

Nieuwsbrief

Tijd voor ontspanning?

Heb jij ook vaak last van stress? Zeggen ze vaak "dat je wat meer moet ontspannen"? **Makkelijker gezegd dan gedaan, nietwaar? Nochtans is je ontspannen net zoals fietsen of autorijden: je kan het leren!** Het is vooral een kwestie van oefenen. Neem je agenda en plan een ontspanning in: lopen, fietsen, afspreken met een vriend(in), een gezelschapsspel spelen, yoga, mediteren, pilates, massage, wellness ... Je kunt het zo gek niet bedenken! Ook tijd is eigenlijk geen excuus: in die 24u per dag vind je zeker en vast een "gaatje" voor ontspanning. Hoe meer je oefent, hoe beter je je gaat kunnen ontspannen. Lopen en fietsen (en autorijden) kon je ook niet van de eerste keer: je moest eerst veel oefenen vooraleer je er vlot mee overweg kon. Dit is met ontspannen net hetzelfde: door te oefenen worden we gewoonweg beter!

Wist je trouwens dat **ZINGEN** een fantastisch ontspannende activiteit is én heel wat positieve effecten heeft op onze gezondheid?

In dit nummer:

Tijd voor ontspanning? 1

Zicht- en gehoorproblemen 2

Gehoort-bescherming 3

Leuk voor de kinderen 4

Zingen maakt minder vatbaar.

Bacteriën nestelen zich minder goed in de neus en keel waardoor je minder vatbaar bent voor griep en verkoudheid.

Zingen beschermt tegen virussen. Uit onderzoeken blijkt dat het speeksel van zangers na het oefenen een hogere concentratie antistoffen bevat.

Zingen helpt bij longproblemen.

Ademen vanuit het middenrif helpt aandoeningen zoals astma, emfyseem en COPD te verlichten.

Zingen versterkt immuunsysteem.

Zingen verbetert de bloedsomloop zodat cellen meer zuurstof krijgen en beter functioneren.

Zingen houdt je scherp.

Zingen verhoogt de concentratie en verbetert het geheugen, je bent alerter.

Zingen houdt je jong. Je traint je stembanden en houdt ze jeugdig. Je klinkt jonger.

Zingen is gezond. Je ademt dieper in, waardoor je longen meer zuurstof opnemen. Je conditie verbetert en je spierspanning neemt af.

Zingen is sporten. Je traint belangrijke spiergroepen in het bovenlichaam zoals buikspieren en tussenrib-spieren.

Zingen maakt blij. Ook het "knuffelhormoon" oxytocine komt vrij, dit zorgt voor minder angst en meer ontspanning.

Zingen geeft energie. De stof endorfine wordt aangemaakt waardoor je je vrolijker en energiever voelt.



© Bron: www.voiceart.nl

Is het bij jou ook hoog tijd voor ontspanning, maar heb je wat hulp nodig?

**Spreek erover met je zorgverlener en
laat je begeleiden naar een meer ontspannen leven!**

“Oei, dat kan ik niet lezen hoor...”



Niet enkel ons gehoor, maar ook ons zicht is één van onze belangrijkste zintuigen. Toch krijgen onze ogen vaak niet de zorg die ze verdienen...

Met enkele kleine aanpassingen maak je al snel een wereld van verschil. Niet alleen houden deze tips jouw ogen in topconditie; ze zorgen er bovendien voor dat oogziektes vermeden of verminderd worden.

Tip 1: Zonnebril

Draag bij hevig zonlicht steeds een zonnebril met de juiste UV-bescherming.

Tip 2: Zorg voor voldoende, goed licht

Hoe minder licht, hoe harder je ogen moeten werken om goed te zien, bij lezen bijvoorbeeld. Hierdoor geraken ze makkelijk overbelast en krijg je last van hoofdpijn, wazig zicht, droge en jeukende ogen.

Tip 3: Beperk schermtijd!

De hele dag naar een computer of smartphone kijken zorgt voor droge ogen, omdat we minder knipperen. Voorzie op tijd pauzes, voldoende afstand tot het scherm en pas de helderheid ervan aan in verhouding tot de omgeving. Wist je trouwens dat buiten spelen bijziendheid bij kinderen kan helpen voorkomen?

Tip 4: Schaf een geschikte bril of lenzen aan

Draag je een bril of contactlenzen? Zorg er dan altijd voor dat de sterkte nog steeds goed is voor jouw ogen en voor het soort werk dat je doet. Regelmatige controle bij de optiker of oogarts is van heel groot belang!

