

Jubileumuitgave

12,5 jaar Vrienden van Bernhoven

Een avondwandeling vol lichtpuntjes



12.5 jaar vrienden van bernhoven



'Iets doen voor een ander op een moment dat er écht toe doet'

3

De comfortkamer: minder pijn, angst en stress bij zieke kinderen

5

'Deze laatste nacht, de speciaalste nacht in mijn leven'

7

Op zaterdag 14 december organiseert de Stichting Vrienden van Bernhoven een sfeervolle avondwandeling. Aanleiding is het 12,5-jarige jubileum van de stichting, die werd opgericht toen Bernhoven verhuisde naar de nieuwe locatie in Uden. Net als altijd hebben de Vrienden van Bernhoven ook voor deze avondwandeling een belangrijk project uitgekozen: een comfortkamer voor zieke kinderen.

12,5 jaar Vrienden van Bernhoven. Wat bij de start van Bernhoven in Uden begon met een groep mensen die afspraken zich in te zetten om het verblijf van patiënten in het ziekenhuis wat te verlichten en een lichtpuntje te bieden, is uitgegroeid tot een bloeiende organisatie met veel mooie projecten op haar naam.

Geef Bernhoven Licht

Licht neemt ook een centrale

plek in tijdens de wandeling die de stichting in de vroege avond van zaterdag 14 december organiseert onder de noemer Geef Bernhoven Licht. De deelnemers ontvangen aan het begin van de wandeling een wenslichtje. Zo ontstaat straks een optocht van lampjes langs de rand van De Maashorst. Onderweg zijn er allerlei verrassingen op het gebied van zang, dans en muziek. Ook staan er kunstwerken op de rou-

te, gemaakt door kinderen van basisscholen uit de regio. Aan het eind kunnen alle deelnemers genieten van een heerlijk warm drankje met wat lekkers of een kom erwtensoep, tegen een kleine vergoeding. Het lichtje kan mee naar huis genomen worden of doorgegeven worden aan een dierbare die een lichtpuntje kan gebruiken.

> Lees verder op pagina 5

WANNEER U UW HAAR VERLIEST...



De salon voor het aanmeten van professionele haarwerken voor iedereen

HAAR  UNIEK
Haarwerken • Pruiken

Raadhuislaan 5a te Oss
www.haaruniek.nl | Tel: 06-46076216

Een zakelijke bijeenkomst in een inspirerende omgeving?



Informeer naar de mogelijkheden via
info@kamer237.nl
of bel 0413 - 744 084

www.kamer237.nl

**KAMER
237**

WeDo!
LEGAL

JURIDISCH
ONTZORGD

**Vrienden van Bernhoven
gefeliciteerd!**

www.wedo-legal.nl

Colofon

Vrienden van Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT Uden
T: 0413-403498
E: info@vriendenvanbernhoven.nl
www.vriendenvanbernhoven.nl

Oplage:

100.000 exemplaren

Uitgever:

Talvi Mediacentrum

Redactie:

Floor van den Bogaart, Monique van de Vall, Monique Pennings

Fotografie:

Ad van de Graaf, René Nelissen, Wim Roefs, Bianca van den Broek, Eric Scholten

Vormgeving:

Talvi Mediacentrum, Uden

Eindredactie:

Temmie van Uden

Met dank aan:

Medewerkers Bernhoven, Miguel Telheiro Correia, Astrid Radoes, Sjang van Hout, Qwiek

'Iets doen voor een ander op een moment dat er écht toe doet'

'In Bernhoven liggen momenten van geluk en verdriet héél dicht bij elkaar. Denk aan vele geboortes, spoedeisende hulp na een ongeluk(je), uiteenlopende diagnoses tot helaas ook afscheid van een dierbare. Vroeg of laat komen we allemaal een keer in Bernhoven, als patiënt of als bezoeker.

In het dagelijks leven ben ik burgemeester van Oss, waar ook de polikliniek van Bernhoven staat. Ik gun de inwoners van onze regio een fijn ziekenhuis dicht bij huis. Bernhoven is ons ziekenhuis en we dragen het dan ook samen. Zo zijn er allerlei vrijwilligers betrokken om patiënten en bezoekers te ondersteunen. Het is prettig dat ik met de Vrienden van Bernhoven naar manieren mag zoeken om het verblijf voor patiënten en hun naasten in Bernhoven zo aangenaam en comfortabel mogelijk te maken. Een plek waar

mensen zich op hun gemak voelen. Daar zet ik mij graag voor in.

Als mensen het moeilijk hebben in het leven en in aanraking komen met Bernhoven, is het heel belangrijk om vrienden om je heen te hebben. Juist op de momenten die er écht toe doen, is het moeilijk voor anderen om iets te doen voor die persoon. Via de Vrienden van Bernhoven kunt u met een donatie wél iets zinnigs doen. Een mooi voorbeeld hiervan is het koppelbed dat dankzij donaties is aangeschaft. Op pagina 7 van deze krant leest u over de bijzondere ervaring van Miguel met dit koppelbed.

