

Nieuwsbrief

Onze beste wensen voor 2019!



Onthoud van 't oude jaar alleen de beste dagen en spring met nieuwe moed het nieuwe jaar tegemoet !!!

Wij wensen je 
365
gouden nieuwe dagen!

In dit nummer:

Beste wensen voor 2019! 1

Zijn je gegevens nog correct? 1

Tournée Minérale: februari 2019 2

Activiteiten in de buurt 3

Nieuwtjes uit het BGC 4

Zijn je gegevens nog correct?



Om een goede zorgverlening te kunnen garanderen, is het belangrijk dat wij je steeds kunnen bereiken. Denk maar aan een afspraak die

verplaatst moet worden of het bespreken van je gezondheidssituatie.

Met de start van het nieuwe jaar willen we dan ook je contactgegevens zo goed mogelijk in orde brengen. Het zou dus kunnen dat we je aan de balie vragen het volgende:

- Klopt je **telefoonnummer** nog? Heb je ook een **emailadres**?
- Zijn je **adresgegevens** nog correct?
- Is er nog een **2e telefoonnummer** waarop wij je kunnen bereiken?

Bij onze thuiszorgpatiënten en bewoners van woonzorgcentra zal de huisarts ook een aantal contactgegevens bevragen tijdens zijn/haar huisbezoek.



Denk eraan om wijzigingen in uw gegevens steeds door te geven!

Februari zonder alcohol

Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: je wint er vooral bij.

Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine. In 2013 dronk 82% van de Belgen alcohol, ook al brengt dat nogal wat risico's met zich mee. Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag.

Een initiatief van Stichting tegen Kanker en De DrugLijn

In 2017 sloegen De DrugLijn en Stichting tegen Kanker de handen in elkaar. Met 'Tournée Minérale' daagden ze iedereen uit om een maand lang geen alcohol te drinken. Het enthousiasme was enorm: meer dan 120.000 Belgen schreven zich in. De redenen om mee te doen waren heel uiteenlopend: om te werken aan de gezondheid, om te zien of de uitdaging vol te houden was, om kankeronderzoek te steunen... Dat er goede redenen zijn om een maand geen alcohol te drinken is duidelijk. Dat zijn trouwens geen loze woorden. UGent deed een onderzoek bij de deelnemers van vorig jaar. 9 op de 10 zei minstens één van de voordelen ervaren te hebben.

Tournée Minérale werd in geen tijd een begrip. Dus gaan we in februari 2019 voor een derde editie. Hopelijk samen met jou! Het maakt niet uit of je nu voor de eerste keer meedoet, of al vaker een maand alcoholvrij door het leven ging. Een maand stilstaan bij je alcoholgebruik, levert je alleen maar voordelen op.

Schreeuw van de daken dat je meedoet...

Een maand lang aan de verleiding weerstaan is een hele klus. Met steun van je familie, vrienden of collega's lukt dat veel beter. Vertel daarom iedereen over de uitdaging. Daag hen uit om mee te doen, moedig elkaar aan en hou samen vol.

... of schrijf je in als groep

Je kan ook je bedrijf, je sportclub, je vrienden-groep... als team inschrijven. Zo bewijs je samen dat je geen alcohol nodig hebt om plezier te maken. En een lekker alcoholvrij alternatief bereiden is leuker als iedereen ervan drinkt! Je zal zien, samen gaat het stukken gemakkelijker. Je kan je inschrijven via

www.tourneeminerale.be

Ook in het BGC doen we mee met Tournée Minérale! Wil je je graag inschrijven in ons team en samen met je zorgverleners de uitdaging aangaan? Noteer dan je naam op de inschrijvingslijst in de wachtzaal of stuur een mailtje naar info@bgc-althea.be!

TOURNEE  MINÉRALE

Bezorgd over je alcoholgebruik?

Let op: deelnemen aan 'Tournée Minérale' is geen oplossing voor wie problemen ervaart met zijn of haar alcoholgebruik. Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of dat van iemand rondom jou? Bij **De DrugLijn** kan je terecht voor een eerste advies op maat. Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel. Wil je aan de slag met je gebruik? Neem een kijkje op www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp en begeleiding.

