

Nieuwsbrief

Volg ons op Facebook!

Vanaf 1 februari kan je ons volgen op Facebook :

Je vindt ons onder de naam **Buurtgezondheidscentrum Althea & Zenia**.
Op onze pagina vind je informatie over onze werking, buurtactiviteiten, gezondheidsthema's,...
Neem zeker een kijkje!



In dit nummer:

Volg ons op Facebook! 1

Bereikbaarheid en uurroosters 1

Kies kleur tegen pesten 2

Activiteiten in de buurt 3

Tournée Minérale 4

Bereikbaarheid en uurroosters

Bij deze nieuwsbrief vind je een overzicht van het uurrooster van onze artsen. Houd dit goed bij zodat je weet wanneer je een afspraak kan maken bij de arts van jouw voorkeur.

Je kan deze info ook vinden in de wachtzaal en op onze website:
www.bgc-althea.be/www.bgc-zenia.be, onder het kopje "praktijkinfo".



Goed om te weten:

- ◆ Belangrijke wijzigingen in de uurroosters laten we steeds weten via de nieuwsbrief.
- ◆ Een afspraak maken bij **BGC Althea** kan tussen 8u 's ochtends en 19u 's avonds, telefonisch of aan het onthaal. Als je buiten deze uren belt, kom je terecht bij de arts van wacht.
Opgelet: deze arts kan geen afspraak voor je vastleggen!
- ◆ Voor de patiënten van **BGC Zenia**: je kan een afspraak maken tussen 8u en 13u en tussen 15u en 19u, zowel telefonisch als rechtstreeks aan het onthaal.
- ◆ Je kan **GEEN** afspraak maken via het contactformulier van de website.

Kies kleur tegen pesten!

Week tegen pesten - vrijdag 2/2 tot vrijdag 9/2

Van vrijdag 2/2 tot vrijdag 9/2 is het de Vlaamse week tegen pesten. In deze moderne tijden vol sociale media, krijgen kinderen en jongeren steeds vaker te maken met cyberpesten.

Cyberpesten?

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT (informatie- en communicatietechnologieën), zoals internet, gsm of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen, ...

Onderzoek toont aan dat...

- ◇ 1 op 3 kinderen/jongeren geconfronteerd wordt met cyberpesten
- ◇ 1 op 5 kinderen/jongeren al eens gecyberpest heeft
- ◇ cyberpesten jongeren meestal iets ouder zijn dan hun slachtoffers
- ◇ cyberpesten vaak gepaard gaat met "gewone" pesterijen
- ◇ wie veel tijd doorbrengt op het internet, een grotere kans maakt om bij cyberpesten betrokken te raken
- ◇ wie meer persoonlijke informatie op het internet zet, een grotere kans maakt op misbruik van die informatie
- ◇ ouders het risico op cyberpestproblemen (pesten en gepest worden) onderschatten

Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen?

- ◇ Informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij jongeren
- ◇ Toon interesse in de ICT-bezigheden en -vaardigheden van je kind. Weet waar je kind mee bezig is op pc en gsm en maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdgebruik).
- ◇ Zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via de computer en de gsm.
- ◇ Bespreek concrete voorvallen, ervaringen of nieuwtjes en verken wat kan of niet kan. Ga samen op zoek naar gepaste manieren van omgaan en communiceren via het internet en gsm.
- ◇ Bekijk met je kind hoe het met Facebook etc. kan omspringen (vrienden maken, boodschappen of contacten blokkeren, informatie delen, ...). Hou een oogje in het zeil bij ICT-gebruik. Zeker bij lagere schoolkinderen hoort de computer in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is.
- ◇ Dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige informatie uitwisselt met anderen.

Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?

- ◇ Let op gedragssignalen (plots niet meer naar school willen, niet meer computeren of gsm'en, ...) en ga zo nodig met je kind in gesprek.



