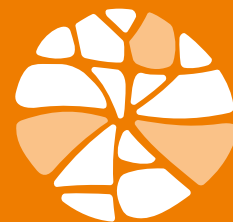


# NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave december 2020 | nr.7



## IN DIT NUMMER

Gratis livestream voor mantelzorgers  
Alzheimer café Heumen-Mook en Middelaar  
Mondkapjes vrijstelling  
Nu ook op Facebook en Instagram  
IkPas – Dry January

## GRATIS LIVESTREAM VOOR MANTELZORGERS

Ypsilon: "Razend goed getroffen"  
"Schitterend stuk over psychische kwetsbaarheid en de impact daarvan op de familie"  
"Pijnlijk herkenbaar, maar troostend en ook grappig"  
Muziektheater Hou me los online  
8, 11, 15 en 16 december vanaf 19.30 uur  
Gratis en anoniem. Meekijken? Meld u aan bij Indigo: info@indigogelderland.nl of 026 - 312 44 83  
indigo> MENTALE ONDERSTEUNING DIRECT EN OICHTBUU  
Hou me los  
Muziektheater over de impact van psychische kwetsbaarheid op de familie  
Concept, tekst en muziek: Nynka Delcour - muziek: Rob Stoop - regieadvies: Rosa Peters

Wat is het effect van een psychische stoornis op de relaties binnen een familie? Indigo Preventie organiseert deze muzikale theatervoorstelling die de kant belicht van de 'normale' zus op de relatie met haar psychisch zieke broer. Doordat theater- maker Nynka Delcour ervaringsdeskundige is op dit gebied, is het een

persoonlijke, ontroerende, herkenbare voorstelling. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door Rob Stoop.

De voorstelling 'Hou me los' is op 8, 11, 15 en 16 december 2020 en is voor mantelzorgers vanaf 18 jaar. De voorstellingen zijn van 19.30-21.30 uur en zijn gratis.

Aanmelden kan via [indigo@indigogelderland.nl](mailto:indigo@indigogelderland.nl).

## 1 ALZHEIMER CAFÉ HEUMEN-MOOK EN MIDDELAAR

1 Het veilig organiseren van een café is nog steeds niet  
2 mogelijk, daarom wil de werkgroep Alzheimer Café  
2 door een maandelijks bericht toch een vorm van  
2 contact met u houden. In het Alzheimer Café staat ontmoeting centraal, steeds rond een thema wat met dementie te maken heeft.

De decemberfeestdagen vieren we graag in het bijzijn van familie en vrienden. Dat zal dit jaar ook anders verlopen en met alle andere coronamaatregelen kan de decembermaand een verwarrende periode zijn. We hopen dat u ondanks alles, in deze tijd toch warmte, hoop en gezelligheid kunt ervaren.

Over het algemeen is een klein gezelschap voor mensen met dementie vaak het prettigst. Herinneringen van vroeger terug laten komen, bijvoorbeeld met behulp van foto's, brengt u samen terug in de tijd. Er komen vaak mooie verhalen los. Wanneer het weer het toelaat kan een verfrissende wandeling fijn zijn. Geniet ook als mantelzorger van de feestdagen. Accepteer aangeboden hulp en verdeel taken zoveel mogelijk.

Meer tips, ook voor feestdagen op afstand, kunt u vinden op [www.dementie.nl/tips-voor-de-feestdagen-in-coronatijd](http://www.dementie.nl/tips-voor-de-feestdagen-in-coronatijd)

We beseffen hoe moeilijk deze periode voor u en uw naasten kan zijn. Schroom niet om hulp te vragen bijvoorbeeld via uw zorgtrajectbegeleider of huisarts. U kunt ook bellen met de afdeling welzijn van Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024-3570570.



## MONDKAPJES VRIJSTELLING

Vanaf 1 december moet iedereen verplicht een mondkapje dragen in openbare gebouwen. Dit geldt in principe ook voor mensen met een ziekte of beperking.

Kunt u vanwege zichtbare of onzichtbare beperking of ziekte geen mondkapje dragen? Dat is bijvoorbeeld wanneer u:

- Niet in staat bent een mondkapje te dragen of op te zetten. Bijvoorbeeld door een aandoening in het gezicht.
- Door het dragen van een mondkapje last krijgt van uw gezondheid. Bijvoorbeeld door een longaandoening.
- Wanneer u erg in de war raakt door het dragen van een mondkapje. Bijvoorbeeld als u een verstandelijke beperking of psychische aandoening hebt. Ook begeleiders hoeven dan geen mondkapje te dragen.
- Doof of slechthorend bent en u moet kunnen liplezen. Dat geldt voor u maar ook voor de ander die u spreekt of helpt.

Als u onder deze uitzonderingen valt, kunt u zelf een uitzonderingskaartje downloaden en invullen via [www.vilans.nl/vilans/media/documents/files/uitzonderingskaart-mondkapjes.pdf](http://www.vilans.nl/vilans/media/documents/files/uitzonderingskaart-mondkapjes.pdf)

U hoeft géén verklaring van uw huisarts te hebben.

## NU OOK OP FACEBOOK EN INSTAGRAM

Gezondheidscentra Samen Gezond is voortaan ook te volgen op Facebook en Instagram! Als u ons volgt, blijft u op de hoogte van alle nieuwtjes uit De Kroonsteen 1 en 8, De Vuursteen en Huisartsenpraktijk Overasselt.

Binnenkort volgt er een leuke actie op Facebook.

Like onze Facebook pagina

[www.facebook.com/gcsamengezond](http://www.facebook.com/gcsamengezond)

en volg ons op Instagram

[www.instagram.com/gcsamengezond](http://www.instagram.com/gcsamengezond)



## IKPAS – DRY JANUARY

De twee uiterst geslaagde campagnes van dit jaar krijgen een vervolg: op 1 januari 2021 start een nieuwe Dry January-challenge van IkPas; de succesvolle campagne waarmee afgelopen jaar 50.000 deelnemers in januari en de vastentijd hun alcoholgebruik op pauze zetten.

Ook in Heumen en Mook en Middelaar kunnen mensen vanaf 1 januari 2021 de uitdaging aangaan en een maand geen alcohol drinken. IkPas-deelnemers merken verschillende positieve effecten van het op pauze zetten van hun

alcoholgebruik. Het bespaart geld, u krijgt een betere huid, het is goed voor uw organen en daarbij opgeteld: het heeft een positief effect op hoe u zich voelt. Niet alleen tijdens de campagne: meer dan de helft van de deelnemers voelde zich ook na zes maanden lichamelijk én mentaal fitter en drinkt minder dan voorafgaand aan IkPas.

Iedereen die mee wil doen, kan zich aanmelden via [ikpas.nl/inschrijven](http://ikpas.nl/inschrijven).

Doet u ook mee?



IKPAS

Hierachter geen tekst typen. Verwijder dit veld als nieuwsbrief klaar is.



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