

Beste lezer,

Het zijn vreemde tijden... ook wij in het BGC doen ons uiterste best om de coronacrisis mee de baas te kunnen. Hierdoor hebben we onze werking eventjes grondig moeten aanpassen en dit vraagt ook van jullie als patiënten geduld en begrip, waarvoor dank!

Deze maand geen normale nieuwsbrief in je mailbox, wél informatie die je kan gebruiken om deze dagen zo goed mogelijk door te komen.

“Blijf in uw kot!”

Het doet wat met een mens... Je hebt er misschien al wat van gehoord, of het zelf gemerkt: isolatie voelt snel als eenzaamheid.

Hoewel het voelt alsof onze steunpilaren verzinken in het zand, is hulp soms letterlijk om de hoek. Deze crisis is een kans! We zijn solidair als nooit tevoren en er is in België heel wat mogelijk. Het enige probleem is dat je vaak niet weet wat er allemaal bestaat om je te helpen.

Onze huisarts in opleiding Linde heeft er zich, samen met enkele vrienden, op gesmeten. In dit [filmpje](#) vind je een overzicht van initiatieven die je kunnen bijstaan in deze zwarte periode. Zie het als een “mentale hulp menu”. Want we kunnen allemaal af en toe een ruggensteuntje gebruiken!

In bijlage vind je ook nog een heleboel tips om deze coronatijden GEZOND en FIT door te komen.

- **GEZOND LEVEN IN TIJDEN VAN CORONA:** 7 algemene gezondheidstips voor iedereen!
- **KRACHTOEFENINGEN VOOR OUDEREN:** We hebben ook speciale aandacht voor onze ouderen. Met deze krachtoefeningen blijven ze, ook in huis, in vorm. We zouden het haast vergeten, maar april is ook de **maand van de valpreventie** → voldoende bewegen voorkomt valpartijen! Tip: bezorg de oefeningen aan ouderen in je omgeving!
- **KAARTJE BGC:** Heb je hulp nodig omdat je de deur niet meer uit kan, bijvoorbeeld om boodschappen te doen? Heb je nood aan een gesprek, een telefoontje op tijd en stond? Op ons kaartje vind je enkele tips voor zij die nog maar weinig mensen zien of zich gespannen voelen door deze situatie. Aarzel niet om ons te contacteren, we proberen je zo goed mogelijk te helpen bij je hulpvraag!



**Blijf thuis.
Zorg voor jezelf.
Zorg voor anderen
Hou vol.**



VOOR MEER (CORONA)NIEUWS EN GEZONDHEIDSTIPS KAN JE ONS VOLGEN OP FACEBOOK [BGC ALTHEA EN](#)

Met vriendelijke groeten,

Tamara Sujew

Maatschappelijk assistente
Gezondheidspromotor



Tel: 089/38 21 35
info@bgc-althea.be

Risstraat 22
3600 Genk
www.bgc-althea.be