- ◇ Blijf rustig en luister naar zijn/haar verhaal.
- ◇ Neem het verhaal van je kind ernstig, maar durf ook relativeren. Internet- of gsm-communicatie komt soms harder aan dan bedoeld.
- ◇ Reageer niet zelf op pestmails of -berichten.
- ◇ Vertel je kind pestmails, pestchats en pest-smsjes bij te houden of uit te printen als eventueel bewijsmateriaal.
- ◇ Bekijk samen met je kind hoe het zich beter kan beschermen. Verander desnoods het gsm-nummer, e-mailadressen of online gebruikersnaam. Zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd.
- ◇ Komen de pesterijen uit de schoolomgeving, praat dan met de school, net zoals je dat met gewoon pesten doet.
- ◇ Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federale Computer Crime Unit (via www.e-cops.be).

Wat als je kind cyberpest?

- ◇ Maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest. Eis dat het (cyber)pesten stopt.
- ◇ Vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag.
- ◇ Speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: "hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren?"
- ◇ Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsmgebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school, ...
- ◇ Bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (naar het slachtoffer toe, naar jullie toe, naar de school toe)
- ◇ Bereid de stap naar echte verontschuldiging voor en kijk toe op de uitvoering

Kijk ook eens op de website

www.kieskleurtegenpesten.be

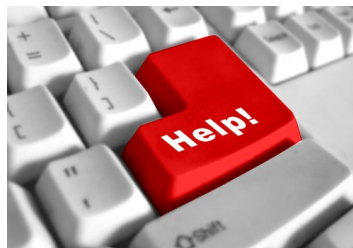
ACTIVITEITEN IN DE BUURT

Vorming cyberpesten (voor ouders)

Gepest worden maakt je leven tot een heuse hel. Zeker als het ook online gebeurt: het komt extra hard aan en houdt niet op wanneer je thuis in je zetel zit.

Welke vragen komen aan bod tijdens deze infosessie?

- ◆ Hoe gaat cyberpesten in zijn werk?
- ◆ Wie zijn daders en slachtoffers?
- ◆ Wie kijkt toe?
- ◆ Bestaat er een perfecte aanpak?
- ◆ Waarom moet je vooral praten en hoe begin je daaraan?



Praktische info:

Wanneer: Di 6 februari 2018 van 19.30 tot 22 uur

Prijs: Gratis

Waar: Casino Modern
André Dumontlaan 2, 3600 Genk

Info en inschrijving
logolimburg@limburg.be
tel: 0471 49 11 31

Figuurtraining voor vrouwen



Heb jij je bij het begin van het nieuwe jaar voorgenomen om “iets” aan je gezondheid te gaan doen maar weet je nog niet precies wat? Dan is figuurtraining wellicht iets voor jou!

Iedere woensdagvoormiddag van 10u tot 11u kan je hiervoor terecht in de sporthal van het SportinGenk Park. Deze sessies zijn enkel bedoeld voor vrouwen.

Kostprijs per les: €3,5.

Meer info vind je op de website van SportinGenk:

http://www.sportingenk.be/Sportaanbod/Volwassenen/Start_to_move

Niet aarzelen...DOEN!



Een uur voor mijn buur

Wat is het?

Heb je een beetje hulp nodig om bvb. vuilzakken buiten te zetten, een fotokader op te hangen, ...

Wil je graag gezelschap om naar een toneelstuk te gaan, een spelletje kaart te spelen, ...?

Dan kan je een beroep doen op de vrijwilligers van “een uur voor mijn buur”.

Voor wie?

Voor alle +60 jarige Genkenaren die voor deze dienstverlening geen beroep kunnen doen op vrienden, familie of bureu.

Voorwaarden:

Is er in Genk geen professionele dienst die je kan verder helpen, maar wel een vrijwilliger? Dan kan je lid worden van “Een uur voor mijn buur” op voorwaarde dat het ertoe

bijdraagt dat je zo langer op een kwaliteitsvolle manier thuis kan blijven wonen.

