



IN DIT NUMMER

IkPas 2023	1
Vitamine D	2
Themabijeenkomst Ixta Noa: Zelfvertrouwen	2
Aangesloten praktijken	2

IkPas 2023

2023 gaat bijna beginnen. Heb jij goede voornemens gemaakt? Wat vaker naar de film of uit eten gaan, meer bewegen, stoppen met roken, minder drinken? Bij dat laatste kan de IkPas Battle je helpen. IkPas is een jaarlijkse actie waarbij wordt opgeroepen om je alcoholgebruik even op pauze te zetten.

Wij willen met zoveel mogelijk inwoners uit de gemeentes Heumen en Mook en Middelaar 30 dagen het alcoholgebruik op pauze zetten en daarin de strijd aangaan met onszelf én met de andere gemeentes. Dat wordt de inzet van de IkPas Battle 2023.



Zullen we als gemeentes Heumen en/of Mook en Middelaar de grootste pauzegemeente worden? Zorg jij mee dat we de rest van Nederland verslaan? In 2022 behaalde Heumen de 7e plaats en Mook en Middelaar de 2e plaats!! Laten we samen in 2023 voor een nog beter resultaat gaan!

Waarom zou je meedoen?

Je alcoholgebruik 30 dagen op pauze zetten heeft vele voordelen. Tranzo, het wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van de Universiteit Tilburg, doet al jaren onderzoek naar de effecten van niet-drinken onder de deelnemers van IkPas.

En voordelen zijn er ook nogal wat:

- Bewustwording van alcoholgebruik
- Minder alcohol drinken ook na de Battle
- Beter slapen
- Lichamelijk fitter voelen
- Mentaal fitter voelen
- Beter 'nee' kunnen zeggen tegen alcohol
- Goed voorbeeld voor jongeren
- Doorbreken van gewoontegedrag
- Afvallen
- Geld besparen

Naar aanleiding van deze onderzoeksgegevens is IkPas dan ook zeer recent erkend als effectieve interventie door het RIVM: "Door het versterken van bewustwording en motivering en het opdoen van vaardigheden om bestand te zijn tegen druk van buiten wordt het gewoontegedrag om alcohol te drinken doorbroken."

Ben je benieuwd welke voordelen een alcoholpauze jou zouden opleveren? Ga het ervaren en DOE MEE!



Meedoen met een team kan ook

Samen je alcoholgebruik op pauze zetten? Stimuleer je gezin, voetbalclub, vriendengroep en collega's! Maak dan een team aan op www.ikpas.nl en pauzeer met z'n allen.

Iedereen die mee wil doen kan zich inschrijven via de website www.ikpas.nl. Inschrijven kan tot 5 januari. We starten op 1 januari 2023.

VITAMINE D

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten, tanden, spieren en uw afweer. Een vitamine D tekort kan leiden tot zwakke botten en pijnlijke botten. Daarnaast kan vitamine D tekort spierzwakte en spierkrampen veroorzaken.

Adviezen van www.thuisarts.nl:

Probeer 15 tot 30 minuten per dag buiten te zijn. Uw huid maakt dan vitamine D aan.

Veel mensen hebben extra vitamine D nodig.

Slik elke dag een pil met 10 microgram vitamine D:

- als u een getinte huid heeft: uw hele leven
- als u niet elke dag tussen 11 en 15 uur even buiten bent
- vrouwen met een lichte huid vanaf 50 jaar
- vrouwen die zwanger zijn
- kinderen tot en met 3 jaar

Slik elke dag 20 microgram vitamine D:

- mannen en vrouwen vanaf 70 jaar

Vitamine D is een, in vet oplosbare, vitamine en wordt alleen opgenomen in het lichaam samen met een vetrijke maaltijd of wanneer de vitamine is opgelost in olie, bijvoorbeeld in capsule vorm of druppels.

Per 1 januari 2023 wordt vitamine D niet meer vergoed door uw zorgverzekering. De reden hiervoor is dat de Rijksoverheid wil bezuinigen op medicijnkosten, dit betekent niet dat ze niet goed of belangrijk zijn. Blijf dus vitamine D gebruiken. U kunt vitamine D voor een laag bedrag zelf kopen bij uw apotheek. Zij kunnen u goed adviseren welke vorm voor u geschikt is en nemen het op in uw medicatiedossier.

THEMABIJEENKOMST IXTA NOA: ZELFVERTROUWEN

- Wat zijn jouw ervaringen met zelfvertrouwen?
- Hoe ga je hiermee om?
- Wat betekent zelfvertrouwen voor jou?

Wil je graag anderen ontmoeten en gezamenlijk uitwisselen over dit thema?

Kom dan dinsdag **20 december** naar deze themabijeenkomst in Molenhoek! De bijeenkomst wordt geleid door een ervaringsdeskundige van Ixta Noa. Meer informatie: www.ixtanoa.nl



Programma:
19:30 Inloop bijeenkomst
19:45 Ervaringen uitwisselen
21:20 Afronding

Locatie en adres: Gemeenschapshuis De Wieken;
Esdoornlaan 5 in Molenhoek.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze themabijeenkomst.

AANGESLOTEN PRAKTIJKEN

Per 1 januari 2023 zijn er inmiddels 24 zelfstandige praktijken aangesloten bij Stichting Gezondheidscentra Samen Gezond en daar zijn wij heel trots op:

- Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Beneden Malden
- Huisartsenpraktijk De Kroonsteen Boven Malden
- Huisartsenpraktijk Molenhoek
- Huisartsenpraktijk Overasselt
- Huisartsenpraktijk Medisch Centrum Mook
- Service Apotheek Malden en Service Apotheek De Vuursteen
- Fysiotherapie&Sport De Kroonsteen
- MMFysio
- Acupunctuur Malden-Molenhoek
- Baseline Voedingsadviesburo
- Ergotherapie in de Wijk
- Podologiepraktijk Malden
- Harting Compressietherapie
- Irene praktijk voor Verloskunde
- Logopediepraktijk Malden
- Logopediepraktijk Nicole Körber-Thelosen
- Osteopathie Malden
- Overgangspraktijk Unique
- Pedicurecentrum Malden
- Praktijk voor Oefentherapie Cesar
- Simone de Wildt Huid & Oedeemtherapie
- Sterker sociaal werk
- Xieje Talent, orthopedagogenpraktijk
- ZZG zorggroep wijkverpleging

Al deze zorgverleners zijn deskundig, werken samen en streven ernaar om u ook in 2023 weer de beste zorg te bieden.



CONTACT

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

