Hij draagt graag bij aan de leefbaarheid van de gemeente, als voorzitter van de Dorpsraad Hooge Mierde en als wethouder. Peter luistert. Hij laat merken dat hij luistert en doet er ook iets mee. Bescheiden doet hij gewoon het werk en 'zegt net genoeg'. 'Samen doen' is zijn motto, net als van de gemeente Reusel-De Mierden. Na tien jaar wethouderschap in die gemeente met veel resultaten maar ook met één motie van wantrouwen en één bedreiging, doet hij zijn verhaal.

Peter (64) is opgeleid aan de HTS Bouwkunde en werkte voor een aantal architectenbureaus en gemeenten op terrein van vergunningen, beleid, milieu en ruimtelijke ordening. Zo'n werkervaring is voor het domein ruimte waar hij nu verantwoordelijk voor is erg handig. Het sociaal domein, zijn startportefeuille, was een voor hem onbekend terrein. De ambtenaren wisten dat hij hun hulp hard nodig had. Ze ervaaarden dat hij hun vakmanschap waardeerde en wilde gebruiken. "Samen met mensen een klus klaren, dat doe ik het liefst", aldus Peter. "Kom je aan de ambtenaren dan kom je aan mij."

Wethouder

Peter had nooit gedacht in de politiek te gaan. Totdat hij, vanuit zijn Dorpsraad-voorzitterschap, benaderd werd door wethouder Toon Antonis. "Misschien toch iets voor mij", dacht hij toen. Bij de partij Samenwerking Reusel-De Mierden zei hij in 2013: "Ik wil serieus meedoen." Heel veel stemmen vanuit Hooge Mierde kreeg hij bij de verkiezingen van 2014. Zijn partij ging van vier naar zes zetels en hij kwam in de gemeenteraad. In 2016 stopte Toon Antonis. Peter geeft aan het stokje over te willen nemen als wethouder. "Samen met jullie steun", zei hij tegen zijn partijgenoten. Op 23 augustus 2016 werd hij door de gemeenteraad benoemd. Vanaf dat moment was hij verantwoordelijk voor het maken en uitvoeren van beleid binnen de specifieke portefeuille, het vertegenwoordigen van de gemeente en nauw samenwerken met de gemeenteraad. Tevreden met zijn rol ging hij bij de verkiezingen van 2018 voor zijn tweede periode. De partij Samenwerking Reusel-De Mierden ging van zes naar acht zetels.

Hooge Mierde

Peter woonde vijf jaar in zijn geboortestad Sittard, vervolgens negenentwintig jaar in Tilburg en kwam in 1995 met zijn vrouw Lisette naar Hooge Mierde. Dochters Hedwig en Iris werden er geboren. Peter is hardloper, houdt van muziek, musea en concerten bezoeken en lezen. Het was Lisette die in 2003 Peter attendeerde op de oproep van Dorpsbelangen een Dorpsraad te starten "Is dat niet iets voor jou?", zei ze.



UW ADVISEURS OP HET GEBIED VAN:

- Samenlevingsovereenkomsten
- Huwelijkse voorwaarden
- Onroerende zaken
- Nalatenschappen
- Testamenten
- Ondernemingen

Sniederslaan 158 • 5531 EN Bladel • T. 0497-383030 • info@notarisbladel.nl

www.notarisbladel.nl

“Ja”, zei Peter, de Dorpsraad kwam en tien jaar lang was hij voorzitter. Samenwerken met de Dorpsraden vindt Peter heel belangrijk. “Zij hebben de feeling met het dorp en kunnen de mening van de bewoners uitdragen. Niet alle onderwerpen zijn politiek. Je kijkt specifiek wat te doen daarmee. Bij de grote dossiers moeten we de gemeenteraad meenemen aan de voorkant zoals ‘De Kei’, ‘centrumplan Reusel’, ‘Kerkplein Reusel’, ‘windmolenpark’, verplaatsing ‘Wagricom’, ‘Hertenwei’, ‘Zwartven’; allemaal gerealiseerde projecten. Je groeit samen naar een besluit. Overigens, alle stukken zijn openbaar. Gemeenteraad en commissies verdiepen zich er fundamenteel in.” Geroemd wordt Peter om zijn dossierkennis.