Binnenkort bestaat Vrienden van Bernhoven 12,5 jaar. Dit jubileum gaan we vieren op zaterdagavond 14 december met een sfeervolle avondwandeling 'Geef Bernhoven Licht' langs de rand van natuurgebied De



Maashorst en rondom Bernhoven. Het belooft een sfeervolle en gezellige avond te worden. Leuk voor jong en oud. Ik hoop u te mogen begroeten tijdens deze wandeling.

Ten slotte wil ik u zeggen dat ik het fijn vind dat u de tijd neemt om in deze krant (nader) kennis te maken met Vrienden van Bernhoven. Uw steun is van groot belang. Overweeg een donatie, groot of klein, om het verblijf van patiënten en hun naasten in Bernhoven te verbeteren. Alvast hartelijk dank!

Wobine Buijs-Glaudemans
Voorzitter Stichting Vrienden van Bernhoven

Vrienden van Bernhoven: waardevolle extra's voor onze patiënten en hun naasten

Deze jubileumkrant staat in het teken van 12,5 jaar Vrienden van Bernhoven. Waar staan de Vrienden van Bernhoven voor? En wat hebben ze de afgelopen jaren bereikt? Een geschiedenis in vogelvlucht.

Vrienden van Bernhoven werd opgericht in 2012 tijdens de nieuwbouw van Bernhoven aan de Nistelrodeseweg in Uden. De oprichters stelden zich tot doel het verblijf van patiënten, maar ook hun naasten, in het ziekenhuis wat aangenamer en comfortabeler te maken.

Hartverwarmende projecten

In de loop der jaren hebben de Vrienden tal van projecten weten te realiseren, mede door acties van serviceclubs uit de regio. Een kleine greep uit projecten waar de Vrienden van Bernhoven



Een patiënt in beweging op de handfiets.

zich met hart en ziel voor hebben ingezet: speelgoed voor de kinderafdeling, comfortelere inrichting polikliniek oncologie, raamfolies, een belevenistafel en handfietsen waarmee patiënten, gewoon op hun stoel, met hun handen fietsen.

Enthousiast bestuur

Het huidige bestuur van Stichting Vrienden van Bernhoven bestaat uit zeven enthousiaste mensen, van wie er drie bij Bernhoven werken. Alle bestuursleden voeren hun bestuurswerk uit als vrijwilligerswerk naast hun baan. Dit

jaar zijn verschillende commissies aangesteld met extra vrijwilligers om nog gericht te kunnen werken. Zo organiseert een commissie de avondwandeling Geef Bernhoven Licht, waarover je in deze krant leest. Een andere commissie is bezig met de voorbereidingen van de Bernhoven Golfdag op golfbaan The Duke in Nistelrode, op woensdag 21 mei 2025. En ook Bernhoven Loopt Warm komt in 2025 weer terug. Dit alles om geld op te halen waarmee belangrijke projecten in Bernhoven worden gerealiseerd.

Donaties zijn onmisbaar

Donaties zijn onmisbaar voor het realiseren van deze hartverwarmende projecten. Wil je bijdragen? Bezoek dan de website van Vrienden van Bernhoven voor meer informatie.

SVN NOTARISSEN AANWEZIG BIJ ELK KOSTBAAR MOMENT

Gefeliciteerd
Vrienden van Bernhoven
met jullie 12,5-jarig
jubileum!

www.svn-notarissen.nl



Levenskunst bij Yishi

Bij Yishi combineren we 20 jaar ervaring in Oosterse Wijsheid met Westers Inzicht in een aantal professionele en effectieve workshops. Deze workshops hebben inmiddels hun sporen verdiend in trauma begeleiding en persoonlijke ontwikkeling. Deelname brengt zelfkennis, kracht en kalme zodat jij vrij kunt zijn om te leven wie je in essentie bent.



Middag workshop Familie Opstellingen

Zaterdag 7 december en zaterdag 25 januari. Een opstelling maakt een probleem, patroon of een systeem inzichtelijk dat je in de weg staat. Dat wat inzichtelijk is gemaakt komt daarna ook in beweging en werkelijke veranderingen komen tot stand. Deze zijn los te volgen. Van 13.00 tot 17.30u. 35 euro als deelnemer/85 euro met een eigen vraag.

heelheid en vitaliteit.

Stress te lijf

Van 6 t/m 9 maart. Niemand wordt geboren als perfectionist, stresskip, controlefreak of workaholic. Het zijn vaak de vroege omstandigheden die bepalen hoe stress gevoelig we zijn. Burn-out, depressie, spanningshoofdpijn, pijnlijke schouders, ruggijn en nog tal van andere klachten zijn bijna altijd het gevolg van stress. Tijdens deze workshop gebruiken we o.a. de Polyvagaal theorie om meer grip te krijgen op je eigen stress reacties en we kijken naar de dieper liggende oorzaak van jouw stress patronen. Je krijgt oefeningen mee, aangename eenvoudige en kalmerende oefeningen, zodat je zelf iets kan doen wanneer stress je toch te pakken heeft.

