

GEZONDHEIDSRAAD

Zitting van 20 juni 2022

Aanwezig:

Hans Crol	Schepen	Gemeenteraadslid
Erika Van Uytven	lid	LOGO
Paul Andries	lid	persoonlijk
Kirsten Van der Auwera	lid	persoonlijk
Francine De Becker	lid	persoonlijk
Jos Vanlanduyt	lid	persoonlijk
Griet Janssens	secretaris	administratie

Verontschuldigd: Patricia Pluym

1. Verslag gezondheidsraad 17 januari 2022

Geen opmerkingen.

2. Geluक्सwandering

Met een geluक्सwandering trakteer je deelnemers naast een frisse neus, ook op een meet-and-greet met de geluक्सdriehoek. Stap voor stap ontdekken wandelaars wat mentaal welbevinden is en hoe ze eraan kunnen werken, terwijl ze door hun favoriete stad of natuurgebied kuieren. De doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende tocht.

Route naar geluk

Van dankbaarheidssprongen en proeven van de kracht van muziek tot je omgeving herontdekken met een heuse mindfulness-bingo ... Met de geluक्सdriehoek als wegwijzer, leren wandelaars niet alleen bij over geluk, maar ze proberen ook meteen concrete tips & tricks uit tijdens de geluक्सwandering.

Wist je dat je als volwassene best dagelijks 10.000 stappen zet om op-en-top gezond te blijven? Gelukkig hoef je je niet blind te staren op een cijfer: want elke stap telt. Tijdens de geluक्सwandering worden de geluक्सopdrachten al wandelend uitgevoerd waardoor er ook een gezonde portie beweging aan te pas komt. De geluक्सwandering zet deelnemers dus letterlijk op weg om aan hun geluk te bouwen en versterkt daarmee de fysieke én mentale gezondheid, win-win!

Kriebelt het om een geluक्सroute uit te stippelen? Doen!

Lokale besturen kunnen in hun steden of gemeenten de geluक्सwandering organiseren.

Maar ook andere organisaties of groepen kunnen de wandeling op poten zetten (bijvoorbeeld een sportdienst, jeugdbeweging, woonzorgcentrum, lokaal dienstencentrum, maar ook een lokale wandelclub, een ziekenhuis, scholen of bedrijven ...).

Doelgroep? Iedereen die een wandeling wil maken en iets wil bijleren over mentale gezondheid, kan deelnemen aan de geluक्सwandering. Er kan gekozen worden om de wandelroute in groep of alleen te

volgen. De opdrachten onderweg zijn, bij eventuele begeleiding door een volwassene, ook geschikt voor kinderen. Het is een gelegenheid om samen over geluk na te denken én ermee aan de slag te gaan.

Tijdelijke geluक्सwandering

Wie de geluक्सwandering tijdelijk (tijdens een evenement of bepaalde periode) wil organiseren kan de beschikbare materialen zelf afdrukken en plaatsen tijdens de gewenste periode. Je kan de borden dan makkelijk zelf plaatsen en weer weghalen wanneer de wandeling afgelopen is.

In de leidraad zie je alle beschikbare materialen en lees je alles over hoe je van je evenement een echt succes kunt maken. Go the extra mile (hoofdstuk 8) en kleed je geluक्सwandering extra tof in met leuke standjes en attributen aan de verschillende tussenstops!

Geluक्सwandering permanent aanbieden

Lokale besturen die de geluक्सwandering gedurende onbeperkte duur willen aanbieden in steden of gemeenten kunnen de borden op stevig en weerbestendig materiaal bestellen via de webshop van 10.000 stappen.

Sinds 2022 is de geluक्सwandering immers één van de beweegroutes binnen de '10.000 stappen: elke stap telt!'-campagne voor lokale besturen. Dus het budget van 250 EUR kan hiervoor gebruikt worden.

Tornado is reeds enkele wandelingen aan het uitstippelen. De bedoeling is om de geluक्सwanderingen permanent aan te bieden in elke deelgemeente. Een idee is om in 1 deelgemeente een iets kortere route te voorzien zodat het toegankelijk is voor iedereen.

GELUK ZIT IN EEN KLEIN DRIEHOEKJE

Inhoudelijke info

Deelnemers starten de workshop met een online zelftest (op hun smartphone of vooraf in te vullen): hoe is het gesteld met hun geluक्सgevoel? [De geluक्सmaat](#) maakt een inschatting en nodigt uit tot een eerste gesprek over geluk.