Samen Doen

“Trots ben ik op de resultaten die we bereikt hebben in tien jaar”, zegt Peter. “Daarom hou ik zo van de politiek. Waar ik op leeg kan lopen is de politieke arena; Als er heel onverwachte bewegingen zijn die ik niet zag aankomen. Of als de deskundigheid van ambtenaren overruled wordt of beschaamd.” Straks is hij twaalf jaar in de politiek als hij stopt na de verkiezingen van 2026. “Het is tijd dat het stokje wordt overgenomen. Voor degene die echt wat wil doen aan de leefbaarheid van het dorp is aansluiten bij een politieke partij, liefst de lokale, een mooie optie. Genoeg dossiers die de moeite waard zijn; Rogse Wieken, het Myrthaplein, de omleidingsroutes om de dorpskern om zwaar verkeer te weren. Zegt iemand tegen jou, is dat niet iets voor je? Kom dan mee ‘Samen Doen’.”



AIRCONDITIONING
DE KEMPEN

WARMTEPOMPEN EN
AIRCONDITIONING

www.airconditioningdekempen.nl



Door Jan van de Wijdeven
Hypotheekhulp.nl

Goed voorbereid naar het hypotheekadviesgesprek: dit zijn de stappen

Een huis kopen doe je niet dagelijks. Voor de meeste mensen is het zelfs een van de grootste financiële beslissingen in hun leven. Daarom is een goed hypotheekadviesgesprek onmisbaar. Maar wat moet je doen vóór je bij de adviseur aan tafel zit? Met deze stappen kom je goed beslagen ten ijs.

1. Breng je financiële situatie in kaart

Voordat je het gesprek in gaat, is het belangrijk om een helder beeld te hebben van je financiële situatie. Denk aan je inkomen (salaris, eventuele bonussen of toeslagen), vaste lasten, spaargeld en eventuele schulden of leningen. Verzamel recente loonstroken, een jaaropgave en een overzicht van je maandelijkse uitgaven. Heb je een partner? Dan geldt dit ook voor diens financiële gegevens.



2. Bepaal je woonwensen én grenzen

Wil je een appartement in de stad, een gezinswoning in een rustige wijk of juist een nieuwbouwhuis op een ontwikkellocatie? En wat is het maximale bedrag dat je wilt (of kunt) uitgeven aan een woning? Het helpt de adviseur enorm als je vooraf hebt nagedacht over je wensen én je grenzen. Vergeet daarbij niet te denken aan kosten koper, verbouwingen en eventuele reserveringen voor de inrichting.

3. Controleer je BKR-registratie

Heb je leningen lopen, een telefoonabonnement met toestelbundel of ooit rood gestaan op je rekening? Dan kan er een registratie bij het Bureau Krediet Registratie (BKR) zijn. Deze kan invloed hebben op je leencapaciteit. Check je BKR-gegevens via mijnbkr.nl en neem bij twijfel contact op met je adviseur.

4. Denk na over je toekomstplannen

Een hypotheek sluit je meestal af voor een lange periode. Verandert je situatie binnenkort, bijvoorbeeld omdat je minder wilt gaan werken, kinderen verwacht of plannen hebt om zelfstandig te worden? Deel dit met je adviseur. Die kijkt dan mee naar de best passende hypotheekvorm en rentevastperiode, met oog voor jouw toekomst.

5. Verzamel belangrijke documenten

Neem naar het gesprek je identiteitsbewijs, recente loonstroken, een jaaropgave, eventueel een werkgeversverklaring en een overzicht van je eigen vermogen mee. Wil je je oude woning verkopen? Dan zijn ook een taxatierapport en gegevens van de bestaande hypotheek relevant.