Dagworkshop: Vrouw & Sensualiteit

Zaterdag 28 december. Jezelf durven voelen voorbij de overtuigingen over goed en fout of mooi en lelijk. Je vrouwelijkheid vieren en koesteren in al haar glorie! Dit is niet voor iedere vrouw vanzelfsprekend, we hebben het namelijk nooit geleerd of het is ons zelfs afgeleerd om deze mooie, zachte kracht, aanwezig in iedere vrouw te ontdekken. Wanneer je deze kracht kan omarmen brengt dit

Doorgaande lessen
Chi Neng Qigong op
maandagavond van
20.00 tot 21.30u en op

vrijdagmiddag van 13.00 tot 14.30u. Chi Neng Qigong is Chinese Yoga, Mindfulness en beweging in één.

De lessen en workshops worden gegeven door Dimphy van Alphen, geschoold in Europa en China. Zij is tevens lichaamsgericht coach en Familie opsteller. Door haar intensieve trainings- en opleidings ervaring van 20 jaar neemt ze je snel mee de diepte in. Er wordt gewerkt in een zeer prettige ruimte gemaakt van ecologische materialen aan de rand van het bos in Boekel, de meerdaagse workshops worden gegeven in België.

Info en aanmelden:
www.yishi.nl of info@yishi.nl
0492-321562
Yishi, Bezuidenhout 10, Boekel.



Udens Duyn helpt u er bovenop!



udens duyn

Zorghotel Udens Duyn faciliteert professionele (tijdelijke) zorg in een warme en gastvrije omgeving. Het gevoel van veiligheid en "thuisgevoel" zijn belangrijke waarden.

Een enthousiast multidisciplinair team van artsen, verpleegkundigen, paramedici, gastvrouwen etc. staat 24 uur per dag voor u klaar om samen met u te werken aan een spoedig herstel. Werken aan zelfstandigheid van functioneren en aan het vertrouwen om het zelf thuis weer allemaal aan te kunnen.

Zorghotel Udens Duyn kan 7 dagen per week nieuwe gasten ontvangen en heeft contractafspraken met de meeste zorgverzekeraars. Neem gerust contact op voor de beschikbaarheid, informatie op maat, de tarieven en vergoedingen. Ook is een verblijf zonder medische indicatie mogelijk. Wij informeren u graag over de mogelijkheden.

Zorghotel Udens Duyn biedt:

- › Herstelzorg
- › Eerste Lijns Verblijf; als u tijdelijk niet thuis kunt verblijven (ELV)
- › Respijtzorg; ontlasting mantelzorg
- › Vakantie met zorg
- › Orthopedische revalidatiezorg na een opname (GRZ)
- › Neurologische revalidatiezorg na een opname (GRZ)



Vervolg van pagina 1 – Geef Bernhoven Licht

Voorzitter van de Vrienden van Bernhoven Wobine Buijs-Glaudemans is trots op wat de stichting de afgelopen jaren heeft bereikt en hoopt dat veel mensen meedoen aan de wandeling: 'Stel je voor: je partner, familielid of vriend(in) ligt in het ziekenhuis. Geen fijne gedachte, maar dikwijls realiteit. Juist dan, besef je dat gezondheid een groot goed is. Je hoopt dat je naaste de beste zorg krijgt en snel opknapt. De Vrienden van Bernhoven zetten zich in voor projecten die erop gericht zijn het verblijf voor de patiënt en hun naasten in Bernhoven zo aangenaam en com-

fortabel mogelijk te maken. Dit is een belangrijke schakel in het herstel. De stichting is afhankelijk van giften en schenkingen om zulke projecten te realiseren. Deze extra's komen niet uit het reguliere zorgbudget en daarom vragen wij jou om hulp! Loop mee op zaterdag 14 december aanstaande met onze avonduwandering, de kroon op het 12,5-jarige jubileum van de stichting. Met alle bijdragen realiseren we een comfortkamer op de kinderafdeling in Bernhoven.'

Samen lopen voor een goed doel

De comfortkamer is de plek waar kinderen medische ingrepen als een bloedafname ondergaan, vaak een spannende gebeurtenis voor een kind. Tijdens zo'n ingreep zorgt afleiding ervoor dat ze meer ontspannen zijn en minder stress ervaren. De kamer is rustig ingericht en voor de afleiding liggen er in de kamer boeken, VR-brillen en kunnen kinderen kijken naar projecties.

