



GEZONDHEIDS CAFÉ

Spreekuren

Wil je een goed gesprek over je gezondheid of over bijvoorbeeld stress?
Dan ben je altijd welkom op onze spreekuren:
op woensdagen van 14-15.30 uur in 't Volle Hof
en op donderdagen van 11-12.30 uur in De Koppeling.

Wees welkom met je vragen en ideeën over gezondheid!

We welcome your questions and ideas about health!

نحن نرحب بأسئلتك وأفكارك حول الصحة

Help je mee aan een gezonde buurt?

Would you like to help create a healthy neighborhood?

هل ترغب في المساعدة في إنشاء حي صحي؟



VRIJWILLIGERS
GEZOCHT

Thuisarts.nl

Weet je niet zeker of je nu naar een arts moet?
Zoek dan je klacht op Thuisarts.nl.
Daar kun je lezen wat je zelf kunt doen en
wanneer je de huisarts moet bellen.

GEZONDHEIDS CAFÉ

WORKSHOPS



februari

mei

maart

april

juni

juli

ONTDEK JOUW GEZONDE TOEKOMST! WEES WELKOM!

www.gezondheidscafe.nl

VOLLENHOVE

Waar en wanneer zijn de workshops:

Plaats: Wijkcentrum 't Volle Hof,
Laan van Vollenhove 12B

Gratis en binnenlopen zonder aanmelding.



Dag en tijd:

Woensdag 15.00 - 16.00 uur

20 februari	Gezond zwanger worden Door verloskundige	Wat je samen kunt doen om gezond zwanger te worden en blijven.
26 maart	Positieve Gezondheid Door Gezondheidscafé	Hoe is het met jouw veerkracht als je tegenslag of een ziekte hebt.
19 maart	Kunst Natuur Welzijn Door de projectleider van de stichting	Loop je vast in je werk of thuis? Kijk hoe kunst en natuur je verder kunnen helpen.
16 april	Zingeving Door een geestelijk verzorger	Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?
30 april	Gezonde Leefstijl Door fysiotherapeut	Wil jij iets aan je gewicht doen? Hier krijg je alle hulp die nodig is.
11 juni	Niet aangeboren hersenletsel Door Sociaal Team + ervaringsdeskundige	Voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. Ook voor de mensen om hen heen.
18 juni	Valpreventie Door fysiotherapeut + apotheek	Wat kun je doen om stevig op je benen te blijven staan?
25 juni	Reuma Door deskundige	Wat is reuma en wat kun je zelf doen?
9 juli	Nu niet zwanger worden Door GGD	Keuzes maken voor de toekomst.

ZEIST WEST

Waar en wanneer zijn de workshops:

Plaats: Wijkcentrum De Koppeling,
De Clomp 1

Gratis en binnenlopen zonder aanmelding.



Dag en tijd:

Donderdag 11.30 - 12.30 uur

6 februari	Gezond zwanger worden Door verloskundige	Wat je samen kan doen om gezond zwanger te worden en blijven.
6 maart	Positieve Gezondheid Door Gezondheidscafé Zeist West	Hoe is het met jouw veerkracht bij ziekte of tegenslag?
13 maart	Niet Aangeboren Hersenletsel Door deskundige Sociaal Team + ervaringsdeskundige	Voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. Ook voor de mensen om hen heen.
3 april	Zingeving Door geestelijk verzorger	Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?
24 april	Hulpmiddelen Thuiszorg Door de wijkverpleging + thuiszorgwinkel Materialen aanwezig	Langer zelfstandig thuis wonen kan dankzij hulpmiddelen: <ul style="list-style-type: none"> • oogdruppels (druppelbril) • juist gebruik medicatie • aantrekken steunkousen • etc. etc.
5 juni	Valpreventie Door fysiotherapeut + apotheek	Wat kun je doen om stevig op je benen te blijven staan?
12 juni	Reuma Door deskundige	Wat is reuma en wat kun je zelf doen?
3 juli	Nu niet zwanger worden Door GGD	Keuzes maken voor de toekomst.