



# Regionale CAMPAGNE Langer Genieten is...

**Nazareth**  
**23-02-2017**

**logo** <sup>G+</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF



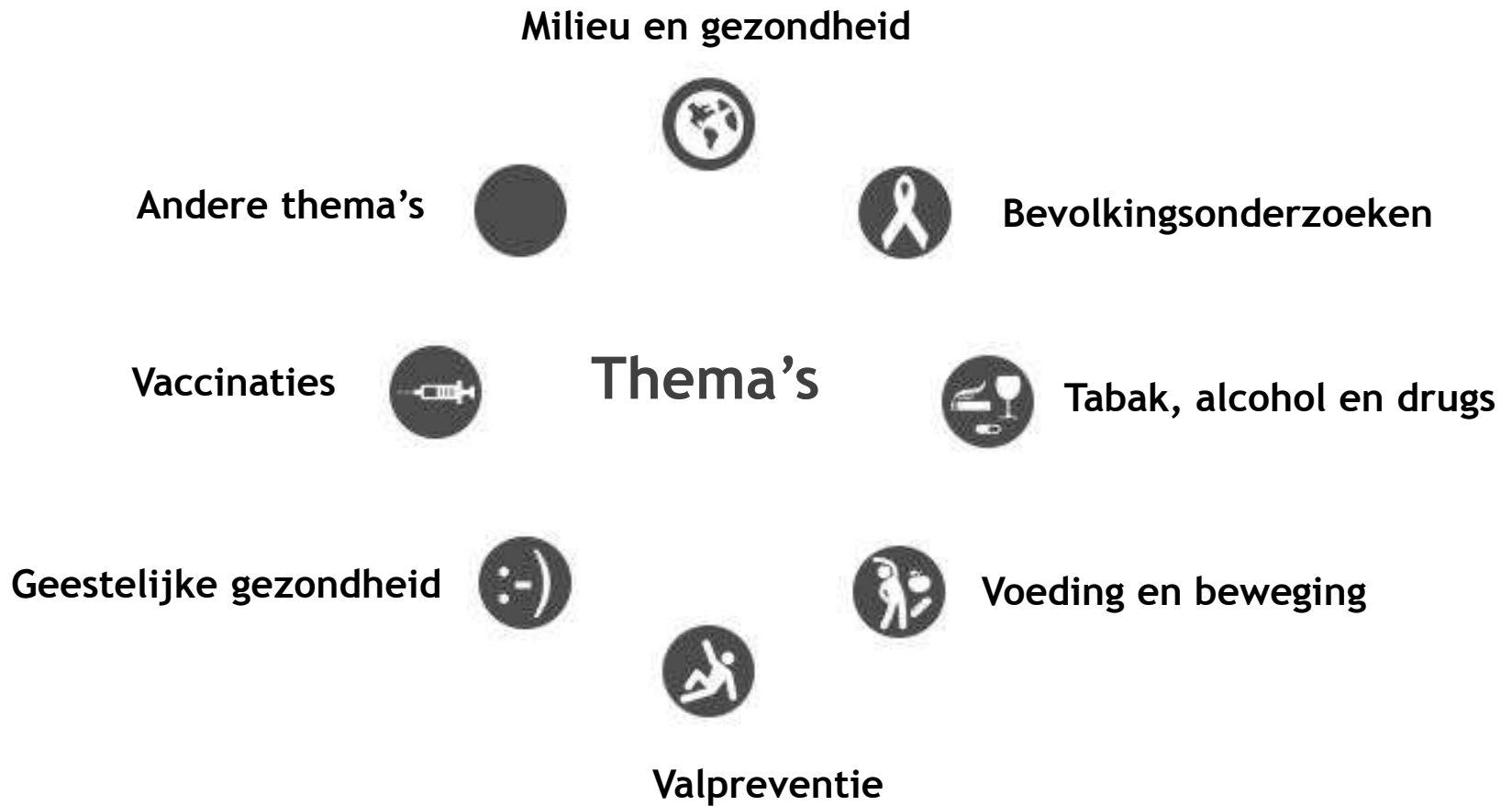
# Logo Gezond + vzw

**MISSIE:**

Meer levenskwaliteit en  
gezonde levensjaren  
voor iedereen



# Logo Gezond + vzw

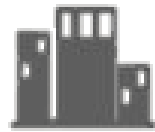


# Logo Gezond + vzw

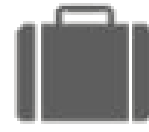
- Netwerkorganisatie
  - Werking naar verschillende settings:



Op school



In de gemeente



Op het werk



In de zorg

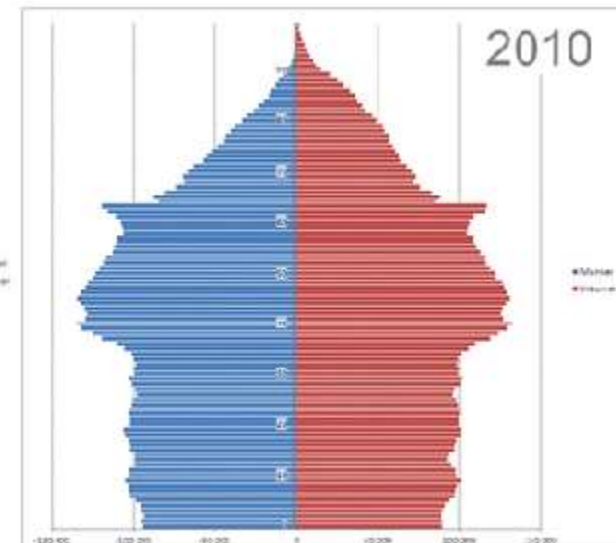
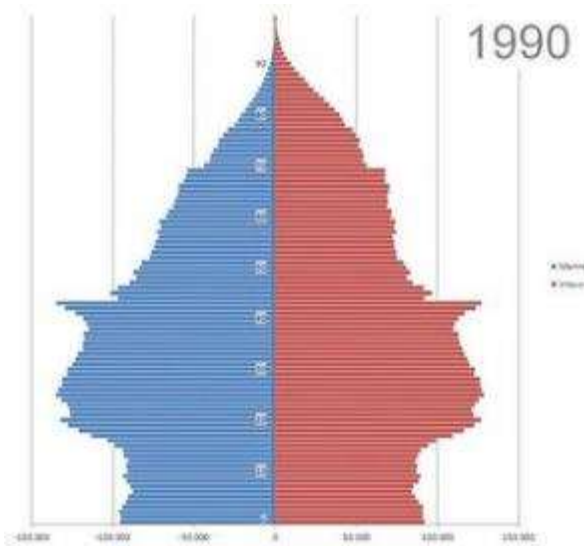
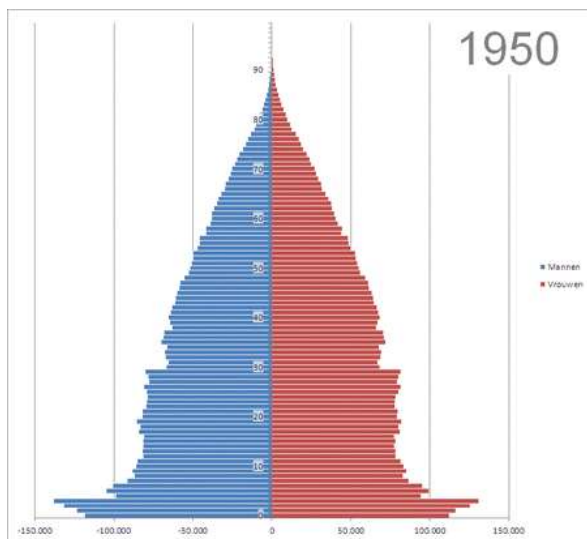
# Gezondheidscampagne

- Wanneer? 2016-2017
- Waar? 20 gemeenten in Zuid-Oost-Vlaanderen
- Voor wie? Ouderen en zorgverleners
- Input van experts en ouderen



# Waarom?

- **Vergrijzing:** 1/3 van bevolking is 55+
- **Beleidsplannen van lokale besturen:** “langer zelfstandig thuis wonen”



# Wie is dé oudere?











# Gezond ouder worden is...

## ...langer genieten!



To do:


- Oud worden
- Jong blijven



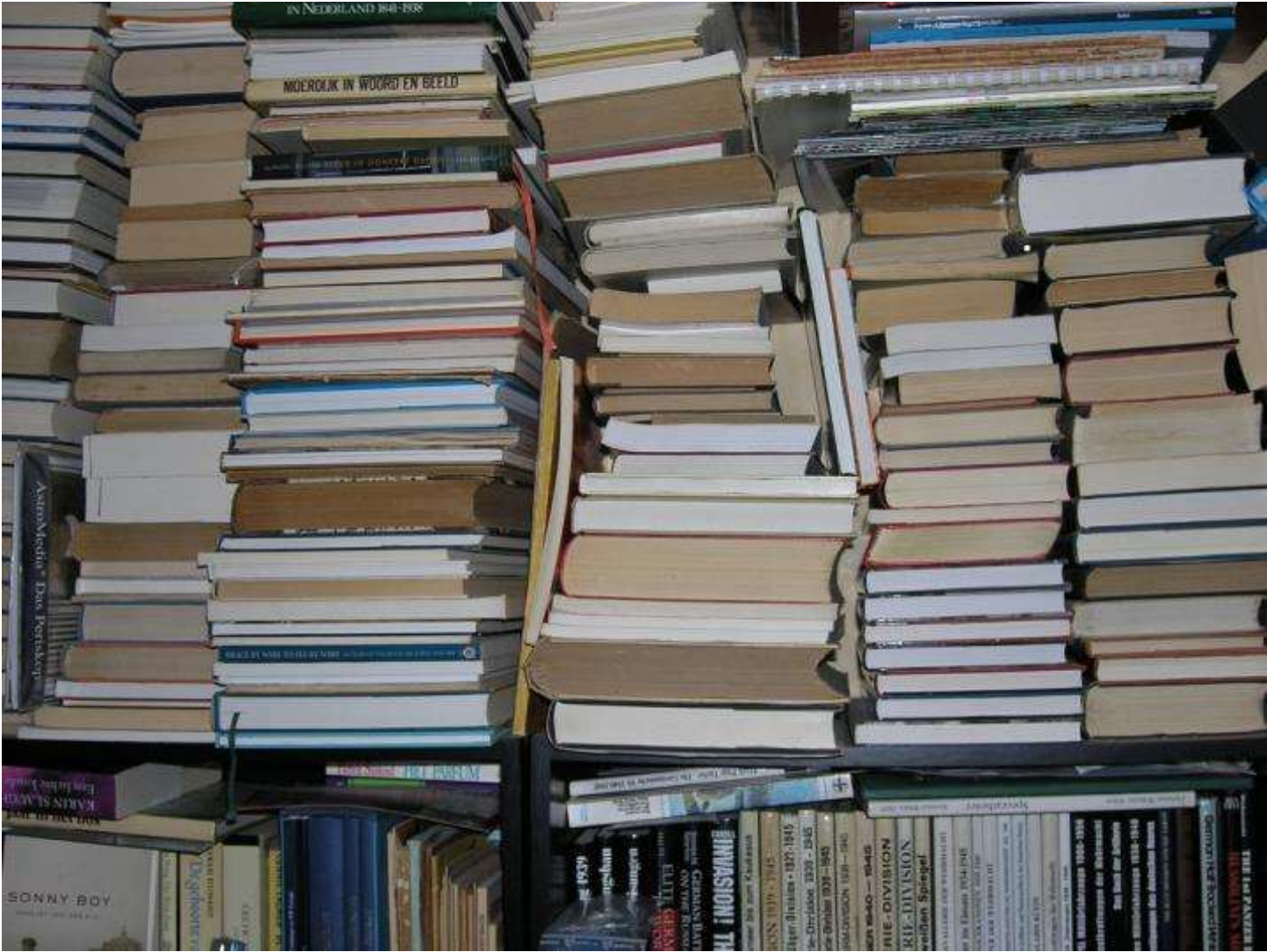
# Wat betekent gezond ouder worden?

mentaal  
pijnloos  
Mobiel contacten hulp  
gezondheid sociale  
familie zelfstandig  
samenhorigheid  
zelfredzaamheid  
fysiek functioneren tijd  
thuis geluksgevoel  
engagement samen  
zorgeloos wonen  
vrienden  
omringd