Bestuurslid en tevens kinderarts Inge Blokzijl-Boezeman is enthousiast over het project: 'De comfortkamer is van grote waarde voor kinderen. In Bernhoven vinden we het belangrijk dat kin-

deren zo min mogelijk pijn, angst of stress ervaren tijdens hun behandeling. We starten altijd met de vraag wat het kind nodig heeft: wat is er al gedaan en welke stappen zijn nodig om trauma te voorkomen? Samen met

het kind en de ouders maken we vervolgens een plan op maat. Tijdens de behandeling behoudt het kind zoveel mogelijk de regie, door zelf aan te geven wat prettig is en wat wel of niet werkt. Dit vergroot hun vertrouwen!



Comfortabel ontspannen met een VR-bril

Loop jij ook mee?

- De wandeling vindt plaats op zaterdag 14 december, tussen 18:00 en 20:00 uur kun je op elke gewenste tijd starten en loop je de route op eigen tempo.
- Startpunt: de hoofdingang van Bernhoven, Nistelrodeseweg 10 te Uden.
- De route van 2,5 km voert langs de rand van natuurgebied De Maashorst.
- Iedereen kan meedoen en de route is ook geschikt voor kinderwagens en rolstoel.
- De kosten bedragen € 12,50 voor 1 of 2 volwassenen, inclusief één wenslichtje. Kinderen t/m 17 jaar mogen gratis meelopen. Loop je met een grotere groep, schrijf dan meerdere keren in.



Aanmelden

Jij loopt toch ook mee? Meld je aan via de site van de Vrienden van Bernhoven: www.vriendenvanbernhoven.nl/geeflicht. Daar vind je ook meer informatie.

De comfortkamer: minder pijn, angst en stress bij zieke kinderen

Eén van de wensen van Bernhoven is een speciale comfortkamer op de kinderafdeling. Deze kamer biedt een rustige en aangename omgeving om medische handelingen voor kinderen minder stressvol te maken.

Ontspannen sfeer en afleiding

De comfortkamer verschilt van een gewone patiëntenkamer, omdat er bewust wordt gewerkt aan het creëren van een ontspannen sfeer, met gebruik van afleidingsmateriaal en zonder storende elementen zoals telefoons of piepers. 'De comfortkamer helpt ons pijn, angst en stress bij kinderen te verminderen tijdens vaak vervelende handelingen, zoals bloed afnemen

of een infuus plaatsen', legt Jan van der Linden, kinderarts bij Bernhoven, uit.

Positief taalgebruik

Daarnaast is belangrijk hoe zorgmedewerkers met de kinderen omgaan. Een van de methoden: positief taalgebruik. Deze techniek helpt kinderen gerust te stellen tijdens belastende handelingen en draagt bij aan een positief gevoel. Van der Linden legt uit: 'Uit onderzoek blijkt dat het praten over pijn of het waarschuwen voor een prik tot meer angst en pijn kan leiden. Als je helpende woorden gebruikt of over leuke onderwerpen praat zoals de vakantie, zorg je juist dat het kind zich prettiger voelt. En

na afloop benadrukken we wat er goed ging. Kinderen onthouden dat als een positieve ervaring. Het geeft vertrouwen voor de volgende keer.'

Alleen mogelijk dankzij donaties

De realisatie van de comfortkamer is alleen mogelijk dankzij donaties via de Vrienden van Bernhoven. Dit soort projecten vallen buiten het reguliere zorgbudget. De comfortkamer past volledig in de ambitie van de Vrienden van Bernhoven. Met hun projecten dragen zij bij aan het comfort en welzijn van de patiënten van Bernhoven, in dit geval kinderen, en hun naasten. Van der Linden is verheugd dat



Kinderarts Jan van der Linden, betrokken bij de realisatie van de comfortkamer.

de opbrengst van de avondwandeling waarover je elders in deze krant leest ten gunste komt van dit project.

Miguel Telheiro Correia over de betekenis van het koppelbed

'Deze laatste nacht, de speciaalste nacht in mijn leven'

Bijna acht jaar geleden verloor Miguel Telheiro Correia (31 jaar) zijn broer Micael. De laatste twee nachten heeft hij samen met zijn zusje Celina geslapen in Bernhoven dicht bij hun broer, ieder in een koppelbed. Hij vertelt aan Monique Pennings, bestuurslid van Vrienden van Bernhoven, hoe bijzonder die nacht voor hem is.

'Mijn oudere broer Micael, mijn zusje Celina en ik komen uit een hecht en heel warm gezin. Een bijzondere band had ik met mijn broer. Samen zwemmen bij zwemvereniging Zeester Meerval in Uden tot niveau van Nederlands kampioen en ook speelden we veel tennis op straat. Altijd twee handen op één buik.

Het moment dat alles verandert

Op woensdag 25 januari 2017 krijg ik de vraag van mijn ouders

om snel naar huis te komen. Ik voel direct dat er iets ernstigs aan de hand is. Als ik thuiskom, reanimeert de ambulancebroeder mijn broer. Hij krijgt weer een hartslag en wordt met spoed naar de intensive care van Bernhoven gebracht. Volgens protocol wordt gedurende 72 uur gecontroleerd op verbetering van de hersenactiviteit. Even krijgen we hoop, maar al snel vertelt de arts dat we ons moeten voorbereiden op het ergste.

