



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



# Een fijne zomer

ALLEZ BOUGEZ  
4

SEIZOENS-  
GROENTEN  
6

GEZONDHEID  
EN NATUUR

10

# Een knuffel van op afstand!

Je hebt het ongetwijfeld al dikwijls gehoord: het zijn bizarre tijden, voor iedereen. We wassen 1000 x onze handen. Hoesten in onze ellebogen en houden afstand van elkaar. Met de winkelkar proberen we elkaar op afstand te houden. En we proberen onze geliefden te beschermen door vooral niet langs te gaan. In het wijkgezondheidscentrum staat het zorgpersoneel klaar voor iedereen – met maskers aan. Laat deze editie van het berichtenblaadje een papieren knuffel zijn.

Draag zorg voor jezelf en anderen.

2



WELKOM

4



ALLEZ BOUGEZ

6



SEIZOENS-  
GROENTEN

8



BLIJF BEWEGEN

10



GEZONDHEID  
EN NATUUR

13



GEDICHT

14



AFSPRAKEN

16



UURROOSTER

**COLOFON**

Dit is een halfjaarlijks contactblad van het  
Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent.

Jaargang 2020 – nummer 1

V.U.: Katrien Van Leirberghe

Redactie: Lize, Soetkin, Katrien

Met dank aan alle teamleden

Foto's: Wijkgezondheidscentrum

Opmaak: MadebyHanna

Druk: Mirto

# ALLEZ BOUGEZ

## Strek die benen doorheen Nieuw Gent

Allez Bougez is een beweegroute door Nieuw Gent. Een wandeling van 1,5 km door het park brengt je langs 20 eenvoudige beweegoefeningen waar je fitter, strakker en sterker van wordt.

Op de website vind je een plannetje van de route. De wandeling start aan het wijkgezondheidscentrum. En eindigt bij Pino op het Rerum Novarumplein. Je kan de route ook herkennen aan de 20 houten bordjes die je langs het pad vindt. Op die houten blokjes vind je uitleg over de oefeningen. Moet je binnenkort in het wijkgezondheidscentrum zijn? Vraag dan een afgeprint plannetje aan het onthaal.



*Allez Bougez kwam tot stand in samenwerking met bewoners van Nieuw Gent, KAA Gent Foundation, Gent Sport, LDC De Regenboog, Campus Atelier en Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent. De toffe illustraties zijn van Hannah Van der Cruyssen.*



Volg de houten bordjes en oefen je evenwicht, blijf soepel en versterk je spieren. Het is leuk om te doen en goed voor je lichaam en je geest!



We moeten momenteel allemaal wat meer in ons kot blijven. Geen probleem! Je kan de oefeningen ook thuis doen. Vergeet zeker niet om dagelijks te bewegen. Even buiten een luchtje scheppen kan deugd doen. Maar doe het natuurlijk veilig op afstand van anderen.

De oefeningen en route vind je op: [www.allezbougez.be](http://www.allezbougez.be)



Goed of slecht weer, buurtbewoonster M. en stagiair Gezondheidspromotie Soetkin deden de wandeling wekelijks (voor Corona samen, momenteel alleen).

# SEIZOENSGROENTEN —

## ONMISBAAR VOOR ONS LICHAAM

Door groenten te eten, krijgt je lichaam veel vitamines, mineralen en vezels. En deze voedingsstoffen zijn goed voor je gezondheid. Het verlaagt je bloeddruk en 'slechte' cholesterol (LDL). Hierdoor beschermen ze je tegen allerlei ziektes (vb. hart- en vaatziekten).

## HOEVEEL GROENTEN MOET JE NU ETEN OM GEZOND TE ZIJN?

Per dag zou je minimaal 300g groenten moeten eten. Dit kan je doen door bij elke maaltijd groenten toe te voegen.

- Vul bij een warme maaltijd, eerst je bord met groenten, tot je bord zeker halfvol is.
- Maak je je boterhamdoos klaar? Steek dan ook rauwe groentjes erbij (zoals wortelen, radijsjes, bloemkool stukjes, tomaten, sla, komkommer....) of de groentere-restjes van bij de warme maaltijd (gegrilde courgette, groentesaus zoals ratatouille...)
- Drink bij je boterhammen ook eens een lekkere kom verse groentesoep
- Bovendien zijn soep of groentes-tengels ook ideale tussendoortjes

## WELKE GROENTE IS DE GEZONDSTE?

Alle groenten zijn gezond! Omdat elke groente zijn unieke samenstelling heeft van vitamines, mineralen is het belangrijk om af te wisselen. Kies zoveel mogelijk verschillende groenten en verschillende kleuren. Variatie is dus heel belangrijk. Kies daarnaast ook voor seizoensgebonden groenten.

