



WAASLAND GOT TALENT

LOKALE PREVENTIEVE
GEZONDHEIDSACTIES



SAMEN IN BALANS

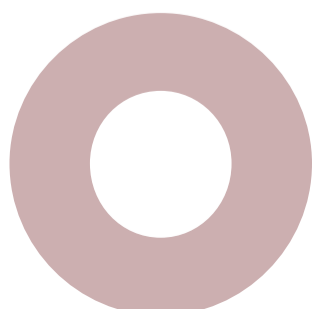
twismaaer

Directie, veiligheid, animatieteam, kinesisten en zorgpersoneel van **WZC Wissekerke in Kruibeke** brainstormden over hoe ze bewoners kunnen helpen om **meer te bewegen**.

Het project werd gekoppeld aan een bestaand project, gedragen door de personeelsdienst, rond welzijn op het werk en zo ontstond 'Samen in Balans'.

Wandelvrijwilligers gaan elke eerste en derde maandagnamiddag op stap met de bewoners. Om niet afhankelijk te zijn van het weer werkte het WZC ook een **indoor zit-o-meter** uit.

Samen met de bewoners en de gemeente wordt op dit moment werk gemaakt van de aanleg van een buurtparkje en 3 rollatorroutes.



Meer informatie bij OCMW Kruibeke via anneliese.de.bauw@ocmwkruibeke.be



Dementie en nu

Om mantelzorgers de nodige bagage te geven voor een goede ondersteuning van hun geliefden met dementie werd het **psycho-educatiepakket 'Dementie en nu'** opgemaakt door prof. dr. C. Lafosse en Els Dammekens (breinset) en verspreid door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Alzheimer Liga Vlaanderen.

'Dementie en nu' kan een belangrijke bijdrage leveren om mensen met dementie langer zelfstandig in hun vertrouwde omgeving te laten wonen en te stimuleren, met behoud van kwaliteit van leven.

In **Sint-Niklaas** slaan verschillende **mutualiteiten, het OCMW en AZ Nikolaas** de handen in elkaar om dit pakket in de regio aan te bieden.

Tijdens **tien bijeenkomsten** krijgen mantelzorgers inzicht in verschillende thema's zoals omgaan met zorg, met gedrag, met financiën, met veiligheid, met familie en omgeving en met de persoon met dementie.

Verder wordt ingegaan op gevoelens en gedachten bij de mantelzorger, het in balans brengen van draagkracht en draaglast en het thema coping en zingeving.

Ook het **lotgenotencontact** maakt deze bijeenkomsten zeer waardevol.



Meer informatie bij OCMW Sint-Niklaas via delfien.indevuyst@sint-niklaas.be



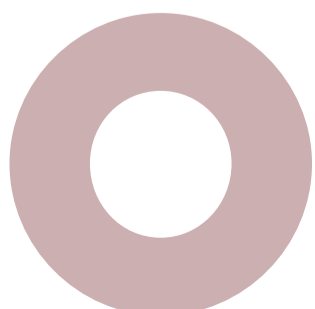
VROUWENFEEST

Stad Sint-Niklaas zette de **bevolkingsonderzoeken naar kanker** op een hele fijne manier in de picture.

Een hele namiddag konden vrouwen zich laten verwennen tijdens verschillende workshops: schilderen op water, handmassage leren geven en krijgen, juwelen creëren met nespressocupps, zelf verzorgings- en schoonheidsproducten maken, bloemen maken met Turkse kralen en modetrends oppikken bij hoofddoeken.

De **workshops** werden gecombineerd met een rondleiding met uitleg over de verschillende bevolkingsonderzoeken: baarmoederhalskanker, borstkanker en dikkedarmkanker.

Als toetje werd de verwennamiddag afgesloten met een heuse **modeshow!**



Meer informatie bij de stad Sint-Niklaas via eline.dekeulenaer@sint-niklaas.be



LEESNAMIDDAG VOOR BEWONERS

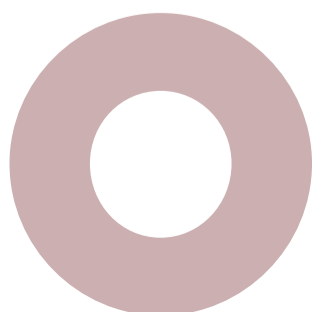
Het **woon-en zorgcentrum Heilig Hart – Tereken** biedt plaats aan zowel valide, als aan zorgbehoevende personen met een lichamelijk en of psychisch probleem.

De voorziening beschikt over een afzonderlijke afdeling voor bewoners met dementie, die behoudens uitzonderingen, de leeftijd van 65 jaar bereikt hebben.

De bewoners hebben een gevuld programma: volksspelen, hersengym, relaxatie, huishoudelijke activiteiten ...

Sinds kort worden de activiteiten uitgebreid en komen de **leerlingen van het derde leerjaar** van de Heilig Hart school elke maandagnamiddag **lezen met de bewoners!**

Een brug tussen jong en oud!



Meer informatie bij WZC Heilig Hart - Tereken
via an.declercq@hhart.be

A decorative graphic in the top right corner consists of several overlapping circles in various colors (blue, teal, orange, green, red) and a dotted green line that curves from the top left towards the center.

FAMILIEAVOND VOOR BEWONERS

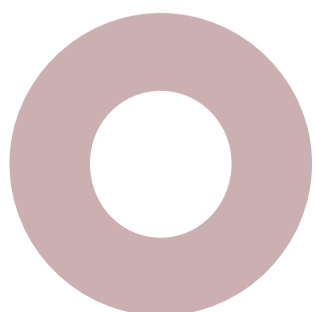
Het **woonzorgcentrum Het Hof in Sint-Niklaas** is een voorziening voor zorgbehoevenden en personen met dementie ouder dan 65 jaar.

Sinds 2016 zorgen ergotherapeuten en animatoren voor een familieavond voor de bewoners.

Elke verdieping komt aan de beurt en iedereen is welkom bij het familiegebeuren. Ook mantelzorgers, vrijwilligers en medewerkers zijn uitgenodigd.

De **ontspannende en gezellige avond** wordt ingezet met een glaasje cava of fruitsap en iedereen wordt verwend met een lekker Breughels bordje.

Deze fijne traditie wordt ook in 2017 verder gezet!



Meer informatie bij WZC Het Hof
via veerle.bogaert@hethof.be



SPORTELDAG EN SNEUKELTOCHT

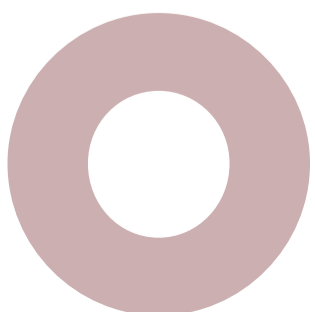
Jaarlijks organiseert de **sportdienst van Waasmunster samen met de ouderenadviesraad en het woonzorgcentrum** een **Sporteldag voor senioren**.

