

Week van lezen en schrijven

In de week van 8 t/m 15 september 2025 is het weer de jaarlijkse week van lezen en schrijven. In deze week wordt er in heel Nederland extra aandacht gevraagd voor laaggeletterdheid.

8-15 september 2025

**Wij doen mee met de Week
van lezen en schrijven**

Kijk op www.weekvanlezenenschrijven.nl
wat jij kunt doen.

**Doe
Mee!**

Stichting
Lezen en
Schrijven

In Nederland hebben ongeveer 3 miljoen mensen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Dit kan gevolgen hebben voor uw dagelijks leven, maar ook voor uw gezondheid. Ook in de apotheek merken wij hoe belangrijk het is dat informatie op de juiste manier wordt overgedragen.

Informatie in de apotheek

Heeft u moeite met lezen en/of schrijven of heeft u moeite om de informatie over uw geneesmiddel en/of ziekte te begrijpen? Geef het gerust aan. We kijken graag hoe we ervoor kunnen zorgen dat u uw medicijnen op een veilige manier kan gebruiken.

In de apotheek zijn er ook van een aantal geneesmiddelen een "Makkelijk Lezen Bijsluiter" aanwezig. Mocht u hier interesse in hebben, dan kunt u hier naar vragen.



Week van de valpreventie

In de week van 29 september t/m 5 oktober 2025 is het weer de jaarlijkse week van de valpreventie. Het thema van dit jaar is: Van test tot actie! Zet ouderen in beweging voor valpreventie.

Voorkomen vallen, blijf in balans

Een val kan grote gevolgen hebben, maar gelukkig kunt u er zelf ook al wat aan doen om uw risico om te vallen te verkleinen. Het is bijvoorbeeld belangrijk om regelmatig te bewegen om uw spieren en uw evenwicht te trainen. Kijk voor meer informatie op www.heelkampenstaatsterk.nl.

Bewegen kan al vanuit uw stoel. Gebruik hiervoor de flyer van "Hup in de benen". Deze is te vinden in de apotheek.

Heeft u vragen over uw medicijnen en het risico op vallen? Wij kijken graag met u mee en geven u advies.

Stoptober

Stoppen met roken!

Apotheek Flevowijk wil de landelijke campagne 'Stoptober' op tijd bij u onder de aandacht brengen, want als de zomerperiode straks voorbij is staat de maand oktober al snel voor de deur.

In deze maand gaat weer dé landelijke campagne van start, waarin duizenden Nederlanders samen 28 dagen stoppen met roken.

Op de website www.stoptober.nl kunt u alle informatie en ondersteuning vinden. U hoeft het niet alleen te doen.

Wie 28 dagen stopt, heeft vijf keer meer kans om blijvend te stoppen. Daarom doen elk jaar duizenden mensen mee.

Het is de perfecte kans voor u, als u rookt, een belangrijke stap te zetten naar een gezonder leven.

Voor meer informatie over wat 'stoppen met roken' u op kan leveren kunt u terecht in Apotheek Flevowijk.

Hartcheckpunten

De Hartstichting wil graag de hartgezondheid van Nederland verbeteren, daarom organiseert zij **hartcheckpunten**.

Zo wil de hartstichting vroegtijdig Nederlanders op sporen, tussen 40 en 70 jaar, met een verhoogd risico op hart -en vaatziekten.

**WIJ ZIJN
SUPPORTER
VAN ALLE
STOPPERS.**

28 dagen niet roken of vaperen is
een toprestate. Dat verdient alle
support. Ga naar stoptober.nl
en download de gratis app.



**DOE MEE
STOPTOBER**

De **Hartstichting checkpunten** zijn plekken waar je gratis risicofactoren voor hart- en vaatziekten kunt laten meten. Binnen 15 minuten ontvang je de resultaten en uitleg over de waarden. Daarna krijg je bij het leefstijlstation passend (leefstijl)advies om je waarden te verlagen of gezond te houden.

Vorig jaar heeft apotheek Flevowijk in samenwerking met de Hartstichting en 2Diabeat checkpunten georganiseerd in de Open Hof. Er zijn toen zo'n 220 mensen geweest, die hun bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, buikomvang en BMI lieten bepalen. Na afloop van de bepalingen konden ze met de uitslag bij professionals terecht voor een leefstijl of preventie gesprek.

Vanwege het succes van het afgelopen jaar organiseren we ook dit jaar checkpunten in de Open Hof in Kampen. Zet alvast de volgende data in uw agenda:

- 14 oktober (14-20 uur)
- 16 oktober (10-16 uur)

Deelname is gratis.

Sportservice Kampen en een leefstijlcoach zullen ook deelnemen. Evenals een diëtiste en een slaaptherapeut.

Week van de eenzaamheid

Van donderdag 25 september t/m woensdag 1 oktober 2025 is het de week tegen de eenzaamheid. Eenzaamheid komt vaker voor dan we denken: jong en oud, iedereen kan ermee te maken krijgen. In de apotheek zien we dagelijks hoe belangrijk verbinding, gezondheid en leefstijl zijn voor ons welzijn.

**Meet je bloeddruk,
cholesterol
en bloedsuiker.**

**Gratis en
zonder afspraak.**



Waarom leefstijl ertoe doet

Een gezonde leefstijl gaat niet alleen over gezonde voeding en voldoende beweging, maar gaat ook over sociale contacten. Samen eten, wandelen of een praatje maken helpt om je energieverder te voelen. Onderzoek laat zien dat regelmatig sociaal contact stress vermindert.

Wat kunt u zelf doen?

- Zoek verbinding: Maak bijvoorbeeld een praatje met naasten.
- Blijf in beweging: Ga bijvoorbeeld samen wandelen.
- Praat erover: Voelt u zich eenzaam? Bespreek dit gerust met uw huisarts of bij ons in de apotheek. We luisteren en denken graag met u mee.

Wat is er te doen in Kampen?

Iedere eerste maandag van de maand wordt er een gratis inloopspreekuur "In gesprek over eenzaamheid" gehouden van 13:00-15:00 uur bij het Informatiepunt Kampen in de bibliotheek van Kampen (eerste verdieping). Heb je hulp nodig of heb je gewoon een vraag? Het informatiepunt weet de weg en helpt je graag met informatie over het gratis aanbod in de gemeente Kampen.

Kijk eens op de website: www.informatiepuntkampen.nl/eenzaamheid. Op deze website staan allerlei activiteiten vermeld waar u aan kan deelnemen om uw sociale contacten uit te breiden.

Tenslotte

Deze én andere nieuwsbrieven staan ook op onze website. Heeft u vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief of anderzijds, laat het ons gerust weten. Stuur u dan een mailtje naar info@flevowijk.nl

Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen T. 038-3371400 E info@flevowijk.nl,
Website: www.flevowijk.nl Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**

**Week tegen
Eenzaamheid**