Tip!

Maak vooraf een lijstje met vragen. Wat wil je precies weten? Bijvoorbeeld over rentevaste periodes, aflossingsvormen of extra aflossen. Zo haal je het meeste uit het gesprek en voorkom je dat je belangrijke zaken vergeet.



1. Oriëntatie

Een adviseur van Huis & Lage rente komt bij u langs voor een gratis oriënterend gesprek



2. Advies

Wij werken een advies uit voor een hypotheek aan de hand van uw wensen



3. Begeleiding

Aan de hand van het advies wordt de hypotheekaanvraag ingediend en begeleid



4. Nazorg

Ook na de afhandeling van uw aanvraag kunt u rekenen op de expertise van onze adviseurs



Door Marja Smeulders

Keuzestress

Soms besluit ik -heel even maar- mijn leven op orde te brengen. Dan maak ik in gedachten een lijstje: op tijd opstaan en gezond ontbijten -dat doe ik altijd al-, mails afwerken, opruimen, lange wandeling met de hond -en stappen tellen- en dan echt even tijd voor mezelf. Lezen, ontspannen of ergens koffiedrinken.

Meestal zit ik dan rond tien uur al op apegapen achter de laptop, heb ik nog net niet mijn dagelijkse stappen gehaald en al een stroopwafel achter mijn kiezen bij de eerste kop koffie.

Leven in een tijd waarin 'alles' kan. Dat klinkt geweldig, maar is vaak ook zoouou vermoeiend. Wat wil je zijn? Ondernemer, wereldreiziger, bakker, thuisblijf-en-toch-werkende moeder of gewoon alles tegelijk? Als alles mogelijk is, waarom ben ik dan al moe na het verzamelen van de was en het aanzetten van de machine?

Social media laat zien dat iedereen zijn leven perfect onder controle heeft. Zuurdesembrood bakken, Chinees leren en intussen op een hoge bergtop een zonsopgang beleven. In balans zijn, gruwelijk productief zijn en vooral bezig met 'persoonlijke groei'. Duh...

Social media laat zien dat iedereen zijn
leven perfect onder controle heeft

Keuzestress. Omdat we bang zijn wat te missen. Wat als je dingen gewoon niet doet? Wat als je je voorneemt om alleen de kliko buiten te zetten en daar de hele dag van te gaan zitten genieten. YES!

Kiezen betekent dat je dingen laat liggen. Kunt laten liggen. Dat voelt vreemd want we willen eigenlijk alles. Maar alles doen maakt vaak niet gelukkig. Het maakt moe. En meestal ook chagrijnig. Weer niet gelukt vandaag. We hoeven niet alles te zijn, we hoeven niet iedere kans te grijpen. Soms is het al goed als je één ding doet. Of zelfs gewoon even niets!

Vandaag kies ik dus gewoon voor mezelf. Oud shirt, achter de draaischrijf, half afgewerkt lijstje en koffie. En weet je wat? Dit gaat een prima dag worden!



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

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



Ingezonden

Aan de inwoners van Reusel de Mierden, en andere geïnteresseerden

Handboogvereniging De Taxandriërs Hooge Mierde zet haar deuren verder open!

Gedurende de hele maand september kunnen geïnteresseerden op woensdagavond vrij binnenlopen om kennis te maken met het handboogschieten. Vanaf 19:00u. zijn er de gehele avond gekwalificeerde mensen aanwezig, incl. een gediplomeerd* handboogtrainer, om demonstraties, uitleg en aanwijzingen te geven, over de recurve- compound- en kruisboog.

Lijkt het je leuk om eens dichtbij met deze prachtige sport kennis te maken, ben je van harte welkom! De sport is geschikt voor bijna alle leeftijden, en elk gender. Naast het bekijken en besnuffelen van de sport, is het zeker ook mogelijk om zelf een pijltje te schieten.