Op de campus van het OCMW van Waasmunster kunnen de senioren kiezen tussen klassieke sporten zoals fit-O-meter, fietsen, gymnastiek, turnen, petanque en netbal, maar ook sporten zoals krolf, Wii-sports, GEO-cache, curve bowl, croquet en kubb behoren tot de mogelijkheden.

De sportievelingen worden getrakteerd op lekkere soep en een broodje tijdens de middagpauze en de dag wordt afgesloten met een gezonde fruitsla en een glaasje bubbels!

Een fijne dag in kader van valpreventie!

Daarnaast organiseerde de sportdienst samen met de dienst toerisme een gezonde sneukeltocht voor jong en oud. Deze quizwandeling stond in 2015 helemaal in het teken van gezondheid!



Meer informatie bij gemeente Waasmunster
via ellen.raemdonck@sociaalhuiswaasmunster.be

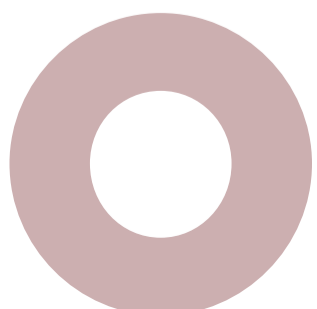
SLAATJE PRAATJE

Slaatje Praatje is een **initiatief van het OCMW Waasmunster in samenwerking met de OCMW's van Buggenhout, Berlare, Laarne en Wichelen.**

Inwoners met financiële problemen kunnen tweewekelijks aan het **marktkraam** van Slaatje Praatje terecht voor goedkope en gratis voedings- en verzorgingsproducten.

Op regelmatige basis worden ook **activiteiten** georganiseerd **rond het thema gezondheid** zoals de sappentrapper, de gezonde boterhamdoos of een kookdemo met gezonde producten uit de markt-wagen

Een gelegenheid om op een laagdrempelige manier bij kwetsbare doelgroepen het thema gezondheid bespreekbaar te maken!



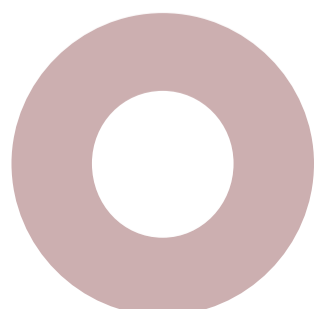
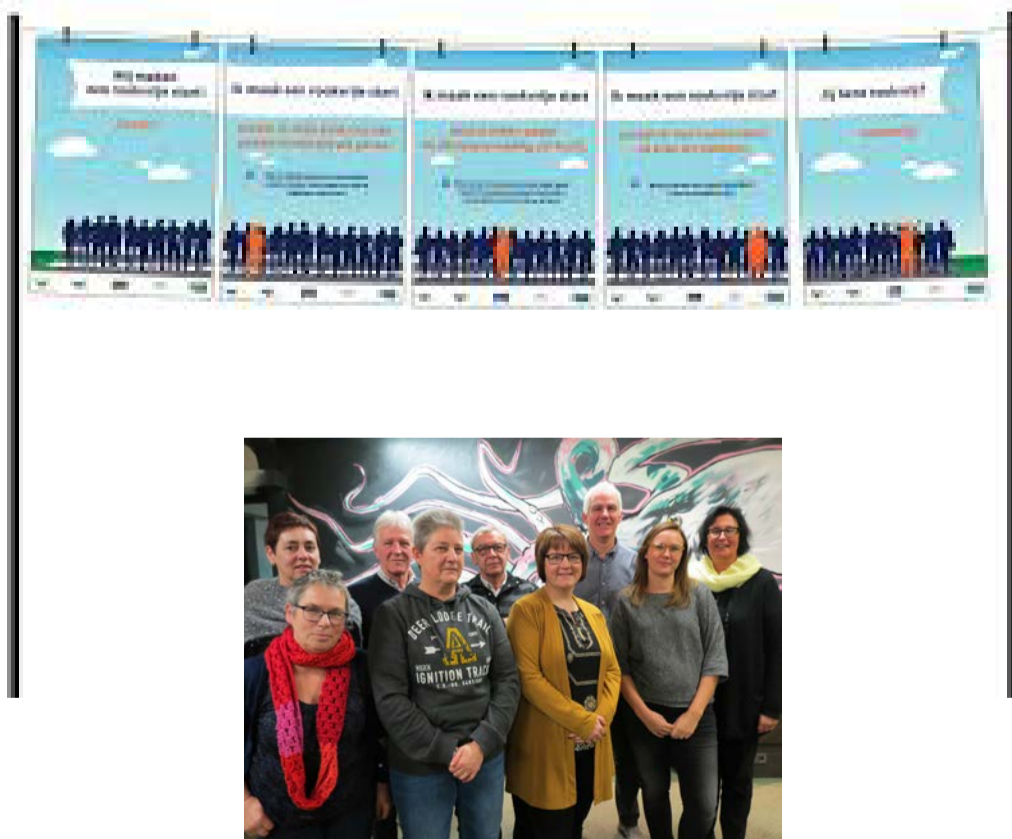
Meer informatie bij gemeente Waasmunster
via ellen.raemdonck@sociaalhuiswaasmunster.be

GESTOPT MET ROKEN

De **gemeente Beveren** organiseerde in kader van 31 mei, Werelddag zonder tabak, een **groeps cursus stoppen met roken** onder begeleiding van een **tabakoloog**.

Een succes. Bij de start waren er 18 deelnemers. Acht van hen doorliepen het volledige traject. Zeven deelnemers stopten daadwerkelijk met roken.

Een mooi initiatief van de gemeente dat inwoners mogelijkheden biedt om werk te maken van hun gezondheid!



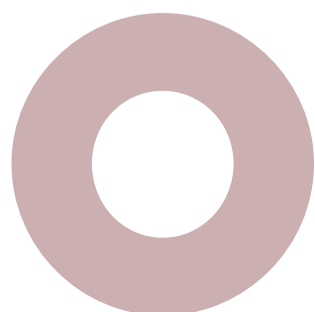
Meer informatie bij gemeente Beveren
via marijke.van.landeghem@beveren.be

STEKELBAKJESDAG

Al meer dan tien jaar organiseert de gemeente 'stekelbakjesdag' **voor de leerlingen van het zesde leerjaar** van alle lagere scholen in **Stekene**.

Tijdens deze leuke **actieve dag** kunnen leerlingen kiezen uit tal van **sportieve workshops** zoals rope skipping, dansen, muziek ...

Het team Gezin & Welzijn en Gezondheid zorgt ondertussen voor een interessant **vormingsmoment** voor de leerkrachten waar **gezondheid in de kijker** staat. Bijvoorbeeld Game.over@tabak, Lol zonder alcohol, Vlucht naar Avatar (gamen) ...