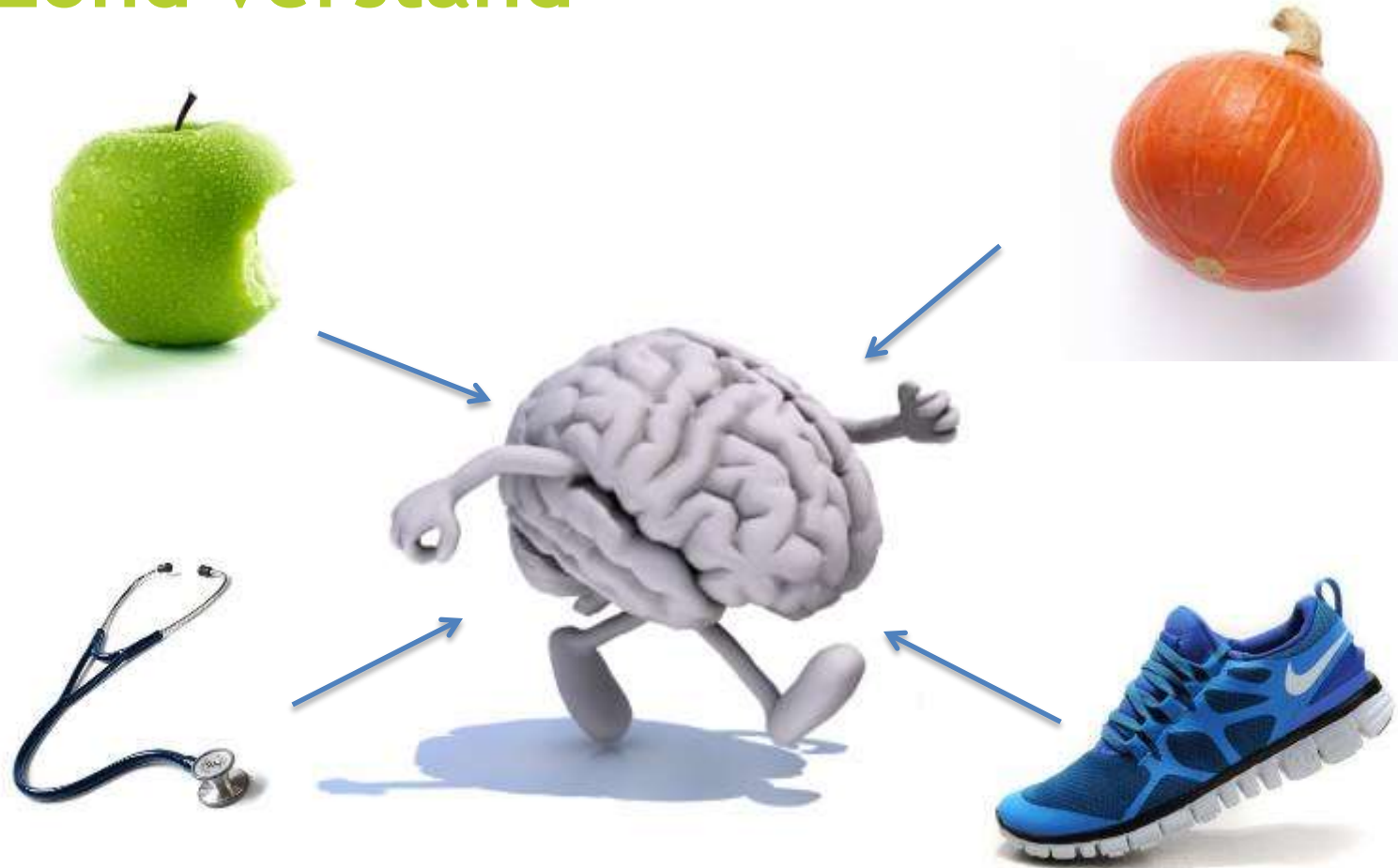
# Wat kan je zelf doen om gezond oud te worden?



Iedereen wil  
oud worden,  
maar niemand  
wil het graag  
zijn...



