

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave Sep 2025 | nr.3



IN DIT NUMMER

Praten over levenswensen en zorg voor later
Ranja met een Rietje, muziekvoorstelling voor
ouderen
Stoptober

PRATEN OVER LEVENSWENSEN EN ZORG VOOR LATER

Mensen vinden het vaak lastig om over hun levenseinde te praten. Maar een tijdig gesprek hierover helpt dat je de zorg krijgt die bij je eigen wensen en behoeften past. De huisartsenpraktijken van Gezondheidscentra Samen Gezond organiseren informatiebijeenkomsten over de laatste levensfase.

Tijdens onze informatiebijeenkomsten staat de medische zorg centraal, maar krijg je van onze huisartsen ook informatie over ondersteuning bij (levensloopbestendig) wonen of het versterken van het sociale netwerk. Het doel is om dit thema bespreekbaar te maken en mensen aan te moedigen om over zorg rond het levenseinde na te denken én dit met hun naasten en de huisarts te bespreken.

We leggen ook uit wat de verschillen zijn tussen geen-levensverlengend-handelen, palliatieve sedatie, niet-reanimeren en euthanasie. Termen die zorgverleners gemakkelijk in de mond nemen, maar waarvan je vaak niet goed weet wat ze precies inhouden.

De presentatie zal in handen zijn van een huisarts van de huisartsenpraktijk(en) uit het betreffende dorp.

- Ook inwoners uit de andere dorpen van de gemeentes Heumen, Mook en Middelaar en evt. omliggende gemeentes zijn van harte welkom.
- 1 Je dient je vooraf wel aan te melden. Er is een
 - 2 beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Toegang van deze bijeenkomsten is gratis.

Geef je op voor één van de drie bijeenkomsten:

- Malden: Woensdag 8 oktober 2025 van 14.30-16.30 uur in Maldensteijn, Kerkplein 8.
- Overasselt: Maandag 20 oktober 2025 van 15.30-17.00 uur in Verenigingsgebouw, Willem Alexanderstraat 1.
- Mook: Woensdag 29 oktober 2025 van 13.00-14.30 uur in Maasstaete, Maasstaete 112.

Inloop is vanaf 15 minuten voor aanvang.

Aanmelden kan via de website www.gcsamengezond.nl of de QR code hieronder.



Informatiebijeenkomsten

**“Praten over uw levenswensen en zorg voor later”
kan niet vroeg genoeg**

8, 20 en 29 oktober 2025



Dit is een gezamenlijk initiatief van onze
huisartsenpraktijken in Malden, Mook,
Molenhoek en Overasselt

RANJA MET EEN RIETJE, MUZIEKVOORSTELLING VOOR OUDEREN

De werkgroep Dementievriendelijke gemeente Heumen organiseert een nostalgische en vrolijke voorstelling vol herkenbare liedjes uit de jaren '50 en '60. Met klassiekers als 'In een Rijtuigje', 'Daar bij die Molen', 'Kleine café aan de haven' en natuurlijk 'Sophietje'.

Music Care neemt ons mee in het verhaal van Sophie en Rietje die op reis gaan met het autootje, de step en de boot naar de 'Mediterranee' van Toon Hermans. Ze vertellen over hun vakantieliefde in Mexico en staan stil bij de kleine dingen die het doen.

Music Care bestaat uit een groep van professionele acteurs die mensen met én zonder dementie gelukkig wil maken met muziek – iedereen is van harte welkom!

Deze gratis voorstelling is voor inwoners van de gemeente Heumen, Mook-Middelaar en omliggende gemeentes op:

Maandag 22 september 2025

19.30 - 20.30 uur,

inloop vanaf 19.00 uur

Verenigingsgebouw Overasselt –

Willem Alexanderstraat 1 in

Overasselt



Aanmelden kan via www.heumen.nl/dementie of de QR-code.



STOPTOBER

28 dagen niet roken in oktober: doe jij ook mee?

Op 1 oktober start Stoptober, de landelijke campagne waarin rokers worden uitgedaagd om 28 dagen lang te stoppen met roken/vapen.

Steun en begrip van de omgeving werkt hierbij motiverend en draagt bij aan het succes. Wie 28 dagen stopt, heeft vijf keer meer kans om blijvend te stoppen.

STOPTOBER

Roken is een verslaving die grote risico's voor de gezondheid kan hebben. Dat is voor veel mensen een goede reden om te willen stoppen met roken.

Daarnaast helpt stoppen ook mee om de jongere generaties gezond op te laten groeien. Iedereen weet dat veel jongeren sneller verslaafd raken door het gebruik van vapes.

Stoppen met roken vraagt om motivatie van degene die gaat stoppen en om ondersteuning door de omgeving. Stoptober biedt deze ondersteuning. Stoptober bewijst telkens weer hoe krachtig samen stoppen kan zijn.

De Stoptober app is vanaf 14 september te downloaden. Deze geeft elke dag een motiverende boodschap; korte dagelijkse prikkels die helpen volhouden; tips voor lastige momenten; wat je moet doen als de verleiding groot is en voortgang in het stopproces. Ook kunnen Stoppers hulp krijgen van een coach en gebruik maken van nicotinevervangers of medicijnen op recept. Dit wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

Kijk voor meer informatie op www.stoptober.nl of op www.ikstopnu.nl. Ruim 600.000 stoppers gingen jou voor!

Ook op onze eigen website www.gcsamengezond.nl vind je meer tips en ondersteuning.



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 8

Schoolstraat 8
6581 BG Malden

Huisartsenpraktijk Overasselt

Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt

CONTACT

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

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

Huisartsenpraktijk MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen

Prinsenvweg 6
6584 AZ Molenhoek