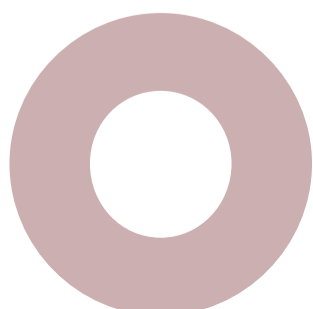
Meer informatie bij gemeente Stekene
via mieke.vanpoucke@stekene.be



MENTORENNAMIDDAG VOOR VERPLEEGKUNDIGEN

Op 8 november 2016 organiseerden hogeschool **Odisee** campus Waas, **AZ Nikolaas**, **PC Sint-Hiëronymus** en **APZ Sint-Lucia** een mentorennamiddag voor verpleegkundigen en andere toekomstige zorgverleners rond **evidence based muziektherapie in de geestelijke gezondheid**.

De dag werd feestelijk afgesloten met een optreden van de muziekband Out of My Box.



Meer informatie bij APZ Sint Lucia
via edaelman@apzst-lucia.be

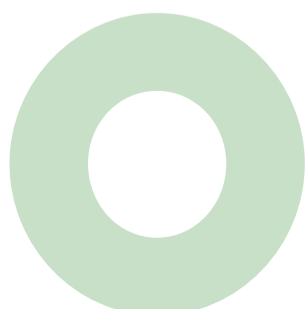
GEZONDHEIDSBEURS EN BEWEEGMARKT

Sint-Gillis-Waas organiseerde in 2016 een **beurs** waarbij **zowel gezondheid als beweging aan bod** kwamen.

De bezoeker van de beurs kreeg informatie over gezonde voeding, mutualiteiten, rookstop en andere gezondheidsgerelateerde thema's. Daarnaast kon je er terecht voor een overzicht van het lokale beweegaanbod.

Je kon ook actief aan de slag tijdens kookworkshops of demonstraties van de lokale sportclubs: karate, volleybal, turnen, dans, aerobics, badminton, joggen en korfbal. Het eens uitproberen kan een eerste stap zijn naar actief gaan sporten.

Het idee en de coördinatie was knap werk van Liesl van de sportdienst. Het gemeentebestuur wil Liesl hierbij in de bloemetjes zetten.



Meer informatie bij sportdienst Sint-Gillis-Waas via liesl.vanhoeij@sint-gillis-waas

FIT IN JE HOOFD IN WZS DE SPRINGPLANK

twintig

Welzijnsschakel De Springplank in Sint-Niklaas is veel meer dan een sociale kruidenier met een ontmoetingsruimte. De organisatie wordt mee gedragen door **vrijwilligers die voldoende ondersteuning verdienen**.

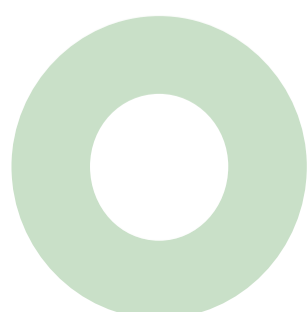
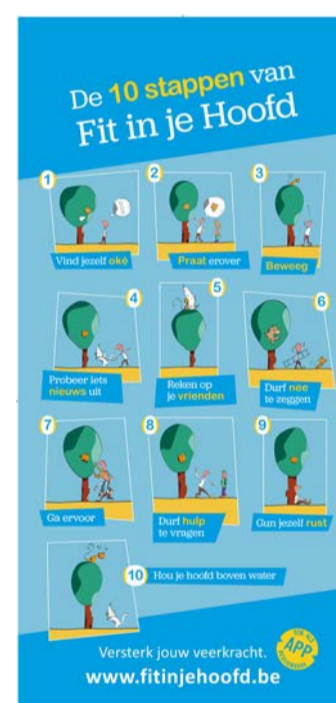
In dit kader organiseerde WZS De Springplank, samen met CAW en CGG, voor de vrijwilligers in 2016 een **aantal vormingen rond geestelijke gezondheid**: motiverende gespreksvoering, conflicthantering, omgaan met mensen met een geestelijke beperking. Vrijwilligers van partnerorganisaties waren ook aanwezig.

Een duim voor elke vrijwilliger!

In 2017 werkt De Springplank samen met mensen in kansarmoede een **dossier, een film en een lied uit**.

Zo tonen zij het traject dat ze afleggen om de veerkracht te versterken en geestelijke gezondheid uit de taboesfeer te halen. Eens afgewerkt, zal het resultaat getoond worden aan diensten, beleidsmedewerkers en organisaties die werken rond geestelijke gezondheid.

Een dikke duim van de dienst Welzijn van de stad Sint-Niklaas aan Betty Goossens, drijvende kracht van De Springplank!



Meer informatie bij WZS De Springplank via Betty Goossens,
groepswerker.welzijnsschakels@gmail.com



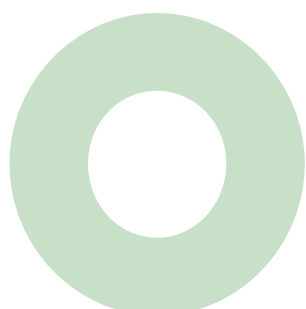
SAMENWERKING OKRA - WZC HEILIG HART

Okra van de Sint-Jozef parochie in Sint-Niklaas organiseert elk jaar **vier activiteiten** waar **zowel de leden als de bewoners van het woonzorgcentrum** Heilig Hart aan kunnen deelnemen.

Enkele voorbeelden zijn: volksspeltornooi, wandeling, muzieknamiddag, diavoorstelling.

Jaarlijks worden deze activiteiten geëvalueerd en wordt er voor het volgend jaar een planning opgemaakt.

WZC Heilig Hart is zeer dankbaar voor deze mooie samenwerking die al jaren bestaat.



Meer informatie bij VZW Woonzorg Samen Ouder
WZC Heilig-Hart-Tereken via an.declercq@hhart.be

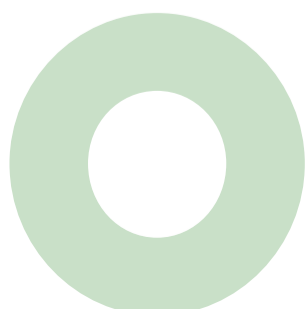


**BIBLIOTHEEK
STEKENE ACTIEF**

Het gemeentebestuur van Stekene wil de bereidheid van de collega's van de bibliotheek in de kijker zetten.

Ze gaan creatief aan de slag met de thema's die de gemeente aanreikt.

Er worden zowel themastanden opgesteld, maar er werd bijvoorbeeld ook een eigen quiz voor kinderen en volwassenen rond Werelddag Geestelijke Gezondheid 10/10 uitgewerkt.



Meer informatie: gemeentebestuur Stekene
via mieke.vanpoucke@stekene.be

INFOAVOND DIKKEDARMKANKER

Het gemeentebestuur van Sint-Gillis-Waas waardeert de tijd die een **gastro-enteroloog** wil vrijmaken voor een infoavond in kader van het **Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker**.

