

# Nieuwsbrief

## INFOESSIES

### WAAROM PRATEN BELANGRIJK IS

Een **infosessie** rond het bespreekbaar maken van mogelijke psychische problemen.



*Hoe vaak komen psychische problemen voor?*

*Waarom durven we er niet over praten?*

*Hoe herken je dat iemand het moeilijk heeft?*

*Hoe kan je praten over psychische problemen?*

*Wat als praten niet voldoende is?*

**WANNEER:** Donderdag 2 april 2020 om 19u30

**WAAR:** BGC Althea, Risstraat 22, 3600 Genk

**KOSTPRIJS:** Gratis

**INSCHRIJVEN** via 089 38 21 35 of [info@bgc-althea.be](mailto:info@bgc-althea.be)

Een samenwerking tussen



#### In dit nummer:

Infosessies 1

Tips voor tafelplezier 2

Activiteiten in de buurt 3

Bevolkingsonderzoeken 4

- Baarmoederhals
- Dikkedarm



**LIG JIJ WAKKER VAN SLAPEN?**

**WANNEER?** Donderdag 5 maart 2020 om 19u00 (tot 20u45 ongeveer)

**LOCATIE?** Buurthuis De Singel, Binnenlaan 52, 3600 Genk

**VOOR WIE?** Iedereen die op zoek is naar tips om zijn slaapkwaliteit te verbeteren. Breng gerust andere geïnteresseerden mee!

**KOSTPRIJS?** Gratis (inschrijven is niet nodig)

## Tips voor tafelplezier

Heel wat gezinnen zullen de tafelmomenten herkennen als soms moeilijke momenten. Ouders willen zo graag dat hun kinderen flink eten, maar kinderen hebben er soms helemaal geen zin in. Gevolg is dat kinderen en ouders vaak in strijd geraken aan tafel.

### Vorbereiding

- Als een kind honger heeft, wordt het soms huilerig of lastig. Probeer dit moment voor te zijn door op tijd aan tafel te gaan. Als de maaltijd toch moet uitgesteld worden, geef de kinderen dan vooraf iets te eten, bv. kerstomaatje of stukje wortel. Bedenk ook dat een kind dat te laat eet, later inslaapt en vaak onrustiger slaapt.
- Eet zo veel mogelijk elke dag op hetzelfde tijdstip. In het ideale geval zijn er 3 maaltijden en een tussendoortje 's morgens en 's namiddags.
- Eet samen. Zo leert een kind van het gedrag van de anderen. Ziet een kind dat mama bv. altijd met andere dingen bezig is tijdens het eten, dan kan moeilijk verwacht worden dat het kind zijn speelgoed opzij laat liggen tijdens het eten. Eten eerst de kleinsten aan tafel, hou ze dan gezelschap.
- Bepaal een vaste duur voor de maaltijden. 20 tot 30 minuten is voor een kind voldoende.
- Maak duidelijke regels en afspraken, bv. over de plaats en het tijdstip van de maaltijd. Zo leert een kind dat het niet de hele dag door kan eten.
- Laat een kind kiezen, maar beperk de mogelijkheden, bv. 2 soorten groenten.
- Helpt je kind graag mee bij het klaarmaken van de maaltijden? Stimuleer dit dan, dit geeft hem zelfvertrouwen en eetplezier. Hou voldoende toezicht.
- Zet alles klaar alvorens een kind aan tafel gaat. Zo moet het niet onnodig wachten en zal het niet protesteren.
- Waarschuw een kind vooraf dat het eten bijna klaar is. Op die manier kan het zijn spel afronden.

Week van de diëtist  
16 tot 22 maart 2020



- Geef een kind ruimte om te oefenen. Om veel opruimwerk te vermijden, is een diep bord en een grote plastic mat onder de stoel best handig.
- Zorg eventueel voor aangepast materiaal: een poppenbordje of een extra leuke presentatie van het eten kan zorgen voor een leuke sfeer aan tafel.

### Gezonde keuzes, ook voor de allerkleinsten!

Zodra je kindje mee begint te eten met de rest van het gezin, kan het soms lastig zijn om goede en gezonde keuzes te maken. Want wat is nu een goede portie en welke dingen geef ik beter niet?

Op de website van [Kind en Gezin](http://Kind en Gezin) vind je een heleboel tips en richtlijnen om je baby en peuter van gezonde maaltijden te voorzien. Leer hem/haar al van kleins af gezonde voedingsprincipes aan. Te veel vetten, suikers en zout, overslaan van ontbijt, ... leiden tot overgewicht, tandbederf, hoge bloeddruk, ...

Ook bij oudere kinderen is het belangrijk deze principes aan te houden, ook al is dit niet even gemakkelijk. De ongezonde snacks leren om de hoek, je kind weigert zijn groenten te eten of je puber ruilt steeds vaker zijn brooddoos in voor een belegd broodje in de kantine. Help! De website [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be) biedt informatie aan ouders die hun kinderen (2-18 jaar) gezond willen opvoeden en kan je op weg helpen.

**Ook de zorgverleners in het BGC helpen je graag met je vragen rond een gezonde opvoeding!**

Bron: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be), [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)

## ACTIVITEITEN IN DE BUURT

### Taffelen aan tafel

Samen eten in het ritme van het gezin is niet altijd even makkelijk. Wat mogen we verwachten van de kinderen? En wat mogen we verwachten van onszelf?

In deze infosessie krijg je concrete info en tips van Marie-Paule, het Campus O3 kookidool!