Twee koppelbedden

Mijn moeder geeft aan dat ze niet wil dat haar zoon alleen is. De verpleegkundige biedt aan om een koppelbed erbij te plaatsen, zodat iemand bij Micael kan slapen. Een koppelbed is een extra bed, dat naadloos aansluit op het bed van mijn broer, zodat je naast hem kan liggen. De verpleegkundige plaatste twee

koppelbedden, één links en één rechts van mijn broer, zodat mijn zusje en ik dicht bij hem kunnen zijn.

Speciaalste nacht

Op zaterdagochtend krijgen we te horen dat er geen hersenactiviteit is en dat de behandeling wordt gestopt. We spreken de wens uit om dat moment uit te stellen tot de volgende ochtend en die wordt ingewilligd. De laatste nacht met onze broer, onze Mica. Mijn zusje houdt zijn ene hand vast en ik de andere. Ik slaap minder, ik wil bewust meemaken dat ik Micael nog kan vasthouden. Deze laatste nacht... voor mij de speciaalste nacht in mijn leven.

Dankbaar

In deze situatie komt het koppelbed als een oplossing voor onze grootste behoefte op dat



Miguel Telheiro Correia deelt zijn ervaring met Monique Pennings

moment. Mijn familie en ik zijn het team van Bernhoven enorm dankbaar voor hun toewijding en het aanbieden van het koppelbed, waarvan wij het bestaan niet wisten. Zij verzachtten voor ons de meest verschrikkelijke situatie en maakten deze draaglijk.

Onze dank is ook groot aan de Vrienden van Bernhoven en haar donateurs. Ik had er nooit eerder bij stilgestaan dat een donatie zo'n groot verschil kan maken en dit onbeschrijflijke gevoel kan mogelijk maken. Uit die laatste nacht haal ik nog steeds extra kracht. Zonder het koppelbed hadden wij niet met mijn broer deze speciaalste nacht gehad.'

Samen met en voor de regio werkt Bernhoven aan de beste gezondheidszorg

Bernhoven. Of je er nu zelf eens bent opgenomen, iemand kent die er werkt, of er misschien wel geboren bent. En hoewel Bernhoven een ziekenhuis is, zijn de artsen en verpleegkundigen niet alleen bezig met het beter maken van mensen. Zij gaan een stap verder. Zij kijken ook naar hoe jij, ondanks je klachten toch zoveel mogelijk uit het leven kunt halen.

Bij Bernhoven krijgt elke patiënt zorg op maat, want geen mens is hetzelfde. Als patiënt maak je samen met het zorgpersoneel keuzes. Samen bespreek je wat voor jou belangrijk is en zoek je de beste oplossing voor jouw situatie. Soms is dit een behandeling in het ziekenhuis, maar het kan ook zorg bij een andere zorgpartner of bij jouw thuis zijn. Om dit mogelijk te maken,

werkt Bernhoven samen met allerlei partners in de regio: huisartsen, fysiotherapeuten, maar ook de bibliotheek en de gemeente. Samen zorgen zij dat jij zorg krijgt op de plek en het moment die het beste bij jouw leven past.

Diabetescafé

Een mooi voorbeeld is het diabetescafé, waar mensen met diabetes type 1 en zorgprofessionals ervaringen uitwisselen



In gesprek tijdens het Diabetescafé 'De Zoete Inval'

en elkaar ondersteunen. Je bespreekt er hoe je het beste kunt leven met diabetes type 1. Iedereen is expert en leert van elkaar. Ook de zorgprofessionals. Dit café is een samenwerking tussen Bernhoven en Hutten catering. Deze laatste verzorgt de locatie. Het café creëert een positieve en veilige sfeer. Met voldoende informatie, advies en steun. Het diabetescafé past bij waar Bernhoven voor staat: uit liefde voor mensen samen

de allerbeste gezondheidszorg creëren.

De mens staat voorop

En dit is precies waar Bernhoven en Stichting Vrienden van Bernhoven elkaar raken. Allebei zetten zij het welzijn van mensen voorop. Al 12,5 jaar zet Stichting Vrienden van Bernhoven zich in om het verblijf voor patiënten, naasten en bezoekers aangenamer te maken. Dit zorgt namelijk voor minder stress en een sneller herstel. Bernhoven is trots op het werk van de stichting!

Samen met partners in de regio, en met de steun van de Stichting Vrienden van Bernhoven, blijft het ziekenhuis bouwen aan een toekomst waarin jouw gezondheid en kwaliteit van leven voorop staan.

Mijnkapper.today helpt om weer met zelfvertrouwen in de spiegel te kijken

Haar is enorm belangrijk voor het zelfvertrouwen van mensen. Gelukkig zijn er haarwerksspecialisten die kunnen helpen als haar- en hoofdhuidproblemen roet in het eten gooien. Toch weten helaas veel mensen niet dat ze voor advies bij zo'n specialist terecht kunnen. Bovendien ligt er nog altijd een taboe op haar- en hoofdhuidproblemen. Bij Mijnkapper.today in Uden, Veghel, Oss en Den Bosch begrijpen ze hoe belangrijk het is om er uit te zien als jezelf. Hun belangrijkste doel? Cliënten zelfvertrouwen geven.