Er was veel ruimte voor vraagstelling en dit werd door de aanwezigen erg geapprecieerd.

De bevolkingsonderzoeken naar kanker

Wat is een bevolkingsonderzoek naar kanker?

- het onderzoek is voor mensen die geen klachten hebben en geen verhoogd risico op de ziekte hebben
- het bevolkingsonderzoek wordt aangeboden door de Vlaamse overheid
- je maakt zelf een afspraak voor een uitstrijkje bij je huisarts of gynaecoloog
- er wordt gekoken of er afwijkingen zijn die kunnen wijzen op een bepaalde kanker. Pas na vervolgonderzoek (indien nodig) wordt een diagnose gesteld.

In het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker worden alle 25 tot en met 64-jarige vrouwen in Vlaanderen aangemoedigd om driejaarlijks een uitstrijkje te laten nemen. Met een uitstrijkje is baarmoederhalskanker makkelijk op te sporen. Ook de voorstadia ervan, waarin de ziekte nog heel beperkt of nog niet ontwikkeld is, worden via de test opgespoord. Je hebt dan nog geen kanker en een eenvoudige behandeling is vaak al genoeg om te voorkomen dat je wel baarmoederhalskanker krijgt.

Liet je de afgelopen drie jaar geen uitstrijkje nemen, ontvang je van het Centrum voor Kankeropsporing een uitnodigingsbrief om een uitstrijkje te laten nemen door je huisarts of gynaecoloog. Enkele weken nadat je het uitstrijkje hebt laten nemen ontvangt je arts het resultaat.

In 2015 liet maar liefst 61,2% van de Vlaamse vrouwen een driejaarlijks uitstrijkje nemen. Het Centrum voor Kankeropsporing en de Vlaamse overheid streven naar een deelname van 65% van de vrouwen van 25 tot en met 64 jaar in 2020. In onze gemeente nam 64,4% deel aan dit bevolkingsonderzoek en zo scoren we hoger dan de deelname voor onze provincie.

Een uitstrijkje blijft belangrijk na de menopauze

Vaak denken vrouwen dat ze na de leeftijd van 50 jaar geen risico meer lopen, dat een baarmoederhalskanker een ziekte van jonge vrouwen is. Dat is helaas een misvatting! In onze gemeente liet 47,7% van de vrouwen ouder dan 55 een driejaarlijks uitstrijkje nemen.

Vragen? Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie, neem contact op met je huisarts of gynaecoloog.

Vragen over het bevolkingsonderzoek?

www.bevolkingsonderzoek.be, kanker@bevolkingsonderzoek.be of bel gratis op 0800 60 160 tussen 9 en 12 uur en 13 en 16 uur.

Kom naar de infoavond over het bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker

Jaarlijks krijgen meer dan 5.000 mannen en vrouwen in Vlaanderen dikkedarmkanker. Wens je meer info over deze kanker of het bevolkingsonderzoek?

Schrijf je dan in voor de gratis infosessie door dokter Gorleer gastro-enteroloog in AZ Nikolaas. Deze sessie vindt plaats op dinsdag 24 mei 2016 van 20 tot 21.30 uur in GC De Route, Stationstraat 201 te Sint-Gillis-Waas.

De infoavond is gratis, maar om organisatorische redenen willen we je vragen om je aanwezigheid voor 17 mei te bevestigen bij de dienst Welzijn, 03 727 17 35, welzijn@sint-gillis-waas.be

Meer info over deze infosessie vind je in de kalender achteraan dit infoblad terug.

INFO dienst Welzijn, 03 727 17 35, welzijn@sint-gillis-waas.be



De stoelgangtest

WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?



Meer informatie bij gemeente Sint-Gillis-Waas via welzijn@sint-gillis-waas.be

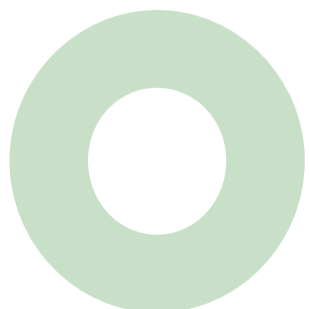


ENTHOUSIASTE MEDEWERKING LOKAAL LOGO

De gemeente **Waasmunster** zet graag zijn **vrijwilligers van de lokale Logo-werking** in de bloemetjes. Zowel hun inzet, enthousiasme als hun medewerking wordt erkend en geapprecieerd. Zonder de vrijwilligers zouden de activiteiten niet hetzelfde zijn.

De gemeente waardeert ook de **goede samenwerking met en de inzet van Sofie Cools van de sportdienst**. Sofie brengt veel ideeën aan en gebruikt haar coördinatietalent om acties in goede banen te leiden. Denk maar aan de gezondheidsrally en de jaarlijkse sporteldag.

Dankjewel!



Meer informatie bij gemeente Waasmunster
via ellen.raemdonck@sociaalhuiswaasmunter.be

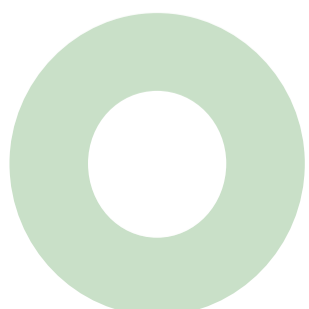


PROJECTWERKING APZ SINT-LUCIA

In de kliniek voor dagbehandeling in **APZ St Lucia, campus Sint-Niklaas**, werken de ergotherapeuten tijdens de therapie ‘projectwerking’ herstelgericht en sociotherapeutisch met de patiënten.

De patiënten maakten werkstukken ten voordele van een zelfgekozen goed doel, ze namen deel aan de Warmste Week en hielden een winter BBQ. De patiënten voelen zich nuttig, hebben het gevoel ergens deel van uit te maken en ergens toe bij te dragen.

APZ St-Lucia wil Elien Drieghe, ergotherapeut binnen betreffende afdeling, in de bloemetjes zetten omdat zij **zorg op maat voor mensen met een psychische kwetsbaarheid op een natuurlijke manier verbindt met empowerment, vermaatschappelijking en solidariteit.**



Meer informatie bij APZ Sint-Lucia
via edaelman@apzst-lucia.be

LEVENSLLOOP

Beveren organiseert sinds 2015 Levensloop. Hiervoor werd een **kerncomité** opgericht, **samen-gesteld uit vrijwilligers**. Zij zijn de absolute draagkracht van het evenement. De vrijwilligers omringen zich met subcomités om hen te helpen bij hun specifieke taakomschrijving. Om alles in goede banen te leiden wordt er tweewekelijks vergaderd met de Stichting Tegen Kanker en de gemeente.

Met een verbluffend resultaat!

De levensloop van 2015 was een schot in de roos: 100 teams, 5021 deelnemers en 193.651 euro voor het goede doel. Deze levensloop behaalde de **Rookie Award**: de beste beginnende levensloop ter wereld.

