

ZORG & WELZIJN

in Gooi en Vechtstreek en Diemen

maart 2018

Meekijken in
de operatiekamer

Hulp bij opvoeden en
ouderschap

Ga je eigen
gezondheidsuitdaging aan

WEEK VAN
ZORG EN
WELZIJN

Maak kennis met kunde

Zorg & Welzijn is een bijlage van de lokale nieuwsbladen van Enter Media

Uit liefde voor je voeten

VOET-
KLACHTEN?
BEZOEK ONS!



8,9
600 recensies

Gediplomeerd voetkundig team

**Voetklachten?
Gratis 3D voetscan.**

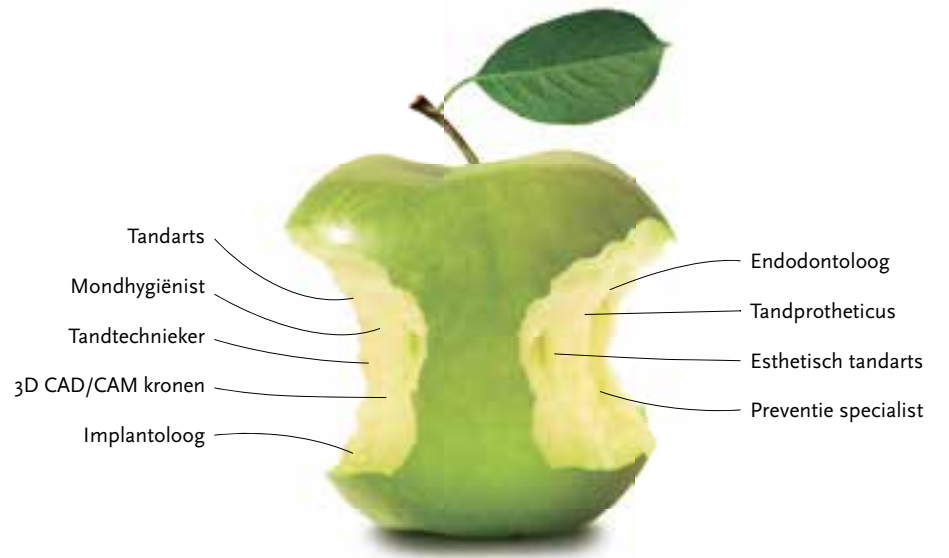
Openingstijden: Ma t/m za 8.30 - 17.00 uur

George In der Maur Beterlopenwinkel

Koningin Wilhelminaweg 497
3737 BG Groenekan (Utrecht)
030 - 20 40 612
www.indermaur-beterlopenwinkel.nl
www.beterlopenwebwinkel.nl

www.indermaur-beterlopenwinkel.nl

Een goede tandartspraktijk is als een goed gebit: compleet.



Net zoals alle tanden in een gezond gebit elkaar aanvullen, zo vinden we bij Tandheelkundig Centrum Kerkelanden dat ook alle zorg voor een gezond gebit onder één dak thuishoort. Daarom hebben we maar liefst 9 verschillende tandheelkundige specialismen op één adres.

Wil je weten wat onze specialisten allemaal kunnen? Kijk dan even op onze site of loop gewoon even binnen om ons aan de tand te voelen...



Kerkelandenlaan 3F • 035 - 624 63 28 • www.thc-kerkelanden.nl

17 maart 10:00-15:00 uur Open dag Tergooi

Bezoek ook:
de keuken, de intensive care,
de apotheek of
de kinderafdeling.

www.tergooi.nl/opendag2018



Tergooi zorgt vooruit.

'Ook jongeren zijn bij ons welkom als ze ergens mee zitten zoals de puberteit'

Jeugd en Gezin is de plek voor vragen over opvoeden en ouderschap

REGIO Jeugd en Gezin is een brede organisatie in 't Gooi. Je kunt er als ouder terecht voor informatie, advies en ondersteuning bij de ontwikkeling en opvoeding van je kind.

door Astrid Maas

"Opvoeden is soms best lastig. Iedere ouder merkt weleens dat ze niet altijd goed weten hoe ze op sommige opvoedings- of ontwikkelingsvragen het best kunnen reageren. Vaak vinden ouders na verloop van tijd een antwoord hierop, maar soms lukt dit niet. Ouders kunnen dan vastlopen of hebben behoefte aan ondersteuning en advies", vertelt gezins- en opvoedcoach Henny Epping.

"We zijn een brede organisatie voor ouders van kinderen van 0 tot 23 jaar. Jongeren zijn ook welkom als ze bijvoorbeeld vragen hebben over zich onzeker voelen, omgaan met anderen, puberteit, somber voelen, gepest worden of de scheiding van de ouders."