Voor veel mensen zijn haar- en hoofdhuidproblemen niet alleen een lichamelijke uitdaging, maar ook een emotionele. Uit onderzoek blijkt dat 60,2% van de Nederlanders hiermee te maken heeft. 75% van de mensen die hiermee kampen, zegt dat deze problemen hun zelfvertrouwen beïnvloeden.

Zelfvertrouwen

"Wij vinden het heel belangrijk dat je eruit kan blijven zien als jezelf," vertelt Joyce de Gruijter, mede-eigenaar van De Gruijter Haarmode in Veghel. "Ons doel is om met de juiste oplossing het zelfvertrouwen van onze cliënten te herstellen, zodat je jezelf (weer) herkent als je in de spiegel kijkt. Dat je met voldoende zelfvertrouwen kan functioneren in je sociale en je zakelijke leven. Dat niemand je vraagt: ben je ziek? Wat is er met je haar gebeurd? Wat zijn dat voor kale plekken? Iedere keer weer word je geconfronteerd met een verminderd zelfbeeld."

Persoonlijk advies

Ook het serieus nemen van haar- en/of hoofdhuidproblemen vindt Mijnkapper.today heel belangrijk. "Bij haar-en hoofdhuidklachten werken wij met een mediscoop, een camera die de hoofdhuid 200 keer vergroot, waardoor we heel duidelijk een probleem in beeld kunnen brengen." De haarwerksspecialisten van Mijnkapper.today bieden een breed scala aan oplossingen, van haarwerken tot maatwerk haarstukken. Dit alles begint met een persoonlijk, vrijblijvend adviesgesprek in een aparte ruimte in een van de salons in Den Bosch, Oss, Uden of Veghel. "Hier wordt samen gekeken naar de beste oplossing,

volledig afgestemd op jouw situatie en wensen. We bespreken alle voor- en nadelen, zodat onze cliënten goed geïnformeerd de juiste keuze kunnen maken."

Zorgverzekering

Een haarwerk heeft in de meeste gevallen een medische oorzaak. In dat geval vergoedt uw zorgverzekeraar de kosten of een deel daarvan. Mijnkapper.today werkt met erkende ANKO-gecertificeerde haarwerksspecialisten. De ANKO Sectie Haarwerken verenigt zo'n 300 deskundige en erkende haarwerksspecialisten, die zijn getoetst op hun kennis en die continu worden geschoold met de laatste inzichten. Daarnaast heeft Mijnkapper.today contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat zij de administratieve afhandeling grotendeels uit handen nemen. "Daarnaast bieden we begeleiding bij het dragen en onderhouden van het haarwerk. Je staat er nooit alleen voor." De salons bieden bovendien veel privacy, zodat je je volledig op je gemak voelt. "Bij ons werk je gedurende het hele traject met een vaste medewerker," benadrukt Joyce.

Trends

Wat Mijnkapper.today uniek maakt, is de combinatie van haarwerkervaring en kapperskennis. Omdat alle haarwerksspecialisten ook in de kapsalon werken, kunnen ze trends en ontwikkelingen vertalen naar een eigentijdse collectie haarwerken en haarstukken. Sommige specialisten hebben bovendien aanvullende expertise, zoals dermatologie, bevestigingstechnieken, of het behandelen van cliënten bij chemotherapiebehandelingen.



Meer informatie

Wil je meer informatie?
Of wil je een gratis adviesgesprek?
Neem dan vrijblijvend contact op met één van de haarwerksalons:

Uden Violierstraat 3	0413 - 266 655
Den Bosch Pettelaarsweg 186h	073 - 6900 670
Oss Sterrebos 22	0412 - 638 361
Veghel Molenwieken 66	0413 - 364 044
	0413 - 351 506

POWERED BY

MKT

MIJNKAPPER.TODAY

**ANKO**
HAARWERK
SPECIALIST

www.mijnkapper.today



ANNY WILLEMSSEN, MEDISCHE SPECIAALZAAK

Voor het aanmeten van uw elastische kousen zijn we aanwezig:

- Elke dinsdagmiddag en donderdagmiddag in **Bernhoven Uden**, poli Dermatologie.
- Elke donderdagochtend in de **Ceulen Klinieken** (voorheen DermaPark) **Uden**
- Elke donderdagochtend in **Podomed Veghel** (NCB laan 83).
- Elke dinsdagochtend **Bernhoven Oss**, poli Dermatologie.

Wij declareren rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar.
Met een verwijzing van uw arts worden elastische kousen 100% vergoed.

We werken graag op afspraak.

