

LUCHTPOST



REGIO RIJNMOND

GESLAAGD UITJE VOOR LEDEN

Mede door een subsidie van de Nationale Stichting voor het Algemeen belang van Chronische longpatiënten (NS ABC) kon de regiocommissie op 2 juni een leuk uitje voor onze leden met hun partner/mantelzorger organiseren: een gezellige boottocht met een lunch. Omdat wij mensen niet teleur wilden stellen moest overweldigend aantal aanmeldingen in allerijl het programma aangepast worden. Hierdoor we gingen niet met een kleine boot op de Rotte varen, maar met de Smaragd I in de Rotterdamse haven. Uiteindelijk hebben 132 enthousiaste deelnemers genoten van het uitje, voor sommigen het eerst uitje in jaren! Aan het eind van de vaartocht kon men nog een donatie in de speciale Longfonds bus stoppen. Dit heeft het mooie bedrag van ruim € 168 opgeleverd! Het bestuur van de regiocommissie kreeg van velen het verzoek om ook volgend jaar weer een leuk uitstapje te organiseren. We gaan zeker kijken of dit (financieel) mogelijk is.



Tweede helft 2018

INHOUD



In deze Luchtpost vindt u nieuws over activiteiten in onze regio.

- Verslag van het **uitje voor leden**
- Het **programma van de Longpunten in regio Rijnmond** tot en met december 2018 mét de tijden en adressen.
- Overzicht Longpunten in de **omliggende regio's**
- Een **rookvrije generatie**: een update uit de regio
- **Afscheid** van Clementien, onze regiomanager

PROGRAMMA LONGPUNTEN IN DE REGIO

Ook in 2018 worden maandelijks, verspreid in de regio, door het Longfonds verschillende Longpunten georganiseerd.

Een Longpunt is een ontmoetingsplek waar mensen met longaandoeningen, hun partners, ver- of mantelzorgers en andere belangstellenden van harte welkom zijn. Voorlichting, leren van elkaar en lotgenotencontact staan centraal. De toegang is gratis en alle locaties zijn goed bereikbaar met openbaar vervoer en de auto. Het hierna vermelde programma van de Longpunten moet door soms onvoorziene omstandigheden gewijzigd worden. Houdt u alstublieft de website in de gaten voor eventuele wijzigingen.

LONGPUNT ZUID-HOLLANDSE EILANDEN, ROZENBURG

Muziektheater De Ontmoeting, Koninginnelaan 9, Rozenburg
Woensdagmiddag, 14.00 - 16.00 uur. Zaal open vanaf 13.30 uur

19 september 'Leren van elkaar'

U gaat vandaag met elkaar in gesprek over ervaringen in het omgaan met een chronische longziekte.

14 november 'Voorkomen van een longaanval en het gebruik van medicatie'

Dhr. G. van Dijk, huisarts huisartsenpraktijk Blankenburg, vertelt u wat u het beste, eventueel met behulp van uw medicatie, kunt doen als uw longziekte plotseling verergert

LONGPUNT ZUID-HOLLANDSE EILANDEN, DIRKSLAND

Onder de Wiek, Ring 57, 3247BN, Dirksland
Woensdagmiddag, 14.00 - 16.00 uur. Zaal open vanaf 13.30 uur

4 oktober 'Omgaan met onzekerheid en angst'

Mevr. A. Akkermans, GZ-psycholoog CuraMare en mevr. P. v.d. Gulik, POH GGZ huisartsen Stellendam praten met u over mogelijke gevoelens van angst en onzekerheid, die kunnen voorkomen bij longziekten.

29 november 'Aan tafel met de zorgverleners'

Stel al uw vragen aan mevr. J. Herbrink, longarts, Het Van Weel-Bethesda ziekenhuis, dhr. P. de Vries, huisarts, huisartsenpraktijk Stellendam, mevr. J. van Rooijen, fysiotherapeut, fysiotherapie van den Berg en mevr. M. Zaagman, longverpleegkundige.



LONGPUNT ROTTERDAM ZUID

Credokerk, Scherpenhoek 5, Rotterdam

Dinsdagmiddag, 14.00 - 16.00 uur. Zaal open vanaf 13.30 uur

11 september 'Beter gebruik van mijn longmedicijn'

Mw. W. Groenendijk, longverpleegkundige Ikazia Ziekenhuis, kan u alles vertellen over het juiste gebruik van de verschillende longmedicijnen.

9 oktober 'Leren van elkaar'

U gaat met elkaar in gesprek over ervaringen in het omgaan met een chronische longziekte.



