



**wijkgezondheids  
centrum** Nieuw Gent

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent  
Rerum Novarumplein 182  
9000 Gent  
info@wgcnieuwgent.be  
www.wgcnieuwgent.be  
T: 09/221 21 81



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

Lid van de Vereniging van  
Wijkgezondheidscentra



# Gelukkig 2019!

## WIE IS WIE

Nieuwe  
collega's

**4**

## GEZONDHEID

Je bent niet in  
je eentje

**6**

## AFSPRAKEN

No show

**10**

# Een warme groet

De winter is in aantocht. Het wordt kouder buiten. Dus warm even op met een kopje thee of koffie en dit krantje! December is het afsluiten van het oude jaar. En de kans om alvast goede voornemens te maken voor het nieuwe jaar. Je kan plannen maken om meer buiten te komen, **afspraken** na te komen of nieuwe mensen te leren kennen. Hopelijk vind je inspiratie in dit gezondheidskrantje. Alvast een decembertip vanuit ons team: klop eens bij je burens aan en luister **eens** of je met iets kan helpen.

Alvast een gelukkig 2019 gewenst.

2	4	6	7
			
<b>WELKOM</b>	<b>WIE IS WIE</b>	<b>GEZONDHEID</b> Je bent niet in je Eentje	<b>RECEPT</b> Sneeuwbal truffels
8	10	12	14
			
<b>NIEUWS</b>	<b>AFSPRAKEN</b> No show	<b>GEZONDHEID</b> Wonen	<b>UURROOSTER</b> Artsen

## COLOFON

Dit is een halfjaarlijks contactblad van het Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent.

Jaargang 2018 – nummer 2

V.U.: Katrien Van Leirberghe

Redactie: Lize, An, Marieke, Anka, Elke, Katrien  
Met dank aan alle teamleden

Foto's: Wijkgezondheidscentrum

Opmaak: MadebyHanna

Druk: Mirto

# WIE IS WIE

## Onze nieuwe collega's stellen zich voor



"Ik werk sinds oktober dit jaar als **maatschappelijk werker** in WGC Nieuw Gent. Hiervoor werkte ik in WGC Watersportbaan. Elke wijk heeft zo zijn eigen sfeer en eigenaardigheden. Ik kijk er dan ook erg naar uit om Nieuw Gent, de buurt en z'n mensen te leren kennen. De eerste indruk is alvast positief! Ik hou zelf vooral van de zon en dus van de lente- en zomermaanden. Maar tijdens de herfst en de winter heb ik wel extra tijd om te genieten van een goed boek met mijn geliefde kat op schoot."

**ANKA BLOMME**

"Ik ben in september gestart als **maatschappelijk werker** in WGC Nieuw Gent en WGC Malpertuus (Brugse Poort). Hiervoor heb ik jaren in het CAW gewerkt. De wijk Nieuw Gent is nog een beetje onbekend terrein voor mij. Ondertussen heb ik hier al heel wat fijne mensen en diensten leren kennen. Ik ben mama van drie zonen die mijn vrije tijd goed invullen. Ik vind het heel fijn om buiten te zijn en te genieten van een (winter) zonnetje."

**MARIEKE VAN TROOS**



## Waarvoor kan je terecht bij de maatschappelijk werkers?

Onze voornaamste taak is het individueel begeleiden van patiënten bij problemen die niet-medisch zijn. Je kan bij ons begeleiding krijgen in het WGC zelf, of we komen op huisbezoek. Maar altijd op afspraak. Als je ondersteuning van de maatschappelijk werker wenst, kan je om een afspraak vragen via het onthaal, je arts of verpleegkundige.

## En dan heb je ook nog: onze nieuwe gezondheidspromotor

Via projecten en acties zetten we gezondheidsthema's zoals rookstop, beweging, je goed in je vel voelen, ... in de kijker. Hiervoor werken we samen met een heel wat partners in de stad en wijk. De gezondheidspromotor coördineert deze acties.



"Sinds november ben ik aan de slag als **gezondheidspromotor**. Ik ben de 'nieuwste telg' van het team. Ik hou me met een beetje van alles bezig hier: van de beweeglessen tot praten met de stad. Ik ben 37 winters oud. Mijn twee grootste schatten zijn mijn 2 kindjes van 5 en 7 jaar. Ik hou van herfstwandelingen en de ondergaande zon. Maar vooral van in de tuin werken kan ik me helemaal ontspannen."

