

Hoe duur is het?

Hoe kan ik me aanmelden voor het spreekuur?

Zijn er nog meer voorzieningen?

Dit is een uitgave van de gemeente Eemsmond.

Gemeente Eemsmond

Hoofdstraat-West 1
9981 AA Uithuizen

Postbus 11
9980 AA Uithuizen

telefoon

(0595) 43 75 55

fax

(0595) 43 76 66

email

algemeen@eemsmond.nl

internet

www.eemsmond.nl

Het spreekuur wordt gratis aangeboden door de gemeente Eemsmond.

Voor meer informatie over het Plein50pluS en het maken van een afspraak belt u (0900) 86 15. U kunt ook de bon onderaan deze folder invullen en opsturen naar Thuiszorg Groningen. U wordt dan gebeld voor een afspraak.

De gemeente biedt behalve het Plein50pluS nog meer voorzieningen voor vijftigplussers. We organiseren bijvoorbeeld verschillende sportactiviteiten onder het motto 100% fit. De gemeente organiseert ook een cursus valpreventie. Kijk voor meer informatie eens op onze website www.eemsmond.nl of neem contact op met de ouderenadviseur via (0595) 43 75 55.

Opgavebon

Knip deze bon uit en vul hem in. U kunt de bon per post sturen naar Thuiszorg Groningen, t.a.v. Afsprakenbureau, Antwoordnetnummer 2914, 9700 WR in Groningen.

Een postzegel is niet nodig.

Naam

Adres

Postcode

Geboortedatum

Woonplaats

Telefoonnummer

Voorkeur locatie Warffum Roodeschool

Plein50pluS

Mevrouw De Vries (53 jaar)

Ik voel me de laatste tijd niet zo fit. Daarom wil ik graag meer bewegen, maar hoe pak ik dat aan?

Meneer Polstra (74 jaar)

Ik heb de laatste tijd veel minder honger. Daarom eet ik niet zo veel meer. Is dat erg? En moet ik er wat aan doen?

Meneer Ten Dam (66 jaar)

Sinds ik gestopt ben met werken, verveel ik mij vaak. Wat is er voor mij te doen in mijn directe omgeving?

Mevrouw Van den Hoek (86 jaar)

Ik merk aan mezelf dat ik steeds vaker dingen vergeet. Kan ik hier iets tegen doen?

Heeft u vragen over uw gezondheid en welzijn? Maak dan een afspraak bij het Plein50plus. Een spreekuur voor vijftigplussers met vragen over lichamelijk en geestelijk welzijn.

Wat is het Plein50plus?

De gemeente vindt het belangrijk dat alle inwoners bewust met hun gezondheid bezig zijn. Als u ouder wordt, krijgt u te maken met nieuwe aspecten van gezond leven. Daarom kunnen inwoners van Eemsmond vanaf 1 juni 2010 terecht bij een speciaal spreekuur voor vijftigplussers. Tijdens het spreekuur adviseert een wijkverpleegkundige over hoe u lichamelijk en geestelijk gezond ouder wordt. U kunt aan de verpleegkundige vragen stellen over uw gezondheid en over hoe u actief met uw eigen gezondheid aan de slag kunt.

Voor wie is het?

Alle inwoners in de gemeente Eemsmond die vijftig jaar of ouder zijn, kunnen een afspraak maken voor het spreekuur. Als u dat graag wilt, kan de wijkverpleegkundige ook bij u thuis komen.

Waarvoor kan ik er terecht?

Met al uw vragen over geestelijke en lichamelijke gezondheid en welzijn kunt u bij het Plein50plus terecht. De verpleegkundige onderzoekt uw conditie, gewicht en bloeddruk en praat met u over voeding en beweging. Maar ook onderwerpen als depressie, chronische ziekten, hart- en vaatziekten, eenzaamheid, osteoporose, dementie en zorg voor uw partner kunnen aan bod komen.

Hoe werkt het?

U neemt contact op met het Plein50plus voor een afspraak. U krijgt vervolgens een formulier thuisgestuurd met vragen over uw gezondheid en welzijn. Deze vragenlijst neemt u ingevuld mee naar het spreekuur. De verpleegkundige brengt met behulp van uw antwoorden en bijvoorbeeld een bloeddrukmeting en diabetesrisicotest uw gezondheid in kaart. Na afloop van het spreekuur krijgt u een gezondheidsadvies mee. Eventueel verwijst de verpleegkundige u door naar een huisarts of een andere hulpverlener.

U kunt het spreekuur op afspraak bezoeken in Warffum of Roodeschool.

Waar vind ik het Plein50plus?

Gezondheidscentrum Warffum	Steunsteet Roodeschool
Oosterstraat 12 in Warffum	Hooilandseweg 18a in Roodeschool

Wanneer kan ik naar het Plein50plus?

Zowel het plein in Roodeschool als in Warffum zijn één keer per maand geopend. Maak wel eerst een afspraak. Warffum: elke eerste woensdagochtend van de maand Roodeschool: elke eerste dinsdagochtend van de maand