De levensloop van 2016 was overweldigend: 101 teams, 8567 wandelaars en lopers, en 296.076 euro opgehaald. **Met dit aantal brak Levensloop Beveren het wereldrecord van Denemarken.**

Dit alles dankzij de inzet van een 12-tal vrijwilligers: uitblinkers zijn het!



Meer informatie bij sportdienst Beveren
via dirk.de.backer@beveren.be



SPORTIEF PESONEEL

Vanuit de Werkgroep Gezonde Gemeente in **Beveren** groeide het idee om in te zetten op een **beweegaanbod tijdens de middagpauze**, om zo de collega's aan te moedigen tot bewegen.

Er werd gestart met vier sporten: Yoga, Aquajogging, Crossfit en spinning. En met succes, al 90 collega's zijn gestart!

Het inschrijvingsgeld is zeer laag door een bijdrage van de gemeente. Het volgende seizoen zal het aanbod uitgebreid worden.



Meer informatie bij sportdienst Beveren
via dirk.de.backer@beveren.be

GEZOND PAUZEREN

In **Sint-Gillis-Waas** wordt er in oktober gezond gepauzeerd met vers fruit.

Elke week van oktober krijg het personeel afwisselend een appel of een peer aangeboden.

Het hele jaar door kan iedereen zijn eigen gezond tussendoortje meebrengen. Bordjes, messen en keukenrol zijn deel van het meubilair geworden in elke vergaderzaal.

Gezond pauzeren in oktober!!

Deze week: **Conference** peren

Elk personeelslid ontvangt één peer, geschonken door het gemeente- en OCMW-bestuur.

Smakelijk !!!



Fruit van de week
Hoe gezond en lekker is de Jonagold appel?



De Jonagold appel is een zeer mooi ogende, kleurrijke, sappige en lekkere appel. Door zijn rijkdom aan vitamine C, kalium, ijzer en antioxidanten is Jonagold een zeer gezonde vrucht. Daar bij weinig calorieën bevat en geen cholesterol, is deze zeker geschikt als tussendoortje op elk moment van de dag. Uitstekend voor de slanke lijn, zonder enige moeilijkheden. Dus, puur natuur! Over 't algemeen zijn alle appels gezond, maak beslist uw keuze en geniet van deze rijkdom die ons dagelijks wordt gegeven...

De herkomst van Jonagold
De Jonagold appel is ontstaan uit een kruising van het zeer smaakvolle ras 'Jonah' en 'Golden Delicious' over ras met goede bewaareigenschappen. Dit gebeurde in de Verenigde Staten in het onderzoeksinstituut in Geneva (New York). Dit waren beiden, normaal groen, de twee beste appels die er voor deze aantrekkelijke, overwinnende Jonagold bestonden.

Waar werden ze geteeld?
Deze appels werden geteeld op Europees geaccrediteerde fruitbedrijven. Tijdens een uitgevoerd onderzoek in 2005 door de Universiteit in Bonn, bleek Jonagold -door zijn hoge gehalten aan vitamine C en antioxidanten- de gezondste appel te zijn. Niet te verwoonderen, door de kruising van de vorige twee mooie en lekkere appels is het normaal dat deze lekkere, sappige Jonagold de tips alwet met zijn mooie aantrekkelijke kleurschakering, en terecht. Het sappige gewicht vruchtvlies met een aangename zoetzure smaak, werkt zeer verfrissend op elk moment van de dag. Bewaar deze Jonagold appels het best in de koelkast. Deze mooi ogende, kleurrijke sappige gezonde Jonagold, is niet meer weg te denken in het dagelijkse leven. Een dikke 'Proficiat' voor degene die dit mooi werk voor elkaar hebben gekregen. Dit lijkt wel Goddelijk, want de scheprijg wordt zomaar -zonder hulp van bovenaf- verder geest. Dit verdient een plam!

Wat zijn de voedingswaarden per 100 gram?

- ▼ Energieke waarde: 54 kcal/226k
- ▼ Eiwitten: 0,2g
- ▼ Koolhydraten: 12,4g
- ▼ suikerzuur (fructose): 10,4g
- ▼ Vetten: 0,2g
- ▼ waterstofvervalst: 0,03g
- ▼ Cholesterol: 0,0g
- ▼ Voedingsvezel: 2,2g
- ▼ Smeeksel: 0,00g
- ▼ Kalium: 166mg
- ▼ Vitamine C: 12mg
- ▼ Over dit in appeltrop: 11g - 22mg

Hoe gezond zijn appels ?

Over het algemeen zijn appels echte gezondmakers. Ze zijn goed voor:

- ▼ de lippen
- ▼ honger stillend
- ▼ cholesterol verlagen
- ▼ verdueren
- ▼ verbruikt
- ▼ calorieën
- ▼ en vooral gezond

De resultaten van onderzoekers in Italië, Israël en Frankrijk tonen aan dat appels het cholesterol gehalte van het schadelijke LDL-cholesterol veranderen, en de spiegel van het nuttige HDL-cholesterol verhogen. Het enige HDL-cholesterol beschermt tegen hart- en vaatziekten, terwijl het schadelijke LDL-cholesterol deze ziektes juist veroorzaakt.

Waarvoor zijn appels nog geschikt?

Appels zijn zelfs geschikt voor suikerzieke patiënten, omdat ze geen stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken, terwijl deze toch suiker bevatten. Maar dit is dan wel fructose, een natuurlijke en gezonde suiker.

Appels zijn ook bloeddrukverlagerend. Volgens Dr. Schwartz van de Universiteit van Yale in de Verenigde Staten, is vaak zelfs de geur van de appels al voldoende om de bloeddruk te laten dalen. Appels mogen bovendien ook niet ontbreken in een vermagingskeur, omdat ze de honger kunnen stillen.

Volgens een Canadees onderzoek zou appel: zijn kalische vitamines kunnen verminderen: zelfs als het uit de supermarkt komt.

Volgens een Canadees onderzoek zou appel: zijn kalische vitamines kunnen verminderen: zelfs als het uit de supermarkt komt.

Volgens een Canadees onderzoek zou appel: zijn kalische vitamines kunnen verminderen: zelfs als het uit de supermarkt komt.

Eindconclusie
Volgens smaak en frisheid is de Jonagold de gezondste appelsoort. Een Jonagold helpt bij stress en voorkomt hart- en vaatziekten en ook kanker... Vergoet dus niet elke dag dit weldadig sappig en gezond fruit tot u te nemen!

Smakelijk!



Deze actie kadert in het thema Gezonde Gemeente. "Gezond pauzeren" is een samenwerking tussen de personeelsdiensten van het OCMW en het Gemeentebestuur.

U smakelijk aangeboden door het gemeentebestuur en het OCMW-bestuur

U smakelijk aangeboden door het gemeentebestuur en het OCMW-bestuur

U smakelijk aangeboden door het gemeentebestuur en het OCMW-bestuur



Meer informatie bij gemeente Sint-Gillis-Waas via welzijn@sint-gillis-waas.be

GEZOND STEKENE

In **Stekene** is er heel wat aandacht voor gezond personeel.

