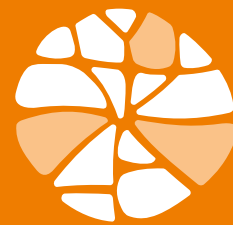


NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave september 2022 | nr. 3



IN DIT NUMMER

Themabijeenkomst Rouw en verlies	1
Wei - film over dementie	1
Samen dementievriendelijke scholing	1
Stoppen met roken	1
Osteopathie Malden	2

THEMA ROUW EN VERLIES 13 SEPTEMBER

- Wat zijn jouw ervaringen met rouw en verlies?
 - Hoe ga je hier mee om?
 - Wat betekenen rouw en verlies voor jou?
- Wil je graag anderen ontmoeten en ervaringen uitwisselen over dit thema?

Kom dan op dinsdag 13 september 19.30-21.30 uur naar Gemeenschapshuis De Wieken, Esdoornlaan 5, Molenhoek. Er zijn geen kosten aan verbonden en aanmelden is niet nodig. De bijeenkomst wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen van Ixta Noa. Meer informatie: www.ixtanoa.nl

SAMEN DEMENTIEVRIENDELIJK

Stel je hebt dementie. Hoe fijn is het dan als de mensen om je heen weten hoe ze kunnen helpen en waar ze rekening mee kunnen houden? Niet alleen de mensen die dichtbij je staan, maar ook burens, leden van je (sport)club of mensen die je toevallig tegenkomt in een winkel.

Voor iedereen: Doe de GOED-training via www.samendementievriendelijk.nl.

Hier staan veel tips wat je kunt doen. Als we allemaal een beetje moeite doen, kunnen we veel voor elkaar betekenen.



WEI - FILM OVER DEMENTIE 21 SEPTEMBER

'Wei' is een documentairefilm van Ruud Lenssen waarin hij het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vastlegt. Het geeft een liefdevolle, ontroerende inblik in de worsteling die mantelzorgers en mensen met dementie meemaken. Er is ook een nabespreking.

Wees welkom op 21 september: 19.00 uur ontvangst met koffie/thee, start 19.30 uur. Verenigingsgebouw Overasselt Willem Alexanderstraat 11, Overasselt Entree € 2,- incl. koffie/thee Kaarten te bestellen via www.filmcafeoverasselt.nl en aan de kassa.



STOPPEN MET ROKEN

Bijna alle rokers hebben meerdere stoppogingen nodig om ook echt een 'niet-roker' te worden. We vertellen je graag over twee mogelijkheden, die je ook na elkaar kunt doen:

Stoptober

Stop met heel veel Nederlanders in ieder geval 28 dagen in oktober en wie weet langer.... Want na een maand niet-roken heb je vijf keer meer kans om het ook blijvend vol te houden!

Voor de momenten dat je er even doorheen zit, of als je behoefte hebt aan ondersteuning, is er een gratis Stoptober-app met info en tips. Daarnaast kun je op Stoptober.tv eindeloos rondkijken. Zegt het voort, doe het samen met vrienden of familie en maak je eigen groep aan in de Stoptober app en steun elkaar.

Kijk voor meer informatie op www.stoptober.nl

Training 'Rookvrij! Ook jij?' start 1 november

Uit onderzoek blijkt dat mensen, die met persoonlijke begeleiding stoppen met roken, nog meer kans van slagen hebben om het niet-roken ook vol te houden. Een deskundige coach begeleidt je naar een rookvrije toekomst. Daarbij ligt de kracht van een groepstraining in het motiveren van elkaar en de betrokkenheid van de groep.

De groepstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. Na 2 weken voorbereiding stop je samen met roken bij de 3e bijeenkomst.

In de training wordt besproken: de voor- en nadelen van stoppen met roken; uitleg over medicijnen en nicotinevervangers; advies over hoe je om kunt gaan met trek in een sigaret; tips en adviezen op basis van je persoonlijke situatie; advies over gewicht en beweging.

Een groepstraining wordt eenmaal per jaar vergoed door de zorgverzekeraar zonder eigen risico. Nicotine vervangende middelen of medicijnen worden alléén vergoed in combinatie met gedragsmatige ondersteuning. Dan geldt ook hiervoor geen eigen risico.



Data: Start dinsdag 1 november 2022
Daarna op 8, 22 en 29 november en 6, 13 en 20 december.
Tijd: 19.00-20.30 uur
Waar: Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8, Malden
Via: www.rookvrijookjij.nl of
076 - 88 95 195

OSTEOPATHIE MALDEN IN GC DE KROONSTEEN 1

Osteopathie is een manuele behandelvorm waarbij gekeken wordt naar de bewegelijkheid van het lichaam. U kunt lichamelijke klachten ervaren waarvan de oorsprong mogelijk elders in het lichaam ligt. Bij osteopathische onderzoeken wordt gekeken naar bewegingsbeperkingen in het lichaam in de verschillende systemen. Het lichaam bestaat uit verschillende onderdelen, denk hierbij aan organen, zenuwen, bloedvaten, spieren, botten en gewrichten. Al deze structuren bewegen, en werken samen, in het lichaam. Zo kunt u last hebben van uw nek door een beperking bij het bekken. Zo dicht mogelijk bij de kern komen van de oorzaak van de klacht, dát is het doel van een osteopathisch behandelmethodede.

Hierdoor kunt u met veel verschillende klachten terecht bij een osteopaat. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen en baby's. Verschillende voorbeelden van klachten waarmee u bij de praktijk terecht kunt zijn:

- Nek- en Rugklachten
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Vermoeidheidsklachten
- Hormoon disbalans
- Incontinentie klachten
- Klachten in gewrichten zoals schouders, knieën, heupen, bekken, enz.
- Terugkerende verkoudheidsklachten
- Keel / neus / oor klachten
- Ademhalingsklachten

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden?

www.osteopathie-malden.nl
timmy@osteopathie-malden.nl

06 - 19 23 45 32

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1 Malden





GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK OVERASSEL
BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSEL

CONTACT

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

