

# NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave December 2019 | nr. 26



## IN DIT NUMMER

**Positief door de overgang!?**

**Uitnodiging opening De Kroonsteen 8**

**IkPas = 30 of 40 dagen zonder alcohol**

**Zorg rond kanker**

**informatieavond Artrose**

**Uitbreiding tijden bloedprikken Malden**

**Wist u dat....?**

**Fijne Feestdagen**

## POSITIEF DOOR DE OVERGANG!?

Last van slaapstoornissen, opvliegers en nachtelijk zweten of andere klachten? Iedere overgang is uniek. Onze zorgverleners geven informatie en advies op maat om vrouwen op een zo prettig mogelijke manier door de overgangperiode heen te begeleiden. Daarom organiseren we een informatieavond met de titel 'Positief door de overgang!?' voor vrouwen en hun partners.

**Wanneer** : Woensdag 5 februari 2020  
**Tijd** : Inloop vanaf 18:45 uur, start 19:15 uur  
**Waar** : De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1, Malden

De overgang wordt vanuit meerdere kanten belicht. Verpleegkundig overgangsconsulent Monique Adema, diëtiste Gerja van Hunen, acupuncturist Hessel Wendelaar Bonga, bekkenfysiotherapeute Rina Arts en seksuoloog Monique Peters geven allen een korte presentatie.

Heeft u belangstelling voor deze bijeenkomst, kunt u zich aanmelden via e-mail: [info@gcsamengezond.nl](mailto:info@gcsamengezond.nl) of telefonisch via 024-358 20 27. (U kunt de voicemail inspreken om u op te geven)

## 1 UITNODIGING OPENING DE KROONSTEEN 8

- 1 U heeft het mogelijk al gezien! Service Apotheek Malden en huisartsenpraktijk De Kroonsteen
- 2 Beneden zijn flink verbouwd!
- 2 De Kroonsteen Beneden heeft meerdere spreek- en behandelkamers gekregen en dat is belangrijk om voldoende zorg te kunnen bieden.
- 2 Bij de Service Apotheek Malden is o.a. de balieruimte veel ruimer geworden en zijn er twee spreekkamers voor een persoonlijk adviesgesprek. Mensen met huidklachten kunnen terecht bij het Dermacenter. De feestelijke opening voor inwoners van gemeente Heumen en omstreken vindt plaats op:  
**Wanneer** : Zaterdag 11 januari 2020  
**Tijd** : Tussen 13:00 en 15:00 uur  
**Waar** : De Kroonsteen 8, Schoolstraat 8, Malden

Kom het vernieuwde pand bewonderen en maak kennis met onze gastvrije medewerkers. U bent van harte uitgenodigd voor deze feestelijke opening!

**OPENING**  
Service Apotheek Malden  
Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Beneden  
11 januari / 13.00 - 15.00 uur / Schoolstraat 8 - Malden

## IKPAS = 30 OF 40 DAGEN ZONDER ALCOHOL

Doet u ook mee aan een maand geen alcohol drinken? Veel deelnemers ervaren lichamelijke voordelen. Zo voelt 62% zich bijvoorbeeld fysiek fitter, slaapt 55% beter en verliest 32% gewicht. Dat klinkt goed toch? De '40 dagen zonder alcohol' campagne in de gemeenten Heumen en Mook & Middelaar was voorheen gericht op de traditionele vastenperiode tussen Carnaval en Pasen maar steeds meer mensen kiezen voor de 30 dagen alcoholvrij vanaf 1 januari 2020.



Het grote voordeel van aanmelden bij IkPas is dat u gebruik kunt maken van een coach als vraagbaak die u advies kan geven bij de moeilijke momenten tijdens het vasten. Daarnaast krijgt u allerlei tips.

Kijk op [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl) en meld u aan!

## ZORG ROND KANKER

Na een succesvolle informatie avond in april dit jaar over de zorg rond kanker, is een informatie filmpje gemaakt. In deze film wordt duidelijk hoe verschillende zorgverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond u kunnen helpen om uw klachten te verlichten, maar ook om u en uw naasten te begeleiden bij uw ziekte. U kunt dit filmpje vinden op onze website [www.gcsamengezond.nl](http://www.gcsamengezond.nl). (Kijk dan onder Gezondheidsinformatie en klik op de link naar het filmpje)

Ook het boekje 'Kanker... en nu?', met alle informatie over onze zorgverleners, kunt u hier downloaden. Deze boekjes liggen ook in onze wachtkamers en bij onze zorgverleners.

## INFORMATIEAVOND ARTROSE

Op 6 november 2019 hielden fysiotherapeuten Joris Botman en Jeroen Megens, huisarts Leon van Groenendael en diëtiste Gerja van Hunen een informatieavond over artrose.

Met zo'n vijftig geïnteresseerden was het een druk bezette avond in De Muse. Tijdens de presentatie kwamen verschillende onderwerpen voorbij zoals voeding, medicatie en bewegen met artrose. Daarnaast hadden de deelnemers veel goede vragen voor de professionals. Al met al was het een leerzame avond en waren de deelnemers zeer enthousiast.

We moesten helaas veel mensen teleurstellen omdat de avond vol was. Daarom houden we dinsdag 21 januari 2020 opnieuw een informatieavond over

artrose. De mensen die op de wachtlijst stonden voor deze avond, zijn hiervoor al benaderd. Mocht u interesse hebben, kunt u e-mailen naar [info@gcsamengezond.nl](mailto:info@gcsamengezond.nl) of bellen naar 024 – 358 20 27. Wederom geldt: Vol=Vol

## UITBREIDING TIJDEN BLOEDPRIKKEN MALDEN

U kunt voortaan bloedprikken van maandag tot en met vrijdag van 08.00 uur tot 10:00 bij de prikpost van SHO op de benedenverdieping van gezondheidscentrum De Kroonsteen 8 in Malden.

## WIST U DAT....?

- We in het najaar van 2019 een cursus 'Stoppen met roken' hebben georganiseerd met Sinefuma? 12 van 13 deelnemers is het gelukt om te stoppen. Kijk voor meer informatie op [www.sinefuma.nl](http://www.sinefuma.nl)
- Er tegelijk met de grieprik in Molenhoek er een drukbezochte beweegmarkt was georganiseerd in De Wieken. Samen met beweegcoach Marian Schijf, MMfysio en de Service apotheek werden er testjes gedaan en informatie gegeven over bewegen.

## FIJNE FEESTDAGEN

Alle medewerkers van de praktijken van Gezondheidscentra Samen Gezond wensen u fijne feestdagen en een sprankelend, gelukkig, liefdevol en gezond 2020 toe!



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