



Tijdens het spreekuur "Geheugensteuntje" vindt er elke laatste dinsdag en woensdag van de maand een themabijeenkomst plaats.

**GRATIS
ENTREE**

Onderwerp | Dementie door een VR bril
Dementie.... We hebben er allemaal wel eens iets over gehoord of misschien kent u ook wel iemand in uw omgeving met dementie. Het is moeilijk om ons voor te stellen wat dit voor iemand betekent, wat gaat er allemaal in het hoofd om? Wilt u dit eens ervaren? Kom gerust langs op het spreekuur en krijg een kijkje in de belevingswereld van iemand met dementie.

Wanneer | dinsdag 24 sep | woensdag 25 sep

Waar | O&G pleyn | O&G huys

Onderwerp | Innovatie en inzet hulpmiddelen
We worden steeds ouder en onze levensverwachting blijft stijgen. Door deze vergrijzing wonen ouderen steeds langer thuis. Goede hulpmiddelen maakt mensen zelfredzaam en hebben grote invloed op eigen regie. Wilt u meer weten over welke hulpmiddelen u zouden kunnen helpen? Kom dan gerust eens langs tijdens ons spreekuur.

Wanneer | dinsdag 29 okt | woensdag 30 okt

Waar | O&G pleyn | O&G huys



Groet uit Hanevoet!



Lumens

Buurtbewoners met een hobby!

Heeft u een leuke hobby?

Misschien lijkt het u wel wat om daarover te vertellen aan andere mensen en hen mogelijk ook daarvoor te interesseren. In het wijkcentrum 't Slot geven we u daarvoor graag de ruimte! Er zijn voldoende vrijwilligers die u daarbij graag willen helpen.

En als het u wat lijkt om zelf actief mee te werken aan het opzetten en / of begeleiden van activiteiten rondom uw hobby, bent u van harte welkom!

Geïnteresseerd?

Laten we samen kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen. U kunt contact opnemen met de beheerder van 't Slot.

Contactpersoon | Anja Thomassen
Telefoonnummer | 06 22 46 53 17



Tandheelkundig Centrum Hanevoet

Angst voor de tandarts

Ben je bang voor de tandarts: je bent zeker niet de enige!

**TANDHEELKUNDIG
CENTRUM
HANEVOET**

Wij, van Tandheelkundig Centrum Hanevoet, helpen je graag. Er zijn meer dingen mogelijk dan je denkt, bijvoorbeeld:

- Meer tijd uittrekken dan gebruikelijk is
- De eerste keer alleen maar kijken of een foto maken
- Alles van te voren goed uitleggen, zodat je weet wat er gaat gebeuren
- Je tijdens de behandeling precies vertellen wat hij gaat doen en hoe lang het nog duurt
- Je laten meekijken met een spiegeltje (of juist niet!)
- Stoppen met de behandeling zodra je je hand opsteekt
- Muziek luisteren tijdens de behandeling
- Of tijdens de behandeling iets vasthouden wat je geruststelt, zoals een favoriete sjaal of knuffel

Heb je angst voor de tandarts? Neem dan contact op met onze praktijk en samen bespreken we de mogelijkheden: 040 - 252 42 67.

**OUDER
WIJS**

**WE WORDEN ALLEMAAL OUDER, IEDERE DAG
MAAR WAT WIL JIJ LEREN IN HET OUDER
WORDEN? EN HOE GA JE ER MEE OM?**

We hebben diverse lessen en cursussen beschikbaar waar je alles leert over ouder worden. Ook ga je met elkaar in gesprek en verdiep je jezelf in hoe jij graag ouder wil worden.

**GEEF JE
HIER OP**

MEER INFO? WWW.SAMENLERENOUDERWORDEN.NL

040 311 8 311

Agenda

24 sep	14.00-15.00	Geheugensteutje O&G
25 sep		
26 sep	14.00-17.00	Slaap je fit 't Slot
3 okt	14.00-17.00	OntStress en Ontspan 't Slot
4 okt	15.30-17.30	Liederentafel Gestel O&G huys
29 okt	14.00-15.00	Geheugensteutje O&G
30 okt		
1 nov	15.30-17.30	Liederentafel Gestel O&G huys
1 nov	18.30	Halloween optocht Hart v Hanevoet

Meer informatie over de bovenstaande activiteiten vind u in dit krantje of op de website van de desbetreffende organisatie

Stichting Ontmoet & Groet

Iedere 1ste vrijdag van de maand van 15.30-17.30

zal de "liederentafel Gestel" muziek komen maken en samen komen zingen in het Ontmoet & Groet huys. Onder begeleiding van zingende bassist Bert, pianiste Sarina, zanger Dielis en onze zangeressen Anja, Annie en Lisette zingen zij met tekstboekjes bekende liedjes.

Lijkt het jou nou leuk om deze bekende liedjes mee te zingen? Kom dan gezellig langs! Iemand meenemen? Alleen maar heel gezellig...Iedereen is welkom!

Vrijdag 4 oktober
Vrijdag 1 november
Vrijdag 6 december



GRATIS
ENTREE

4 W

Wonen, Werken, Welzijn in de Wijk

Uw "Groet uit Hanevoet" wordt bezorgd door de medewerkers van 4 W!



Lekker in je vel loket!

Ben je benieuwd wat je bloeddruk is?
En zit jij lekker in je vel?

We bieden je de volgende workshops gratis aan: duurt een uur.

Gezond eten met een kleine portemonnee: Wat is nu eigenlijk gezonde voeding? En hoe kun je met weinig middelen toch gezondere keuzes maken?

Kom in beweging: In deze workshop leer je hoe je meer kunt gaan bewegen zonder meteen een sportschooltype te worden

Slaap je fit: Waarom is slaap zo belangrijk? En wat kun je er zelf aan doen om beter te gaan slapen?