Hoe aanvragen?

Via het dienstencentrum:

Tel: 089 / 57 34 81

Mail: eenuurvoormijnbuur@ocmwgenk.be

Geef een seintje en een medewerker brengt een bezoekje wanneer dat voor jou past.

Bezoek ook:

www.eenuurvoormijnbuur.be

Tournée Minérale - Doe met ons mee!

Zelfs wie 'met mate' drinkt, kan voordelen ervaren van een maandje alcoholvrij. Moeilijk te geloven? De organisators van Tournée Minérale lieten het onderzoeken: **9 op 10 deelnemers** van vorig jaar ondervond minstens één van onderstaande voordelen.

Meer energie

Alcohol werkt verdovend en maakt je suf. Alcohol afbreken vergt ook heel wat van je lichaam. Door geen alcohol te drinken, geef je je lever een rustpauze. Al snel voel je je lekkerder in je vel. Tournée Minérale helpt je dus concentreren, aandacht vasthouden, beter presteren en inspanningen volhouden. Indrukwekkend, niet?

Slaap beter

Een glas alcohol als slaapmutsje? Het lijkt te werken, maar er zit een addertje onder het gras... Je slaapt sneller in, maar voorts zorgt alcohol voor een slechtere, oppervlakkigere nachtrust. Bij regelmatig drinken vermindert of verdwijnt het inslaapeffect zelfs. In de plaats krijg je een onrustige en kortere slaap. Het is dus goed mogelijk dat je in een alcoholvrije periode dieper en vaster slaapt.

Spaar geld uit

Wijn, cava, gin... Alcohol is duur! In 2014 gaf het gemiddeld Belgisch gezin 462 euro uit aan alcoholische dranken. Met wat je minder uitgeeft aan alcohol kan je onbekende alcoholvrije drankjes ontdekken, jezelf een gezonde verwennerij gunnen, een uitstapje meepikken of nog meer leuk.

Gezond gewicht

Wie 'gewicht' zegt, denkt aan 'eten'. Maar niet iedereen beseft dat ook alcohol zich laat voelen op de weegschaal. Alcoholische dranken hebben geen enkele voedingswaarde. Toch heeft de stof alcohol een invloed op je gewicht. Daarbovenop bevat zo goed als alle drank ook nog eens heel wat suiker. Bewust met alcohol omgaan helpt je dus werken aan een gezond gewicht.

Laat je huid stralen

Raar maar waar: alcohol droogt je uit. Je huid, het grootste orgaan van je lichaam, is daar niet zo gelukkig mee. Ben je uitgedroogd, dan ga je er dof uitzien en komen er rimpels tevoorschijn. Maar als je genoeg water drinkt, gaat je huid stralen!

Geen kater, meer tijd

Het overkomt velen en sommigen meer dan hen lief is. Het ellendige gevoel van een kater is één ding. Maar hoe vaak ben je een hap uit je weekend kwijt aan wachten tot dat venijnig beestje je eindelijk met rust laat? Beeld je eens in wat voor leuk je in die tijd zoal kan doen!

Alcohol = ongezond

Lang verhaal kort: alcohol is gewoon ongezond. Het risico op katers en gênante of ongemakkelijke avonden kent iedereen, maar er zijn ook risico's op lange termijn, zoals verslaving, leverziekten of kanker. Een alcoholpauze inlassen en werken aan je alcoholgebruik in het algemeen, is dus werken aan je gezondheid. En Tournée Minérale is een goede manier om dat te doen! Uit universitair onderzoek blijkt zelfs dat de deelnemers van onze vorige Tournée, ook ná de campagne minder dronken dan voordien.

**JE KAN JE NOG STEEDS INSCHRIJVEN IN ONS BGC-TEAM
VIA DE INSCHRIJVINGSLIJST IN DE WACHTZAAL!**