Zo schenkt de **vriendenkring** van het gemeentebestuur aan elk deelnemend personeelslid aan Tournée Minerale een proefpakket non-alcoholische dranken.

Bij het **OCMW** werden er **welzijnsdagen** voor het personeel georganiseerd. Naast een informatief gedeelte was er ook een ontspannend gedeelte en een goodiebag voor iedereen.



FEBRUARI, EEN MAAND
ZONDER ALCOHOL

#tourneeminerale

Meer informatie bij gemeente Stekene
via mieke.vanpoucke@stekene.be



WERK GROEP GEZONDE ORGANISATIECULTUUR

De werkgroep gezonde organisatiecultuur van OCMW Temse is **samengesteld uit medewerkers van verschillende diensten** van het OCMW.

De werkgroep werkt hierdoor sterk van onderuit en maakt van **gezondheid en welzijn een breed verhaal**. De acties en voorstellen zijn **zowel naar personeelsleden als cliënten** van het OCMW gericht.

Het OCMW-bestuur ondersteunt dit door de nodige middelen en tijd vrij te maken.

Voorbeelden zijn: actie 'vul je waterfles' en 'fruit op de werkvloer', deelname Tournée Minerale, complimentendag, aanbod opleiding 'work-life balance' ...



Meer informatie bij OCMW Temse
via guy.bonsecour@ocmwtemse.be

twinaaie

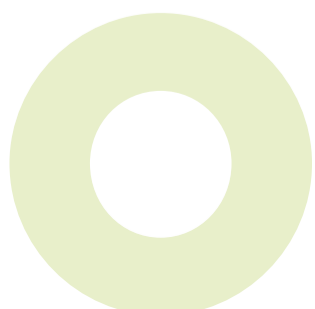


CAR FREE DAY

Een vaste waarde tijdens de Week van de mobiliteit is de Car Free Day.

De mobiliteitsdienst van **Beveren** moedigt alle werknemers aan om op deze dag te kiezen voor **duurzame mobiliteit** om naar het werk te komen. Met de fiets, bus, trein of via carpool.

Deze duurzame mobiliteit is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je gezondheid want vaak zorgt dit voor extra beweging.



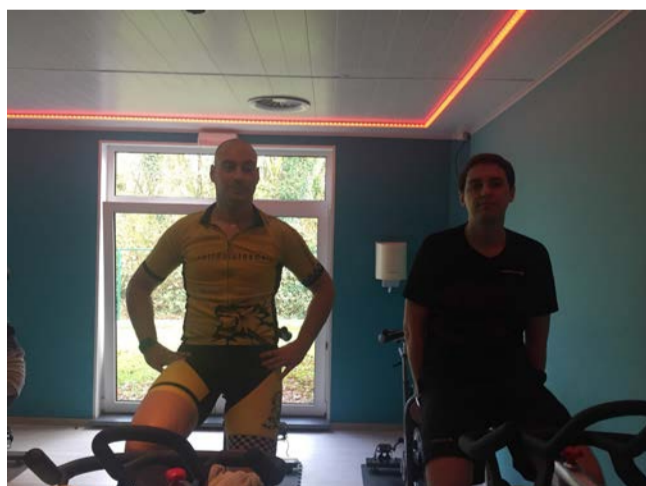
Meer informatie bij gemeente Beveren via ginny.jensen@beveren.be

SPORTDAG PERSONEEL

Elk jaar organiseert de sportdienst van **Beveren** de **personeelssportdag als slotactiviteit van de gezonde week**. Naast samen sporten is er dan ook aandacht voor verschillende gezondheidsthema's (**water drinken, gezond vergaderen ...**)

Een 20-tal sporten worden aangeboden en ieder kan er twee kiezen. De activiteiten zijn heel divers en gaan van wandelen, badminton en yoga, over boerengolf, zwerkbal of fun carrousel (alles met opblaasstructuren) tot duiken, geocach en spartacus run.

Tijdens de middag is er een gezamenlijke lunch en de dag wordt afgesloten met een gratis barbecue.



Meer informatie bij gemeente Beveren
via dirk.de.backer@beveren.be

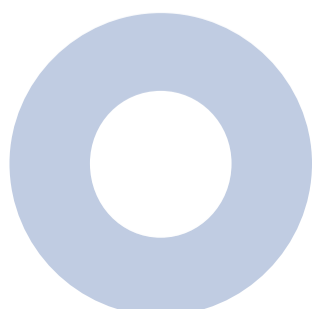
WEL IN JE VEL TOP IN JE JOB

twintig

AZ Nikolaas werkt de 10 tips van Fit in je Hoofd uit in tal van eigen acties onder de noemer 'Wel in je vel, top in je job'.

Binnen dit project organiseren zij o.a. een stresstheater, ontmoetingstafels, infosessies, 10;000 stappen, een fietsactie, een sportinitiatie-dag ...

Naast sensibilisering wordt ook werk gemaakt van structurele maatregelen en een begeleidingskader. Fit in je Hoofd, gezonde voeding en beweging zijn de centrale thema's.



Meer informatie bij AZ Nikolaas
via cristy.heyman@aznikolaas.be

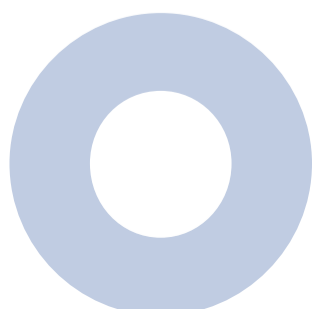


LIFTLOZE DONDERDAG

WZC Het Hof in Sint-Niklaas zet de medewerkers aan tot **meer beweging** met 'liftloze donderdag'.

Affiches met tips en het enthousiasme van de kinesitherapeuten en andere collega's werken aanstekelijk en niet alleen op donderdagen. De trap nemen, is immers goed voor de lijn en de gezondheid.

Tijdens de afdelingsvergaderingen wordt regelmatig gepauzeerd met een kort bewegingsmoment.



Meer informatie bij WZC Het Hof
via veerle.bogaert@hethof.be

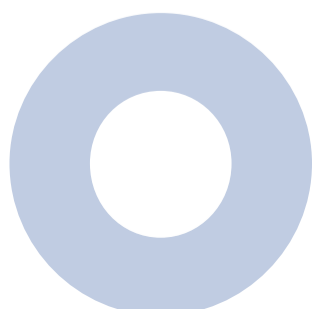


GEZOND TEAMWORK

CLB GO! Waasland zorgt voor **gezonde tussendoortjes en beweegpauzes** tijdens de teamvergaderingen.

Het feestcomité zoekt actief naar acties om het welbevinden van de collega's een boost te geven. Zo wordt de teamgeest onder meer versterkt met '**collegiale spreuken**' in de CLB-lokalen.