## WAT ZIJN SEIZOENSGEBONDEN GROENTEN?

Naargelang de tijd van het jaar, temperatuur, aantal zonlicht kunnen verschillende groenten geogst worden. Niet alle groenten kunnen in België gekweekt worden en niet alle groenten zijn gedurende het hele jaar rijp om geogst te worden. Per seizoen zijn er andere groenten klaar. Seizoensgroenten zijn dus groenten die op in een bepaalde tijd van het jaar (winter, lente, zomer, herfst) worden geogst op Belgische grond.



Benieuwd naar de andere seizoensgroenten? Surf dan naar [gezondleven.be](https://gezondleven.be) of vraag aan het ont-haal voor de groenten en fruitwijzer.

© Dose Juice - Unsplash

### **VOORDEEL VAN SEIZOENSGROENTEN?**

Groenten van het seizoen zijn milieuvriendelijker dan groenten die [per vliegtuig of boot] ingevoerd moeten worden uit andere landen. Ze zijn duurzamer. Bovendien zijn ze vaak beter van smaak en goedkoper.

### **WAT ZIJN DE LENTEGROENTEN?**

Andijvie, asperges, augurk, aubergine, bloemkool, groene selder, knolselder, komkommer, kropsla,

paddenstoelen, prei, raap, raapstelen, radijs, sla, paprika, spinazie, spitskool, tomaten, tuinboon, tuinkers, uien, venkel, waterkers, witte kool, witloof, wortelen.

Seizoensfruit: mango, pomelmoes, rabarber, sinaasappelen. In het begin van de zomer komen daar heerlijke aardbeien, abrikozen, frambozen en bessen bij.

# BLIJF BEWEGEN

---

**“THE BODY WILL BECOME BETTER AT WHATEVER YOU DO, OR DON'T DO. IF YOU DON'T MOVE, YOUR BODY WILL MAKE YOU BETTER AT NOT MOVING. IF YOU MOVE, YOUR BODY WILL ALLOW MORE MOVEMENT.” – IDO PORTAL**

Wellicht hebben jullie het al gehoord: 'Blijf in beweging'. Het advies wordt dagelijks verkondigd. Voor sommige mensen is het makkelijk om regelmatig een beweegmomentje in te lassen. Voor hen is deze lockdown net een sportief hoogtepunt. Anderen stoten dan weer op drempels: geen plaats, geen inspiratie, kinderen die thuis zijn, geen goesting, pijn, geen tijd tijdens het telewerken,... Voor veel van die drempels zijn er oplossingen. Zowel voor nu, tijdens de lockdown, maar ook voor daarna.

Als wijkgezondheidscentrum vinden we dat we als mensen gemaakt zijn om te bewegen en dat IEDEREEN daar baat bij heeft.

## **BEWEGEN ≠ SPORTEN**

Deze 2 termen worden vaak door elkaar gebruikt. Alles wat je met je lichaam doet kan je zien als beweging. Je hebt daar geen speciale outfit of locatie voor nodig. Het zit hem in kleine dingen. In plaats van op een stoel te gaan zitten kan je er ook voor kiezen om op de grond te gaan zitten op verschillende manieren. Als je voor een langere periode recht staat kan dat ook op verschillende manieren. Afwisseling is heel belangrijk. Een verkeerde houding bestaat niet.

De grootste uitdaging zit hem meestal in het aanpassen van onze gewoontes en gedachten. Verandering kan lastig zijn. Als je dingen wil veranderen begin dan met mini uitdagingen en daag jezelf op die manier steeds verder uit.

Heb je pijn of voelt het echt niet goed? Zijn er andere dingen die je tegenhouden om meer te gaan bewegen? Vraag raad aan uw kinesitherapeut of bewegecoach. Er kan gezorgd worden voor beweging op maat van elk individu.



## CHALLENGE?

Op onze facebookpagina hebben we elke week enkele challenges gepost. Als je nog een tikkeltje meer wil, zou je kunnen deelnemen aan een langere uitdaging: de **'squat' challenge**.