#### PRAKTISCHE INFORMATIE

Voor ouders met kinderen van 2 tot 6 jaar.

WANNEER:	Woensdag 18 maart 2020 19u30-21u30
PRIJS:	Gratis
WAAR:	Campus O3 Genk-Centrum Jaarbeurslaan 19, 3600 Genk
INSCHRIJVEN:	info@campuso3.be 089 36 79 40

### Vitamientje

In 't Vitamientje kiezen we elke week een gezond en budgetvriendelijk menu. Samen bespreken jullie het menu en maken de maaltijd klaar. 's Middags eet je samen met je kind(eren) de maaltijd op.

Je krijgt heel wat informatie en tips rondom eten bij jonge kinderen (0-3 jaar). Hoeveel moet je kind eten op welke leeftijd? Ze willen geen groente- of fruitpap eten? Ze lusten geen soep? Krijgen ze wel voldoende vitaminen binnen? Kortom: met al je vragen over voeding kan je terecht in 't Vitamientje. Wat je leert kan je meteen in praktijk uitproberen!



**Prijs:** Gratis

#### Wanneer en waar:

- **Elke dinsdag** van 9 tot 13 uur in Campus O<sup>3</sup> **Genk-Noord**, Minderbroedersstraat 6 (uitgezonderd schoolvakanties)
- **Elke donderdag** van 9 tot 13 uur in Campus O<sup>3</sup> **Genk-Zuid**, Bijlkestraat 18 (uitgezonderd schoolvakanties)
- **Elke vrijdag** van 9 tot 13 uur in Campus O<sup>3</sup> **Genk-Centrum**, Jaarbeurslaan 19 (uitgezonderd schoolvakanties)

**Meedoen?** Schrijf je dan in via [089 36 79 40](tel:089367940) of [info@campuso3.be](mailto:info@campuso3.be)

Ten laatste op **maandagvoormiddag** voor deelname aan 't Vitamientje op dinsdag in Genk-Noord;  
Ten laatste op **woensdagvoormiddag** voor deelname aan 't Vitamientje op donderdag in Genk-Zuid;  
Ten laatste op **donderdagvoormiddag** voor deelname aan 't Vitamientje op vrijdag in Genk-Centrum.

Zo voorzien ze voldoende eten en voorkomen ze dat ze eten moeten weggoien.

## Bevolkingsonderzoek tegen baarmoederhalskanker

### Baarmoederhalskanker: laat je zo vroeg mogelijk testen

Als vrouw laat je je het best elke drie jaar testen op kanker aan de baarmoederhals.

*"Ik kreeg een brief van het Centrum voor Kankeropsporing. Waarom?"*

Ben je een vrouw van 25 tot 64 jaar? Liet je je langer dan drie jaar geleden testen? Dan krijg je een brief.

*"Hoe kan ik me laten testen?"*

Maak een afspraak bij je huisarts of gynaecoloog om een uitstrijkje te laten nemen. Dit duurt maximaal 15 minuten. Kies een dag waarop je niet ongesteld zal zijn.

Kreeg je een vaccin om je te beschermen tegen het HPV-virus dat kanker aan de baarmoederhals kan veroorzaken? Toch is het nodig om je elke drie jaar te laten testen.

*"Is dat wel iets voor mij, een uitstrijkje?"*

Twijfel je? Neem contact op met je huisarts of gynaecoloog.

### Meer info

Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 (tussen 9 en 12 uur en tussen 13 en 16 uur)

of kijk op [www.bevolkingsonderzoek.be/baarmoederhalskanker](http://www.bevolkingsonderzoek.be/baarmoederhalskanker).

Een uitstrijkje  
**WIJ DOEN HET. EN WAT DOE JIJ?**

Onderzoek  
voor vrouwen van  
**25 tot en met 64 jaar**

Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op  
[www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)

TIJDIG  
OPSPOREN IS  
BELANGRIJK

BEVOLKINGS  
ONDERZOEK.BE

Vlaanderen  
10 2018

C-10  
CENTRUM VOOR  
KANKEROPSPORING

IEBEREEN  
GENKT

GENK

logo  
GENK

BEVOLKINGS  
ONDERZOEK  
BAARMOEDER  
HALSKANKER

## Dikkedarmkanker: preventie

Een gezonde levensstijl verkleint het risico op dikkedarmkanker. Van de volgende maatregelen is bewezen dat ze doeltreffend zijn:

- Doe enkele keren per week aan sport en beweeg minstens 30 minuten per dag.
- Hou je gewicht onder controle.
- Beperk je gebruik van alcohol tot hoogstens 1 consumptie per dag.
- Rook niet.
- Eet per week niet meer dan 500 gram rood en bewerkt vlees.
- Eet voldoende groenten, fruit en vezels.

Ook mensen met een uiterst gezonde levensstijl kunnen dikkedarmkanker krijgen. Een gezonde levensstijl verkleint het risico, maar reduceert het zeker niet tot nul.

Het Vlaams Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker geeft mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar de kans om elke twee jaar een stoelgangtest te doen. Je neemt thuis zelf een staal van je stoelgang. Het onderzoek van het staal in het labo is gratis. Vroegtijdige opsporing van dikkedarmkanker verhoogt de kans op genezing. De behandeling is minder zwaar en je herstelt ook sneller.

Meer info via [www.bevolkingsonderzoek.be/dikkedarmkanker](http://www.bevolkingsonderzoek.be/dikkedarmkanker)