In februari 2017 strooiden ze met **complimenten** op hartjespost-its onder het motto 'met jou blijf ik gaarne plakken'.



Meer informatie bij CLB GO! Waasland
via thacha@clbwaasland.be

HOU GRIEP UIT JE TEAM

Zorgnetwerk Trento in Hamme zette de griepvaccinatiecampagne extra kracht bij met **gepersonaliseerde affiches**. Op elke affiche moedigt een bewoner een verzorgende, logistiek medewerker of directielid aan om zich te laten vaccineren.

WZC Het Hof in Sint-Niklaas mobiliseerde zijn medewerkers met **flyers, affiches en via mondelinge informatie**. In 2016 liet 94% van hun team verpleging-verzorging zich vaccineren tegen seizoensgriep.



Meer informatie bij Zorgnetwerk Trento via els.waterschoot@zorgnetwerktrento.be
Meer informatie bij WZC Het Hof via sofie.thierens@hethof.be



START TO WALK

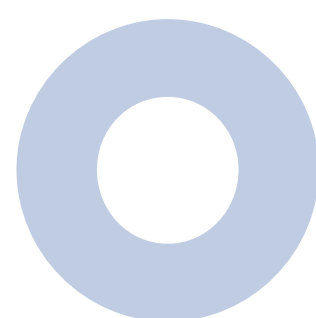
APZ Sint-Lucia stippelde samen met de medewerkers een welzijnsbeleid uit. Vanuit de werkgroep 'Preventie van rugklachten' werd een **stappencompetitie** georganiseerd tussen de verschillende diensten onder het motto '**start to walk**'.

Een veertigtal medewerkers ging nog een stapje verder en schreef zich als 'team St-Lucia' in voor de ballonloop editie 2016.

Ook in 2017 staan er opnieuw een stappencompetitie en een **ballonloopteam** in de startblokken.



10000stappen.be



Meer informatie bij APZ Sint-Lucia
via edaelman@apzst-lucia.be

BREDE SCHOOL BEVEREN

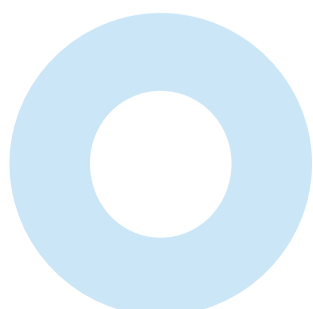
twiismaae

Leerlingen van de **basisscholen** kunnen tijdens de **middagpauze of vlak na schooltijd** kiezen voor activiteiten zoals dans, yoga, techniek ...

Dit gebeurt in **samenwerking met de sportdienst, buitenschoolse opvang en (sport)verenigingen in Beveren**. Kinderen ontdekken hun talenten en bewegen extra.

Ook ouders zijn positief: in het weekend en 's avonds komt tijd vrij. De prijs is laag en kinderen met een vrijetijdspas betalen maar 20%.

In de toekomst zal dit aanbod uitbreiden naar secundaire scholen en met meer activiteiten.



Meer informatie bij gemeente Beveren
via eva.de.coninck@beveren.be

DAG VAN DE ZORG HAMME

Gemeente en OCMW-bestuur Hamme doen mee aan de Dag van de Zorg op 19 maart 2017.

Het 'lokale vangnet aan zorg' wordt in de kijker gezet met een opendeurdag in het ontmoetingscentrum't Verhoog.

Ook preventie en gezondheidsbevordering krijgt een plaats.



Meer informatie bij gemeente Hamme via cdr@hamme.be

FUTSAL 'T MIERENNEST PC SINT-HIERONYMUS

PC Sint-Hiëronymus wil het **taboe rond psychiatrie doorbreken**. Daarom startten zij met de voetbalploeg 'Futsal Tmierennest'.

Zowel cliënten in opname als ontslagen cliënten krijgen de kans zich te engageren in dit project, waar aandacht is voor de mentale en fysieke gezondheid.

'Futsal Tmierennest' doet mee aan de Psylos competitie en werd daar Oost-Vlaams én Vlaams kampioen.

In de toekomst wil de ploeg meedraaien in de reguliere competitie.



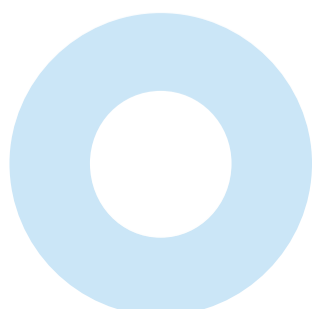
Meer informatie bij PC Sint-Hiëronymus
via jorell.beyens@hieronymus.be

BLIJVEN BEWEGEN VZW SAMEN OUDER

VZW Samen Ouder heeft oog voor valpreventie met beweegactiviteiten.

Zo rijden de bewoners van WZC Het Hof hun eigen 'Ronde van Vlaanderen' of 'Giro d'Italia'. Acht weken lang bouwen zij al fietsend hun conditie op. Drie keer per week komen ze samen en ook bewoners van de assistentiewoningen zijn welkom.

In **WZC Heilig Hart** gaan de ergotherapeuten en kinesitherapeut **maandelijks zwemmen** samen met enkele bewoners. Ook bewoners met dementie en fysiek minder valide bewoners kunnen mee.



Meer informatie bij
WZC Het Hof via veerle.bogaert@hethof.be
WZC Heilig Hart via an.declercq@hhart.be

DANS JE LEVEN LANG IN WAASMUNSTER

Jaarlijks organiseert de gemeente Waasmunster **in het kader van valpreventie een dansnamiddag.**

Met medewerking van de verenigingen wordt de dansnamiddag georganiseerd.

In 2017 is krijgen de aanwezigen een mocktail en een fruitsaté.

Ieder jaar stijgt de opkomst, dus een succes!



UIT-TIP

Dansnamiddag

16/03/17 om 13.00 u.



Omdat "bewegen" belangrijk is voor onze gezondheid en omdat het de voorbije twee

jaar toch wel een succes was, organiseren we vanuit het gemeentebestuur in samenwerking met OKRA, Samana, de Ouderenadviesraad, Gezinsbond, KVLV – Ruiter, KVLV – Sombeke, L.V.W., Markant, Werk van den Akker en KWB ook dit jaar opnieuw een dansnamiddag! De deuren gaan open om 13 uur.

Prijs: € 5 (Inclusief welkomstdrankje en versnapering)

Locatie: GC Hoogendonck.

Nijverheidslaan 48

Info: Kaarten zijn te verkrijgen via de verenigingen hierboven, of op Het Sociaal Huis, Molenstraat 41 te Waasmunster.