Jeugd en Gezin is op alle basisen middelbare scholen in 't Gooi aanwezig. "In groep 2 en 7 van de basisschool worden de kinderen gescreend op gezondheid en ontwikkeling en vullen ouders een vragenlijst in. Op de middelbare school vindt in de tweede klas ook een screening plaats. Jongeren vullen dan zelf de vragenlijst in. Als de vragenlijst geen bijzonderheden oplevert, komt er geen vervolgesprek. Is dit wel het geval, dan worden ouders of de jongere zelf uitgenodigd voor een gesprek en bespreken we het probleem en kijken we wat wenselijk is om mee aan de slag te gaan."

"Jongeren op middelbare scholen komen in een andere ontwikkelingsfase. Ze zijn zich aan het losmaken van de ouders en leeftijdsgenoten worden heel belangrijk. Pubers gaan op zoek naar zichzelf en ontwikkelen gaandeweg hun eigen identiteit. Sommige kinderen doen dit vrij



■ Gezins- en opvoedcoach Henny Epping van Jeugd en Gezin in gesprek met een ouder.

FOTO: BOB AWICK

makkelijk, maar veel kinderen worden op een bepaalde leeftijd onzeker over wie ze zijn en wat ze willen.

Social media zijn een groot item in het leven van pubers en vraagt veel van hen qua tijd en aandacht. We zien veel jongeren die kampen met een negatief zelfbeeld door Facebook, Twitter of Instagram. Ze zijn soms onzeker over hoe ze eruitzien en of ze wel vaak genoeg gelikt worden. Veel jongeren bespreken hun

Pubers gaan op zoek naar zichzelf, naar een eigen identiteit

problemen niet met hun ouders. De puberteit vraagt voor beiden kanten een andere manier van met elkaar omgaan en dat kan problemen in de omgang onderling veroorzaken."

"Scholen signaleren vaak ook vragen van ouders, kinderen of jongeren. Zorgen over een leerling worden binnen scholen besproken in zorgadviesteams. Medewerkers van scholen kunnen ouders, als ouders dat willen, verwijzen naar de gezins- en opvoedcoach of jeugdverpleegkundige van Jeugd en Gezin. Op veel scholen heeft Jeugd en Gezin een inloopspreekuur en ouders kun-

nen vrijblijvend binnenlopen voor een gesprek."

Bij Jeugd en Gezin wordt ook samengewerkt met de leerplichtambtenaar. "Een leerplichtambtenaar heeft, naast het handhaven van de leerplicht, ook een preventieve taak. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat een leerling vaak ziek of afwezig is. Is het kind echt ziek of is er een andere reden van zijn of haar afwezigheid. Als er een andere reden is, kan een jeugdarts of jeugdverpleegkundige samen met de leerplichtambtenaar en ouders bekijken wat er precies aan de hand is en hoe ze kunnen helpen om de leerling weer naar school te krijgen."

Maar wat kan Jeugd en Gezin doen voor ouders en pubers die langskomen? "Iedereen kan bij ons binnenlopen zonder een afspraak te maken. We hebben gratis inloopspreekuren. Tijdens dit spreekuur kunnen ouders en jongeren hun vraag bespreken. Soms is één gesprek voldoende, maar het kan ook voorkomen dat er meerdere gesprekken nodig zijn."

"Ouders gaan bij ons in gesprek over lastige opvoedsituaties, maar ook over gevoelens over de relatie met hun kind. We geven tips en ondersteuning, want het is belangrijk dat ouders de gevoelens en ideeën van hun kin-

deren serieus nemen, hoe lastig dat soms ook is. Ook is het belangrijk om het contact met je kind aan te houden en het vertrouwen onderling vast te houden. Een ander punt is dat een puber regels en grenzen nodig heeft, ook al denkt hij of zij daar anders over, en dat kan tot ruzie en conflicten leiden. Er kunnen bijvoorbeeld ruzies ontstaan over school en hoe ze daarmee omgaan. Veel jongvolwassenen vinden het normaal dat ze 's

Voorkomen dat problemen groter worden dan nodig

avonds laat thuis komen, ook al gaat dit ten koste van school. Een puber laat zich geen regels meer voorschrijven die hij of zij niet redelijk vindt, maar als ouder heb je wel altijd de verantwoordelijkheid."