Probeer gedurende een volledige maand elke dag te hurken en ga naar een rust-squat/hurkzit. [zie afbeelding]

Hoe ver je voeten uit elkaar zijn bepaal je zelf. Doe wat voor jou goed voelt maar zorg dat je knieën en tenen in dezelfde richting wijzen. Ontspan je in deze positie.

Indien het nog te moeilijk is om naar deze positie te gaan kan je een verhoogje (boek, plankje,...) onder je hielen plaatsen. Een tegengewicht (een zwaar boek of een gevulde fles) langs voor vasthouden kan ook helpen.

Voorbeeld van hoe je dit zou kunnen aanpakken. [Pas aan naar je eigen mogelijkheden en forceer niets]: 30 dagen. Start met 1 min en doe er elke dag 1 minuut bij. Het is niet de bedoeling om dit allemaal in 1 keer te doen. Splits je totale tijd op en doe dit eventueel verspreid over de dag. Afhankelijk van je eigen mogelijkheden. 2 keer 30 seconden is ook 1 minuut ;-)

Dag 1 : 1 minuut

Dag 2 : 2 minuten

Dag 3 : 3 minuten

....

Dag 30 : 30 minuten

Meten is weten. Dus neem je stopwatch of timer erbij en zet die aan iedere keer je gaat hurken. Op het einde van de dag zorg je dat je doel bereikt is.



# NATUUR EN GEZONDHEID

## Hand in hand



© Nicolas Picard - Unsplash

De natuur heeft een positieve invloed op onze gezondheid. Zowel voor je lichaam als je gemoed. Een half uur per dag buiten wandelen of fietsen kan je nieuwe energie geven. Als je je troosteloos, uitgeput, angstig, overprikkeld of rusteloos voelt, kan de natuur rust bieden.

Door de Corona maatregelen blijft het belangrijk om voldoende afstand te houden. Maar laat het je niet tegenhouden om de natuur in te trekken.

Waarom trek jij soms de natuur in? We vroegen het alvast eens aan het team van het wijkgezondheidscentrum. We kregen volgende antwoorden:

“om te sporten in gezonde buitenlucht”

“ik zoek er graag rust en stilte op”

“Ik hou ervan om te kunnen genieten van het uitzicht en het groen.”

### GEZONDHEIDSEFFECTEN

Wat zijn de voordelen? De lijst is eindeloos: de natuur zorgt voor een beter concentratievermogen, het verbetert je kortetermijnegeugen, het herstelt jouw mentale energie, de natuur boost je creativiteit, het verlicht stress, positieve contacten met anderen, ...

### BELEVEN

Wanneer je naar buiten gaat en voornamelijk in het groen, worden al jouw zintuigen geprikkeld. De natuurlijke vormen en kleuren stimuleren positieve impulsen in het brein. Als je in de natuur loopt, probeer eens op alles rondom jou te letten. Test jezelf, zeg even niets en wie weet merk je wel iets op. Ruik je de heerlijke lucht na een regenbui? Of wie weet zie je wel een zoogdier of vogel, die je nog nooit zag? Neem eens een blad van een boom vast, en voel eens aan de nerven. Is het zacht of juist ruwer?

Als je heel goed luistert, hoor je naast de menselijke activiteit, misschien wel het bruisende leven dat de natuur is. Vogels die fluiten, de takken van de bomen die bewegen in de lucht, een egel die een tak doet kraken, ...

*“Ik zoek graag rust en stilte op in de natuur”*

## **BEWEGEN**

Ben je een recreatieve wandelaar of een fanatieke sporter? Elke stap telt. Doe je het in de buitenlucht? Dan heb je nog meer voordelen. Ook kinderen worden aangespoord om [meer] tijd al spelend in het groen door te brengen. Het verbetert hun motorische ontwikkeling.

Licht intensief bewegen zorgt er voor dat het risico op welvaartsziekten; zoals hart – en vaat-aandoeningen of obesitas vermindert.

## **GEZONDE LUCHT**

Als je buiten sport, wandelt of simpelweg geniet van de natuur rondom jou, mag je er ook van bewust zijn dat de gezonde buitenlucht ook een positief effect heeft op jouw gezondheid. Bomen en begroeiing hebben, als ze op de juiste plek staan een positieve invloed op de luchtkwaliteit.