**KATRIEN VAN LEIRBERGHE**

# GEZONDHEID

## Je bent niet in je Eentje!

*Er zwemt een eendje in zijn eentje  
En dat vindt hij echt niet fijn  
Hij kwaakt, is er misschien een eendje  
Eentje die mijn vriend wil zijn?  
Daar komt plots een eendje  
Het eendje vindt dat erg fijn  
Nu is zwemmen heel gezellig  
Omdat zij met z'n tweetjes zijn*



De wintermaanden kunnen erg eenzaam zijn. Het is snel donker, het voelt kouder aan en je komt misschien minder buiten. Je bent niet de enige die af en toe het gevoel heeft alleen te zijn. Weet dat er in de wijk plaatsen zijn waar je terecht kan.

In de Zuidpoort, bij Pino, in de Bib, het Open Huis en op tal van andere plaatsen kan je zeker terecht voor een babbel. Weet je niet waarheen? Vraag het aan de buurtwerker in het Buurtcentrum, die helpt je zeker op weg.

### Vind je het moeilijk om alleen ergens binnen te lopen?

Vraag eens aan een goede buur of een verre vriend om mee te gaan.

### Ben je niet zo'n groepsmens?

Een korte wandeling in de wijk kan je helpen om eens een frisse neus te halen en je hoofd eens leeg te maken. Campus Atelier ontwikkelde vijf wandelroutes. De routes brengen je naar prachtige plekken binnen en buiten Nieuw Gent en terug in een lus. Onderweg kan je de nieuwe zitbankjes bewonderen. Je vindt de routes op het Campus Plan. Te verkrijgen op tal van plekken zoals in het buurtcentrum, en natuurlijk in het atelier zelf [De Pintelaan 263].

Maar onthou vooral: draag zorg voor elkaar! Vraag eens aan een onbekende hoe het met hem of haar gaat. Een kleine gebaar, een korte babbel of een glimlach is goud waard.

# RECEPT



Een leuk en feestelijk receptje om zelf van te genieten. Of maak eens enkele truffles om uit te delen. Het perfecte cadeautje voor de feestdagen.

### INGREDIËNTEN

- 150 g dadels
- 100 g havervlokken
- 2 eetlepels cacao-poeder
- 1 theelepel vanille extract
- Geraspte kokos
- 75 ml water

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 Mix de havervlokken fijn met de mixer. Ontpit de dadels en voeg ze bij de haver. Mix fijn.
- 2 Voeg het cacao-poeder, de helft van het water en het vanille-extract toe. Maal alles goed door elkaar.
- 3 Giet na 1 minuut de andere helft van het water erbij.
- 4 Maak van het mengsel kleine balletjes door ze te rollen tussen je handen.
- 5 Rol ze ten slotte door de geraspte kokos.

Smakelijk!

## ACTIVITEITEN TIJDENS DE KERSTVAKANTIE

Ook tijdens de **kers**vakantie zijn er activiteiten gepland in de wijk. En greep uit het aanbod vind je hier:

Kerstdiner in je buurt op **zaterdag 22 december** vanaf 17 uur. Enkele buurtbewoners uit Nieuw Gent bereiden een feestelijk kerstdiner voor hun burens voor 10 euro per persoon [5 euro per kind]. Al in de namiddag gaan ze samen aan de slag en 's avonds serveren ze je een lekkere maaltijd. Inschrijven kan in het Buurtcentrum.

Op **25 december** organiseert Free Food Gent 'Kerst Voor Iedereen'. Start vanaf 12u tot 18u. Met spaghetti en koffie en gebak. Place to be is zaal Den Boot in het Buurtcentrum.

Via [www.dezuidpoortgent.be/kalender](http://www.dezuidpoortgent.be/kalender) vind je allerlei activiteiten tijdens de vakantieperiode. Bijvoorbeeld **27 december** is er een open ontmoetingsmoment.



Op zondag **20 januari 2019** tussen 9 en 12 uur is het opnieuw Nieuwjaarsontbijt! in het Welzijnsbureau en in Buurtcentrum Nieuw Gent. Het programma is naar goede gewoonte warm en feestelijk. Wat mag je verwachten? Een lekker en multicultureel buffet, kindermaniatie, een poppenvoorstelling met Pierke, een mini-tentoonstelling met foto's van de wijk uit de oude doos, leuke verrassingen en vooral véél gezelligheid. Heb je zelf oude foto's van de wijk? Breng ze mee naar het ontbijt en we geven ze een mooi plaatsje in onze buurt-tentoonstelling!

## NIEUW IN DE WIJK!

30 november hield Poco Loco haar officiële openingsreceptie. Het aanloophuis was voorheen enkel in de Brugse poort actief. Nu heeft ze ook in Nieuw Gent een ontmoetingsplaats. Momenteel kan je ze vinden in het JOC in de Agaatstraat. Vanaf januari zullen ze op het Storyplein te vinden zijn.