"Ouders hoeven nooit te denken: 'is dit een gekke vraag', of, 'kan ik deze vragen hier wel stellen'. We zeggen tegen ouders dat je met elke vraag over opvoeden, opgroeien en ouderschap bij ons welkom bent. Kunnen we de vragen niet beantwoorden gaan we op zoek naar de plek waar ouders wel antwoord krijgen op hun vraag. Soms is het geven van

informatie voldoende, maar we kunnen ook een aantal gesprekken hebben waarin we wat meer begeleiding of ondersteuning bieden bij de vragen van ouders. Die gesprekken kun je met een jeugdarts, jeugdverpleegkundige of gezins- en opvoedcoach hebben. Onze belangrijkste taak is preventie. En daar bedoelen we mee dat we samen willen voorkomen dat opvoedings- of ontwikkelingsvragen groter worden dan nodig is, waardoor er intensievere hulp nodig is. Maar preventie is ook: tijdig signaleren als er wel intensievere of specialistische hulp nodig is. Als we samen met de ouders tot de conclusie komen dat er bijvoorbeeld een psycholoog, therapeut of specialist nodig is, dan helpen we ouders op weg. Voor deze vormen van hulp is namelijk een verwijzing nodig van ofwel de huisarts, jeugdarts of loket Jeugd van de gemeente."

Bij Jeugd en Gezin zijn folders beschikbaar over allerlei onderwerpen en digitale informatie staat op www.jggv.nl. "We geven ook workshops en cursussen. Maar als ouders of pubers vragen hebben, kunnen ze ons ook altijd bellen via 035-692 63 50 of mailen naar info@jggv.nl om bijvoorbeeld een afspraak met ons te maken in een van onze locaties in Hilversum, Gooise Meren, Weesp, Huizen, Laren, Blaricum en Wijdmeren."



**Hoorstudio
Gooise Meren**

Wij zijn een jong zelfstandig audiciensbedrijf die u met veel enthousiasme informeert over: hoortoestellen, gehoorbescherming, hoortoestelaccessoires, slaap- en zwempopjes.

Wij nodigen u graag uit om onze winkel te bekijken en u te laten informeren over onze werkwijze.

Persoonlijke aandacht voor uw hoorprobleem staat voorop



Wat kunt van ons verwachten:

- Er is altijd een geregistreerd StAr audicien aanwezig
- U word snel geholpen, vaak binnen een dag
- Wij nemen ruimschoots de tijd voor u
- Wij leveren alle merken hoortoestellen
- Er zijn met alle zorgverzekeraars afspraken gemaakt over vergoedingen
- Service en nazorg op een ongekend hoog niveau
- Geopend van dinsdag tm vrijdag van 09:30 tot 18:00 en zaterdag tot 14:00 uur

de Clinge 2 * 1401EV Bussum * 035-7370325
info@hoorstudiogooisemeren.nl
www.hoorstudiogooisemeren.nl



Verslaafd?

Wij bieden u graag de helpende hand. Onze therapeuten, wier eigen ervaring de grote drijfveer is om lotgenoten te helpen staan voor u klaar. Ons team is samengesteld uit experts op het gebied van verslaving aan alcohol, drugs, gokken & gamen, seks, die zelf hebben ondervonden dat de verslaving het steeds weer wint van de wilskracht.

Spoor6 heeft geen wachtlijst en neemt u direct alle zorgen uit handen. Spoor6 neemt de kosten voor de behandeling voor haar rekening, ook wanneer uw zorgverzekeraar de behandeling niet volledig vergoedt. Wij staan u bij op weg naar een verslavingsvrij, gezond en gelukkig leven. Vanaf de voordeur.

Spoor6 is een erkende GGZ-instelling. Onze behandeling wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, m.u.v. het wettelijk verplicht eigen risico en de zelfstandige bijdrage

s p o o r

verslavingshulp op niveau

Lindelaan 6 • 1405 AJ Bussum
(035) 69 75 400 • www.spoor6.nl

LEZING

(LEVEN)TESTAMENT & ERFBELASTING

Bewuste mensen regelen hun belangrijke zaken. Voor zichzelf en voor hun nabestaanden. Een goed Testament én Levenstestament zijn dan belangrijk.

Fiscale aandachtspunten:

- Zo min mogelijk erfbelasting betalen;
- Zo laag mogelijke bijdrage bij opname in het verpleegtehuis.

Te regelen zaken:

- Wie worden mijn erfgenamen?
- Wie mijn testamentair executeur?
- Niet langer wilsbekwaam (bijv. bij coma of dementie): wie neemt dan de belangrijke beslissingen?



Datum Lezing

Maandag 12 maart van 11.00 – 13.00 uur

Waar

Theaterzaal, Bibliotheek Hilversum

Aanmelden

Bijeenkomst is kosteloos

Aanmelden via email:

info@groenendaal.nu



Spreker

mr. drs. J.B. Mulder

Wanneer

Maandagmorgen
12 maart 2018
11.00 – 13.00 uur

Waar

Bibliotheek Hilversum
's Gravelandseweg 55

Meer informatie

www.groenendaal.nu/
lezing

Vivium Zorggroep Kenniscafés

► Vivium trakteert 13 maart op een avond theater Kom je ook?