## **NATUUR BIEDT RUST**

Naast het verlagen van gevoelens van stress, vermoeidheid en kwaadheid, verhoogt tijd doorbrengen in de natuur duidelijk gevoelens van tevredenheid, vreugde, plezier, verwondering en nieuwsgierigheid.

## **SIMPELWEG...GENIETEN!**

Moeder Natuur biedt je ook een zeker gevoel van geluk aan. Ben je het even beu tussen die vier muren? Wandel eens door Nieuw Gent, door de jaagpaden in Zwijnaarde, of zoek het dichtstbijzijnde park of natuurgebied op. Doe dit alleen of in gezelschap en geniet vooral.

## **LEUKE WANDELOASES IN DE BUURT**

Er zijn heel veel leuke parken te vinden in en rond Gent zoals het Liedermeerspark (Merelbeke), de Gentbrugse Meersen, Het Parkbos, De Bourgoyen, ...

In sommige parken vind je een speeltuin, een vijver, een blotevoetenpad, ... . Bekijk je opties via [natuurenbos.be](http://natuurenbos.be). Of trek eens op avontuur.

*“Ik hou ervan om te kunnen genieten van het uitzicht en het groen.”*

# GEDICHT

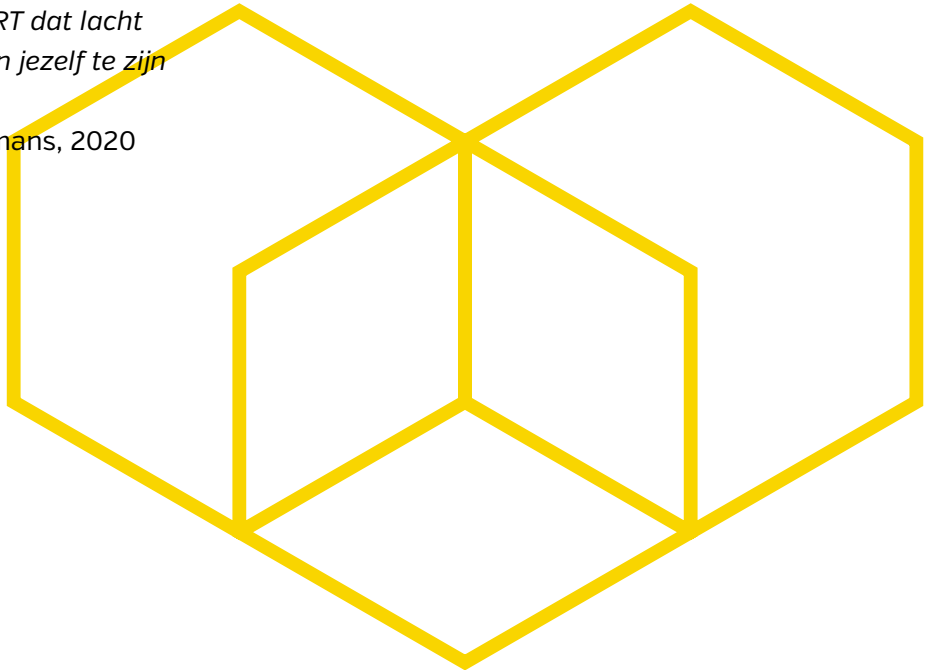
---

Didier schreef dit mooie gedicht voor ons over gezondheid. Heel toepasselijk nu. Hopelijk doet het je glimlachen. Dank je wel, Didier.

## HART VAN GEZONDHEID

*Een PLEKJE om te zijn  
HART van gezondheid  
Om even te ademen bij dokter  
Onderzoek naar HART  
Voelen naar GEZONDHEID  
Een plekje blij te zijn  
Gezond HART dat klopt  
Elke dag van altijd  
Gezond HART dat lacht  
Gelukkig van jezelf te zijn*

Didier Pelemans, 2020



# AFSPRAKEN

---

- 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.

# Voor je binnenkomt: Bedek je neus en mond

## Mondmasker?

Te koop bij  je vaste apotheek

OF een  
zelfgemaakt

OF gebruik een  
sjaal of theedoek



Dank je wel om jezelf  
en anderen te beschermen



wijkgezondheids  
centrum Nieuw Gent

Rerum Novarumplein 182 – 9000 Gent

# 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.