“Poco Loco is een organisatie voor en door mensen die door allerlei omstandigheden moeite hebben om aansluiting te vinden bij de maatschappij. We staan open voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, wat in de praktijk betekent dat we voor iedereen toegankelijk zijn. Iedereen is welkom.”

**JAN DENDAS, MOBIEL WERKER  
POCO LOCO NIEUW GENT**

Waar vind je Poco Loco?

Brugse Poort	Nieuw Gent
Brugsesteenweg 97a 9000 Gent Tel. 09 324 35 26	Agaatstraat 2 9000 Gent Tel. 0490 445 908
Openingsuren	Openingsuren
Dinsdag 16 - 20 uur	Maandag 16 - 20 uur
Woensdag 16 - 20 uur	Dinsdag 16 - 20 uur
Vrijdag 16 - 21 uur	Vrijdag 16 - 20 uur
Zaterdag 14 - 17 uur	

Contacteer ons

- www.aanloophuispocoloco.be
- aanloophuispocoloco@telenet.be
- algemeen nummer 0490 445 908

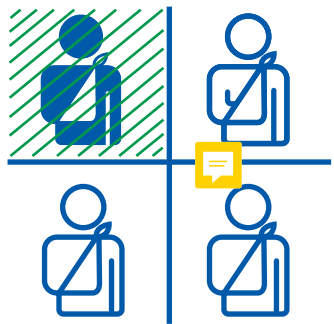
Find us on Facebook  
[www.facebook.com/aanloophuis.pocoloco](http://www.facebook.com/aanloophuis.pocoloco)

# AFSPRAKEN

## No show = NOA = Niet Op Afspraak

Een “no show” houdt in dat iemand niet komt opdagen op een afspraak zonder tijdig te annuleren. Voor ons centrum, helaas, is dat geen onbekend fenomeen.

### ENKELE CIJFERS



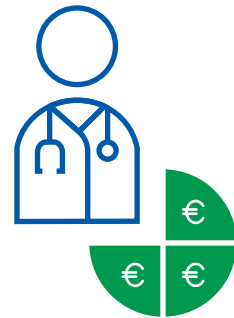
jaarlijks missen  
patiënten afspraak

**1 op 3**



Hulpverleners  
wachten

**10u/week**



jaarlijks van 1 arts

**1/4 loon**

verspild aan wachten

Dagelijks komen er gemiddeld 5 patiënten niet opdagen op hun afspraak of raadpleging bij een van onze hulpverleners. Jaarlijks missen ongeveer 1500 patiënten, 1 op 3 van onze patiënten, minstens 1 x per jaar een afspraak bij ons team.

Dat betekent dat al onze artsen samen bijna 10u per week zitten te wachten op patiënten die niet op afspraak zijn. Een kwart van het loon van één huisarts gaat jaarlijks op aan het wachten op patiënten.

Hetzelfde verhaal gaat op voor onze verpleging, kine, diëtiste, ...

Patiënten die niet (tijdig) op afspraak komen, kosten ons centrum niet alleen veel tijd, maar dus ook veel geld. Zinnige tijd en centen die we ook voor iets anders hadden kunnen gebruiken. Het zijn verloren momenten waarop we andere patiënten nog hadden kunnen helpen. Het hindert een vlotte en kwaliteitsvolle manier van werken. En dat is erg jammer.

### AFSPRAAK = AFSPRAAK

Iedereen heeft wel eens een geldige reden (gehad) om een afspraak bij ons centrum af te zeggen. Je kan een afspraak vergeten. Als dit heel uitzonderlijk gebeurt, hoef je je niet schuldig te voelen. Daar hebben we alle begrip voor.

Maar tijdig op afspraak komen zien wij als vorm van respect voor onze zorg, voor de zorgverstrekkers én voor onze andere patiënten. Het helpt om lange wachttijden voor de andere patiënten te vermijden.

Het klopt dat je zelf soms even moeten wachten op je arts, of een andere hulpverlener. Patiënten hebben soms meer tijd nodig dan voorzien. Onze hulpverleners maken voor jou ook voldoende tijd vrij.

Zoek je nog goede voornemens voor het nieuwe jaar? Misschien zijn deze afspraken iets voor jou om in 2019 werk van te maken?

### TIPS

- Programmeer in de agenda van je smartphone een herinnering voor je afspraak. Je GSM zal een signaal geven als het tijd is om te vertrekken naar je afspraak.
- Noteer je afspraken op een papieren kalender die je regelmatig bekijkt.
- Hou je afsprakenkaartje goed bij op een vaste plek vb. je portefeuille of op de kast.
- Als je onverwacht niet kan komen, verwittig zo snel mogelijk op 09/ 221 21 81.
- Annuleringen doe je niet per mail of sms. Doe het steeds in persoon of via telefoon.
- Toch eens jouw kat gestuurd? Bied dan je excuses aan. Wees altijd eerlijk, dan kan je op meer begrip rekenen.
- Vraag mensen rondom jou om je aan je afspraak te herinneren.

