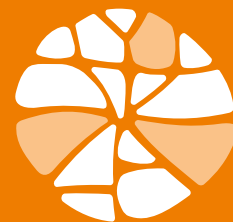


# NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave September 2020 | nr.5



## IN DIT NUMMER

<b>Coronamaatregelen GC Samen Gezond</b>	<b>1</b>
<b>Revalideren na corona</b>	<b>1</b>
<b>Fysiotherapie met muziek</b>	<b>1</b>
<b>Rouwverwerkingsgroep</b>	<b>2</b>
<b>Informatieavond over stoppen met roken</b>	<b>2</b>
<b>Training Rookvrij! Ook jij?</b>	<b>2</b>

## CORONAMAATREGELEN GC SAMEN GEZOND

Wij willen graag dat u veilig bij onze praktijken terecht kunt, met zo min mogelijk risico op een coronabesmetting.

Dit kunnen we alleen samen met u!

Naast het volgen van de RIVM richtlijnen, kan het beperken van onnodig personenverkeer in de praktijken daarbij helpen.

Wij verzoeken u daarom vriendelijk:

- Bel altijd eerst met de praktijk, kom níet zonder afspraak binnenlopen!
- Samen met u wordt besproken of de afspraak persoonlijk, via telefoon of beeldbellen kan.
- Kom bij een afspraak, als dat kan, alleen.
- Kom op het afgesproken tijdstip, niet te vroeg.

Iedereen met milde klachten (zoals verkoudheid, hoesten, verhoging, verlies reuk/smaak) kan via het gratis telefoonnummer 0800-1202 een afspraak maken om zich te laten testen bij de GGD.

Bel zo nodig ook met uw huisarts, vooral bij ernstige of toenemende klachten. Dit geldt met name voor ouderen en mensen met afweerstoornissen of medicatie die de afweer vermindert.

Heeft u algemene vragen over het coronavirus?  
Bel 0800-1351 of kijk op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

## REVALIDEREN NA CORONA

Als u weer moet aansterken na een infectie van het coronavirus, kan fysiotherapie helpen. Onze fysiotherapeuten zijn op de hoogte van de laatste ontwikkelingen van revalidatie na corona en werken samen met de huisarts, diëtist, ergotherapeut en/of logopedist om u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Neem bij vragen contact op met uw huisarts of bel direct met:

MMFysio: 024 - 358 07 79

Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen: 024 - 358 60 51

## FYSIOTHERAPIE MET MUZIEK

Manouk van Dommelen, fysiotherapeut bij MMFysio, heeft ook de opleiding tot Docent Dans aan de ArtEZ Dansacademie gevolgd. Haar missie is dans en fysiotherapie met elkaar te verbinden.

Dans kan ervoor zorgen dat pijn meer op de achtergrond verdwijnt en meer motivatie en plezier geeft. Het gebruik van spontane bewegingen en ritmische interactie kan leiden tot meer ontspanning.

Manouk zal beginnen met deze manier van behandelen bij patiënten met lage rugklachten en bij knieproblemen. De behandeling is één op één en wordt op uw persoonlijke wensen afgestemd.

Mocht u hier interesse in hebben dan kunt u dit aangeven bij het maken van een afspraak.

Voor een afspraak of vragen kunt u contact opnemen via [info@mmfysio.nl](mailto:info@mmfysio.nl) of 024 - 358 07 79.

**Bij alle bijeenkomsten, die genoemd zijn in deze nieuwsbrief, worden de RIVM richtlijnen gevolgd. Blijf thuis als u klachten heeft die kunnen wijzen op het coronavirus!**

### **ROUWVERWERKINGSGROEP**

Als u te maken heeft met het verlies van een dierbare, kan het soms helpen ervaringen te delen met mensen die hetzelfde meemaken als u. Sterker sociaal werk en Synthese organiseren een rouwverwerkingsgroep voor inwoners van de gemeenten Heumen en Mook & Middelaar.

Er worden tien begeleide bijeenkomsten georganiseerd. Alle bijeenkomsten hebben een thema, zoals 'het afscheid' en 'rouwen met uw omgeving'.

Er wordt veel aandacht besteed aan de emoties en gevoelens rond het verlies.

Het delen van uw ervaringen is een essentieel onderdeel van de bijeenkomsten.

Het is belangrijk dat u ook in staat bent naar de verhalen van lotgenoten te luisteren.

Wanneer u aan de groep wilt deelnemen is het raadzaam dat dit minimaal een half jaar na het overlijden van een naaste is.

Wanneer en waar?

- Vanaf maandagmiddag 19 oktober, 10 bijeenkomsten van 15.00 – 17.00 uur.
- Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8, Schoolstraat 8, 6581 BG Malden.

Deelname aan deze rouwgroep is gratis.

Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:

Bianca Timmers, [b.timmers@synthese.nl](mailto:b.timmers@synthese.nl)

Chris van Raan, [c.vanraan@sterker.nl](mailto:c.vanraan@sterker.nl)

Nienke Scheink, [n.scheink@sterker.nl](mailto:n.scheink@sterker.nl)

Sterker sociaal werk: 088 - 00 11 333

Synthese: 0487 - 51 73 00



### **INFORMATIEAVOND OVER STOPPEN MET ROKEN**

Wilt u stoppen met roken maar vindt u het moeilijk dit alleen aan te pakken? Komt u dan naar de informatieavond over de mogelijkheden om te stoppen met roken. Hier krijgt u ook informatie over de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?':

Wanneer: Woensdag 16 september 2020

Tijd: 19:00 - 20:00 uur

Waar: De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1 in Malden

Deze avond is gratis en u hoeft zich niet vooraf aan te melden.

### **TRAINING ROOKVRIJ! OOK JIJ?**

Gezondheidscentra Samen Gezond organiseert in samenwerking met SineFuma een groepstraining stoppen met roken. Samen stoppen is succesvoller dan alleen.



Deze training 'Rookvrij! Ook jij?' bestaat uit 7 bijeenkomsten en start op woensdag 7 oktober 2020, 19:00 uur - 20:30 uur in Malden.

Na 2 weken voorbereiding stopt u op de 3e bijeenkomst gezamenlijk met roken. Daarna krijgt u nog een maand begeleiding van een ervaren trainer van SineFuma om die eerste moeilijke weken goed door te komen. De training is een bewezen effectieve methode.

Het is ook mogelijk deze training online te volgen. Aanmelden kan via [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) of neem contact op met uw huisartsenpraktijk.



**GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN**

SCHOOLSTRAAT 8  
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1  
6581 BT MALDEN



**GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN**

PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK

**HUISARTSENPRAKTIJK OVERASSELT**

BEATRIXSTRAAT 6  
6611 BT OVERASSELT

### **CONTACT**

Voor vragen over deze nieuwsbrief kunt u contact met ons opnemen via T. 024 - 358 20 27