Voor wie? Verpleegkundigen en verzorgenden van binnen en buiten Vivium zijn welkom. Entree is gratis.

Wat is het? Een voorstelling van Theatergroep Ervarea over het diverse, mooie en soms moeilijke werk van verzorgenden en verpleegkundigen. De thema's uit de voorstelling komen later terug in de Vivium kenniscafés.

Wanneer? Dinsdag 13 maart, 19.30 uur (inloop)
Aanvang: 20.00 uur tot ca. 21.30 uur

Waar? Vivium De Zandzee, Iepenlaan 354, 1406 RG Bussum

Het aantal plaatsen is beperkt, dus meld je snel aan via vivium.nl/viviumtrakteert! Hier vind je ook meer informatie over de theateravond en over de Kenniscafés.



Meld je nu aan!



'Trots op onze fonkelnieuwe praktijk'

HILVERSUM "We zijn trots op onze fonkelnieuwe praktijk", zegt een blije Leon van der Linden, tandarts bij Tandheelkundig Centrum Kerkelanden in Hilversum. Samen met zo'n vijftien collega's werkt hij in de praktijk in het Gezondheidscentrum Kerkelanden. De tandartsenpraktijk is onlangs van top tot teen verbouwd.

"Onze praktijk wil een prettige, professionele en vertrouwde sfeer uitstralen", zegt Van der Linden. "Iedereen kan bij ons team voor bijna alles terecht. We hebben verschillende disciplines in huis. Naast de reguliere tandheelkunde plaatsen wij implantaten, doen we speciale wortelkanaalbehandelingen en cosmetische behandelingen aan het gebit. Onze visie: een complete mondzorg zonder onnodige kosten." Dat deze visie gewaardeerd wordt, blijkt wel uit de reacties van patiënten. "Goede reacties, daar doen we het voor. Wat ook goed valt: onze ruime openingstijden en het feit dat mensen bij ons geen maanden hoeven te



■ Iedereen kan bij het team van Tandheelkundig Centrum Kerkelanden voor bijna alles terecht. FOTO: NICO BRONS

wachten op een vervolgspraak. Onze praktijk staat bovendien open voor nieuwe patiënten."

Bijzonder is de zogeheten Cerec-methode. Daarbij wordt computertechniek ingezet om digitaal kronen, inlays en facings te maken. Voordeel voor de patiënt is dat

deze maar één afspraak hoeft te maken en met een nieuw geplaatste kroon, inlay of facing naar huis gaat. "Speciale aandacht is er ook voor het kindergebitt", aldus Van der Linden: "Het hele team van tandartsen, assistenten en medewerkers zorgt ervoor dat kinderen zich direct op hun gemak voelen.

Een kindergebitt vraagt soms om een wat andere aanpak dan het behandelen van een gebit van een volwassene. Ouders worden altijd goed geïnformeerd over de behandelingen."

Meer weten? Zie de website: www.thc-kerkelanden.nl.

Lezing 'Testament/Levenstestament'

HILVERSUM Wilt u uw belangrijke zaken goed geregeld hebben in een testament?

Zo min mogelijk erfbelasting en een zo laag mogelijke maandbijdrage voor het verpleegtehuis betalen?

Wilt u nadenken over wie uw erfgenen worden en wie uw testamentair executeur?

En wat nou als u niet langer zelf uw beslissingen kunt nemen (niet meer wilsbekwaam)?

Op al deze vragen krijgt u een helder antwoord.

Kom naar de kosteloze lezing in de theaterzaal van Bibliotheek Hilversum ('s-Gravelandseweg 55) op

maandag 12 maart 2018 van 11.00 - 13.00 uur.

Kijk voor meer informatie op www.groenendaal.nl/lezing en meld u aan via info@groenendaal.nl.

Herstellen van een verslaving bij Spoor6

BUSSUM Het vraagt moed om hulp te vragen bij verslaving. De angst voor het onbekende bouwt een muur van weerstand op. Bij Spoor6 te Bussum is het inspirerend om te ervaren hoe patiënten en hun familie dagelijks hun weg vinden in een uniek behandelprogramma en hoe weerstand geleidelijk verandert in opluchting en wanhoop in hoop.

Spoor6 is laagdrempelig. Wanneer de stap naar de huisarts voor een verwijzing te groot voelt, is men van harte welkom voor een vrijblijvend gesprek met een van de professionals van Spoor6. Zo wordt een beeld verkregen van het behandelprogramma, de therapeuten en de aangename omgeving waarin de behandeling wordt aangeboden.