Er staat vernieuwing in de wijk op de planning van de stad en WoninGent. Vanuit het Wijkgezondheidscentrum vinden we het belangrijk dat iedereen een gezonde woning heeft.

Ook in afwachting van de bouw van nieuwe woningen heb je recht op een gezonde leefomgeving. We horen regelmatig klachten over niet werkende parlofoons, waterlekken of schimmel.

Blijf je problemen dus doorgeven aan de verantwoordelijke diensten. Onze verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, artsen, kinesisten en gezondheidspromotor doen er alles aan om je te ondersteunen en om ook meldingen te doen.

Blijf niet bij de pakken zitten. Laat je horen en trek aan de bel! Zeker als jouw bel niet werkt!

**Als je een melding doet, vraag dan zeker een werkordernummer!** Hou dit goed bij. Dan kan je steeds een stand van zaken opvragen over je aanvraag.

Aanvragen van herstellingen kan je op verschillende manieren doorgeven aan WoninGent:

- telefoon: 09 235 99 55
- bezoek aan de balie zelf op vrijdag tussen 8u30-11u30
- mail: [Beheer@woningent.be](mailto:Beheer@woningent.be)
- online invulformulier: <https://woningent.be/ik-huur/mijn-woning/een-herstelling-aanvragen>



- We werken alleen op **afspraak**. Je kan langs komen aan het onthaal of bellen op **09/221 21 81**. Dit doe je het best **zo vroeg mogelijk** op de dag. Het onthaal is open **vanaf 8 uur**.
- Kom altijd **op tijd**. Dit betekent dat je 5 minuten voor de afspraak er bent.
- **Meld je** altijd **aan** bij het onthaal. Het onthaal is open van 8 uur tot 19 uur.
- Je krijgt een **richtuur**. Het kan best zijn dat je toch nog even moet wachten.
- Kom je met **meerdere personen** op consultatie, zeg dit bij het vragen van een afspraak.
- Als je bij je **voorkeurarts** op consultatie wil komen, vraag dit dan meteen bij het maken van je afspraak.
- Als je een **huisbezoek** wenst, wordt de huisarts doorgeschakeld die deze vraag met jou bekijkt.
- **Herhaalvoorschriften** kan je vragen bij het onthaal. Op tijd aanvragen is de boodschap!
- Is er iets veranderd in je **administratieve gegevens**, zoals je adres, telefoonnummer of mutualiteit? Laat dit zo snel mogelijk weten aan het onthaal.
- Heb je dringend een **dokter** nodig **'s nachts of tijdens het weekend?** Bel naar 09/221 21 81 of rechtstreeks naar de wachtpost op het nummer 09/236 50 00. Je moet de dokter te betalen als hij of zij hierom vraagt. Wij betalen het doktersbriefje terug aan terugbetalingstarief.

Heb je een verpleegkundige nodig tijdens het weekend of op feestdagen? Bel naar 09/243 52 89. Gelieve je naam, adres en telefoonnummer in te spreken op het antwoordapparaat, de verpleegkundige belt je zo snel mogelijk terug.

**OPGELET:** als je een andere verpleegkundige aan huis laat komen, wordt de factuur niet terug betaald door de mutualiteit en ook niet door het wijkgezondheidscentrum.

Als je niet kan komen of toch te laat op je afspraak zal zijn, laat dit zo snel mogelijk weten. Dan kunnen wij iemand anders helpen.

# VERLOF

	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI
DR. BRUNO		2/01 - 4/01	
DR. KELLY	24/12 - 4/01		
DR. LIESBETH	31/12	1/01 - 4/01	
DR. ELLEN	31/12		
DR. LOWIE	24/12, 27/12, 28/12	21/01 - 25/01	
DR. LUKAS	24/12 - 26/12		
DR. CHARLOTTE			4/02 - 8/02
DR. DELPHINE	26/12 - 28/12	2/01 - 4/01	
DR. ELKE			4/02 - 8/02, 11/02 - 15/02

## UURROOSTER

Wil je de meest recente versie van het uurrooster van de artsen?

Wil je graag weten wanneer je vaste arts werkt?

Kijk op onze website [www.wgcnieuwgent.be](http://www.wgcnieuwgent.be) onder 'Info voor patiënten' voor de uurregeling van de artsen.

Toch liever een papieren versie? Vraag er gerust een aan het onthaal.



