

Nieuwsbrief

P006643

Vaccinatie tegen Covid-19



Vlaanderen is zorg

Je laten vaccineren is het beste plan, zodat het leven straks weer starten kan.

COVID-19



In dit nummer:

Vaccinatie tegen Covid-19 1

De Geluksdriehoek 2

Tournee Minérale 4

FOUT	FEIT
Van het COVID-19-vaccin kun je COVID-19 krijgen	Het COVID-19-vaccin bevat geen levende virussen en kan nooit COVID-19 veroorzaken
Ik ben gezond en heb dus geen vaccin nodig.	Iedereen kan besmet raken met het coronavirus en kan het doorgeven aan kwetsbare bewoners, ook zonder zelf symptomen te hebben. Ook gezonde sportieve mensen kunnen op intensieve zorg belanden.
Ik heb nog geen COVID-19 gehad en zal het dus waarschijnlijk niet krijgen / ik behoor niet tot een risico-groep	Iedereen kan besmet raken met het coronavirus en kan het doorgeven aan kwetsbare bewoners, ook zonder zelf symptomen te hebben.
Het vaccin is niet veilig.	De veiligheid van het vaccin werd uitgebreid onderzocht en heeft een zeer goed veiligheidsprofiel. In de fase 3-studies werden meer vrijwilligers ingesloten dan in de meeste andere vaccinstudies. De meest voorkomende klacht na COVID-19-vaccinatie is pijn op de plaats van injectie. Algemene klachten zijn hoofdpijn, koorts of spierpijn. Die klachten duren één tot twee dagen en zijn gemakkelijk te verhelpen met een koortswerend middel of een pijnstillertje.
Een gezond dieet en vitamine C-supplement zullen vermijden dat ik COVID-19 krijg.	Een gezond dieet en vitamine C kunnen nooit infectie met het coronavirus vermijden.
Het vaccin werkt niet, ik krijg er toch nog COVID-19 van.	Het COVID-19-vaccin is de beste manier om je te beschermen tegen de ziekte. Bij gezonde volwassenen is het zelfs meer dan 90% effectief in de preventie van COVID-19.
Die mRNA-vaccins kunnen je DNA veranderen.	RNA komt niet in de buurt van je DNA. Je DNA zit diep weggeborgen in de celkern waar het mRNA van het vaccin niet aan kan.

Nog twijfels? Vraag raad aan je zorgverlener!

Bron: www.laatjevaccineren.be

Na de voedings- en bewegingsdriehoek... DE GELUKSDRIEHOEK!

Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – in de geluksdriehoek. Met de geluksdriehoek willen ze informeren en inspireren. Ze willen mensen bewuster maken over geluk. En over hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen. Ze willen hen de weg wijzen over wat ze kunnen doen om zelf aan hun geluksgevoel te werken.



1. JEZELF KUNNEN ZIJN

Wanneer je jezelf kan zijn bij anderen maar ook op je eentje, kan dat voor een gelukkig gevoel zorgen. Je hoeft dan geen rolletje te spelen. Je kan gewoon zijn wie je bent.

Dit brengt ons meteen bij een belangrijk punt van dit bouwblok: om jezelf te kunnen zijn, moet je jezelf natuurlijk kennen. Je moeten weten wie je bent. Je moet dan ook enkele belangrijke vragen stellen: *Hoe kijk ik naar mezelf? Hoe kijk ik naar de wereld, Wat is mijn plek hierin?* Toegegeven: dat zijn niet de meest makkelijkste vragen en je moet er niet snel-snel beantwoorden. Het

stellen van deze vragen en erover nadenken (*reflecteren*) brengt je stap voor stap meer begrip, inzicht en zelfaanvaarding.

Jezelf kennen is een eerste element. Jezelf kennen is dus cruciaal om jezelf te aanvaarden en tevreden te zijn over jezelf. Maar al even belangrijk daarbij zijn de dingen die je doet. Want we worden *gelukkig* als we die dingen doen die we ook echt belangrijk vinden. Of omgekeerd: als we die dingen die we belangrijk vinden effectief doen.

