

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave juli 2021 | nr.4



IN DIT NUMMER

Informatieavond over stoppen met roken

Training Rookvrij! Ook jij?

Spreekuur fysiotherapie en (sport) podoloog

Cursus Omgaan met psychose

Beweegt u mee?

Hitte bij ouderen

INFORMATIEAVOND OVER STOPPEN MET ROKEN

Wilt u stoppen met roken maar vindt u het moeilijk dit alleen aan te pakken? Kom dan naar de informatieavond over de mogelijkheden om te stoppen met roken.

Wanneer: Donderdag 30 september 2021

Tijd: 19:00 - 20:00 uur

Waar: De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1 in Malden

Deze avond is gratis en u hoeft zich niet vooraf aan te melden.

Hier krijgt u ook informatie over de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?'.



TRAINING ROOKVRIJ! OOK JIJ?

Gezondheidscentra Samen Gezond organiseert samen met SineFuma een groepstraining stoppen met roken. Samen stoppen is succesvoller dan alleen! Deze training 'Rookvrij! Ook jij?' bestaat uit 7 bijeenkomsten en start op donderdag 14 oktober 2020, 19:00 uur - 20:30 uur in De Kroonsteen 1 in Malden.

Na 2 weken voorbereiding stopt u op de 3e bijeenkomst gezamenlijk met roken. Daarna krijgt u nog een maand begeleiding van een ervaren trainer van SineFuma om die eerste moeilijke weken goed door te komen. De training is een bewezen effectieve methode. Aanmelden kan via www.rookvrijookjij.nl.

1 SPREEKUR FYSIOTHERAPIE EN (SPORT) PODOLOOG

- 1 Register (sport)podoloog Jos de Jager is
- 1 gespecialiseerd in het uitvoeren van voet-, schoen- en loopanalyses waarmee de oorzaak van veel
- 1 klachten aan voeten, (onder)benen, heupen en lage rug te achterhalen is. Met deze informatie verstrekt hij specifieke (spierversterkende) oefeningen, geeft hij schoenenadvies of worden individueel op maat gemaakte podologische inlegzolen gemaakt.
- 2 Er is een gezamenlijk spreekuur gestart door Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen en Jos de Jager. Het spreekuur is bedoeld voor mensen die bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen in behandeling zijn en waarover twijfel is of aanvullende behandeling door een (sport)podoloog op zijn plaats is. Onnodige afspraken en daaraan gekoppelde kosten worden zo voorkomen. Daarmee draagt dit gezamenlijk spreekuur bij aan het verkrijgen van de juiste zorg op de juiste plek.

Bent u geen patiënt bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen, maar wel geïnteresseerd, neem dan voor meer informatie contact op met Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen. Bel 024-3586051 of stuur een e-mail naar info@ftmalden.nl.

CURSUS OMGAAN MET PSYCHOSE

Omgaan met een familielid of naaste met een psychose is niet makkelijk. Het is aangrijpend te moeten aanzien wat de ziekte doet met iemand. Als ouder, partner, broer of zus voelt u zich waarschijnlijk vaak hulpeloos. Klaar staan voor iemand met een psychose kost veel energie, emoties en tijd. Soms is het ook moeilijk iemand te overtuigen om hulp te accepteren.

Deze cursus biedt steun voor vrienden en familie en de gelegenheid om ervaringen van anderen in dezelfde situatie te horen.

In de cursus kunt u samen met anderen:

- uw kennis over psychose vergroten
- op meerdere manieren leren ermee om te gaan
- praktische tips en steun krijgen
- leren wat nodig is om u zelf staande te houden.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten in Nijmegen: Woensdag 15 + 22 september, 6 + 20 + 27 oktober, 3 + 10 + 17 november 2021 van 15.00-17.00 uur.

Deze cursus is voor inwoners van gemeente Nijmegen, Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen en Wijchen. Kosten zijn € 15,00 voor het werkboek.



Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus:

(026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl
www.propersonaconnect.nl

BEWEEGT U MEE?

Tijdens de Nationale Sportweek van 18 t/m 26 september organiseert gemeente Heumen samen met veel verenigingen allerlei activiteiten om u op een laagdrempelige wijze kennis te laten maken met de lokale sporten. Sportverenigingen zetten hun deuren open tijdens deze week. Dus zet deze data alvast in uw agenda!

- 18 september Opening kerkplein Malden met de Walk of Fame
- 18 september Familie 6-kamp Juliana Malden
- 26 september Beweefestival 45+ (Malden, Overasselt en Nederasselt)
- 26 september Familie 6-kamp Sporthal Overasselt

Voor meer informatie:

www.heumenbeweegt.nl/nationale-sportweek.

U kunt nu al mee bewegen! Ontspannen en gezellig samen, met of zonder stoel/rollator.

Meer informatie over Oosters Bewegen en locaties in de gemeente Heumen vindt u op: www.heumen.nl/heumenbeweegt.

HITTE BIJ OUDEREN

Extreme warmte in de zomer is niet altijd fijn.

Veel mensen genieten van de hitte in de zomer. Voor ouderen en chronisch zieken kan een periode van extreme warmte nare gevolgen voor de gezondheid hebben.

Waarom zijn ouderen extra kwetsbaar bij extreme warmte?

- het lichaam werkt niet meer zo effectief en kan sneller uitdrogen (minder dorst, minder goed werkende nieren, minder makkelijk zweten voor afkoeling)
- ouderen hebben vaker last van ziektes waardoor ze minder goed tegen de hitte kunnen (hart- en longaandoeningen, nier- en suikerziekte en aandoeningen aan de maag en darmen)
- ouderen hebben vaker een handicap waardoor ze minder goed voor zichzelf kunnen zorgen
- medicijngebruik kan uitdroging veroorzaken of ervoor zorgen dat ouderen minder goed opletten of ze genoeg drinken.

Deze risico's kunnen bij extreem warm weer leiden tot klachten zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid, hoofdpijn en huidproblemen. Nog ernstiger zijn uitdroging, kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte of bewusteloosheid.

Tips:

Drink voldoende, zorg voor koelte, houd uw woning koel, maar vooral: zorg voor elkaar!



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