

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave sept | nr.2



IN DIT NUMMER

Training Samen Dementievriendelijk

Stoptober, je staat er niet alleen voor

Film: Mag ik je kussen?

TRAINING SAMEN DEMENTIEVRIENDELIJK

Sporten, boodschappen doen, een kop koffie drinken met vrienden. Voor de meesten van ons zijn het vanzelfsprekende momenten. Maar wat als je ineens de weg naar de supermarkt niet meer weet? Een bekende niet meer herkent? Of je terugtrekt, omdat de wereld om je heen steeds verwarrender wordt? Voor mensen met dementie is dit de dagelijkse realiteit.

Maar liefst één op de vijf Nederlanders krijgt ooit te maken met een vorm van dementie. De kans is dus groot dat ook jij iemand kent die hiermee leeft. Een buur, familielid, collega of vriend.

De werkgroep dementievriendelijke gemeente Heumen wil dat iedereen zo goed mogelijk met dementie om kan gaan. Dat we samen zorgen voor een samenleving waarin iedereen kan blijven meedoen.

Help mee aan een dementievriendelijke samenleving en doe mee met de gratis 'Dementievriendelijk' training, gegeven door professionals van Alzheimer Nederland.



Doel van de training:

- 1 • meer kennis over de ziekte dementie
- 1 • meer handvatten over hoe er mee om te gaan
- 2 • wat doe ik wel of niet in bepaalde situaties
- wissel ervaringen uit met anderen en oefen met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Datum:

Woensdag 14 oktober 2026 van 19.00 tot 21.30 uur in het gemeentehuis, Kerkplein 6, Malden.

Aanmelden kan tot 1 oktober 2026 via de QR code of:

www.heumen.nl/dementievriendelijke-gemeente



AANMELDEN

STOPTOBER, JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Gesteund door andere stoppers, familie, vrienden en collega's gaan mensen die roken of vaperen de uitdaging aan om 28 dagen te stoppen. Deze campagne heet Stoptober en start op 1 oktober.

Stoppen met roken of vaperen is niet niks, het is een topprestatie. Daarom willen wij onze steun uitspreken voor iedereen die deze uitdaging in oktober aangaat. Want stoppen is makkelijker met de juiste begeleiding en een beetje extra motivatie.

Gelukkig hoef je dit niet alleen te doen: je doet het met hulp van de app en met steun van mensen om je heen. Wie 28 dagen stopt, heeft vijf keer meer kans om blijvend te stoppen.

Daarom doen elk jaar duizenden mensen mee.

Download de gratis app van Stoptober in de App store of Play Store. 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. Voorwaarde is wel dat je deelneemt aan een erkend stoppen-met-rokenprogramma onder begeleiding van bijvoorbeeld de huisarts, praktijkondersteuner of een geregistreerde stoppen-met-rokencoach.

Doe je ook mee?

Kijk voor meer informatie op www.stoptober.nl of op www.ikstopnu.nl.

Wil je meedoen aan een stoppen met roken programma in de buurt?
SineFuma start 30 september 2026 met een groepscoaching in Nijmegen.
Meer informatie hierover vind je via:
www.rookvrijookkij.nl/coaching/nijmegen



FILM: MAG IK JE KUSSEN?

Hoe lang houden we de zorg voor elkaar vol als de druk steeds groter wordt? En wat kunnen wij zelf betekenen voor een ander?

Synthese nodigt je uit voor de ontroerende en herkenbare film Mag ik je kussen? Een film over de ouderenzorg van vandaag, verteld door de ogen van verzorgende Ada. Ze doet haar werk met hart en ziel. We zien de mooie en menselijke momenten, maar ook de humor, dilemma's en situaties waarin het schuurt.

De film raakt, confronteert en zet aan het denken. Want ouderenzorg gaat ons allemaal aan. Wat vragen we van zorgverleners en mantelzorgers? Welke rol hebben we als samenleving? En hoe kunnen we beter voor elkaar zorgen?

Na afloop gaan we samen in gesprek: wat raakt ons, wat herkennen we en vooral: wat kunnen wij voor elkaar betekenen?

Je bent van harte welkom op een van de volgende data:

Dinsdag 27 oktober, Verenigingsgebouw Overasselt (Alexanderstraat 1, 6611CE Overasselt) om 18:30 uur open inloop en start van de film om 19:00 uur.
Zaterdag 31 oktober, Cine Twins in Malden (Kerkplein 2B, 6581 AE Malden) om 12:30 uur open inloop en start film om 13:00 uur

Aanmelden via e-mail: teamheumen@synthese.nl
Vermeld daarbij: Namen, locatie en datum dat je aanwezig bent en welk dorp en wijk je woont.

Deelname is gratis, wees er snel bij voordat het vol is!



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