

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave Maart 2025 | nr.1



IN DIT NUMMER

Nationale Wandeluitdaging 2025

Beschermen of loslaten - theater

Folders Omgaan met dementie

Alzheimer Café

NATIONALE WANDELUITDAGING 2025

Wij van Gezondheidscentra Samen Gezond doen ook mee aan de Nationale Wandeluitdaging 2025. Vanaf 3 april wandelen wij elke week, ongeveer 22 weken lang, onder de naam 'Samen Gezond op Weg'. Dit doen we in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar. Samen trainen we voor een wandelafstand van 3, 5, 10 of 15 kilometer. Wil je werken aan je gezondheid? Je bent van harte uitgenodigd om met ons mee te wandelen.

Heb je diabetes of verhoogde kans op diabetes, overgewicht, ben je moe en futloos, heb je long-, hart- of vaatklachten, of een andere reden: iedereen voor wie het goed is om in beweging te komen is welkom. Het is goed voor je gezondheid en daarnaast ook nog heel gezellig.

We lopen wekelijks op donderdag om 19.00 uur en enkele keren in september ook op dinsdag. Zorgverleners en wandelbegeleiders lopen mee en houden rekening met ieder wandelniveau. Het is daarom niet erg als je (nog) niet zo ver kunt lopen. We lopen in meerdere groepjes van verschillende niveaus, dus iedereen vindt aansluiting. De startlocaties zijn verdeeld over beide gemeenten. We sluiten 22 weken wandelen feestelijk af.

Op 27 september organiseert de Bas van de Goor

- 1 Foundation een Festival voor alle deelnemers aan de
- 2 Nationale Wandeluitdaging. Tijdens het Festival
- 2 komen alle deelnemers uit het land tegelijk in
- 2 beweging. De ervaring leert dat iedereen dan minimaal 5 km kan lopen!

Kom naar één van onze informatiebijeenkomsten op:

- Woensdag 26 maart 2025 19.00-20.00 uur Medisch Centrum Mook (Kon. Julianastraat 3A in Mook)
- Donderdag 27 maart 2025 19.00-20.00 uur Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1 (Kloosterhof 1 in Malden)

Aanmelden hiervoor is niet nodig. Iedereen die interesse heeft is welkom.

Inschrijven voor deelname aan de Nationale Wandeluitdaging kan tijdens deze informatiebijeenkomsten of via de QR code. Deelname is gratis!



Bij vragen kun je contact opnemen met Gezondheidscentra Samen Gezond, tel 024 358 20 27 of via info@gcsamengezond.nl



Wandel je met ons mee?

BESCHERMEN OF LOSLATEN - THEATER

Wanneer help of bescherm je je tiener? Wanneer laat je ze hun eigen gang gaan? Hoe vind je de juiste balans?

Netwerk Jeugd Heumen en Gemeente Mook en Middelaar organiseren op woensdagavond 9 april 2025 de theater-ouderavond 'Beschermen of loslaten. Wanneer doe ik het eigenlijk goed?'.



De acteurs van Helder Theater laten met luchtige en herkenbare scènes zien wat er gebeurt als je je kind te veel beschermt of loslaat. Tienercoach Tamar Poot zal deze avond vanuit haar kennis en ervaring ondersteunen.

De voorstelling is voor alle ouders/verzorgers van (bijna) pubers uit de gemeentes Heumen en Mook en Middelaar.

Na de theater-ouderavond ga je niet met de 'juiste' antwoorden naar huis (want die zijn voor iedereen anders), maar met waardevolle richtlijnen om de juiste afwegingen te maken. Zo kun je jouw tiener beter begeleiden tijdens de worstelingen in de (pre)puberteit en de groei naar volwassenheid.

De theater-ouderavond is op 9 april 2025.
De voorstelling start om 19:30 uur.
De foyer is open vanaf 18.45 uur voor een kopje koffie of thee.
Maldensteijn - Kerkplein 8 in Malden

Reserveer je stoel(en) via ggdgz.nl/theatervoorstelling.
Toegang is gratis en neem je telefoon mee!

FOLDERS OMGAAN MET DEMENTIE

Dementie beschadigt de hersenen. Welke vorm van deze ziekte je ook hebt, je kunt er niets aan doen. Dementie overkomt je. Het is belangrijk dat jij en je naasten leren leven met de ziekte. Dat kan als een uitdaging voelen. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Er is hulp en ondersteuning voor mensen met dementie en hun naasten.

Voor tips en informatie kunt je bij Alzheimer Nederland folders aanvragen met de volgende onderwerpen:

- Diagnose dementie, wat betekent dat?
- Leven met dementie
- Regelen bij dementie
- Thuis wonen met dementie
- Als thuis wonen niet meer gaat

Bestellen kan via:

online.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-alle-brochures

ALZHEIMER CAFÉ

Bijna iedere eerste donderdag van de maand, wordt Alzheimer Café Heumen en Mook en Middelaar georganiseerd met elke keer een ander thema. Hier kun je terecht voor informatie of vragen over dementie.

Alzheimer Café aankomende periode:

- Donderdag 10 april: 'Komt u aan tafel?' Je kunt praten over wat je meemaakt/voelt en wat dementie betekent voor jou en je omgeving.
- Donderdag 1 mei 2025: Omgaan met apathie (lusteloosheid)
- Donderdag 5 juni 2025: De notaris - wat moet je allemaal regelen?

Locatie: Maldensteijn, Kerkplein 8 in Malden.
Inloop vanaf 19.00 uur, start 19.30 uur
Om 21.00 uur zal de afsluiting plaatsvinden.
De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.



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 kun je contact met ons opnemen via T. 024 358 20 27