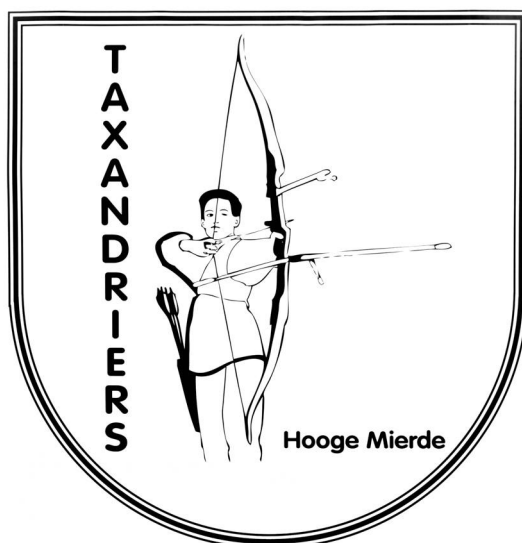
In oktober starten we dan met een volledige beginnerscursus, ook op de woensdagavond. Jeugd van 12 tot 18 jaar tussen 19:00 tot 20:00u. en volwassenen van 20:15 tot 21:15u. Op zondag is dan een gezamenlijke oefening tussen 9:00 en 10:00u.

Na deze cursus ben je in staat om volledig zelfstandig een boog in elkaar te zetten en diverse doelen te raken op 18 en 25 meter afstand. Ook kun je na deze cursus meedoen aan competitiewedstrijden, zowel solo als in teamverband.

Wat dit allemaal wel niet gaat kosten? Tot en met de cursus helemaal niets! En daarna... leggen we je heel graag uit tijdens woensdagavond, maar het zal je verrassen!

Vooraf aanmelden is niet nodig, maar wel fijn. Je kan dit doen door ons een berichtje te sturen via: info@taxandriers.nl

*Opgeleid door de Nederlandse Handboog Bond en NOC-NSF



Brengen je in beweging!

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

www.fysiocenters.nl

www.sportcenterhapert.nl

Ga goed voorbereid een operatie in

Een goede voorbereiding voor een operatie is cruciaal. Leefstijlaanpassingen, zoals minder roken, minder drinken of meer bewegen, kunnen de kans op een succesvolle ingreep aanzienlijk verhogen. Zelfs als iemand maar een paar weken of dagen voor de operatie gezonder leeft, kan dit een positief effect hebben op het herstel daarna.



Door Wendy Peeters
Fysiocenter Bladel, Hapert,
Hoogeloon

Een operatie is een zware belasting voor je lichaam. Je verliest spierkracht en je conditie kan snel achteruitgaan. Dit is logisch, want je lichaam moet herstellen van een vaak ingrijpende ingreep. Wondgenezing kost energie en ook medicatie zoals pijnstillers, narcose en ontstekingsremmers beïnvloeden je conditie. Toch zijn er veel manieren waarop je zelf het herstel kunt versnellen: door te bewegen en goed te eten, zowel voor de operatie, in het ziekenhuis als thuis.

Niemand kijkt ernaar uit om geopereerd te worden, maar soms is het nou eenmaal onvermijdelijk. Wat je kunt voorkomen, is dat je conditie al vóór de operatie afneemt. Of het nu gaat om een nieuwe heup, een buikoperatie of een oogoperatie, onderzoeken tonen aan: hoe fitter je het ziekenhuis binnenkomt, hoe beter je eruit komt.

Veel mensen denken dat het verstandig is om het rustig aan te doen voor een operatie. Dit kan komen door het te veel focussen op mogelijke obstakels, zoals vervoer regelen naar de sportschool of fysiotherapeut of bezorgdheid over de veiligheid van sporten. Maar hoe minder fit je bent, hoe minder fit je uit de operatie komt en hoe groter de kans op complicaties wordt. Door vooraf goed te trainen en gezond te eten, en dit ook na de operatie door te zetten, bevordert je je herstel. Zelfs een paar weken of dagen voor de operatie beginnen kan al een positief effect hebben. Alle kleine beetjes helpen!

