

Nieuwsbrief



VEILIG in het BGC

Om ieders veiligheid te garanderen, is het belangrijk de veiligheidsmaatregelen in het Buurtgezondheidscentrum goed op te volgen.

We herinneren je graag aan de **belangrijkste regels** voor je bezoek aan het BGC:

In dit nummer:

Veilig in het BGC 1

Blijf praten! 2

Alcoholgebruik bij 55+ 3

Maatregelen dienstencentra 4



KOM NIET TE VROEG

Indien u te vroeg bent, kan u eventueel in de auto wachten.



KOM ALLEEN OP DE AFSPRAAK

Enkel voor hulpbehoevenden en minderjarigen is **1 begeleider** toegestaan.



MONDMASKER VERPLICHT

gedurende je hele bezoek aan de praktijk.



HOU AFSTAND

tot andere patiënten.



NEEM ALTIJD EERST TELEFONISCH CONTACT

voor u naar de praktijk komt.

Blijf praten!

Het is een moeilijke tijd voor heel wat mensen. Corona kruipt in het hoofd en brengt een pak zorgen met zich mee. En dat in een tijd waarin een groot stuk van onze vertrouwde 'ventilatiekanalen' zijn weggevallen. Vlaanderen lanceert daarom een grootschalige campagne om te benadrukken dat er hulp klaar staat, voor wie dit nodig heeft.

Vlaams minister van Welzijn Wouter Beke: "Blijf in deze donkere dagen vooral met elkaar praten. Zeker als je merkt dat het met iemand niet goed gaat. Aarzel niet om de hulplijnen te contacteren als je ze nodig hebt. Zij staan ook in de donkerste periode van het jaar klaar om een luisterend oor te bieden."

Onze kanalen vallen weg

Het mag niet onderschat worden. De kleine gesprekken – collega's onder elkaar, met je eigen klanten, bij de bakker, met vrienden of familie – die doen deugd. Ze helpen je verder, verlichten je zorgen, Die contacten vormen dag in dag uit onze eigen hulplijnen. Luisterende oren, waaraan je dingen kan toevertrouwen en dingen mee kan delen, die je doen lachen of je oppeppen. Je krijgt er energie van. Als dat allemaal wegvalt, wordt alles moeilijker. Je moet meer energie uit jezelf halen en andere uitlaatkleppen vinden. Maar dat lukt niet bij iedereen.

De Vlaamse overheid zet via het actieplan 'Zorgen voor morgen' versterkt in op het mentaal welzijn van de brede bevolking en een aantal specifieke doelgroepen. Nieuwe acties worden uitgerold en bestaande instrumenten om de bevolking te ondersteunen, worden versterkt. Eén van die bestaande instrumenten zijn de hulplijnen die mensen een luisterend oor bieden wanneer ze het moeilijk hebben.

De hulplijnen in Vlaanderen trekken daarom de komende periode alle registers open, om mensen in de donkerste periode van het jaar een luisterend oor te bieden. Het gaat om Tele-Onthaal, 1712, Awel, Nupraatikerover, de Zelfmoordlijn, de Druglijn en Stop it Now!

Vlaams minister van Jeugd Benjamin Dalle: "We waren nog nooit zo sterk digitaal met elkaar verbonden en toch snakken zoveel jongeren naar echt contact. Contacten waar ze kunnen praten over hun kwetsbaarheid, twijfels of bezorgdheden. Onze hulplijnen zijn er in deze moeilijke en verwarrende tijden voor hen. Deze campagne is dan ook bijzonder belangrijk."

Blijf praten met mensen in je omgeving!

Kan dat niet? Dan kan je altijd terecht bij de verschillende hulplijnen via www.hulplijnen.be.



samen met gezond VLAANDEREN

Ik mis mijn familie. En dan ga ik meer drinken.

Blijf praten Mis je je vertrouwde gesprekken en voel je je slecht in je vel? Praat dan anoniem met een hulpverlener.
Kijk op hulplijnen.be

Alcoholgebruik bij 55+

55-plussers hebben omwille van heel wat uiteenlopende redenen meer gelegenheden om te drinken. Denk bijvoorbeeld maar aan de veranderde levensstijl na het pensioen of het feit dat alcoholgebruik meer sociaal aanvaard is.

Vlamingen tussen de 55 en de 75 jaar zijn de grootste groep dagelijkse drinkers en daarbij drinken de mannen het meest. Het aantal personen dat meer drinkt dan aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad, ligt het hoogst in de leeftijdsgroep 55-64 jarigen. Twintig procent van de 55-64 jarigen drinkt meer dan 10 glazen per week, met een gemiddelde van 11 glazen per week (13 voor mannen, 8 voor vrouwen).

Verhoogde kwetsbaarheid

Met ouder worden verandert het lichaam. Zo werken de nieren en de lever bijvoorbeeld trager, waardoor het lichaam meer tijd nodig heeft om alcohol af te breken en de effecten van alcohol langer duren. Na het drinken vergt het ook meer tijd om te recupereren.

Te veel alcohol kan na verloop van tijd allerlei gezondheids-klachten veroorzaken. Niet alleen op lichamelijk, maar ook op geestelijk vlak. Zo kunnen er problemen optreden met slaap of geheugen. Alcohol beïnvloedt bovendien de werking van medicatie die heel wat 55-plussers nemen, bijvoorbeeld voor een te hoge bloeddruk of cholesterol.

Let dus op je alcoholgebruik, je gezondheid is je dankbaar!

LANGER GEZOND GENIETEN

Minder alcohol kan daartoe bijdragen



Kleine aanpassingen kunnen een grote impact hebben op je gezondheid.

Tips? Ga naar www.druglijn.be/ouder-woorden

V.U.: Paul Van Ouden, VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel / Ondernemingsnummer: 0424.327.587 RPR Brussel © 2020 - D/2020/0239/16

Bron: www.vad.be

Bezoek ons op onze website

www.bgc-althea.be
www.bgc-zenia.be

Volg ons op Facebook!
BGC ALTHEA EN ZENIA



Hoe zit het nu met... de dienstencentra?



Verstremgde maatregelen

tot en met 28 februari 2021

Je kan in het dienstencentrum nog terecht voor:

afhaalmaaltijden - vooraf inschrijven

aanvraag maaltijden aan huis - op afspraak

individueel gesprek - op afspraak

Alle activiteiten en maaltijden in het dienstencentrum
gaan voorlopig niet door.

Wij blijven iedere weekdag van 9u00-17u00
telefonisch bereikbaar voor vragen én
er is een **bepaalde aanwezigheid** van onze medewerkers in de dienstencentra:

Ter Hooie
089 65 58 81

De Hazelaar
089 65 58 90

De Halm
089 65 48 91

De Schalm
089 65 58 95

De Steymer
089 65 58 76

Medewerker
aanwezig:
ma-woe-vrij
9u00 – 13u00

Medewerker
aanwezig:
ma-woe-vrij
9u00 – 13u00

Medewerker
aanwezig:
ma-woe-vrij
9u00 – 13u00

Medewerker
aanwezig:
ma-woe-vrij
9u00 – 13u00

Medewerker
aanwezig:
ma-woe-vrij
9u00 – 13u00

www.dienstencentragenk.be

Alle info op
GENK.BE/CORONAVIRUS



Dienstencentrum het Troempeelke in Oudsbergen (Opglabbeek)
blijft voorlopig gesloten. Voor maaltijden aan huis of andere hulp kan je
steeds contact nemen met de gemeente via 089 810 100.



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

Coronalert

CORONALERT.BE

Download nu en zet je Bluetooth aan.