*Huisbezoek
is ook
mogelijk*

Anny Willemssen
medische specialzaak

Gemertseweg 2 | 5427 ET Boekel | Telefoon 06 52663488 | www.annywillemssen.nl

Voetklachten? De podotherapeut van Hallux Podotherapie in Uden helpt u graag!

Alles begint bij uw voeten. Vrijuit leven en goed kunnen bewegen. Dat is wat goede voetzorg betekent. Hallux Podotherapie behandelt voetproblemen en alle klachten die daaruit voortkomen. Pijnvrij bewegen staat of valt met goede zorg voor uw voeten.

De podotherapeuten van Hallux Podotherapie houden zich bezig met 'voeten' in de breedste zin van het woord. Voetproblemen zijn de oorzaak van veel pijnklachten in de enkel, knie, heup en onderrug.

Bij Hallux podotherapie helpen wij u om (preventief) klachten te behandelen.

Wat is podotherapie?

Een podotherapeut is een echte voetspecialist. Het doel van onze podotherapeuten is de pijnklachten in uw onderlichaam te verminderen of laten verdwijnen. Daarbij handelen we vanuit de filosofie 'Alles begint bij je voeten'. De voeten zijn echt het fundament van het lichaam.

Vergelijk uw lichaam met een huis. Als daar het fundament niet goed is, ontstaan er scheuren en verzakkingen. Hetzelfde gebeurt met uw lichaam als er iets mis is met uw voeten. Uw voeten doen pijn of veroorzaken klachten aan uw enkel, knie, heup of onderrug.

Behandelmogelijkheden bij



de podotherapeut

Onze podotherapeuten hebben verschillende behandelmethoden tot hun beschikking om u daarvan af te helpen en weer in beweging te brengen. Een behandeling bij de podotherapeut kan bestaan uit het aanmeten van steunzolen of een orthese, of het geven van een schoenadvies en voetoefeningen.

U vindt onze podotherapiepraktijk in Uden aan de Margrietstraat 16.

Wilt u een afspraak maken of meer informatie over wat de podotherapeut voor u kan betekenen?

Neem contact op door te bellen naar 088 - 345 6 543 of bekijk onze website www.hallux.nl.

HALLUX
podotherapie

**Zere voeten?
Maak een afspraak voor de
gratis voetencheck in Uden!**

088 - 345 6 543 | Margrietstraat 16, Uden | Hallux.nl

huid+



HUID, OEDEEM & LASERBEHANDELING

De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Het is daarom niet vreemd dat één op de vijf bezoeken aan de huisarts gaan over huid gerelateerde klachten.

In onze praktijken kunt u ook zonder verwijzing van de arts terecht. Ons team bestaat uit HBO- opgeleiden huidtherapeute met veel kennis op het gebied van de huid.

U kunt bij ons terecht voor huidverzorgende behandelingen, maar ook met een specifiek huidprobleem. In veel gevallen wordt de behandeling vergoed door de zorgverzekeraar.

Behandelingsmogelijkheden:

- Acnetherapie
- Litteken- en oedeemtherapie
- Huidtherapie na borstkanker
- Coagulatie van huidoneffenheden
- Eczeem begeleiding
- Huidverbetering
- Gezichtsbehandelingen
- DAS-Plasma liftbehandeling
- Lasertherapie (ongewenste haren, pigment & bloedvaatjes)

Intake gesprek is altijd vrijblijvend en kosteloos

Medisch huis

Leo van der Weijdenstaat 21
Veghel

Gezondheidscentrum de Meierij

Borchmolendijk 1
Sint-Oedenrode

0413- 377085
06-14 27 53 52

www.huidplus.nl
info@huidplus.nl



Op zoek naar een bijzondere uitdaging?



Reserveer een van onze unieke escape rooms op:

www.kamer237.nl

KAMER 237

3,5 miljoen mensen in Nederland hebben chronische pijn

De kans is dus groot dat jij 1 van die mensen bent. Mike Claasen van 'Zensitief' heeft misschien wel de aanpak die je zoekt. Hij helpt mensen dagelijks in zijn praktijk om verlichting te vinden voor een breed scala aan pijnklachten, van hoofdpijn en rugpijn tot complexere aandoeningen zoals fantoompijn. Ook sportblessures worden regelmatig door hem behandeld. Met een betrokken, ervaren aanpak gebruikt Mike acupunctuur, dry needling en manuele technieken om niet alleen de symptomen aan te pakken, maar ook de onderliggende oorzaken van de pijn.

Met een achtergrond in sport en een diepgaand begrip van hoe beweging, stress en dagelijkse gewoontes ons lichaam beïnvloeden, biedt Mike begeleiding bij levensstijlkeuzes die je herstel kunnen ondersteunen. Veel mensen weten niet hoe effectief acupunctuur kan zijn voor pijnbeheersing, en Mike is gepassioneerd om dit pad naar verlichting

Zensitief



toegankelijker te maken. Als je klaar bent om nieuwe manieren te verkennen om je beter te voelen, is Zensitief er om je te helpen die eerste stap te zetten naar een leven met minder pijn.

