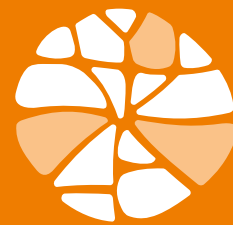


NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave April 2020 | nr.3



IN DIT NUMMER

Algemeen

Fysiotherapie

Bewegen in Heumen en Mook & Middelaar

Hulp in Heumen en Mook & Middelaar

Stoppen met roken

Luisterlijn

Alzheimer café

ALGEMEEN

We zijn beland in een verwarrende tijd. Wij beseffen dat u zorgen kunt hebben. Zorgen om de gezondheid van uzelf en uw geliefden, het verminderde contact, uitgestelde zorg, werkproblemen, etc.

Voor algemene informatie over het coronavirus, blijven we u verwijzen naar:

- www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus
- www.rivm.nl/coronavirus/covid-19
- Inwoners van Zuid-Gelderland kunnen voor informatie bellen naar de GGD: 088-144 72 72

Mocht u zich daarna toch nog zorgen maken of andere klachten hebben, kunt u altijd telefonisch contact kunt opnemen met de huisarts, fysiotherapeut of een van de andere zorgverleners om uw klachten/zorgen te bespreken. Ze kunnen u telefonisch advies geven, of via video op afstand begeleiden. In overleg met de praktijk is een bezoek aan de praktijk of visite ook mogelijk.

U kunt alle contactgegevens van onze zorgverleners vinden via www.gcsamengezond.nl.

Wij blijven ons houden aan de richtlijnen van het RIVM, dat geldt ook voor onze zorgverleners zelf.

Wij wensen u veel kracht in deze onzekere periode.

1 FYSIOTHERAPIE

1 MMFysio:

2 MMFysio doet er alles

2 aan om afspraken veilig op afstand voort te zetten.

2 Dit kan telefonisch maar ook met videobellen. Ze proberen u met persoonlijke oefenschema's, video's met oefeningen en tips en adviezen zoveel mogelijk te ondersteunen. De video's met oefeningen staan ook op YouTube. Zoek daarvoor in YouTube op 'MMFysio'.

Op YouTube kunt u ook een 'Training in ontspanning' vinden. Om echt te kunnen ontspannen wordt geadviseerd een uurtje in uw agenda te plannen en ervoor te zorgen dat u niet wordt gestoord. Voor meer informatie kunt u bellen naar 024 – 358 07 79 of een e-mail sturen naar info@mmfysio.

mmfysio

Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen:

Heeft u een vraag voor uw behandelend fysiotherapeut?

Of heeft u (nieuwe) klachten waarvoor u contact wilt opnemen met een fysiotherapeut?

Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen is iedere werkdag bereikbaar van 08:00 tot 17:30 uur voor vragen en overleg. Zij kunnen u telefonisch voorzien van advies of van een behandeling. Ook maken zij oefenschema's op maat zodat u thuis toch in beweging kunt blijven.

Voor meer informatie kunt u bellen naar 024-358 60 51 of een e-mail sturen naar info@ftmalden.nl.


FYSIO
THERAPIE & SPORT
DE KROONSTEEN

BEWEGEN IN HEUMEN EN MOOK & MIDDELAAR

Het is belangrijk dat u blijft bewegen om een beetje soepel te blijven en de conditie op peil te houden, maar ook erg belangrijk om wat afleiding te hebben. De seniorenverenigingen van Gennep, Mook en Middelaar, Berg en Dal en Heumen hebben samen met de Omroepen GL8, Gennep News en Omroep Berg en Dal de handen ineen geslagen en ervoor gezorgd dat er dagelijks beweegkwartiertjes op TV te zien zijn.

Bij alle drie deze omroepen zijn de beweegkwartiertjes op TV te zien om 11.00 uur en om 16.00 uur.

HULP IN HEUMEN EN MOOK & MIDDELAAR

Ouderen en kwetsbare mensen hebben het nu zwaar. Maar ook mensen die werken in de zorg, politie of supermarkten kunnen wel hulp gebruiken. Mag je je huis niet uit en heb je hulp nodig, bijvoorbeeld voor boodschappen of de hond uitlaten?

Er zijn allerlei ideeën en initiatieven ontstaan voor iedereen die hulp nodig heeft of hulp aanbiedt.

Mook & Middelaar

In de gemeente Mook en Middelaar gebeurt dat via www.maasburen.nl/elkaar-helpen.

Heumen

In de gemeente Heumen worden vraag en aanbod gebundeld via www.wehelpen.nl en de app Whapp

- WeHelpen.nl is een soort marktplaats voor hulpvraag en –aanbod. Het is makkelijk, overzichtelijk, lokaal en veilig. Iedereen kan er hulp aanbieden of vragen. Hoe meer aanbod er staat hoe makkelijker er hulp gevraagd wordt.

Meer informatie: www.wehelpen.nl.

- Whapp is een app voor buurthulp. Je kunt hierin aangeven dat je iemand een handje wilt helpen of laten weten waar je hulp bij kunt gebruiken. Iedere hulpvraag wordt naar Whapp gebruikers in de buurt gestuurd. Ze kunnen dan aangeven of ze de hulp kunnen bieden. Meer informatie: www.whapp.nl.

STOPPEN MET ROKEN

Rokers zijn vatbaarder voor het Corona virus en hebben een hogere kans op ernstige symptomen. Daarnaast hoesten rokers meer. Daarom blijven we rokers verwijzen naar programma's om te stoppen met roken. Vanwege het Coronavirus heeft SineFuma uiteraard ook de nodige maatregelen getroffen. Momenteel gebeurt alle begeleiding telefonisch of digitaal. Wilt u ook stoppen met roken, kijk dan voor meer informatie op de websites www.SineFuma.com en www.ikstopnu.nl.

LUISTERLIJN

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een (vertrouwelijk) gesprek.

Door het bieden van een luisterend oor kunt u uw verhaal kwijt en daardoor pijn, verdriet en zorgen (even) het hoofd te bieden.

De luisterlijn is te bereiken via telefoon, chat of email.

Telefoon: 0900 0767. E-mail: ehulp@deluisterlijn.nl

Chatten kunt u via www.deluisterlijn.nl.

ALZHEIMER CAFÉ

In verband met de risico's op de verspreiding van het Coronavirus zijn wij genoodzaakt het Alzheimer Café van april en mei af te zeggen. Wij volgen hierin de maatregelen van de overheid.

Heeft u een vraag neem dan contact op met Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024-3570570.

Op www.dementie.nl onder 'Dementie en corona' vindt u informatie en tips voor de omgang, activiteiten en meer.

Wij hopen u te zijner tijd in goede gezondheid te mogen ontmoeten.



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