

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave September 2023 | nr.3



IN DIT NUMMER

Stoptober	1
Workshops op de "Dag van de mentale gezondheid"	1
Gratis training samen dementievriendelijk	2
Herhaalprik tegen Corona	2

STOPTOBER

28 dagen niet roken in oktober: doe jij ook mee? 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. Stoppen met roken vraagt om motivatie van degene die gaat stoppen en om ondersteuning door de omgeving. Stoptober biedt deze ondersteuning.

Stoptober werkt:

- Je doet het niet alleen.
- Meer kans op blijvend succes.
- Meedoen is gratis.
- Stophulp via de app



Inschrijving voor Stoptober kan via de website www.stoptober.nl. Download de gratis Stoptober app. Op onze eigen website www.gcsamengezond.nl vind je meer tips en ondersteuning. Ruim 450.000 stoppers gingen jou voor! En nu jij?!

WORKSHOPS DAG VAN DE MENTALE GEZONDHEID

Ademhalingsoefeningen en hardlopen kunnen helpen om mentaal gezond te worden of blijven. Op de 'Dag van de Mentale gezondheid' organiseert Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen twee workshops over dit onderwerp.

Workshop 1: Hoe ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij stress

Als je veel stress ervaart of last hebt van overspannenheid of burn-out, kun je verkeerd gaan ademen. Het doen van ademhalingsoefeningen kan helpen om stress te verminderen. In deze workshop krijg je meer uitleg over hoe ademhaling werkt en kun je zelf ervaren wat een ademhalingsoefening je oplevert.

Dinsdag 10 oktober

Tijd: 10.00 tot 11.45 uur

Locatie: Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1 (Kloosterhof 1 in Malden)

Workshop 2: Hoe hardlopen kan helpen bij stress

Uit onderzoek komt naar voren dat hardlopen helpt om stress te verminderen. Als je minder stress ervaart, kan dat een dreigende overspannenheid of burn-out voorkomen. Ook als je niet goed bent in hardlopen of als je weinig ervaring hebt, kun je dit al gaan merken.

De fysiotherapeut is een zorgprofessional die samen met jou therapeutisch hardlopen (runningtherapie) kan starten. In deze workshop kun je ervaren wat lichamelijke inspanning doet met je gevoel van spanning en stress.



Om deel te kunnen nemen, heb je geen ervaring nodig met hardlopen of een goede conditie te hebben. Sportkleding raden we wel aan. Afhankelijk van de deelnemers en het weer, zal de activiteit buiten of binnen plaatsvinden.

Dinsdag 10 oktober
Tijd: 12.15 tot 14.00 uur
Locatie: Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
(Kloosterhof 1 in Malden)

We raden aan om beide workshops te volgen, maar je kan ook bij 1 workshop aansluiten. Aanmelding hoeft niet, maar kan wel via info@ftmalden.nl of via tel. 024 – 358 60 51.

GRATIS TRAINING SAMEN DEMENTIEVRIENDELIJK

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. We komen echter allemaal weleens met dementie in aanraking, in onze familie- of vriendenkring, in onze buurt, in de winkel of bij de (sport)club. Dat is soms zwaar, maar als we allemaal een beetje moeite doen, kunnen we veel voor elkaar betekenen. Zodat mensen met dementie en hun naasten zo lang mogelijk van het leven kunnen blijven genieten.



Hoe kun jij hen helpen? De training Dementievriendelijk biedt uitkomst. Leer stapsgewijs vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Leer dementie herkennen, contact maken

en iemand op de juiste manier helpen, bijvoorbeeld op straat, in de winkel of in je eigen omgeving. Je krijgt tips hoe je met een klein gebaar verschil kunt maken voor iemand met dementie.

Deze training is voor iedereen én gratis!

Wanneer: Donderdag 12 oktober
Tijd: 19.00-21.30 uur
Waar: Gemeentehuis Heumen,
Kerkplein 6 in Malden
Meld je aan via de QR-code of op
www.heumen.nl/dementie



HERHAALPRIK TEGEN CORONA

Omdat wij het erg belangrijk vinden om zoveel mogelijk kwetsbare mensen te informeren over de herhaalprik tegen corona willen wij via dit bericht de coronaprik nog even onder de aandacht brengen.

Wie komt in aanmerking voor de coronaprik dit najaar?

- Je bent 60 jaar of ouder
- Je bent 18 tot en met 59 jaar en wordt jaarlijks uitgenodigd voor een griepvaccinatie
- Je hebt een medisch hoog risico
- Je bent zwanger
- Je werkt in de zorg met cliënten e/o patiënten
- Je verblijft in een (zorg)instelling

Mensen van 60 jaar en ouder ontvangen een persoonlijke uitnodiging per post.



De overige mensen die in aanmerking komen voor de coronaprik ontvangen geen brief, maar kunnen zelf een afspraak maken. Dit kan vanaf 16 oktober via www.planjeprik.nl of, als je geen DigiD hebt, via de Landelijke Vaccinatie Afsprakenlijn tel. 0800 – 7070.

Dat geldt ook voor mensen buiten deze groep die toch gevaccineerd willen worden, vanwege bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid of op advies van een behandelend arts.



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

Huisartsenpraktijk MC Mook
Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen
Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

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