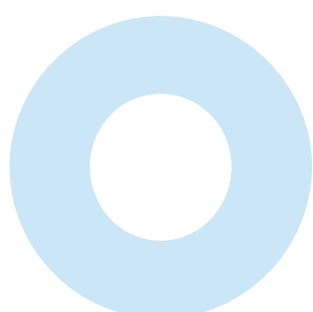
Meer informatie bij gemeente Waasmunster
via ellen.raemdonck@sociaalhuiswaasmunster.be

11 JULI VIERING WAASMUNSTER

De gemeente Waasmunster zet tijdens de 11 juli viering in Park Blauwendael altijd een **bepaald gezondheidsthema in de kijker**.

Dit gebeurt **samen met verschillende verenigingen en de ouderenadviesraad van Waasmunster**. De ideeën worden samen met de vrijwilligers uitgewerkt en zij bemannen ook de stand op 11 juli zelf.

In 2017 is het de bedoeling om de voorbijgangers te wijzen op de bevolkingsonderzoeken naar kanker.



Meer informatie bij gemeente Waasmunster
via ellen.raemdonck@sociaalhuiswaasmunster.be

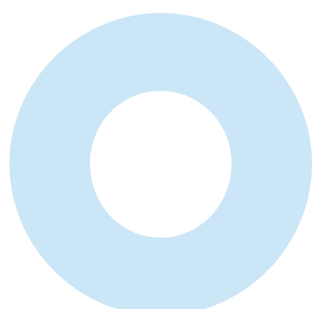


GEZONDE GEMEENTE SINT-GILLIS-WAAS

Sint-Gillis-Waas zet in op **permanente promotie van het label 'Gezonde Gemeente'**.

Zo is er een vaste rubriek in het infoblad, de UIT-kalender, Facebook, website ... waarbij telkens het logo van 'Gezonde Gemeente' gebruikt wordt.

Er zijn ook kleine fruitdoosjes met het logo op die o.a. worden uitgedeeld op de ontvangstavond nieuwe inwoners, aan het loket aan wachtende kinderen, op de gezondheidsbeurs en de beweegmarkt ...



Meer informatie bij gemeente Sint-Gillis-Waas
via welzijn@sint-gillis-waas.be



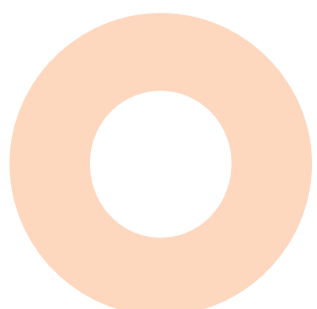
WENSBOOM

Sinds januari 2017 staat er in de cafetaria van het **WZC Het Hof** een wensboom. Een idee van het verbetersteam 'silverzachte zorg'. Doel van dit project: **samen wensen laten uitkomen**.

Elke bewoner krijgt van een medewerker (onderhoud, verpleging, verzorging), waar hij/zij een goede band mee heeft, een kaartje waarop ze hun wens kunnen schrijven.

Deze wensen worden in de wensboom opgehangen. Het project zal één jaar duren en het WZC streeft ernaar zoveel mogelijk wensen te vervullen.

Hierbij zal een beroep worden gedaan op het netwerk rond de bewoners: familie, mantelzorgers, vrienden, vrijwilligers, medewerkers ...



Meer informatie bij WZC Het Hof
via veerle.bogaert@hethof.be

CREATIEVE NEST- KASTEN VOOR GELUKSVOGELS

Voor de actie 'Geluksvogels' van **de stad Sint-Niklaas** i.s.m. het Logo in het kader van **Veerkrachtig Waasland**, maakten patiënten van verschillende groepen en campussen van APZ Sint-Lucia **acht creatieve nestkasten uit hout en upcycle materialen**.

De nestkasten stonden samen met de geluksbomen verspreid over de stad. Mensen konden uit de nestkasten een papieren geluksvogel nemen, er een boodschap of wens op noteren voor iemand en deze in de geluksboom hangen.



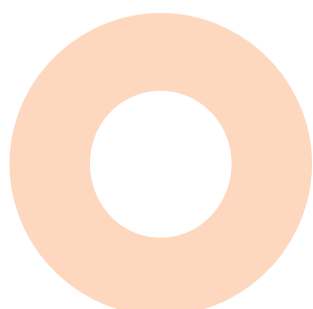
Meer informatie bij APZ Sint-Lucia
via edaelman@apzst-lucia.be

LADIESNIGHT BEVEREN

Op 12 oktober 2016 organiseerde Beveren een ladiesnight. Tijdens de avond werden de **drie bevolkingsonderzoeken naar kanker en Fit in je Hoofd in de kijker** gezet.

De avond startte met een **verwenmarkt** met allerlei korte initiaties, gevolgd door de **film** 'Achter de wolken'.

Alle aanwezigen kregen ook een goodiebag mee naar huis.



Meer informatie bij gemeente Beveren
via freddy.vergauwen@beveren.be

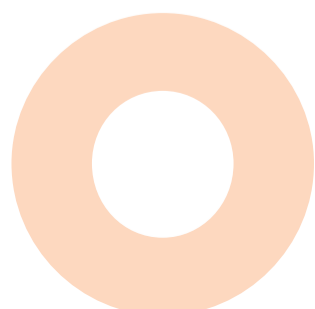
KRIS KRAS KROS KRUIBEKE

De Kris Kras Kros in Kruibeke is een **loop of wandeling (5 of 10 km) doorheen verschillende gebouwen** (o.a. supermarkt, woonzorgcentrum, brandweer, school, gemeentehuis) in de gemeente.

Ruim 200 sportievelingen deden mee aan deze actie in het kader van de Vlaamse 10.000-stappen-clash. De deelnemers werden aangemoedigd door de plaatselijke fanfare, creatieve LO-leerkrachten, supporterende senioren in het wzc, slogans aan de ramen van de scholen ...

Na de passage door het bureau van de handenschuddende burgemeester kon iedereen zijn prestatie vieren met een gezond drankje.

Deze actie is een **samenwerking van verschillende diensten binnen de gemeente en het OCMW.**



Meer informatie bij gemeente Kruibeke
via sportinfo@kruibeke.be

Wie zijn we?

Logo-Waasland vzw is een netwerk van lokale partners, ondersteund door een enthousiast team van gezondheidsbevorderaars.

Als regionale netwerkorganisatie motiveren, adviseren en ondersteunen we onze partners bij het streven naar gezondheidswinst voor de bevolking. Dat doen we in opdracht van de Vlaamse Overheid en met veel goesting voor gezonde acties.

WELKE THEMA'S?

- geestelijke gezondheidsbevordering
- tabak-, alcohol- en drugpreventie
- vaccinatie
- valpreventie bij senioren
- voeding en beweging
- bevolkingsonderzoeken naar kanker

- gezondheid en milieu

6 Vlaamse
gezondheidsdoelstellingen

WERKINGSGBIED



Logo-Waasland vzw • Ankerstraat 91 • 9100 Sint-Niklaas • T 03 766 87 78
info@logowaasland.be • www.logowaasland.be
Volg ons op facebook via www.facebook.com/LogoWaasland