SPREEK EROVER MET JE HUISARTS!

ACTIVITEITEN IN DE BUURT

DIABETES, VOOR EEN BETERE ZORG

Onderzoek wijst uit dat tegen het jaar 2030 maar liefst 10% van onze bevolking diabetes heeft. Maar wat is diabetes of suikerziekte nu eigenlijk? En wat zijn de gevolgen? Loop jij risico? Kan je de ziekte voorkomen? Alfons Kelchtermans van de Diabetes Liga beantwoordt al je vragen.

Dinsdag 29 januari 2019 - 13u30
 Dienstencentrum Troempeelke
 Kapelstraat 10, 3660 Opglabbeek
 € 3,00

Inschrijven:
 Marjon Quax
 089 81 01 42
marjon.quax@opglabbeek.be



WARME MAALTIJDEN IN DE DIENSTENCENTRA

GENK

Ieder dienstencentrum in Genk biedt maaltijden aan. Meestal is dit tijdens de middag, maar af en toe zijn er ook ontbijten, vieruurtjes,... Je kan elke werkdag in verschillende dienstencentra terecht voor een warme maaltijd: soep, hoofd- en nagerecht. De maaltijden zijn er lekker, gezond en het is er altijd gezellig!

Voor wie?

Zie je er tegenop om elke dag te koken? Eet je niet graag alleen? Kom dan naar een dienstencentrum in je buurt om er samen met andere Genkse senioren van een warme maaltijd te genieten.

Voorwaarden

Onze dienstencentra zijn vrij toegankelijk. Voor sommige maaltijden dien je vooraf in te schrijven. De prijzen variëren van 3 tot 6,6 euro, afhankelijk van het aanbod. De lunch betaal je met jetons die je aan de balie kan kopen.

Hoe aanvragen?

Meer informatie vind je in het seniorenmagazine De Horizon. Of kom eens langs in een dienstencentrum, we helpen je graag verder.

OPGLABBEK

Elke dinsdag en donderdag wordt er een warme maaltijd aangeboden voor de prijs van 7,50 euro.

Tijdig reserveren is verplicht!

Dat kan tijdens de openingsuren in het Troempeelke
 (Kapelstraat 10, 3660 Opglabbeek)

of via Marjon Quax
 089 81 01 42
marjon.quax@opglabbeek.be



Nieuwtjes uit het BGC!

BGC Althea steunde De Warmste Week!

December stond traditiegetrouw voor vele mensen in het teken van Music For Life, de jaarlijkse actie van radiozender Studio Brussel waarin massaal veel geld wordt ingezameld voor allerlei goede doelen.



Ook BGC Althea heeft haar steentje bijgedragen voor het goede doel, meer bepaald voor **Hart voor Limburg**. Dit is een vzw die zich inzet voor maatschappelijk kwetsbare kinderen.

LOGO Limburg organiseerde een Breakfast for Life voor deze organisatie. Wij bestelden lekker en gezond gevulde brooddoosjes voor alle collega's en steunden zo het goede doel!



Meer info over Hart voor Limburg vind je op
www.eenhartvoorlimburg.be!

Wij gaan voor een rookvrije toekomst!

Wie de afgelopen weken nog in BGC Althea is geweest, heeft het waarschijnlijk al opgemerkt: De zin "**Welkom in een rookvrije praktijk**" siert sinds enkele weken onze ingang.

Wat betekent dit?

De zin zegt het zelf: in onze praktijk is geen plaats voor de sigaret. Ook wanneer je je sigaret nog net voor de ingang dooft, breng je schadelijke rook mee naar binnen. Daarom vragen we je vanaf nu om **niet voorbij de aangegeven streep te roken**. Zo blijft onze lucht gezond en fris!

Op die manier bouwen we met het BGC mee aan een rookvrije toekomst voor kinderen en jongeren! www.generatierookvrij.be

