

Nieuwsbrief Extra

Thema: Aanmelden Wandelgroep en LDDD

September 2022

Interculturele Zorgconsulenten
Burgemeester de Raadtsingel 21 3311JG Dordrecht
www.azcdordrecht.nl info@azc-dordrecht.nl



Extra nieuws brief.

In onze informatie_map aan de huisartsen en POH's heeft u kunnen lezen dat zij naast onze regulier ook trainingen organiseren om de leefstijl van uw patiënten te bevorderen.

Voor het volgende seizoen willen wij weer starten met een wandelgroep voor vrouwen en een training Lichte dagen, donkere dagen.

Beweggroepen

Naast onze reguliere taken organiseren wij regelmatig diverse wandelgroepen voor vrouwen, mannen, kinderen en minder mobiele patiënten.

Het hoofddoel van deze activiteit is om allochtone patiënten bewust te maken van het belang van bewegen en gezonde leefstijl.

Daarnaast proberen we de deelnemers uit hun sociale isolement te halen en met elkaar in contact te brengen

Waarom doen we dat ?

Onder allochtonen is er weinig kennis over het belang van bewegen en sport.

Ze zijn vaak niet opgegroeid met de mentaliteit van gezond sporten en zijn daarom meestal niet bekend met het sporten in een club of vereniging.

Wanneer zij bewegen is dit in opdracht van de dokter.

Door hun voedingspatroon en leefstijl hebben ze een verhoogde kans op het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten en overgewicht.

- Beweggroep voor vrouwen
- Beweggroep voor kinderen met overgewicht
- Beweggroep voor mannen
- Beweeg voor moeilijk lopende/minder mobiele mensen

Programma wandelgroepen

De wandelgroep duurt 10 weken. De deelnemers komen eenmaal per week twee uur bijeen, waar ze de eerste 30 minuten voorlichting krijgen over de gezonde voeding en leefstijl. Daarna maken de deelnemers onder begeleiding van de zorgconsulent een wandeling van 1,5 uur in de diverse parken van Dordrecht. Om de doorstroming naar laagdrempelige bewegingsactiviteiten of reguliere sport te bevorderen wordt er een sportschool, zwembad en andere sportverenigingen bezocht.

Lichte Dagen, Donkere Dagen.

De cursus is voor mensen met (lichte)depressieve en burn-out klachten. De oorzaak van die klachten is voor iedereen weer anders. Bijvoorbeeld, als je veel problemen hebt kun je depressieve klachten krijgen. Patiënten hebben mogelijk ervaren dat het wonen in Nederland naast goede kanten ook moeilijke kanten met zich meebrengt. De aanpassing aan een nieuwe situatie in een andere cultuur is voor de meeste mensen niet makkelijk. Depressieve klachten hebben soms te maken met de moeilijke kanten van het wonen in een ander land. Zo kunnen ze last hebben van bijvoorbeeld heimwee, zich nergens thuis voelen, zorgen over de familie in het land van herkomst of niet weten of u wel in Nederland wilt blijven. In deze cursus geven wij informatie over wat depressieve klachten zijn en hoe daarmee om te gaan.

Lichaam en geest staan niet los van elkaar. Uw lichaam beïnvloedt uw geest en uw geest beïnvloedt uw lichaam. Dit betekent dat wanneer er iets fijns met u gebeurt, u zich waarschijnlijk ook lichamelijk goed voelt. En als u somber bent en aan nare dingen denkt, voelt u zich waarschijnlijk ook lichamelijk niet goed. Andersom geldt hetzelfde: als u zich lichamelijk niet goed voelt, wordt u ook eerder somber. Een sombere stemming en lichamelijke klachten hangen dus vaak met elkaar samen.

Training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 9.00-12.30 wekelijks. Cursisten krijgen in een cursusmap in eigen taal. Deze map bevat informatie over depressieve klachten en huiswerk. Verder wordt met de cursisten een plan van aanpak opgemaakt waarin het einddoel benoemd wordt.

Hebt u patiënten die in aanmerking komen van bovenstaande trainingen meld ze bij ons aan. Wij nodigen ze uit voor een kennismakinggesprek.

U kunt patiënten aanmelden op Info@azc-dordrecht.nl Beide activiteiten zullen pas starten bij voldoende aanmelding van minimaal 8 deelnemers.

Meer informatie vind u op ons website www.azcdordrecht.nl en/of in de flyers in deze map.