In sommige gevallen is het echter niet haalbaar om te blijven sporten voor de operatie. Daarom is het verstandig om te kijken naar wat er wél mogelijk is om zo fit mogelijk de operatie in te gaan. Een fysiotherapeut kan je hierin ondersteunen, bijvoorbeeld door tips te geven over je dagelijkse activiteiten of je te begeleiden bij oefeningen in de praktijk.

Als je binnenkort geopereerd wordt en je wilt goed voorbereid zijn, neem dan contact op met een fysiotherapeut in je omgeving. Zij kunnen je daarbij helpen.

Hoe fitter je het ziekenhuis
binnenkomt, hoe beter je
eruit komt



Fysiotherapie

Te huur/gevraagd

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.



EXCLUSIEVEVLONDER.NL
Duurzaam met karakter

De specialist in vlonderplanken en exclusieve tuinmaterialen

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

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



Gevelbekleding



Buitenverblijven



Vlonders

T Holland 5A | Reusel | 0497-641837 | info@exclusievevlonder.nl | www.exclusievevlonder.nl

robbengroene energie

INNOVATIEVE THUSBATTERIJ-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

Terugleverkosten: Wat betaal je nu echt?



Door Tim van Strijdhoven
Robben Groene Energie

Steeds meer huishoudens met zonnepanelen zien een nieuwe term op hun energierekening verschijnen: terugleverkosten. Dat roept vaak de vraag op of je nu moet betalen om je eigen stroom terug te leveren. Belangrijk om te weten: deze terugleverkosten spelen vooral bij vaste en variabele contracten. Bij dynamische contracten werken leveranciers meestal anders.

In werkelijkheid is het zo dat terugleverkosten niet betekent dat je letterlijk betaalt om te mogen terugleveren, maar dat je minder terugkrijgt voor de stroom die je aan het net levert. Zonnepanelen blijven dus rendabel, zeker als je een groot deel van je stroom direct zelf verbruikt.

Wat zijn terugleverkosten?

Wie zonnepanelen heeft, gebruikt een deel van de opgewekte stroom meteen in huis. Het overschot gaat terug naar het elektriciteitsnet. Energieleveranciers brengen daar tegenwoordig kosten voor in rekening, vaak via staffels of een bedrag per teruggeleverde kilowattuur. Reken je die staffels om, dan kom je bij veel leveranciers grofweg tussen 11 en 16 cent per kWh uit. Dit verschilt per leverancier en kan in de tijd wijzigen.

Hoe werkt dit bij salderen?

Tot en met 31 december 2026 geldt de salderingsregeling. Je mag dan het hele jaar door je opgewekte kWh wegstrepen tegen je eigen verbruik. Vroeger kwam een gesaldeerde kWh financieel vaak neer op 'nul', maar inmiddels rekenen veel leveranciers tóch terugleverkosten over de kWh die je terug het net op stuurt. Het gevolg: die kWh die je inkoopt kost je niet € 0,26 - € 0,27 per kWh, maar netto bijvoorbeeld circa € 0,14 omdat je stroom hebt kunnen verkopen binnen de salderingsregeling. Dat blijft dus goedkoper dan stroom inkopen zonder zonnepanelen, alleen minder voordelig dan we gewend waren.

Opwekken versus verbruiken

Zolang je ongeveer evenveel stroom opwekt als je in een jaar verbruikt, merk je relatief weinig van terugleverkosten. Het voordeligst blijft het om zoveel mogelijk stroom direct zelf te gebruiken, bijvoorbeeld door apparaten te laten draaien wanneer de zon schijnt.