Tijdens de workshop komen de verschillende bouwblokken van de geluक्सdriehoek aan bod: goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn en je goed voelen. De bijhorende reflectievragen inspireren deelnemers. Via oefeningen en uitwisselingsmomenten komt de theorie van de geluक्सdriehoek ook echt tot leven in de workshop.

Perfect geluk bestaat natuurlijk niet. Het laatste deel van de workshop gaat dan ook over kunnen omgaan met moeilijke momenten en tegenslagen. De oranje bol van de geluक्सdriehoek toont deelnemers dat ze sterker zijn dan ze soms denken en zorgt dat ze een plan hebben voor moeilijke momenten.

Met het werkboekje gaan de deelnemers tijdens de workshop creatief aan de slag om de beste tips mee naar huis te nemen. Ook na de workshop kunnen ze verder aan de slag met het materiaal op www.geluक्सdriehoek.be.

Praktische info

- Doelgroep: Iedereen vanaf 16 jaar kan de workshop volgen.
- Duur van de workshop: 3 uur

- Grootte van de groep: max. 10 personen (online) – max. 20 personen (fysiek)
- Prijs: 75 euro/uur + verplaatsingsvergoeding

Wie doet wat?

Organisator	Logo
Voorziet een locatie en materiaal (beamer, laptop, kopies, micro en drank – water, koffie, thee-).	Zoekt een lesgever
Ontvangt de spreker	Is niet aanwezig tijdens de workshop.
Werkt met inschrijvingen voor deze infosessie.	
Zorgt voor een actieve bekendmaking van de workshop en voor het rekruteren van voldoende deelnemers.	Bezorgt de gemeente een promotietekst om de workshop bekend te maken.
Geeft een week voor de infosessie het aantal deelnemers door aan het Logo.	De gemeente, het Logo en de lesgever bekijken in functie van het aantal ingeschreven deelnemers of de vorming al dan niet kan plaatsvinden.

Een workshop specifiek voor professionals verloopt via Vlaams Instituut Gezond Leven en niet via de Logo's. Meer informatie vind je op [deze pagina](#).

Mogelijke data om zo een workshop te organiseren: 1 maart: complimenten dag of 23 juni: dag van de mantelzorgers

3. Dementie

Wat gaan we zelf doen rond dementie. Er is een folder uitgebracht aan al de burgers, maar er is geen vervolg aan gegeven.

Praatcafé dementie? Cm of samana biedt het ook af en toe aan. Wat is er regionaal en bij wie moet je gaan aankloppen? Dit zou toch belangrijk zijn voor de burgers.

In Haacht gaan ze ook een theaterstuk organiseren. Praatcafé is soms niet altijd evident om naartoe te gaan. In Zemst waren er 20-25 personen aanwezig op het praatcafé. Dat gaat door in het cafetaria van een woonzorgcentrum. Eventueel kan het in samenwerking met Ravestein?

Paul Andries wil wel graag informeren bij Ravestein of er een samenwerking mogelijk is. Kirsten kan info avond geven. Maar best niet richten op bewoners alleen, zeker ook de mensen die nog thuis wonen. Dus liefst zo breed mogelijk.

Best op een weekavond, eventueel op 21 september aangezien dat de dag van de alzheimer is.

4. Warme Dagen: Vlaams warmteactieplan is van kracht



Tijdens de zomer worden we steeds vaker geconfronteerd met warme dagen. Dit brengt heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. **Oudere personen en vooral de sociaal geïsoleerden** onder hen ondervinden de meeste hinder. Daarom vraagt de Vlaamse overheid aan lokale organisaties om extra waakzaam te zijn en zich voor te bereiden op erg warme dagen.

Werk je met ouderen of kom jij bij deze doelgroep aan huis? Hou tijdens warme dagen een oogje in het zeil: [zorg dat ze voldoende drinken, zichzelf en hun woning koel houden](#). Gebruik de drankkaart als ludiek sensibiliseringsmateriaal dat de doelgroep attent maakt op voldoende water drinken. De drankkaarten kunnen **gratis** besteld worden via deze [link](#). Ook ander campagnemateriaal (affiches, folders,..) kan via die link besteld worden.

Voor meer informatie: www.warmedagen.be

Wil je als organisatie structureel te werk gaan? Logo Oost-Brabant ondersteunt bij de opmaak van een actieplan.