Nieuwsgierig wat Mike voor jou kan betekenen? Boek een afspraak via de site of neem telefonisch contact met hem op.

www.zensitief.com 0641882699

Astrid Radoes: 'Kunst verenigt mensen en maakt de avondwandeling extra bijzonder'

Astrid Radoes (50 jaar) is regisseur/theatermaker en coördinator bij Xpress, Circle of Talent, een programma in de gemeente Maashorst dat kinderen structureel kunstonderwijs biedt. Astrid hecht veel waarde aan het helpen van anderen. Daarom zet zij zich met veel plezier vrijwillig in voor de avondwandeling van de Vrienden van Bernhoven. Met haar 25 jaar ervaring zorgt zij voor een gevarieerd programma op de route. Ze vertelt wat dit initiatief zo bijzonder maakt.

'In al mijn werk probeer ik kunst voor iedereen toegankelijk te maken. Kunst verenigt mensen. Naar kunst komen mensen gezamenlijk kijken, of ze nemen er gezamenlijk aan deel. En als je kunsten met elkaar combineert, wordt het alleen maar groter en mooier. Dit is precies wat tijdens de avondwandeling van de Vrienden van Bernhoven zal gebeuren.



Astrid Radoes

Verskillende soorten kunst

Op de wandelroute verrassen we de wandelaars met veel soorten kunst, zoals muziek, zang, dans, toneel en beeldende kunst. Van jong tot oud, iedereen doet mee. Sommigen nemen het licht zelf mee. Zo gaan kinderen dansen met mooie, verlichte ballen. Tijdens het dansen geven zij het licht symbolisch aan elkaar door. Dit sluit mooi aan op het thema Geef Bernhoven Licht. Volop oer-

fenen de kinderen op school tijdens de lessen van Xpress en 14 december zien we het resultaat. Ook zijn er optredens van mensen die verblijven in het asielzoekerscentrum. Dit biedt een bijzondere kans om andere culturen en muziekvormen te ervaren.

Podium voor iedereen

Bij de keuze voor kunstenaars tijdens de avondwandeling is bewust gekozen om niet alleen professionals neer te zetten. Voor iedereen bieden we een podium. Net zoals Bernhoven voor iedereen toegankelijk is.

Een enorme betrokkenheid heerst bij de amateurkunst, waarvan kinderen een belangrijk onderdeel zijn. Door kinderen te betrekken, maken we hen al heel vroeg bewust waar ze dit voor doen. Dat is belangrijk. 'Voor de mensen, door de mensen' is op de avondwandeling van toepassing.

Belangeloos

Als kunstenaar word je heel vaak gevraagd om iets belangeloos te doen. Daar staat niet altijd een vergoeding tegenover, terwijl dat in het bedrijfsleven wel zo is. Opvallend is dat iedereen onmid-



Amateurkunst gemaakt door kinderen

dellijk ja zegt om zich te inzetten voor dit evenement. En dat komt denk ik doordat iedereen een link heeft met Bernhoven. Dat kan een eigen ervaring zijn of van iemand anders.

Voor mij is het daarom zo ontzettend leuk om de kunst te mo-

gen coördineren voor de avondwandeling. Ik heb door het hele verzorgingsgebied van Bernhoven gewerkt met allerlei soorten kunst. Al mijn contacten kan ik benutten. Voor mij is het een feestje om dit allemaal aan elkaar te mogen verbinden en samenbrengen op één plek voor dit belangrijke doel.

Samen iets bijzonders creëren

Op de wandelroute staan allerlei kunstwerken die tijdens de kunstlessen op basisscholen in Maashorst, Meierijstad en Oss zijn gemaakt. Dit is een samenwerking met alle kunstdocenten in de regio, waarvan sommige verbonden zijn aan Circle of Talent. Waar licht niet direct in het kunstwerk is verwerkt, zullen wij deze verlichten.

Normaal gesproken zou het te kostbaar zijn om alle kunstwerken op de route uit te lichten. Dankzij de samenwerking tussen de theaters Markant, De Lievekamp, De Pul, Café De Preek en andere bedrijven kunnen we iets bijzonders realiseren. Mensen denken niet na over wat ze ervoor terugkrijgen; ze geven vanuit hun hart. Dat maakt de avondwandeling zo bijzonder.'



Kinderkunst op de wandelroute

Vrienden zijn onmisbaar!



12.5 jaar vrienden van Bernhoven

Help mee met een donatie!



Juist op momenten die er écht toe doen, is het moeilijk om iets te doen voor een vriend. Via Vrienden van Bernhoven kun je met een donatie, groot of klein, iets betekenen. Help mee om het verblijf voor patiënten en hun naasten in Bernhoven aangenamer te maken. Zo zorgen we samen voor lichtpuntjes.



Scan de QR code om te doneren

vriendenvanbernhoven.nl