Heb je structureel méér opwek dan verbruik, dan krijg je voor dat overschot een lagere terugleververgoeding volgens je contract. Bij vaste en variabele contracten rekenen veel leveranciers dan óók terugleverkosten. Bij dynamische contracten worden die kosten in de regel niet apart gerekend en ontvang je de uurmarktprijs; let wel op eventuele andere opslagen of voorwaarden.

Na 1 januari 2027

De salderingsregeling stopt per 1 januari 2027. Vanaf dat moment kun je niet meer wegstrepen en wordt alles afgerekend via de lagere terugleververgoeding van je leverancier. De vergoeding tot en met 2030 moet minimaal 50 procent van het kale leveringstarief bedragen. Leveranciers mogen daarnaast kosten rekenen voor het verwerken van teruggeleverde stroom, zolang die kosten redelijk en transparant zijn en onder toezicht van de ACM vallen. Het loont dan nog meer om je eigen zonnestroom zoveel mogelijk direct te gebruiken.

Conclusie

Terugleverkosten zorgen voor verwarring, maar betekenen in de praktijk vooral dat je minder terugkrijgt voor je zonnestroom. Tijdens de salderingsregeling betaal je vaak een lager tarief per teruggeleverde kWh dan de reguliere stroomprijs, waardoor je nog steeds voordeliger uit bent dan bij stroom inkopen. Zonnepanelen blijven dus interessant, zeker wanneer je je eigen stroom slim benut.

Bronnen

Consumentenbond - 'Terugleverkosten zonnepanelen'

Rijksoverheid - 'Salderingsregeling stopt in 2027'

ANWB - 'Wat kost 1 kWh?'

UnitedConsumers - uitleg terugleverkosten

Eneco - voorwaarden teruglevering

Energieveilig.nl - dynamische contracten en terugleverkosten

ACM - toezicht op redelijkheid kosten

ROYAAL
KEUKENS

Geef je huis de keuken die het verdient

Denestraat 11a | Reusel
Showroom geopend op afspraak

+31 497 - 22 90 15

www.royaalkeukens.nl



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



SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Onder professionele begeleiding wil ik je naar een gezonde leefstijl coachen. Een gezonde leefstijl is voor iedereen haalbaar, alleen de weg ernaartoe is voor iedereen anders.

CHANTAL VAN GISBERGEN

Gespecialiseerd verpleegkundige en
GLI voedings- en leefstijlcoach

SLIM & Shape
Gespecialiseerd verpleegkundige
en GLI voeding- en leefstijlcoach

Plan nu
een GRATIS
adviesgesprek in:
06 33313604

**INDIVIDUELE,
PROFESSIONELE
EN PERSOONLIJKE
BEGELEIDING**



SLIM & SHAPE - DEN DRIES 3 - BLADEL

BEKIJK MIJN COMPLETE AANBOD: WWW.SLIM-SHAPE.NL

'Van chocopasta tot komkommer' wat zit er in de lunchtrommel van je kids?



Door Chantal van Gisbergen
Slim & Shape Bladel

Een gezonde leefstijl begint thuis en dat geldt ook voor de lunch die onze kinderen meenemen naar school. We zien het steeds vaker: lunchtrommels vol koek, chocopasta, snoeprepen of mierzoete drinkpakjes. En ja, het lijkt misschien onschuldig 'ze bewegen toch genoeg?' of 'het is maar één koekje', maar wist je dat de manier waarop kinderen nu eten, grote invloed heeft op hun gezondheid later?

Obesitas bij kinderen is een groeiend probleem in Nederland. Wat veel mensen niet weten, is dat vetcellen zich vooral in de kindertijd ontwikkelen. Hoe meer vetcellen je als kind aanmaakt, hoe moeilijker het later wordt om op gezond gewicht te blijven. Dat is geen bangmakerij, maar simpelweg hoe het lichaam werkt. Juist daarom is het zo belangrijk om in de kindertijd al gezonde keuzes te maken.