# Gezond verstand



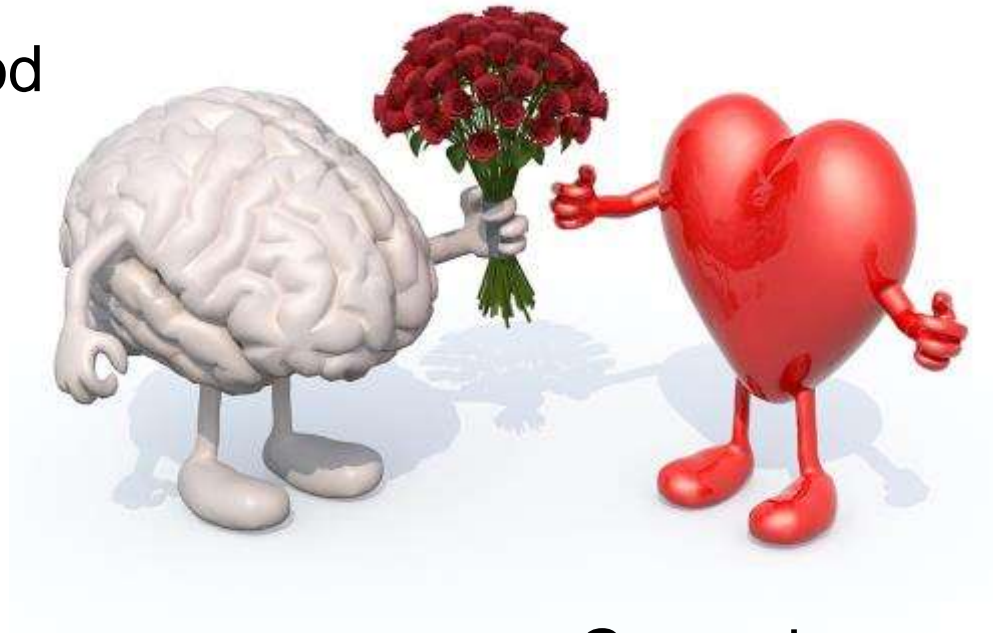




# Gezonde keuzes gemakkelijker maken

In herinnering brengen

Gezond aanbod



Toegankelijkheid

Gezonde omgeving

# Nooit te oud om gezond te gaan leven

Waarom?



**...TOETER TOE!**



# Jij bent het goede voorbeeld



Ik vroeg aan mijn opa tips om gezond oud te worden, maar hij zei dat hij zelf nog nooit oud is geweest.