■ Dit voorjaar staat in het teken van de sneakers.

Lekker lopen met Durea GO Dé innovatie in schoenenland

GROENEKAN Een kast vol met schoenen, maar kun je nergens op lopen? Dan is dit misschien de oplossing: Durea GO.

Herkenbaar? Wel zin om mee te gaan naar die mooie tentoonstelling, maar welke schoenen doe je aan bij dat vele lopen als je al moe bent en je tenen pijn doen? Het Nederlandse damesschoenenmerk Durea ontwikkelde samen met het UMC Groningen, bewegingswetenschappers en podotherapeuten de Durea GO. Deze schoen geeft energie bij elke stap door de optimaal schokabsorberende zool met schuine 'landing'. De drukverdeling van de voet wordt beter verdeeld met als resultaat dat er een ideaal looppa-

troon ontstaat. De Durea GO is lekker licht en soepel, heeft een zacht uitneembaar voetbed en is er in meerdere breedtematen: smal, medium en breed.

Sneakers

Voorjaar 2018 staat geheel in het teken van gezellige sneakers. Die zijn er ook van Durea GO en de makers beloven dat lopen met deze schoenen een ware traktatie wordt. Uitproberen kan bij Beterlopenwinkel George In der Maur.

George In der Maur Beterlopenwinkel bevindt zich aan de Koningin Wilhelminaweg 497 in Groenekan (gemeente De Bilt). Meer informatie staat op www.indermaur-beterlopenwinkel.nl.

Beste gehooroplossing die je ooit hebt gehoord

BUSSUM Bussum is een nieuwe hoorstudio rijker. Gastheer is Harrold Binnekamp, die al 11 jaar ervaring heeft in de hoortoestellenbranche. Als zelfstandig audicien onderscheidt hij zich door zijn kennis van zaken, zijn persoonlijke service én zijn passie voor het vak.

"Het mooie van het werk vind ik de combinatie tussen techniek en de omgang met mensen", aldus Harrold. "Het is steeds weer

een uitdaging om de luisterproblemen die een slechthorende in allerlei situaties ervaart, te vertalen naar de juiste technieken die in een hoortoestel zitten. Voor iedere situatie is er een andere oplossing."

Harrold gaat verder: "De hoorproblemen die de klant ervaart, willen we aanpakken en oplossen. Bij ons staan niet de hoortoestellen of de vergoeding die je mogelijk krijgt centraal, het gaat

ons erom dat we onze klanten vijf jaar lang van goede hoorzorg kunnen voorzien. Hoortoestellen die wij aanpassen verdwijnen niet in een kast omdat ze onvoldoende ondersteuning geven. Wij halen het maximale uit het hoortoestel en geven onze klanten de beste oplossing die ze ooit hebben gehoord." Tip voor wie meer wil weten: stap eens vrijblijvend binnen of maak een afspraak bij Hoorstudio Gooise Meren, De Clinge 2 in Bussum.



■ Hoorstudio Gooise Meren in Bussum.

FOTO: ANNEMIEK VAN EEDEN

Live knieoperatie volgen op open dag Tergooi

Meekijken in de operatiekamer

HILVERSUM Live een knieoperatie volgen? Het kan op zaterdag 17 maart tijdens de open dag in ziekenhuis Tergooi.

Op locatie Hilversum staat orthopedisch chirurg dr. Ronald Verhagen vanuit de operatiekamer live in verbinding met de Weselzaal. Daar kunnen bezoekers de operatie volgen op een groot scherm en vragen stellen aan de orthopedisch chirurg en aan andere betrokken zorgverleners die aanwezig zijn.

“Wij plaatsen op de open dag de allernieuwste knieprothese”, vertelt Verhagen. “De beste knieprothese wereldwijd is de NexGen van ZimmerBiomet, de grootste knieprothesefabrikant ter wereld. Van deze prothese is nu een verbeterde versie uitgebracht. Samen met ziekenhuizen in Delft en Alkmaar mogen wij deze prothese als onderdeel van wetenschappelijk onderzoek plaatsen. Deze moderne prothese kunnen we beter passend maken, zodat hij natuurlijker aanvoelt.”

Goede resultaten

Bij Tergooi zijn alle patiënten welkom omdat het team de kennis en ervaring heeft om ook bij patiënten met een verhoogd risico veilig een knieprothese te plaatsen. Jaarlijks ondergaan ongeveer 350 mensen deze behandeling in Tergooi. Hiervan ervaart 90 pro-



■ Tijdens de operatie wordt de allernieuwste knieprothese geplaatst.