SMEERWEER



Huidkanker neemt fors toe in België. Meer dan 90% van de gevallen is te wijten aan overmatige blootstelling aan UV-stralen .

Om de stijgende cijfers terug te dringen, lanceerde Zorg en Gezondheid de Smeerweer-campagne. Die focust zich op het promoten van UV-beschermend gedrag bij de burger. Vanaf UV-index drie spreken we van smeerweer ... hét moment om de huid te beschermen tegen UV-straling!

Campagnemateriaal kan je downloaden en/of bestellen op www.smeerweer.be.

5. Campagne 2 voor de prijs van 1: Wat goed is voor je hart is goed voor je hersenen

Campagne 2 voor de prijs van 1: Wat goed is voor je hart is goed voor je hersenen.



Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde leefstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar). De campagne wil de kennis verhogen over beïnvloedbare leefstijlfactoren zoals vaak bewegen, niet te lang stilzitten, gezond eten, sociaal actief blijven, matig met alcohol, een goede bloeddruk, .. die hersengezondheid bevorderen.

Campagnemateriaal kan je bestellen [via deze link](#).

Levensstijl is grote oorzaak van dementie. Dagdagelijks functioneren en geheugenverlies zijn de 2 symptomen van dementie. Hoe actiever dat je blijft, hoe beter.

Meer dementie na corona door het sociale isolement.

6. Mededelingen en varia

- Zorgsamenbuurt is nog niet opgestart in Boortmeerbeek merkt Francine op. Francine wil dit graag via de seniorenraad opvolgen. (12 september volgende raad).
- Plantjesweekend van kom op tegen kanker: donderdag 15 september op de wekelijkse markt en zaterdag 17 september aan de winkels. Hier zijn weer wat vrijwilligers voor nodig, Francine Debecker is kandidaat.

- **Tekenbeten**

Het tekenseizoen is alweer een tijdje gestart. Overal in Vlaanderen bestaat een risico op een tekenbeet en een besmetting met een tekenziekte. De kans om een teken-overdraagbare aandoening, zoals de ziekte van Lyme, op te doen is echter niet gelijk voor elke gemeente. In de bosrijke gemeenten van Vlaanderen, is deze kans bijvoorbeeld groter dan in de minder beboste gemeenten.

Om het verschil in risico voor het oplopen van een tekenbeet visueel te maken, is er voor gekozen om een [risicokaart](#) van Vlaanderen op te stellen. Alle gemeentes zijn onderverdeeld in één van de drie risicoklassen. **De gemeente Boortmeerbeek valt in risicoklasse 3.** Dit houdt in dat er in de gemeente een **sterk verhoogd risico is om een tekenbeet op te lopen.**

Een tekenbeet vermijden wanneer je in de natuur komt, is niet gemakkelijk. Advies:

- **Controleer** jezelf en anderen op tekenbeten elke keer nadat je in de natuur bent geweest.
- Vind je een teek? **Verwijder** hem dan **rustig en in één beweging.**

- **Volg een maand lang de mogelijke symptomen op.** Ga naar je huisarts als je klachten (rode kring en/of griepachtige symptomen) hebt na een tekenbeet.

Meer informatie hoe je te beschermen tegen teken en tekenziekten vind je op [deze website](#).

Varia:

- Werelddag Suïcidepreventie - 10 september

Jaarlijks wordt op 10 september wereldwijd aandacht gevraagd voor de preventie van zelfdoding. Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) en de suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP) roepen op om op deze dag een pin te dragen en foto's ervan te delen. Zo geven we samen het signaal dat we de preventie van zelfdoding belangrijk vinden.

De oranje-gele pin is het internationale symbool voor suïcidepreventie en wordt op 10 september zowel live als virtueel gedragen.



Wil je graag pins bestellen voor jouw organisatie?

- Bestellingen tot en met 10 pins zijn gratis én zelf af te halen in één van de verdeelpunten (meerdere opties per provincie)
- Bij bestellingen vanaf 11 pins krijg je de eerste 10 gratis. Daarna kost een pin €0,50/stuk en €15 verzendkosten

Bestellen kan tot **30 juni 2022** [via deze site](#).

Volgende vergadering: maandag 7 november 19 uur in het gemeentehuis.

Hans Crol
Schepen van gezondheid

Karin Derua
Burgemeester
