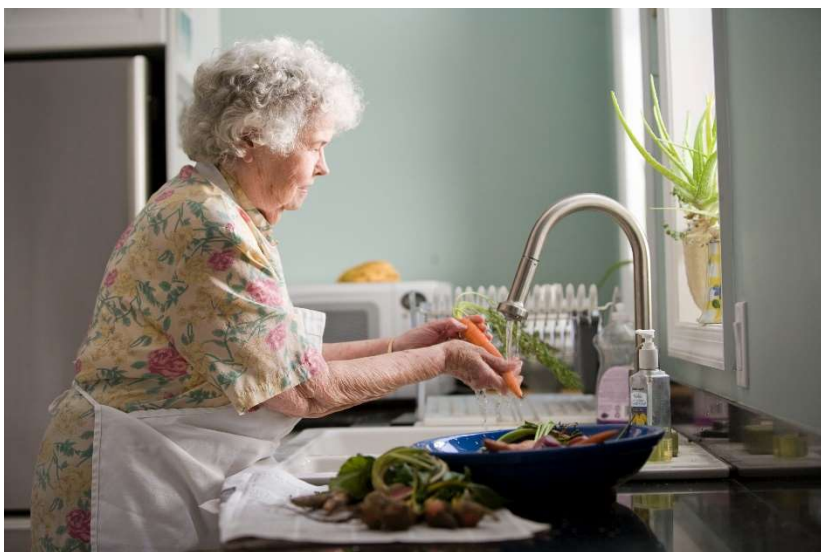




GEZOND OP LEEFTIJD MEDISCH THUIS



Waarover gaat het?

De vergrijzing van onze bevolking is een feit.
Daarmee vertellen we je beslist niets nieuws.
De groep ouderen in onze samenleving neemt dus jaar na jaar toe.

De visie van de overheid daaromtrent kan samengevat worden in drie kernbegrippen:

1. kwalitatieve zorg waarborgen;
2. opvolging van de zorg verzekeren; en
3. de mensen zolang mogelijk thuis laten blijven.

Die gezonde kijk betekent meteen een serieuze uitdaging! Medisch Thuis werkte in dat verband een multidisciplinair zorgpakket uit. Al twee keer werd het uitgerold. Het werd twee keer een succesverhaal. Vandaar dat we de informatie willen delen met nog meer mensen!

Ons zorgtraject kreeg ook een mooie subsidie van de Koning Boudewijnstichting, Fons Dr. Daniël De Coninck. Dat fonds ondersteunt initiatieven die ervaring hebben of al doende ervaring willen opdoen met de omslag naar doelgerichte zorg in de eerste lijn.

Medisch Thuis
Borgtstraat 1
2430 Laakdal
telefoon: 013 66 66 55

Verken zeker ook de website van Medisch Thuis.

- Die bevat alle nuttige informatie betreffende alles waarvoor je in Medisch Thuis terecht kunt.
- Je kunt er kennismaken met elke zorgverlener, paramedicus, therapeut...
- Je vindt er heel wat gedetailleerde achtergrondinformatie omtrent alle disciplines die Medisch Thuis in huis heeft.
- Pop-ups brengen je hot items.
- Lees regelmatig de rubriek “nieuws”. Wat in de pijn zit, wat urgent is, wat nieuw is binnen Medisch Thuis... Je vindt het er allemaal.

Dus, surf naar:

<https://www.medisch-t-huis.be/>

KOSTPRIJS

Je betaalt per sessie 2 euro.
Daarin zijn een hapje en een drankje
tijdens de pauze begrepen.

INSCHRIJVEN OF MEER INFO?

1. telefonisch op het nummer 013 66 66 55
2. per mail: verpleging@medisch-thuis.be



een individueel luik

Daarvoor kom je terecht bij de verpleegkundige.
Samen met jou overloopt ze een vragenlijst.
Op die manier wordt nagegaan of je nog extra ondersteuning
nodig hebt om je zelfredzaamheid te verhogen.

een groepsluik

Dat omvat twaalf sessies of workshops, waarvan je een
overzicht krijgt op pagina 4.

Bij elke sessie is er een pauze voorzien met een hapje en een
drankje. Zo kun je gezellig een praatje slaan met mensen die je
nog niet kent. Die momenten zijn fijn. Ze doorbreken het
sociale isolement. Ze bieden je de kans om op een aangename
manier kennis te maken met nieuwe mensen.

Het is de bedoeling dat je alle sessies volgt. Dat bevordert een
goede groepsgeest. Oude vriendschappen krijgen een nieuwe
dynamiek. En je kunt nieuwe vriendschappen smeden.
Bovendien gaat elke sessie over een nieuw onderwerp. Dus
het blijft interessant van het begin tot het einde!

Als je omwille van persoonlijke redenen een sessie moet
missen, is dat natuurlijk geen ramp!



OVERZICHT & AGENDA VAN DE 12 SESSIES

Elke sessie vindt plaats van 14 uur tot 15.30 uur.

datum	thema van de sessie
13.01.2022	omgaan met rouw
20.01.2022	gezonde lunch
27.01.2022	valpreventie
03.02.2022	gehoorverlies en gehoorproblemen
10.02.2022	flexibiliteit
17.02.2022	gezonde, eenvoudige maaltijden
24.02.2022	mentale veerkracht
03.03.2022	opstaan en rechtekomen
10.03.2022	krachttraining
17.03.2022	extraatjes en verleidingen
24.03.2022	zelfstandigheid behouden voor zelfzorg en huishouden
31.03.2022	voeten: hygiëne en verzorging



DE BEGELEIDERS VAN DE SESSIES

naam	discipline
Diane Vandevenne	psychotherapeute
Janneke Bollen	diëtiste
Wout Kemps	kinesist
Esther Simons	coach
Jorien Ouderits	audiologe
Heidi Lemmens	ergotherapeute
Dennis Damen	podoloog