# Lancering 'Langer Genieten is...'



# Langer genieten is...



**praten  
over  
problemen**



**gezonde  
lucht  
in huis**



**matigen  
met  
alcohol**



**2017**  
**vallen  
voorkomen**



**kanker  
vroeg  
opsporen**



**de juiste  
zorg  
krijgen**



**KALENDER**

# Langer genieten is... gezond eten.

*Oma, de groentjes  
niet vergeten!*

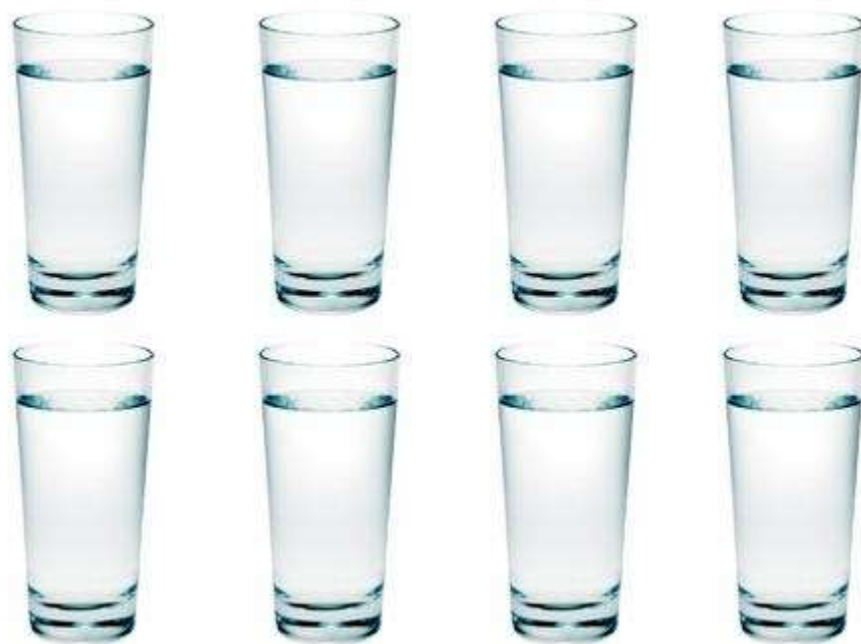


**Evenwichtige gezonde voeding** biedt ook op oudere leeftijd bescherming. Het helpt bij het voorkomen, vertragen of onder controle houden van gezondheidsproblemen zoals osteoporose, arteriosclerose, verminderde afweer, constipatie, cataract, kanker, diabetes en dementie.

## **Variatie is belangrijk.**

Het belang van groenten en fruit? Ze zijn grote leveranciers van vezels, anti-oxidanten en vitamines. Eet regelmatig een stuk fruit en vul de helft van je bord met groenten.





### **Drinken, drinken en drinken!**

Met het ouder worden, vermindert je dorstgevoel en vermindert de werking van je nieren. Veel ouderen drinken daarom te weinig water, waardoor gifstoffen te weinig worden afgevoerd en de kans op uitdroging vergroot.

**Water is de ideale dorstlesser.**

**Drink 6 tot 8 glazen ofwel 1.5 liter per dag.**



# Langer genieten is... actiever leven.

Saaie koers!

In uw zetel  
zitten ook, opa!



## Extra kilo's met het ouder worden?



overgewicht  
62%



zwaarlijvig  
17%



Vermijd langer dan een half uur  
ononderbroken zitten tijdens TV kijken,  
handwerk, lezen, computer of tablet...

**Beweeg dagelijks zoveel je kan.** Speel  
met je kleinkinderen, neem de trap  
in plaats van de lift, wandel of fiets  
naar de winkel, neem de fiets of ga  
sporten...



**Nooit veel gesport?** Deze sporten kunnen ook op latere  
leeftijd aangeleerd en beoefend worden:  
turnen, zwemmen,  
wandelen, fietsen, bowling,  
yoga, dansen, golf, ...



Meer info bij je sportdienst,  
lokale sportclub of  
[www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be).

Bron tekeningen: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, (2013). Activiteitspiramide.





### **Samen bewegen is leuk!**

Op zoek naar ideeën om samen met vrienden of kleinkinderen te bewegen? Bang om te bewegen? Vraag je huisarts een voorschrift voor een bewegecoach of kinesist. Of probeer eens de Wii of Xbox. Je kunt ermee tennissen, golfen, skateboarden of bowlen. De sensor in de computer herkent je beweging en zo kan je je eigen spel volgen op het scherm.

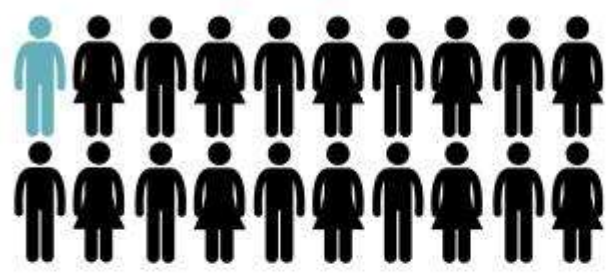
# Langer genieten is... dikkedarmkanker vroeg opsporen.

Laat jij je testen zoals oma?



Natuurlijk, meisje!

1 op 20 Vlamingen krijgt ooit dikkedarmkanker



9 op 10 overleeft door vroegtijdige opsporing



[www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)





BEVOLKINGS  
ONDERZOEK  
DARMKANKER



**Vroegtijdig opsporen? Doe mee!**

Iedereen **van 56 tot en met 74 jaar** kan deelnemen aan het Vlaams bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker. Je ontvangt alle even jaren van je verjaardag een stoelgangtest (iFOB-test) per post. Je stuurt een staal van je stoelgang op naar een labo. Deelnemen is eenvoudig en gratis.

Meer info: [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be) of 0800/60.160



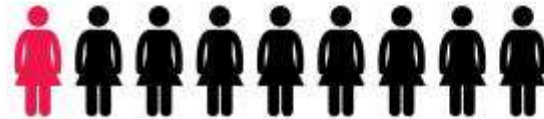
# Langer genieten is... borstkanker vroeg opsporen.

