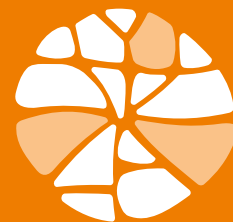


NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave Augustus 2019 | nr.25



IN DIT NUMMER

Stap Vooruit! in uw financiën	1
Informatieavond Stoppen met roken	1
Training 'Rookvrij! Ook jij?'	1
Stoptober	2
Rijksweg wegwerkzaamheden	2
Bloedprikken SHO stopt in Heumen	2
Mental Health First Aid (MHFA), eerste hulp bij mensen met psychische problemen	2

STAP VOORUIT! IN UW FINANCIËN

Kunt u lastig rondkomen? Hoe leert u beter met uw geld omgaan? Van welke voorzieningen kunt u gebruik maken?

Sterker sociaal werk organiseert een serie van vier wekelijkse groepsbijeenkomsten om samen antwoord te vinden op deze en andere vragen.



Wanneer : Maandag 9 september 2019
Tijd : 15:00 - 16:30 uur
Waar : Multifunctioneel centrum
Maldensteijn, Kerkplein 8, Malden

De vervolgbijeenkomsten zijn op maandagen 16 september, 23 september en 30 september 2019. Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:
Mustapha El Karouni: m.elkarouni@sterker.nl
Johan de Nood: j.denood@sterker.nl
of bel Sterker sociaal werk, telefoon 088 - 00 11 333

INFORMATIEAVOND STOPPEN MET ROKEN

Stoppen met roken is voor de meeste rokers moeilijk. Het stoppen zal sneller lukken als u ondersteuning krijgt. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen, die met begeleiding stoppen, meer kans van slagen hebben om het niet-roken ook vol te houden.

Bij Gezondheidscentra Samen Gezond heeft u een aantal mogelijkheden om begeleiding te krijgen bij het stoppen met roken:

- Stopadvies door uw huisarts
- Individuele ondersteuning door een praktijkondersteuner
- Groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' in samenwerking met SineFuma
- Telefonische coaching door SineFuma

Informatieavond over de diverse ondersteuningsmogelijkheden om te stoppen met roken:

Wanneer : Maandag 16 september 2019
Tijd : 19:00 - 20:00 uur
Waar : Lees en OntmoetingsPunt (LOP),
Prinsenweg 3c, Molenhoek
Toegang gratis en aanmelden is niet nodig!

TRAINING 'ROOKVRIJ! OOK JIJ?'

De training start op woensdag 2 oktober 19.00-20.30 uur en er zijn 7 bijeenkomsten. De training wordt gegeven door Tiny Rooijendijk vanuit SineFuma.

Wanneer : 7 bijeenkomsten vanaf 2 oktober 2019
Tijd : 19.00-20.30 uur
Waar : Lees en OntmoetingsPunt (LOP),
Prinsenweg 3c, Molenhoek

Aanmelden via www.rookvrijookjij.nl of 076 - 88 95 195 of via uw huisarts of praktijkondersteuner.

Als u gebruik maakt van deze begeleiding krijgt u de kosten van de training en de eventuele hulpmiddelen bij alle zorgverzekeraars 100% vergoed. Wel is bij sommige zorgverzekeraars het eigen risico van toepassing.



STOPTOBER

Stoptober is een jaarlijkse landelijke campagne om samen 28 dagen niet te roken in oktober. 28 Dagen samen stoppen met roken vergroot de kans om het vol te houden met factor vijf!

Deelnemers aan Stoptober worden elke dag gesteund en aangemoedigd om het vol te houden met de gratis Stoptober app, op social media, in het gratis Stoptober magazine, in het Stoptoberhuis en op Stoptober tv.

Via de app ontvangt u elke dag positieve berichten die u aanmoedigen en helpen om vol te houden, ook als het even wat minder gaat. De app biedt ook tips voor wat u kunt doen op de moeilijke momenten.

Kijk voor meer informatie op:

www.stoptober.nl



RIJKSWEG

WEGWERKZAAMHEDEN

Vanaf maandag 2 sept 2019 is een groot onderhoud gepland aan de Rijksweg tussen Malden en Nijmegen (N844). Het zou kunnen dat onze praktijken daardoor tijdelijk lastiger te bereiken zijn. Kijk voor de planning en meer informatie op www.gelderland.nl/N844.

BLOEDPRIKKEN SHO STOPT IN HEUMEN

De inloop bloedprikpost van SHO te Heumen in de Terp gaat sluiten per 1 september 2019. Helaas is er te weinig animo geweest in de proefperiode van 1 jaar.

De SHO bloedprikpost blijft in De Kroonsteen 8 te Malden. De bloedprikpost is hier iedere werkdag geopend van 08:00-09:30 uur.

MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA), EERSTE HULP BIJ MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Als iemand zich in zijn vinger snijdt of zichzelf verbrandt, dan pakt u thuis de EHBO-koffer. Maar wat doet u als een geliefde, een vriend, de buurman

of een leerling een paniekaanval krijgt, zijn bed niet meer uitkomt of steeds somberder wordt? Gebrek aan kennis over psychische aandoeningen en niet weten wat te doen, maakt dat er soms pas heel laat of geen hulp wordt gezocht. Door allerlei vooroordelen over psychische problemen die er zijn, is de drempel om contact te maken of hulp te zoeken hoog. MHFA kan helpen deze drempel te verlagen om zo in een vroeg stadium passende hulp te zoeken en te vinden.

De cursus wordt gegeven door MHFA-gecertificeerde trainers. Per groep kunnen 12 tot 15 personen deelnemen.

Wanneer : maandag 21 + 28 okt, 4 + 11 nov 2019

Tijd : 9.30-12.30 uur

Waar : Gemeentehuis, Kerkplein 6, Malden



Deze specifieke cursus is gratis en bedoeld voor inwoners, vrijwilligers en werknemers in gemeente Heumen zonder uitgebreide zorgopleiding op het gebied van geestelijke gezondheidszorg. De cursus wordt gefinancierd vanuit subsidie van ZonMW.

Neem voor meer informatie contact op met:

Gemeente Heumen, Eline Kooi, tel. 06-50053452

E-mail: EKooi@heumen.nl



GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN

SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN

PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK OVERASSEL

BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSEL

CONTACT

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