Tip 5: Negeer oogproblemen NOOIT

Last van jouw ogen? Jeukende ogen, branderige ogen of wazig zicht? Zorg dan allereerst voor extra verzorging. Vraag hiervoor raad aan je arts of apotheker. Verminderen de klachten niet? Dan is het belangrijk een grondig nazicht te laten doen bij de oogarts!

“Kan je dat nog eens herhalen?”

Heb je het gevoel dat mensen te stil en onduidelijk praten? Zet je de televisie en radio vaak luider? Hoor je de deurbel en telefoon onvoldoende rinkelen? Kan je niet meer genieten van het fluiten van de vogels in de tuin?

Indien je enkele van deze bovenstaande vragen positief hebt beantwoord, kan dit wijzen op een verminderd gehoor.

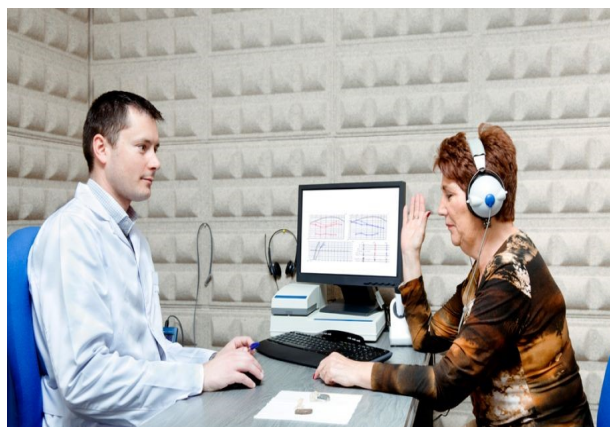
Wereldwijd lijdt 16% van de bevolking aan gehoorverlies, maar slechts een vijfde van hen draagt een hoortoestel. Dat is jammer, want indien gehoorverlies snel wordt vastgesteld kunnen ergere problemen vaak vermeden worden. Daarnaast zal het resultaat met een hoortoestel beter zijn!

Bij een vermoeden van gehoorverlies, laat je dus best zo snel mogelijk een **HOORTEST** uitvoeren. Deze test is GRATIS, duurt amper een kwartiertje en kan gedaan worden door een erkend audioloog (zoals Lapperre, Amflifon, Aurilis of in de Hoorba(a)r van De Voorzorg). Bovendien kan er vanaf dan gezocht worden naar een gepaste oplossing!

Ook andere gehoorproblemen, zoals oorsuizen (tinnitus), laat je best zo snel mogelijk nakijken. Gehoorschade kan namelijk ook invloed hebben op je evenwichtsorgaan (dit ligt in het binnenoor) en bijgevolg ook leiden tot een verhoogd valrisico!

Laat gehoorprobleem je leven niet bepalen! Een gepaste behandeling zorgt ervoor dat je verder, en met volle teugen, kan genieten van je (sociale) leven!

Trouwens, wist je dat een groot deel van de kosten voor een hoortoestel terugbetaald worden? Vraag ernaar bij je ziekenfonds!



WEES LIEF VOOR JE OREN EN BESCHERM ZE GOED!

Niets leukers dan feestjes waar je stevig uit de bol kan gaan. Leef je dan ook uit op de muziek, maar let ook op je oren. Te veel en te luide muziek kan leiden tot gehoorschade zoals oorsuizen, het horen van een constante tuut in je oren. Vervelend, niet? Bescherm je oren en knoop onderstaande tips zeker in je oren.



OORDOPPEN

Draag altijd oordoppen als je naar een feestje, fuif of festival trekt. Zo kan je een hele avond de ziel uit je lijf dansen zonder de volgende dag wakker te worden met een tuut in je oren. Met de juiste oordoppen in je oren kan je blijven genieten van de muziek en heb je de dag nadien geen last van oorsuizen. Meer zelfs: kwaliteitsvolle oordopjes zorgen ervoor dat je de muziek zuiverder hoort en dat je de mensen rondom je beter begrijpt. Enkel maar voordelen dus! Je vindt gratis wegwerpoordoppen op de meeste evenementen waar muziek gespeeld wordt. Soms zijn er zelfs automaten met oordopjes! Kom je vaak op luidruchtige plaatsen of feestjes? Dan is het aangewezen een paar oordopjes op maat te laten maken. Deze zijn duurder, maar beschermen je oren beter dan de wegwerpversie!

NB. Kleine oortjes zijn extra gevoelig, dus kindjes zet je best een aangepaste geluiddempende hoofdtelefoon op!

Gun je oren rust!

