

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave Maart 2019 | nr.23



IN DIT NUMMER

Uitbreiding Gezondheidscentra Samen Gezond

Informatie avond: Kanker... en nu?

Gezocht: 100 maatjes

Goed getraind + goed gevoed = goed gespierd

Cranio therapie open dag

Nijmeegse 4-daagse, voeten/schoenen check

UITBREIDING GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND

Gezondheidscentra Samen Gezond is van oudsher een samenwerkingsverband van 3 zelfstandige huisartsenpraktijken, 2 fysiotherapiepraktijken en 2 apotheken in gezondheidscentrum De Kroonsteen in Malden en De Vuursteen in Molenhoek. In 2018 is De Kroonsteen ruim uitgebreid.

We zijn trots dat de zorgaanbieders uit onze locaties én de huisartsenpraktijk Overasselt zich nu ook hebben verbonden aan ons samenwerkingsverband voor eerstelijnszorg.

Van huisartsen, apotheek en fysiotherapie tot diëtist, logopedist, medisch pedicure, (sport)podoloog, psycholoog, verloskundigen, wijkverpleging, orthopedagoog, huidtherapie, en meer.

Bij het samenwerkingsverband zijn nu in totaal 24 zelfstandige praktijken verbonden.

Samen willen we afgestemde zorg bieden aan inwoners van de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar. Dat doen we door elkaars kwaliteiten te kennen, goede werkafspraken te maken en korte lijntjes voor overleg. Het blijft nadrukkelijk uw vrije keuze om uw eigen zorgaanbieder te kiezen, ook buiten de gezondheidscentra.

We zorgen voor goede informatie via websites, nieuwsbrieven en informatiebijeenkomsten.

- We maken vanuit de verschillende vakgebieden afspraken over de zorg bij veelvoorkomende (chronische) ziekten.
- 1
 - 1
 - 2
 - 2
 - 2
 - 2

INFORMATIE AVOND: KANKER... EN NU?

Kanker en de behandeling daarvan hebben een grote impact op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Hulpverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond kunnen u helpen om uw klachten te verlichten en kunnen u begeleiden bij uw ziekte. Wij informeren u en uw naasten en alle geïnteresseerden graag persoonlijk welke 'zorg rond kanker' wij vanuit onze gezondheidscentra kunnen bieden.

Wanneer : Woensdag 3 april 2019

Waar : Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1, Malden

Programma:

18.45 uur: Ontvangst met koffie en thee

19:00 uur: Welkom en interview door oud-huisarts Bert Smid en ervaringsdeskundige Ans Beuming

19:30 uur: Informatiemarkt. Hierbij kunt u in gesprek gaan met onze hulpverleners en enkele aanbieders uit de regio.



Vraag de folder 'Kanker... en nu?' aan een van onze hulpverleners. U kunt deze ook vinden in de gezondheidscentra of kijk op www.gcsamengezond.nl bij zorgprogramma's.

GEZOCHT: 100 MAATJES

Deze campagne is een initiatief van Dichterbij, Pluryn, Malderburch centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, Steunpunt Vrijwilligerswerk Heumen en



gemeente Heumen. Het doel van deze campagne is om in één jaar tijd 100 nieuwe maatjes te werven die mensen uit gemeente Heumen een steuntje in rug kunnen geven. Er zijn allerlei redenen waarom

mensen weleens behoefte hebben aan een maatje. Ze spreken de taal niet of hebben een psychische of lichamelijke beperking. Ook zijn er mensen die zelf niet in staat zijn om sociaal contact te maken. Maatje word je voor iemand die wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. Dat kan op heel veel manieren: koffie drinken, wandelen, naar het theater, helpen met de boodschappen of met het leren van de Nederlandse taal. Er is altijd iemand die uw hulp kan gebruiken. Aanmelden of voor meer informatie kunt kijken op www.heumen/maatjes of een e-mail sturen naar maatjes@heumen.nl.

GOED GETRAIND + GOED GEVOED = GOED GESPIERD

Op woensdag 10 april 2019 organiseren Gerja van Hunen (diëtiste) en Anne Bours (fysiotherapeute) een informatieavond over sarcopenie. Sarcopenie is de leeftijd gerelateerde spiermassa en spierkracht afname waar ieder individu helaas aan onderhevig is. Gelukkig kunnen we hier iets tegen doen.

Kom naar onze informatie avond:

Wanneer: Woensdag 10 april 2019

Waar: Maldensteijn, Kerkplein 8, Malden

Tijd: 19:00-21:45 uur

U krijgt deze avond informatie over hoe u, ook boven de 50 jaar, uw spierkracht kunt verbeteren en spiermassa kunt vergroten, maar ook welke voeding helpt om de spiermassa te voorzien van goede voedingsstoffen. Daarnaast zullen er deze avond praktische testen uitgevoerd worden door fysiotherapeuten om uw spierkracht te beoordelen. Aan het einde van de avond weet u in welk stadium u zich bevindt van sarcopenie en wat u ertegen kunt doen. Want sarcopenie is gelukkig een omkeerbaar proces!



GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN

SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN

PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

Dus bent u 50+, kunt u zich gratis inschrijven via: 024-358 07 79 of per mail info@mmfysio.nl. Graag aanmelden vóór 29 maart, en vol is vol.

CRANIO THERAPIE OPEN DAG

Op 23 maart 2019 openen Cranio therapie praktijken hun deuren om mensen kennis te laten maken met Cranio therapie, onder het motto: "Laat je raken". Craniosacraal therapie is een diepe ontspanningsmethode van het bindweefsel in het lichaam. Door fysiek contact te maken met het lichaam kan, door zachte manuele technieken, het bindweefsel ontspannen en krijgen organen, spieren en gewrichten weer ruimte. Hierdoor krijgt ook ademhaling, zenuwstelsel en het bewegingsapparaat meer ruimte, waardoor u weer verder kunt. Therapeuten Anneke van Heerde (De Vuursteen) en Janneke Borghans (De Kroonsteen 1) doen ook mee aan deze Open Dag.

Wanneer: Zaterdag 23 maart 2019

Waar: Oude Gemeentehuis, Rijksweg 112a, Malden- Ingang aan de Raadhuisstraat

Tijd: 11.00 – 13.00 uur.

Voor meer informatie: www.cranio-nederland.nl

NIJMEEGSE 4-DAAGSE, VOETEN/SCHOENEN CHECK

Veel mensen kijken er reikhalzend naar uit: de 103e editie van de Nijmeegse Vierdaagse, van 16 t/m 19 juli 2019! 4 Dagen buiten om te wandelen, ontspannen en medewandelaars te ontmoeten. Goed voorbereid, voorkomt blessures.

Sport-Podoloog Jos de Jager en Medisch Pedicure Debora Roelofs gaan, tegen een vrijwillige bijdrage voor het KWF, een voeten en/of de schoenen check bij wandelaars doen!

Wanneer: Zaterdag 23 maart 2019

Waar: Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1 in Malden (Kloosterhof 1)

Tijd: Vanaf 9:30 uur

Aanmelden via info@pedicurecentrummalden.nl



CONTACT

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