FOTO: TERGOOI

cent na de operatie minder pijn bij het bewegen. “De resultaten zijn ook zo goed omdat Tergooi via een speciaal traject mensen vooraf helpt zo fit mogelijk de operatie in te gaan. Het herstel gaat hierdoor sneller en beter. Revalidatie na de operatie duurt ongeveer drie tot zes maanden. Binnen een week kunnen patiënten terecht voor

een consult, binnen vier weken daarna kan de operatie worden gepland”, aldus Verhagen.

De locaties Hilversum en Blaricum van Tergooi openen 17 maart de deuren voor een open dag. Van 10.00 tot 15.00 uur is er een uitgebreid programma: van een kijkje in de gloednieuwe e-Studio tot

een bezoek aan het Mammacentrum. Ook kinderen kunnen een leerzame en leuke dag beleven. Dat begint al als ze bij de ingang een mooie doktersjas aan mogen doen.

En voor wie de operaties wil volgen: de knieoperaties starten op locatie Hilversum om 11.00 en 13.30 uur.

Open dag Zorgeloos Wonen bij Vivium

REGIO Op vier locaties opent Vivium zaterdag 17 maart de deuren voor een open dag voor mensen die interesse hebben in ‘zorgeloos w

Bij zorgeloos wonen hebben mensen de privacy van een eigen huis, maar met allerlei extra's. Zij huren een eigen appartement in een van de wooncentra van Vivium. Daar zijn altijd mensen dichtbij en er zijn voorzieningen in de buurt. Zo is er hulp en zorg wanneer dat nodig is. De huurders beschikken ook over een alarminstallatie.

Voor wie dit weleens zelf wil zien, houdt Vivium 17 maart open dag in Oversingel in Weesp, De Gooise Warande en Godelinde in Bussum en Johannahove in Laren. Tussen 10.00 en 13.00 uur kunnen bezoekers de locatie en een appartement bezichtigen. De restaurants zijn open voor een kop koffie of om een hapje te eten.

Meer informatie is te vinden op vivium.nl/opendag. Wie zich van tevoren aanmeldt krijgt tijdens de open dag een kleine attentie.



■ Start en finish op de ArenA Boulevard in Amsterdam.

FOTO: VINCENT VAN DEN BOOGAARD

Cycle Tour Amsterdam steunt Spieren voor Spieren

REGIO Een mooie fietstocht in je eigen achtertuin. Wielrenners kunnen zondag 10 juni genieten van een mooie voorjaarstoertocht met vier routes tijdens de achtste editie van de Cycle Tour Amsterdam.

Organisator Le Champion heeft routes over 50, 80, 110 en 145 km uitgezet langs pittoreske dorpjes, molens en natuurgebieden in Groot-Amsterdam. De start en fi-

nish zijn op de ArenA Boulevard in Amsterdam. De 50 en 80 kilometer voeren door 'ons' Vecht- en Plassengebied.

Spieren voor Spieren

Het officiële goede doel van de Cycle Tour Amsterdam is de Stichting Spieren voor Spieren. Voor zo'n 20.000 kinderen in Nederland is onbezorgd rennen, spelen en sporten niet vanzelf-

sprekend. De opbrengst die wordt opgehaald van sporters en sponsors wordt onder andere besteed aan de financiering van wetenschappelijk onderzoek naar spierziekten en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Inschrijven via cycletouramsterdam.nl. Info: [Facebook.com/cycletouramsterdam](https://www.facebook.com/cycletouramsterdam).

Alzheimer Café

REGIO De afdeling Gooi en Omstreken van Alzheimer Nederland verzorgt iedere maand een Alzheimer Café in verschillende gemeenten.

In Hilversum is op 14 maart het volgende Alzheimer Café in wijkcentrum De Koepel. Chris Bavinck van GGZ Centraal gaat dan in op het thema 'Intimiteit'. Dementie maakt een relatie minder gelijkwaardig. De partner wordt steeds meer de verzorger. Hoe kun je je hiermee staande houden? Er is ruimte voor persoonlijke vragen.

Het volgende Alzheimer Café in Huizen wordt 15 maart gehouden in de Brassershoeve. GZ-psycholoog Willemijn van der Vleuten gaat dan in op gedragsveranderingen bij mensen met een dementiesyndroom. Welke gedragsveranderingen en beleevingsfasen zijn er en hoe ga je hier als naaste het best mee om? Wat betekent dit voor het onderlinge contact? Welke gouden regels zijn er?