Ook al heb je oordoppen in, blijf niet de hele avond in een luide omgeving hangen. Neem af en toe een pauze en laat je oren tot rust komen. Een 'oorpauze' zal de kans op gehoorschade en oorsuizen aanzienlijk doen verminderen.

Sta niet te dicht bij de geluidsboxen.

Dicht bij de geluidsboxen voel je de muziek natuurlijk het best, maar de hoge decibels die je oren daar binnenkomen, kunnen ze voorgoed naar de tuut helpen. Sta dus wat verder weg van de geluidsboxen. Je oren zullen je heel dankbaar zijn!

Loop de dag na een feestje niet met je oortjes of hoofdtelefoon in je oren.

Laat je oren die dag tot rust komen en vermijd luide muziek. Het is de beste manier om gehoorschade en oorsuizen te voorkomen.

Heb je 's nachts na een feestje last van een pieptoon in je oren, maar verdwijnt die de volgende ochtend weer?

Negeer die waarschuwing van je oren dan niet. Die pieptoon is namelijk een alarmsignaal: je oren zijn die nacht wat beschadigd. Als je niet oppast, zal de schade zich opstapelen en kan dit zelfs tot permanente tinnitus leiden. Gun je oren dan vooral rust en draag steeds oordoppen.

HOOFDTELEFOON / OORTJES

Niet alleen te luide muziek op feestjes kunnen gehoorschade en oorsuizen veroorzaken, ook je oortjes of hoofdtelefoon kunnen je oren stevig en voorgoed beschadigen. Want vergis je niet: te lang luisteren naar te luide muziek via je oortjes of je hoofdtelefoon is zeer schadelijk voor je oren. Beperk dus het volume en de tijd dat je op deze manier naar muziek luistert!

Meer tips? Lees ze op www.detuutvantegenwoordig.be.

LEUK VOOR DE KINDEREN!

SPEEL'BUS ZOMERTOUR

De Speel'Bus van Campus O³ trekt in de zomer elke dinsdag en donderdag doorheen Genk. Ze stallen het speelgoed en de picknicktafels uit op verschillende plaatsen, waarna je als ouder en kind samen kan genieten van een gezellige babbel en speelse ontmoeting. Als het (hard) regent, gaat het door in 1 van de 3 vestigingen van Campus O³ in Genk.



De Speel'Bus stopt deze zomer ook meermaals in Genk-Noord:

9/7: Air-Plein, hoek Zenobe Grammestraat - Henri Forirstraat

16/7: C-mine, C-Mine 10

25/7: Frans Allardplein, hoek Frans Allardstraat - Vlinderstraat

1/8: Hoek Onafhankelijkheidslaan - Herinneringstraat

13/8: Resedaplein, tussen Azalealaan - Resedastraat

20/8: 't Hartje, kruising Parochiekerkstraat - Passerelstraat

22/8: Familia, hoek Minderbroedersstraat - Onderwijslaan

Als het te hard regent, gaat het door in de vestiging van Campus O³ Genk-Noord (Minderbroedersstraat 6)

<https://www.campuso3.be/speelbus>

FIETSBIEB

Een bibliotheek zonder boeken maar met fietsen?

Bij de Fietsbieb kan je tweedehands kinderfietsen goedkoop lenen. Er is een aanbod voor kinderen tot 12 jaar. Voor **€ 20,00 fietsgeld** en een waarborg van € 20,00 mag je één jaar lang een kinderfiets gebruiken. Tijdens dat jaar mag je die fiets bovendien inruilen voor een groter exemplaar of voor een ander model uit ons aanbod. Wil je per gezin meer dan één fietsje gebruiken, dan kan dat: je betaalt per fiets het fietsgeld en de waarborg.

Schenk je een eigen kinderfiets in goede staat aan de Fietsbieb? Dan ontvang je 1 jaar fietsgeld in ruil. De waarborg krijg je terugbetaald wanneer je de fiets weer in goede staat inlevert. De fiets staat tiptop in orde als je hem begint te gebruiken! Tijdens het gebruik sta je zelf in voor het onderhoud en eventuele kleine herstellingen. Je kunt een fiets kiezen in één van de uitleenpunten. In dit uitleenpunt breng je de fiets na één jaar terug of verleng je je lidmaatschap voor het volgende jaar.



Waar en wanneer?

OUDSBERGEN: Elke laatste zaterdag van de maand - 10:00 tot 12:00

Voetbalkantine Nieuwe Kempen, Petuniastraat 15, 3660 Opglabbeek

GENK: Elke eerste zaterdag van de maand - 14:00 tot 16:00

Basisschool Mater Dei, toegang achterom via Nieuwstraat en Klokkuil

www.fietsbieblimburg.be