



IN DIT NUMMER

Samen Gezond: een goede buur(t) helpt!

Training: in verbinding met je kind

Vapen: wat kun je als ouder doen?

Zonbescherming: weren, kleren, smeren

SAMEN GEZOND: EEN GOEDE BUUR(T) HELPT!

Herken je dit? Je wilt een afspraak maken bij de huisarts, maar je kunt pas over een paar weken terecht. Je hoort steeds vaker dat de zorg onder druk staat. Dit vraagt om een andere manier van kijken. Een sterke samenleving draait niet alleen om professionele zorg. Juist in onze eigen buurt kunnen we veel voor elkaar betekenen.

Door naar elkaar om te kijken en elkaar af en toe te helpen, maken we het leven voor iedereen een beetje makkelijker. Voor elkaar zorgen hoeft helemaal niet groot of zwaar te zijn en het werkt twee kanten op.

Veel senioren staan nog volop in het leven en zijn een enorme steun voor jonge, drukke gezinnen. Hoe fijn is het als een buurman een pakketje aanneemt, een boodschap meebrengt of een keer op de kinderen past? Andersom kan een jongere bewoner helpen met een computer, telefoon of een zware klus in huis of tuin.

Als je elkaar een beetje kent, is het makkelijker om een praatje te maken. Je deelt sneller wat er speelt of durft eerder om hulp te vragen als dat nodig is. Je biedt zelf ook eerder hulp aan als iemand het even

moeilijk heeft, bijvoorbeeld door ziekte of andere zorgen.

1
2
2
2

Samen maken we het leven een beetje fijner, gewoon aan de keukentafel of bij de voordeur. Met kleine gebaren en aandacht voor elkaar bouwen we aan een buurt waarin mensen zich gezien, geholpen en verbonden voelen. Als we elkaar ondersteunen, blijft zorg van de huisarts, thuiszorg of het ziekenhuis beschikbaar voor de momenten waarop die echt nodig is. We zijn benieuwd naar jouw ideeën. Praat er eens over met je burens.

Om het gesprek op gang te brengen:

- Welk klein gebaar kun jij vandaag voor een buurtgenoot doen?
- Wat zou jij prettig vinden als je zelf hulp nodig hebt?
- Heeft een klein gebaar van een buur jou weleens echt geholpen of je dag mooier gemaakt?



TRAINING: IN VERBINDING MET JE KIND

Pro Persona organiseert voor ouders in de gemeenten Berg en Dal en Heumen de training 'In verbinding met je kind'.

Deze training is bedoeld voor ouders van jongeren (12-18 jaar), die het moeilijk vinden om in verbinding te zijn met hun kind. Heb je het gevoel dat je je kind niet goed bereikt? Dat gesprekken snel uitlopen op een conflict of dat je kind zich afsluit? Je bent niet de enige. Veel ouders herkennen dit.

Tijdens deze training wissel je samen met andere ouders je ervaringen uit en oefen je met praktische situaties. Tussen de bijeenkomsten ga je thuis aan de slag en kan er contact worden opgenomen met de trainers om vragen te bespreken.

De cursusbijeenkomsten zijn op dinsdag 1 + 15 + 29 september, 20 oktober en 1 december 2026.

Tijd: 19.00-21.00 uur.

Locatie: Conferentieoord de Poort

Biesseltsebaan 34

6561 KC Groesbeek

Deelname is gratis.



Aanmelden kan zonder verwijzing via:
propersona.nl/preventie/in-verbinding-met-je-kind-training of scan de QR code.

VAPEN: WAT KUN JE ALS OUDER DOEN?

Vapen lijkt onder jongeren soms heel normaal, maar dat is het niet. Veel kinderen komen er via school, sociale media of vrienden mee in aanraking. Daarom is het belangrijk om er als ouder op tijd over te praten, ook als je denkt dat je kind zelf niet vapt.

Een goed gesprek begint met luisteren. Stel open vragen, zoals: "Wat weet jij eigenlijk van vaperen?" of "Hoe gaan ze er op school mee om?" Probeer niet direct te oordelen, maar toon interesse in wat je kind denkt en

ervaart. Kinderen voelen zich eerder gehoord wanneer ze hun mening mogen geven.

Het helpt om jezelf vooraf goed te informeren. Jongeren nemen de mening van hun ouders vaak meer mee dan ouders denken. Geef daarom aan dat je niet wilt dat je kind gaat vaperen en leg uit waarom. Bespreek ook hoe je kind kan reageren als het een vape aangeboden krijgt. Samen oefenen hoe je vriendelijk maar duidelijk "nee" zegt, kan veel zelfvertrouwen geven.

Kijk voor meer informatie op

www.helderopvoeden.nl/vaperen/praten-over-vaperen

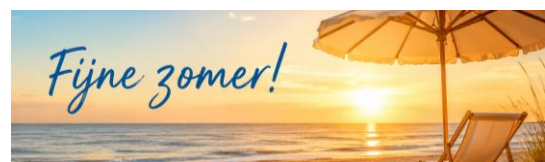
ZONBESCHERMING: WEREN, KLEREN, SMEREN

De zon geeft energie en zorgt ervoor dat we graag buiten zijn. Het is dan belangrijk om je huid goed te beschermen. Verbranding door de zon vergroot namelijk het risico op huidkanker. Daarom adviseert KWF: weren, kleren, smeren.

Weren: Vermijd de felle zon zoveel mogelijk, vooral tussen 12.00 en 15.00 uur. Ook op een bewolkte dag kun je bij zonkracht 3 of hoger verbranden. Check daarom de zonkracht (= UV-index) en bescherm je huid. Tip: de meeste weerapps tonen dagelijks de zonkracht.

Kleren: Draag bij voorkeur luchtige, bedekkende kleding, een pet of hoed en een zonnebril met uv-bescherming.

Smeren: Gebruik minimaal zonnebrandcrème met SPF 30 en UVA-bescherming. Smeer je ongeveer een half uur voordat je naar buiten gaat in en herhaal dit elke twee uur. Vergeet ook niet opnieuw te smeren na het zwemmen. Ook bij een waterproof zonnebrandcrème. Na opening is zonnebrandcrème meestal nog 12 maanden goed, daarna neemt de bescherming af.



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

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen

Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

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