In het Alzheimer Café in hotel Het Hart van Weesp in Weesp vertelt casemanager dementie Annette van Ommen donderdag 5 april over wat een casemanager kan betekenen voor iemand met dementie of met geheugenproblemen en zijn of haar mantelzorg. Ook kan zij advies geven over hoe om te gaan met veranderd gedrag. De casemanager is een vertrouwde, vaste persoon. Hij of zij komt bij de patiënt thuis en helpt door uitleg over de ziekte en de gevolgen ervan.

De Alzheimer Cafés zijn van 19.30-21.00 uur en de toegang is gratis. Meer informatie is te vinden op alzheimer-nederland.nl/regios/gooi-en-omstreken.

Aanschuiven

WEESP Wie geen zin heeft om te koken, kan voortaan op woensdag in het restaurant van verpleeghuis De Hogeweyk aan de Heemraadweg in Weesp aanschuiven voor een verse maaltijd tegen een zeer betaalbaar prijsje.

Het restaurant was altijd al open voor iedereen, de wekelijkse aanschuifafel is een extra lokkertje. Iedere woensdagavond staat vanaf circa 17.00 uur een dagmenu inclusief drankje voor slechts € 7,50 klaar. De dagmenu's wisselen steeds. “Een mooie kans om in een sfeervolle omgeving buurtbewoners te ontmoeten. Reserveren is niet nodig, iedereen is welkom”, aldus De Hogeweyk. Het kan voor buurtbewoners - en eigenlijk iedereen - een extra reden zijn om eens gebruik te maken van het restaurant in De Hogeweyk. Het mag dan een verzorgingshuis voor dementerenden zijn, De Hogeweyk is nadrukkelijk op zoek naar een mix met buurtbewoners, net als in een normale wijk. De draaideur staat dan ook open voor iedereen. Dit concept hanteert De Hogeweyk al jaren en krijgt van over de hele wereld aandacht.

30 dagen geen alcohol of juist iets gezonds wel doen

Inwoners Gooi en Vechtstreek gaan gezondheidsuitdaging aan

REGIO Een maand lang stoppen met een slechte gewoonte of een goede gewoonte juist volhouden: volgens de GGD Gooi en Vechtstreek dé manier om, blijvend, gezonder te leven. Om daarbij te helpen kunnen inwoners van de Gooi en Vechtstreek de maand maart meedoen aan de acties '30dagengezond' en 'IkPas'vc. Via de website en Facebookpagina geeft de GGD allerlei tips en adviezen om de zelfgekozen gezondheidsuitdagingen ook vol te houden.

Ieder jaar doen in heel Nederland mensen mee aan de actie om dertig dagen lang hun glaasje wijn of biertje te laten staan. 'IkPas 2018' heet de actie nu, en het begon op 1 maart. Maar in de regio Gooi en Vechtstreek kunnen inwoners ook meedoen aan een ruimere gezondheidsuitdaging: '30dagengezonder'. Daaraan kan jong en oud meedoen met een zelfgekozen uitdaging, die ook een hele maand moet worden volgehouden.

En het werkt, zo blijkt uit onderzoek. Deelnemers van IkPas merken meerdere positieve effecten van een maand het alcoholgebruik op pauze zetten. Zo voelt meer dan de helft van de deelnemers zich fitter, slaapt 40 procent beter, 20 procent valt af en 38 procent heeft geld bespaard. Ruim 65 procent van de deelnemers is zich bewuster geworden

van de rol die alcohol in hun leven speelt, 43,5 procent heeft het gevoel een gewoonte te hebben doorbroken en 43,7 procent kan beter nee zeggen tegen alcohol.

In de regio Gooi en Vechtstreek is 'IkPas' onderdeel van de actie '30dagengezonder'. In januari hebben veel mensen goede voornemens. Helaas stranden deze vaak al snel. Daarom heeft de GGD Gooi en Vechtstreek de nieuwe campagne '30 dagen gezonder' gelanceerd. Door mee te doen, nemen mensen het heft in eigen handen en kiezen zij hun eigen uitdaging. Gezonder, concreet, haalbaar en een goed begin van de lente. GGD Gooi en Vechtstreek daagde iedereen uit om in maart mee te doen met deze actie van vier GGD's uit Noord-Holland en Flevoland. Naast het pauzeren van hun alcoholgebruik kunnen deelnemers ook voor andere uit-



■ Meer sporten, een vaak gekozen uitdaging.

FOTO: ANDRÉ VERHEUL

dagingen kiezen: elke dag een half uur wandelen bijvoorbeeld, of hardlopen, water drinken, op tijd naar bed gaan, complimenten geven, geen suiker in de koffie of thee, minder snoepen, of minder op sociale media.

