



Namens alle medewerkers van het Gezondheidscentrum Terwinselen, wensen wij u fijne feestdagen en een mooi, gezond nieuwjaar



### Terugblik 20 jarig bestaan

In oktober vierden we dat het gezondheidscentrum 20 jaar bestaat. Met veel plezier kijken we terug op een heleboel cakejes op zaterdag 7 oktober en een dag er op uit samen met de collega's in Scheveningen. In november werden de nieuwe kamers van de huisartspraktijk in gebruik genomen. Deze liggen aan de andere kant van de wachtkamer, waar eerst de tandartspraktijk gevestigd was.



---

Ook voor volgende generaties een witte kerst?!

## Klimaat

Het veranderende klimaat heeft wereldwijd invloed op de gezondheid. In Nederland merken we momenteel vooral de gevolgen van luchtvervuiling en extreme warmte.

- Ziektes als Astma en COPD meer voor
- Het pollenseizoen duurt langer waardoor mensen meer last hebben van hooikoorts
- Bij extreme warmte komen hartinfarcten, zonnesteken en uitdroging vaker voor

De gezondheidszorg is verantwoordelijk voor 7% van de totale CO2 uitstoot in Nederland en vervuiling van het grondwater. Samen kunnen we hier iets aandoen.

## Medicatie

- Bestel of koop kleine hoeveelheden medicijnen zodat u niet teveel overhoudt.
- Spoel nooit medicijnen door het toilet of gootsteen.
- Lever medicatie die niet meer gebruikt wordt (zonder de verpakking) in bij de apotheek.



## Leefstijl

Het eten van minder dierlijke producten verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en het ontwikkelen van overgewicht.

- Gebruik voor korte afstanden de fiets of ga te voet; beweging vermindert het risico op het ontwikkelen van verschillende ziektes en de hoeveelheid uitlaatgassen.
- Roken en passief roken verhoogt het risico op ontwikkelen van longziekten.
- Zorg voor groen in je omgeving, dit vermindert de kans op stress, depressie en angst.

**Samen  
werken,  
Samen  
beter**

### Het gezondheidscentrum heeft de volgende stappen gezet:

- In het pand wordt vooral gebruik gemaakt van ledverlichting
- Er zijn dit najaar 122 zonnepanelen op het dak geplaatst
- We gebruiken zo weinig mogelijk papier en scheiden ons afval

Wilt u meer lezen over klimaat en gezondheid, klik op onderstaande knop.

Vanaf maart is er een vacature doktersassistente  
Bekijk onze website voor meer informatie!

[Website](#)

**Nieuwe medewerkers stellen zich voor**

## Lonneke Derix, Fysiotherpeute

Per 1 december is Lonneke gestart als fysiotherapeute bij Fysiotherapiepraktijk Welman. Lonneke is geboren en getogen in Terwinselen, maar woont ondertussen al de nodige jaren met haar man en twee zonen in Eigelshoven.



De afgelopen 18 jaar heeft ze met veel plezier gewerkt in een Fysiotherapiepraktijk in Chevremont.

Naast algemeen fysiotherapeute is ze manueel therapeute en heeft ze zich verdiept in met name rug en schouderproblematiek.

Daarnaast maakt ze veel gebruik van dry needling, dit is een triggerpoint behandeling die helpt de spier te ontspannen.

Wilt u hier meer over weten, kom gerust eens langs. Lonneke is in de praktijk te vinden op maandag, donderdag en vrijdag.

## Cursussen 2024

In het gezondheidscentrum worden verschillende cursussen aangeboden. De cursussen worden gegeven in kleine groepen, boven in onze vergaderzaal.

### Cursus

Rouwverwerking (verlies partner) - POH GGZ

Slaapcursus voor een gezond en ontspannen slaappatroon - POH GGZ

Bewegen voor mensen met Diabetes - Fysiotherapie

Wilt u meer informatie over een van deze cursussen, stuur dan een berichtje naar [info@gcterwinselen.nl](mailto:info@gcterwinselen.nl). De cursus start bij voldoende aanmelding.

## Bereikbaarheid

Huisartsenpraktijk Terwinselen	045-5410836
Spoedlijn	045-5427999
Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg	045-5778844
Receptenlijn	045-5420952
Service Apotheek Terwinselen	045-5697906
Tandartspraktijk Bekkerveld	045-5717107
Fysiotherapiepraktijk Welman	045-5418490

**Bent u verhuisd, heeft u een ander telefoonnummer of email adres, geef het aan ons door!**