Weten is dus helaas zelden genoeg. Je moet deze kennis ook omzetten in actie. En dat is niet zo simpel ... Want we komen vaak voor uitdagingen te staan, de wereld rondom ons is best ingewikkeld en de zaken veranderen erg snel. Maar door weten en doen op elkaar af te stemmen, zal je uiteindelijk het best een antwoord kunnen vinden op de vragen: 'Waar sta jij voor? Wat geeft je leven zin en betekenis?'.

Kortom: *jezelf kunnen zijn* betekent je plek vinden in die wereld, het gevoel hebben dat je (sommige) zaken onder controle hebt, dat je zelf keuzes en beslissingen kan maken.

2. GOED OMRINGD ZIJN

Betrokken zijn bij anderen, zowel bij mensen die je goed kent, als verre kennissen en burens, zorgt ervoor dat je goed in je vel zit. Je kan je betrokkenheid tonen door de **mensen om je heen te helpen**, thuis, op school of op het werk, er voor een vriend(in) of familielid te zijn ook al had je eigenlijk andere plannen. Mensen die je minder goed of niet kent kan je helpen door je **in te zetten voor een goed doel**. Je doet dat zonder noodzakelijk iets terug te verwachten of er winst uit te halen.

Anderen helpen geeft je het gevoel dat je ertoe doet, maar ook een gevoel van trots of plezier: je

gaat anders kijken naar jezelf, bouwt zelfvertrouwen op en leert nieuwe vaardigheden. Ook hier is het tweerichtingsverkeer: het gaat om steun geven én krijgen. Op het moment dat andere sociale rollen wegvallen (na je pensioen, nadat je je werk of partner verloren hebt door een scheiding of overlijden, nadat de kinderen het huis uit zijn) is je inzetten voor een goed doel extra belangrijk: het helpt je om je 'sociale identiteit' op te bouwen (wie ben ik, in relatie tot andere mensen?).

3. JE GOED VOELEN

Iedereen wéét dat je blij voelen fijn is. Maar aangename gevoelens zijn meer dan gewoon leuk: ze zijn ook belangrijk voor je geluksgevoel. Aangename gevoelens beschermen je tegen de negatieve effecten van stress, en hebben een gunstige impact op je mentaal functioneren en denken. Ze helpen je om situaties anders te bekijken, om creatieve oplossingen te vinden, om je vriendschappen te versterken ... En ze geven **energie** om dingen te doen die we leuk vinden. Tevredenheid zorgt ervoor dat we ontspannen en alert zijn. Interesse, vreugde, enthousiasme en blijheid zorgen ervoor dat we mensen en ervaringen opzoeken en ons ervoor openen. Op die manier zorgen aangename gevoelens in het heden voor nog meer aangename gevoelens in de toekomst.

Minder mensen weten dat **ook onaangename gevoelens belangrijk zijn**. Dat zijn de zogenaamde negatieve emoties, zoals kwaadheid, verdriet, stress en angst. Zulke gevoelens ervaren is niet leuk, maar het zijn wel belangrijke signalen. Ze vertellen ons dat er iets scheelt en geven de energie om er iets aan te doen. Kwaadheid helpt om terug te vechten wanneer iemand je onrecht aandoet of over je grenzen gaat. Verdriet vertelt je wat belangrijk voor je is en doet je troost zoeken. Ook meer complexe gevoelens zoals jaloezie, schaamte en schuld horen tot deze categorie. Zo kunnen schaamte- en schuldgevoelens je helpen om je relaties en vriendschappen te behouden of versterken, bv. door je te verontschuldigen voor iets wat je liever niet had gezegd of gedaan. Bovendien is het

onmogelijk een leven te hebben waar je niet met tegenslagen, verlies of lijden te maken zal hebben. Ook om doelen na te streven, relaties te onderhouden over een lange tijd, je talenten te ontwikkelen ... moet je negatieve gevoelens (tijdelijk) kunnen verdragen.