Gezonder leven is namelijk veel meer dan 'goed eten' of 'vaker bewegen'. Stress vermijden of in de avond je smartphone uitzetten: er zijn heel veel dingen die je kunt doen of laten om je ge-

zonder te voelen en gezonder te worden. Het doel van de actie is in 30 dagen gewoontegedrag te doorbreken of een gezondere gewoonte aan te leren. De actie stimuleert mensen op een positieve manier een uitdaging met zichzelf aan te gaan. Of samen met anderen, want door het samen te doen, motiveer je elkaar, houd je elkaar scherp en houd je het vol. Een schoolklas kiest er bijvoorbeeld voor om elke dag water te drinken op school en

collega's gaan samen sporten of lezen na acht uur 's avonds geen werkmail meer. De burgemeester en wethouders van Weesp zijn ook een gezondheidsuitdaging aangegaan. Zo heeft burgemeester Van Bochove zich voorgenomen om zich de hele maand aan al zijn sportafspraken te houden en iedere dag een compliment te geven aan iemand die dat niet verwacht. En de gezondheidsuitdagingen van de wethouders: elke dag twee stuks fruit, elke dag een half uur wandelen door Weesp, gezonder eten en zorgen voor voldoende nachtrust.

Welke gezondheidsuitdaging ga jij aan?

Iedereen weet zelf het best wat hij of zij kan doen of laten om zich gezonder te voelen. Op de website 30dagengezonder.nl zijn diverse ideeën en adviezen te vinden om het ook vol te houden. De actie is te volgen via de Facebookpagina 30dagengezonder. Tot 1 maart konden mensen zich aanmelden met hun persoonlijke uitdaging. Dat kan dus niet meer. Toch geïnspireerd? Je kunt natuurlijk ieder moment starten met je eigen gezondheidschallenge.

Vivium trakteert op een voorstelling

BUSSUM Vanaf 13 maart organiseert Vivium Zorggroep elke twee maanden het Vivium Kenniscafé voor (leerling-) verzorgenden en -verpleegkundigen uit de regio. "Met deze kenniscafés willen we alle verzorgenden en verpleegkundigen uit de regio een inspirerende plek geven om met elkaar te praten, ervaringen uit te wisselen en te leren over onderwerpen die zij belangrijk vinden", laat Sandra Spanjaard, concernadviseur bij Vivium, weten.



■ De voorstelling van theatergroep Ervarea geeft een steuntje in de rug.

FOTO: WWW.RUUDVANDERGRAAF.NL

buiten Vivium worden die dag getraakteerd op een voorstelling van theatergroep Ervarea. Spanjaard: "Verzorgenden en verpleegkundigen hebben een mooi

en divers maar vaak ook zwaar beroep. Deze theatervoorstelling geeft een steuntje in de rug en laat zien dat je als verzorgende of verpleegkundige echt trots mag zijn

op je werk. Het is een voorstelling met een lach en een traan. Je kunt lachen om herkenbare situaties maar ziet ook de moeilijke momenten tijdens het werk terug."

Onbegrepen gedrag

Met de kenniscafés wil Vivium Zorggroep dieper ingaan op de onderwerpen die voorbijkomen tijdens de voorstelling. "Bijvoorbeeld: omgaan met onbegrepen gedrag en samenwerken met mantelzorgers. Ook ethische vraagstukken komen aan bod. Daarnaast vragen we aan de bezoekers welke onderwerpen zij interessant vinden en wat er speelt op de werkvloer", aldus Spanjaard. "Wij zijn superenthousiast over dit concept en verwachten dat er veel belangstelling voor is. Voor de voorstelling is echter beperkt plaats en om teleurstelling te voorkomen vragen we mensen om zich aan te melden via www.vivium.nl/viviumtrakteert."

Bussum

De theatervoorstelling van Ervarea begint 13 maart om 20.00 uur in Vivium De Zandzee in Bussum en duurt tot ongeveer 21.30 uur. Vanaf 19.30 uur zijn bezoekers welkom voor koffie en achteraf is er gelegenheid om na te praten onder het genot van een drankje.

De kenniscafés worden op dinsdag 13 maart feestelijk afgetrapt met een gratis theateravond in Vivium De Zandzee in Bussum. (Leerling-)verzorgenden en -verpleegkundigen van binnen en

Op reis?

▶ **Begin bij de GGD!**



Afspraak maken - Locatie Bussum

-  Online (24 uur p/dag) : www.ggdreisvaccinaties.nl
-  Telefonisch : (035) 692 63 00
-  E-mail : reisvaccinaties@ggdgv.nl
-  Adres : Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum
-  Volg ons op Facebook : [/ggdreisvaccinatiesbussum](https://www.facebook.com/ggdreisvaccinatiesbussum)