**Het thema van de Gezondheidsbabbel**

De gezondheidsbabbels kunnen gaan over diverse gezondheidsthema’s. Enkele voorbeelden:

1. **Dementie – In gesprek met de psycholoog en dementie-coach/expert**

Hoe kan je dementie herkennen? Waar kan je terecht? Wat is het inloophuis dementie?

1. **Gezond ouder worden – In gesprek met de psycholoog, ergotherapeut en maatschappelijk werker**

* Mentaal welzijn: hoe blijf ik mentaal gezond? Waar wil ik graag oud worden (terugkeerdilemma)? Hoe omgaan met rouw?
* Zelfstandig thuis wonen: hoe kan ik mijn woning aanpassen om zelfstandig te blijven wonen (valpreventie)? Wat als ik geen of te weinig mantelzorgers heb? Op welke zorg aan huis kan ik beroep doen?
* Woonzorgcentra, serviceflats: welke soorten woonvormen bestaan er? Hoe kom je hiervoor in aanmerking? Wat is de kostprijs?

1. **Gezonde voeding & beweging – In gesprek met de diëtist**

Hoe eet ik gezond? Wat is gezonde voeding? Hoe kan ik zorgen voor voldoende dagelijkse beweging? Hoe kan ik mijn kinderen leren gezond te eten?

Afhankelijk van de noden en interesses uit de groep kan er ook extra aandacht zijn voor specifieke vragen rond gezonde darmflora, een gezonde lunchbox (voor kinderen), etc.

In deze gezondheidsbabbel kan er ook samen gekookt worden (gezond broodbeleg, gezonde hapjes of soep).

1. **Seksuele gezondheid – In gesprek met de gynaecoloog**

Hoe vaak moet ik naar de gynaecoloog? Hoe voorkom ik borst- of baarmoederhalskanker? Welke anticonceptie kan ik gebruiken? Hoe kan ik veilig vrijen? Hoe kan ik gezond zwanger zijn? Wat is de menopauze?

Afhankelijk van de doelgroep en de vragen kan er gekozen worden in de thema’s.

1. **Mentaal welzijn – In gesprek met de psycholoog**

Hoe kan ik mentaal fit blijven? Hoe kan ik signalen herkennen en hulp bieden aan iemand die het moeilijk heeft? Waar kan ik terecht voor welke hulp? Wat doet een psycholoog? Hoe gaat mijn gemeenschap om met geestelijke gezondheidsproblemen?

1. **Mondzorg – In gesprek met de tandarts of mondhygiënist**

Hoe poets je correct je tanden? Wat is de invloed van voeding en drank op mijn tanden? Hoe vaak moet ik naar de tandarts? Hoeveel kost een consultatie bij de tandarts?

1. **Mantelzorg – In gesprek met mantelzorgers**

Wat is mantelzorg? Hoe kan ik als mantelzorger ook zorg dragen voor mezelf? Op welke ondersteuning kan ik als mantelzorger beroep doen?