OntStress en Ontspan: Je telefoon laad je dagelijks op. Maar hoe vaak laad je jouw eigen batterij écht op?

Onze 'Lekker in je Vel' coach doet daarna een gezondheidscheck bij je en denkt met je mee! We bieden een gratis check aan:

- ✓ Bloeddruk meten
- ✓ Bloedsuiker meten
- ✓ Wegen
- ✓ Buikomvang meten
- ✓ BMI berekenen



Op de onderstaande data zijn we bij wijkcentrum 't slot.

Je kunt je inschrijven bij de bar en er is vrije inloop!

Woensdag 11 september 09.00-12.00 **Gezond eten!**

Woensdag 18 september 09.00-12.00 **Kom in beweging!**

Donderdag 26 september 14.00-17.00 **Slaap je fit!**

Donderdag 3 oktober 14.00-17.00 **OntStress en Ontspan**



Uit elkaar met kinderen



uit elkaar
met kinderen
in Eindhoven

Als je gaat scheiden kan er veel op je afkomen. Scheiden is vaak een ingrijpende gebeurtenis, zeker als je kinderen hebt. Er moet van alles geregeld worden en het kan soms lastig zijn om het overzicht te bewaren. De gemeente Eindhoven vindt het belangrijk hierin te ondersteunen wanneer nodig.

Daarom is er in samenwerking met verschillende organisaties een website ontwikkeld genaamd "Uit elkaar met kinderen in Eindhoven". De website informeert je als ouder over praktische zaken, emoties bij een scheiding, aandacht voor de kinderen tijdens een scheiding en over de ondersteuning die beschikbaar is tijdens deze moeilijke periode, zodat alles zo soepel mogelijk kan verlopen. Kijk op: www.uitelkaarmetkinderen.eindhoven.nl. Goed om te weten. Er worden ook gratis ouderbijeenkomsten georganiseerd, zowel op locatie als online en is te bezoeken door ouders of iemand uit het netwerk. De bijeenkomst op locatie gaat over praktische zaken rondom een scheiding, twijfel over een scheiding, aandacht voor de kinderen tijdens een scheiding en beschikbare ondersteuning. Na afloop zijn een aantal betrokken organisaties aanwezig om vragen te beantwoorden.

Kijk voor de eerstvolgende bijeenkomst op www.uitelkaarmetkinderen.eindhoven.nl. Online ouderbijeenkomsten vinden ca. 2x per maand plaats en gaan in op de beleving van het kind en het ouderschap tijdens en na de scheiding. Meer informatie en data vind je op www.ouderbijeenkomsten.nl.

Huisartsenpraktijk Kastelenplein

Per 1 augustus 2024 heeft onze huisartsenpraktijk een cliëntenraad.



Wat doet de cliëntenraad?

Zij komt op voor alle patiënten van huisartsenpraktijk Kastelenplein. Enkele keren per jaar is er overleg tussen de huisartsen en de leden van de cliëntenraad. De cliëntenraad denkt mee en adviseert over onderwerpen die belangrijk zijn voor patiënten. Er is ruimte voor vragen en suggesties. De cliëntenraad is erg geïnteresseerd in uw ideeën en tips. Zeker als deze belangrijk zijn voor een grotere groep patiënten.

Geen klachten, wel tips en ideeën

De cliëntenraad behandelt geen individuele klachten. Met klachten over bijvoorbeeld een behandeling kunt u in de eerste plaats terecht bij uw eigen behandelaar. Huisartsenpraktijk Kastelenplein heeft een eigen klachtenbemiddelaar. Neem contact op met de praktijk of zie onze website (de praktijk - formulieren) voor meer informatie.

De cliëntenraad bestaat uit:

Mevrouw A. van der Sanden (secretaris)

Mevrouw J. Eykholt

Mevrouw L. Weekers

De cliëntenraad wordt ondersteund door Karin van Rhee, praktijkmanager Huisartsenpraktijk Kastelenplein

Heeft u tips of ideeën?

Dan nodigen wij u van harte uit om contact op te nemen met de cliëntenraad. U kunt ons mailen op dit adres: hk.clientenraad@stroomz.nl

't Boekenslot

Terwijl u nog geniet van (of zucht onder!) de warmte van de zomerzon, willen wij u toch weer even herinneren aan 't Boekenslot:



de vrijwilligersbibliotheek in 't Slot waar mensen uit de Gestelse Ontginning al bijna 11 jaar gratis boeken kunnen komen lenen en kranten en tijdschriften lezen.

Omdat de meeste van onze lezers niet in het hoogseizoen op vakantie gaan, is 't Boekenslot in deze periode gewoon open gebleven. Gezien het aantal bezoekers dat wij mochten ontvangen in deze tijd, was dit een goede beslissing die door onze lezers op prijs werd gesteld. Zij konden direct genieten van de nieuwe titels die wij de laatste tijd hebben gekocht of gekregen. Bijvoorbeeld:

- Santa Montefiore: Een tijdloze liefde
- Clemens Wisse : Hoeve Westergaarde
- Graham Swift: Hier zijn wij
- Anna Enquist: Want de avond
- Michael Connelly: Woestijnnacht
- Esther Verhoef: De nachtdienst
- Nicci French: De gunst

Komt u ook (weer) langs om deze of andere boeken te lenen? Het is gratis! En mocht uw gewenste boek uitgeleend zijn, dan kunt u het kosteloos reserveren.

Onze openingstijden:

- maandagmiddag 14.00 – 16.00 uur
- dinsdagochtend 10.00 – 12.00 uur
- donderdagmiddag 14.00 – 16.00 uur