13 november 'Gezonde hapjes voor de feestdagen'

Mw. C. van Heeswijk, diëtiste Praktijk Change, geeft recepten voor gezonde, maar vooral ook lekkere hapjes voor de feestdagen.

LONGPUNT NIEUWE WATERWEG NOORD

TouchFit, Hendrik Casimirstraat 151, Vlaardingen

Maandagmiddag, 14.00 - 16.00 uur. Zaal open vanaf 13.30 uur

10 september 'Bewegen op de stoel'

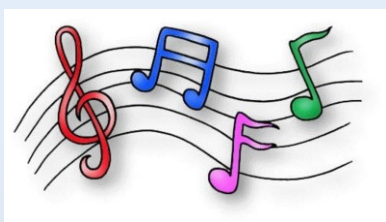
Bewegen is altijd goed, maar soms gaat het gewoon hartstikke moeilijk. Een fysiotherapeut vertelt hoe u goede oefeningen op de stoel kunt doen.

8 oktober 'Omgaan met onzekerheid, verdriet en angst'

Mw. T. Schalk, POH GGZ, praktijk Copenhaege, Vlaardingen, gaat in op deze veel voorkomende gevoelens.

12 november 'Voedselallergie en goede voeding'

Mw. S. Polderdijk, diëtiste Careyn, vertelt u meer over het belang van goede voeding voor en bij voedselallergie longpatiënten.



10 december 'Gezellige jaarafsluiting met zangworkshop'

Mw. A.S. Brands, zangpedagoog, neemt u voor de jaarafsluiting van dit Longpunt mee in een gezellige zangworkshop

Eventuele wijzigingen in het programma vindt u op

<http://rijnmond.longfonds.nl/actueel/agenda>

Bent u al benieuwd naar het programma voor volgend jaar? Kijk binnenkort dan eens op

<http://rijnmond.longfonds.nl/over-rayon-rijnmond/wat-longpunt>

OVERZICHT LONGPUNTEN IN DE OMLIGGENDE REGIO'S

Enkele Longpunten die weliswaar niet binnen onze regio vallen, zijn goed bereikbaar en misschien ook interessant voor u.

Het programma van de Longpunten **DORDRECHT, GORINCHEM** en **LEERDAM** vindt u op www.dordrechtgorinchem.longfonds.nl

Het programma van de Longpunten **DELFT, DEN HAAG** en **ZOETERMEER** vindt u op www.haaglanden.longfonds.nl

EEN ROOKVRIJE GENERATIE

Zoals we al in de vorige nieuwsbrief schreven, zijn in onze regio enthousiaste vrijwilligers aan het werk voor een rookvrije generatie.

In verschillende gemeentes als Barendrecht, Albrandswaard en Ridderkerk zijn al acties om een rookvrije generatie rookvrij te laten spelen, sporten en leren geslaagd. Zo zijn inmiddels twee speeltuinen en de kinderboerderij De Dierenhof geheel rookvrij gemaakt. Bovendien worden met behulp van de gemeente nog verdere plannen gemaakt. Ook de gemeente Lansingerland is in samenwerking met sportclubs, scholen en een speeltuin ook plannen aan het maken.

Prachtige initiatieven waar we blij van worden! Mocht u ook willen helpen voor een rookvrije generatie, meldt u dan aan bij Josien van Essen: josienvanessen@longfonds.nl

Op <https://www.longfonds.nl/rookvrije-generatie> vindt u veel informatie over de Rookvrije zwangerschap, Rookvrije kinderopvang, Rookvrije scholen en schoolterreinen en Rookvrij spelen en recreëren. Neem er eens een kijkje.

AFSCHEID

Begin juni hebben wij afscheid genomen van onze coördinator Clementien Dieffenbach. Clementien gaat weer studeren. Zij is opgevolgd door Josien van Essen, josienvanessen@longfonds.nl of tel. 033-4341275 (ma-di-do-woensdag (ochtend)) óf 06-13955334

EEN OVERZICHT VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN REGIO RIJMOND VINDT U OP WWW.RIJMOND.LONGFONDS.NL



COLOFON

Regiopunt Rijnmond
www.rijnmond.longfonds.nl

Contact
rijnmond@regio.longfonds.nl

Secretariaat
h.burgbro@xs4all.nl
of tel. 010-4679693

Coördinator
josienvanessen@longfonds.nl
of tel. 033-4341275 (ma-di-do-woensdag (ochtend)) óf 06-13955334