Kwaadheid, verdriet, angst en andere negatieve gevoelens zijn dus heel normaal. Wanneer je te veel van die gevoelens ervaart, wanneer ze je overweldigen of je ze te vaak voelt zonder reden, helpen je ze niet echt verder. Dan moet je manieren vinden om die gevoelens minder scherp te ervaren. Hoe je dat doet, lees je in het stuk rond de '[oranje bol](#)'. Het gaat om evenwicht zoeken tussen aangename en onaangename gevoelens, zodat je kan genieten van de aangename gevoelens en je niet laat omverblazen door de onaangename. En dat je uit beide kan leren.

**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**



Meer info over de bouwblokken, tips en tricks vind je via www.geluksdriehoek.be.

TEST JEZELF: DE GELUKSMAAT

Deze test brengt je positieve geestelijke gezondheid in kaart. Als je nu "mijn wat?! " zegt, dan begrijpen we je helemaal. Want eigenlijk gaat het over niets meer, maar zeker ook niets minder dan je geluk...

Hoe is het gesteld met jouw geluk?

De GELUKSMAAT vertelt je meer!

Klik op START om de test te beginnen.

START

Bezoek ons op onze website
www.bgc-althea.be
www.bgc-zenia.be

Volg ons op Facebook!
BGC ALTHEA EN ZENIA



Tournée Minérale 2021!

Februari = een maand zonder alcohol!

Bij de vorige edities van Tournée Minérale kon je je inschrijven op deze website www.tourneeminerale.be. We merkten echter dat het grootste deel van de Tournée Minérale-deelnemers dat niet deed. Daarom werken we niet langer met inschrijvingen, maar roepen we deelnemers op ons te volgen op sociale media en op deze website om op de hoogte te blijven. Om mee te doen met Tournée Minérale moet je dus enkel... geen alcohol drinken tijdens de maand februari. Zo eenvoudig is het!

Volg op Facebook

Alle voordelen van het inschrijven, kan je met één eenvoudige klik bereiken: [word fan van Tournée Minérale op Facebook!](#) Het is een manier om je voornemen om in februari geen alcohol te drinken, kracht bij te zetten. En in de maanden januari en februari zal je, via deze pagina, af en toe berichten binnenkrijgen die je ondersteunen.

Tips en recepten op de website

Niet actief op Facebook? Geen nood! Alle informatie die we daar delen, is terug te vinden op deze website. Surf dus in februari af en toe naar www.tourneeminerale.be. Je vindt hier recepten voor lekkere alcoholvrije drankjes, tips om de uitdaging vol te houden en getuigenissen en blogs van mensen die meedoen.

Doe mee in team

Ook meedoen in team blijft uiteraard een absolute aanrader! Ook hiervoor moet je je niet langer inschrijven. Eenvoudigweg met een groep vrienden, familie, collega's, clubgenoten, ... beslissen om mee te doen en ervaringen uit te wisselen is voldoende. [Op deze pagina vind je advies en materiaal om mensen aan te zetten om mee te doen met jullie team.](#)

Tournée Minérale
@tourneeminerale · Community

Registreren
tourneeminerale.be

Startpagina Evenementen Meer

Vind ik leuk Chatbericht sturen

Info Alles weergeven

Tournée Minérale: Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari geen alcohol./Relève avec nous le défi et ne bois pas d'alcool en février ! Une initiative de la Fondation contre le Cancer//Een initiatief van Stichting tegen Kanker en VAD

69.533 mensen vinden dit leuk waaronder 43 van je vrienden

70.270 mensen volgen dit

<http://www.tourneeminerale.be/>

Bericht maken

Foto/video Inchecken Vrienden taggen

Tournée Minérale heeft de omslagfoto bijgewerkt.
6 oktober ·



**MIJN IK-BEN-HET-BEU
APP STAAT AAN.**



CORONALERT.BE

Download nu en zet je Bluetooth aan.