Een gezonde lunchtrommel is een goed begin

Een leerkracht is er om te onderwijzen, niet om te corrigeren wat er in een lunchtrommel zit. Jij als ouder bepaalt wat je kind eet. Maar eerlijk? Moet er een ongezonde koek, reep chocolade of een zakje snoep standaard in de trommel te zitten?

Wat zien we in de praktijk?

- Wit brood met hagelslag, chocopasta of ander zoet beleg
- Pakjes drinken vol suiker
- Koeken of snoepjes als 'tussendoortje'
- Kinderen die in de pauze naar de supermarkt gaan voor energiedrankjes, worstenbrood, kaascroissant en chips

Maar het kan ook anders en leuker!

Gezonde én leuke lunchtrommel-ideeën:

- Volkoren boterhammen met kipfilet, hummus, avocado, ei of pindakaas 100%
- Groentesticks van komkommer, wortel en paprika
- Stukjes vers fruit
- Een gekookt eitje of wat ongezouten noten
- Ongezoete zuivel met een handje ongezouten/ongebrande noten
- Water of thee in een leuke drinkfles

Maak die broodtrommel aantrekkelijk, maak hem samen met je kind. Gebruik herbruikbare bakjes, uitstekers of vrolijke prikkertjes. Teken een smiley op een gekookt ei. Wedden dat je kind een smile op het gezicht krijgt bij het openen van die broodtrommel. Wanneer kinderen zien dat een gezonde lunch leuk en lekker is, werkt dat aanstekelijk, ook voor klasgenootjes.

Zo geef je je kind niet alleen een voedzame lunch mee, maar ook het goede voorbeeld.



‘Opendeurdagen’ / Hobby-, speelgoed- en rommelmarkt

Zaterdag 20 en zondag 21 september 2025

Georganiseerd door Stichting Wereld Wijd in de Manege de Meulenhoai,
Hulseldijk 34 in Reusel, van 10.00 uur tot 16.00 uur.

Gratis entree.

AUTOBEDRIJF
KEES VD HEIJDEN
www.keesvdheijden.nl

Willibrordlaan 48A | Hulsel | 013 509 2031

Openingstijden:

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

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

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



FOTOGRAFIE

Bruidsfotograaf, portretten,
bedrijfsfotografie en meer!



Geert-Jan Timmermans | +31 (0) 6 22180758 | Hulsel | www.timmermansoog.com

AI, zegen of vloek?

Onderstaande foto's zijn een door AI gegenereerde beelden. Ja, ook ik ben ermee gaan spelen. Hoewel de mogelijkheden eindeloos zijn, en eerlijk is eerlijk, er soms prachtige beelden gemaakt worden, ben ik er nog niet uit of we er blij mee moeten zijn. Een ding is wel duidelijk, het beroep fotograaf loopt nu echt op een einde, en dus weer een menselijke interactie minder.



Door Geert-Jan Timmermans
Timmermansoog



Reageren? Mail naar Doorhetoogvan@deuitstraling.nl of stuur uw schriftelijke reactie naar:

Uitgeverij De Uitstraling bv, Postbus 21, 5520 AA Eersel.



Door het oog van...

HELP?!

Jong groeiend bedrijf wordt op straat gezet...

Gezocht t.b.v. huisvesting

- Loods met buitenterrein
- Beschikbaar pand op industrieterrein
- Agrarisch bedrijf dat stopt of wil stoppen
- Bouwkavel of ander pand met bedrijfsbestemming

Heb je iets beschikbaar?

**Ken je iemand of heb je een idee wie mogelijk
iets wil verkopen of verhuren?**

Laat het ons weten!

**Onze nood is hoog en uw meedenken
kan het verschil maken.**

**Uw tips worden zeer gewaardeerd,
en **de gouden tip** zal rijkelijk worden beloond.**

Verhuur & verkoop van hoogwerkers



Bel 06-55578260 of mail info@bpmverhuur.nl