NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRUM
kersenboogerd

HUISARTSEN
FYSIOTHERAPIE
APOTHEEK
MAATSCHAPPELIJK WERK
WIJKVERPLEGING

September 2014 - NUMMER 04/14

Dit keer veel informatie over mogelijkheden om uw gezondheid te bevorderen. Over bewegen, dat in de dagelijkse praktijk vaak niet lukt, maar toch zo ongeveer het belangrijkste is dat u voor uzelf kunt doen; over vaccinaties om ziektes te voorkomen of de gevolgen te verminderen. Ook een goede opvoeding hoort in dit rijtje want die legt een belangrijke basis voor een gezond en gelukkig leven. Daarom ook aandacht voor de opvoedweek. Ik wens u veel leesplezier, en indien van toepassing, het nemen van de drempel door gewoon aan de beschreven activiteiten deel te nemen. Gun uzelf gezondheid!

Joke Brouwer, directeur -bestuurder

Gun uzelf gezondheid
Geldt dat uw gezondheid beter zou kunnen; dat u last heeft van psychische klachten, lichamelijke klachten, flink overgewicht of eenzaamheid; dat u weet dat bewegen juist goed zou zijn, maar dat de drempel te hoog is? Dan kan Kersenboogerd Fit de ideale opstap zijn om in beweging te komen.
Kersenboogerd Fit is een project van het Gezondheidscentrum, Stichting Netwerk en de Gemeente Hoorn en duurt nog tot 1-9-2015.

U sport in een groep en start met een kennismaking met Wandelen, Yoga, Jeu de Boules en Zwemmen. U volgt van elke sport 3 (wekelijkse) lessen. Daarna kiest u hieruit een sport voor de rest van het jaar. U wordt goed begeleid. In de eerste plaats door de beweegaanbieders zelf. Zij hebben bijscholing ontvangen. Daarnaast is er begeleiding door beweegmaatjes (opgeleide vrijwilligers) en (indien nodig) door de BigMove begeleiders van het gezondheidscentrum.
We laten u meteen wennen aan het betalen van een (kleine) contributie van € 2 per keer. Deze wordt gespaard en als u het een jaar volhoudt, uitgekeerd als bonus.
Meer informatie vindt u in de folder Kersenboogerd Fit, verkrijgbaar in het gezondheidscentrum. Hij staat ook op de website.

U kunt zich voor 4 september a.s. aanmelden via de website www.kersenboogerd.nl. Heeft u geen internet, of hebt u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met Annet Teunissen, Projectleider Kersenboogerd Fit: A.Teunissen@kersenboogerd.nl , of telefonisch 0229 280999.

Het is ook mogelijk om later in te stromen, maar dan kunt u korter van dit aanbod profiteren en mist u de frisse start.

Dit project wordt mogelijk gemaakt door

ZonMw

Beweegmaatjes
In onze wijk zijn veel mensen die er baat bij hebben om te gaan bewegen, maar voor wie de drempel nog te hoog is om gebruik te maken van het bestaande aanbod van sportverenigingen en het wijkcentrum. Een van de manieren om die drempel te verlagen is het bieden van extra begeleiding door een beweegmaatje. Dit zijn vrijwilligers die in het eerste jaar van dit project geworven zijn uit de deelnemers zelf.
Voor de uitbreiding van dit project zijn we nog op zoek naar nieuwe beweegmaatjes die niet per se ervaringsdeskundige hoeven te zijn. Wel wordt affiniteit met de doelgroep gevraagd. U ontvangt een opleiding en verdere begeleiding van Stichting Netwerk en sport gratis mee.
Belangstelling? Neem contact op met Annet Teunissen (zie hierboven).

Sport instuif

Op 23 oktober start het gemeentelijk Sportopbouwwerk met een instuif voor dezelfde doelgroep als Kersenboogerd Fit.

Dit gezellige instuif (uurtje) is voor iedereen toegankelijk. U hoeft niet over een goede conditie te beschikken of al enige ervaring met bewegen te hebben. Iedereen is van harte welkom, man of vrouw, beginner of gevorderde. De instuif bestaat uit verschillende onderdelen zoals: spelsporten, conditietraining en verschillende grondvormen van bewegen. Zowel individuele activiteiten als gezamenlijke activiteiten worden aangeboden waarbij samenwerking van belang is. Kortom een combinatie van actie, fun en gezelligheid. Kosten, 2 euro per keer, start donderdag 23 oktober van 15.30 – 17.00 uur, sporthal De kers Moerbalk 1. Wilt u deelnemen, meld u zich dan even aan via: Annet Teunissen A.Teunissen@kersenboogerd.nl

Voorkomen is beter dan genezen

Op 22 september vindt in sporthal de Opgang (Akkerwinde 43 te Zwaag) de vaccinatieronde DTP/BMR voor de 9-jarigen uit Hoorn plaats. Is uw kind geboren in 2005, dan komt hij/zij in aanmerking voor deze vaccinatie.
Daarnaast krijgen alle meiden in het jaar dat ze 13 worden een uitnodiging voor de vaccinaties tegen baarmoederhalskanker (HPV). Deze vaccinaties zijn onderdeel van het rijksvaccinatieprogramma.

- Zie voor het exacte schema www.ggdhollandsnoorden.nl/opvoeden-opgroeien/vaccinaties/vaccinaties-najaar-2014.aspx
- Kun je op geen enkele aangegeven dag door bijvoorbeeld ziekte, bel dan met de GGD (maandag t/m vrijdag van 09.00-12.00 uur) via telefoonnummer 088-0100555.

Boots Laboratories vanaf nu verkrijgbaar in uw apotheek

Nu we sinds enige maanden Alphega-apotheek zijn geworden mogen we in de apotheek de bekende Engelse Boots-producten voeren. We hebben daarom ons handverkoopassortiment uitgebreid met de huidverzorgingsproducten van Boots Laboratories. Het assortiment van Boots laboratories bestaat uit een lijn hydraterende producten, en 3 verschillende lijnen die de tekenen van huidveroudering tegengaan. Van al deze lijnen is een complete range aan verzorgingsproducten verkrijgbaar, zoals dag-, nacht- en oog crème en reinigingsproducten. Alle dagcrèmes bevatten een meervoudige UVR bescherming die naast een SPF zonnefactor 15 ook de diepere huidlagen beschermen tegen Uv-stralen. De producten van Vichy en Eucerin blijven, zoals u gewend bent, onderdeel van ons assortiment.

Boots LABORATORIES THE BEAUTY OF CERTAINTY™

Eind 2014 en begin 2015 zullen we ook producten van Boots Pharmaceuticals in ons assortiment opnemen. Dit zijn geneesmiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn.

De Week van de Opvoeding

Ook dit jaar organiseert de gemeente Hoorn allerlei activiteiten in De Week van de Opvoeding. Deze week staat gepland van maandag 6 tot en met zondag 12 oktober 2014. De Week van de Opvoeding draait om ontmoeting en uitwisseling tussen ouders, medeopvoeders, kinderen en jongeren. Daarbij staat een positieve benadering voorop.

Op de landelijke website www.weekvandeopvoeding.nl kunt u het programma bij u in de buurt vinden. Voor sommige activiteiten dient u zich vooraf aan te melden via weekvandeopvoeding@hoorn.nl. Dit kunt u terug vinden op de website en op de posters en folders die binnenkort verspreid zullen worden via scholen, CJG's en wijkcentra. Houdt u dit in de gaten!