*Laat jij naar  
je borsten  
kijken, oma?*

*Om de twee  
jaar!*



55% van de vrouwen met borstkanker geneest volledig door vroegtijdige opsporing.



1 op 9 vrouwen krijgt ooit borstkanker

**CvKO** CENTRUM VOOR  
KANKEROPSPORING  
KATVOEDER BRASSE BRUSSEL, DEET LEEVEN

BEVOLKINGS  
ONDERZOEK  
BORSTKANKER



BEVOLKINGS  
ONDERZOEK  
BORSTKANKER

### Vroegtijdig opsporen? Doe mee !

Voor iedereen **van 50 tot en met 69 jaar**. Je kan om de 2 jaar deelnemen aan het Vlaams bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Je ontvangt een uitnodiging per post of je vraagt een verwijsbrief aan je huisarts. De mammografie wordt genomen bij een erkend radioloog in je buurt.

Meer info: [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be) of 0800/60.160



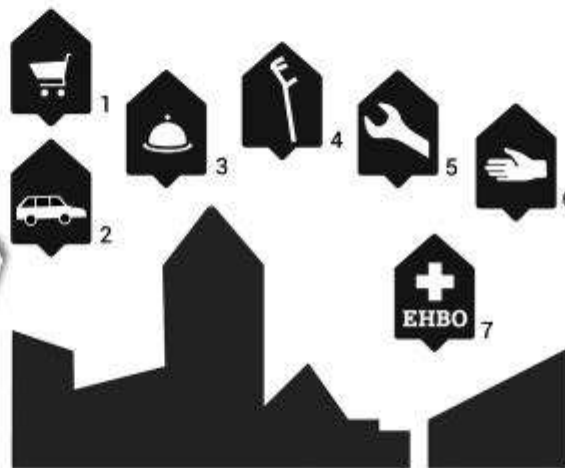
# Langer genieten is... de juiste zorg krijgen.

Pijn gedaan, opa?

Ja, krijg ik een kusje?



Je kunt beroep doen op vele zorgverstrekkers en diensten in de regio



Boodschappendienst (1), Hulp bij vervoer (2), Maaltijden aan huis (3), uitlenen van hulpmiddelen (4), klusjesdienst of huishoudhulp (5), Gezelschapsdienst (6), thuisverpleging (7)

**Bij wie kan je terecht in de gemeente?**

Bekijk de welzijnswijzer in het midden van de kalender en scheur deze uit!



---

Heb jij al een **"Globaal medisch dossier" of GMD**? Dit maakt het opvolgen van je gezondheid gemakkelijker. Alle medische informatie wordt dan samengebracht in één dossier en beheerd door jouw huisarts. Je betaalt hiervoor ongeveer €30 per jaar aan de huisarts en je ziekenfonds betaalt het terug. Je volgende bezoeken aan de huisarts worden goedkoper doordat je minder remgeld betaalt.



# Langer genieten is... vallen voorkomen.



Opa,  
niet vallen!

Jaarlijks valt 1 op 3 ouderen.



**Loop jij een risico? Doe de test!**

Bespreek zeker de volgende punten met je huisarts als je er problemen mee ondervindt:

|  | JA | NEE |
|--|----|-----|
| Ik ben slecht te been.   |    |     |
| Ik voel mij soms draaiërig wanneer ik opsta.   |    |     |
| Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen.   |    |     |
| Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld.                                 |    |     |
| Ik ben bang om te vallen.  |    |     |
| De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij.                                       |    |     |
| Ik doe minder dan drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging.                        |    |     |
| In mijn huis zijn er: opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren, ... |    |     |
| Ik draag loszittend schoeisel (bijv. slippers) of schoenen met hoge hakken.                    |    |     |

Bron: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, (2010). Zelfstandig thuis wonen, iets voor u!

Meer informatie op

**VALPREVENTIE**.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



... TOETER  
TOE



# Van slaappillen kan je *vallen*

Praat  
erover met  
je arts of  
apotheker



Het langdurig gebruik van **slaapmedicatie** verdubbelt je kans op een val. Succesvol afbouwen kan! Aarzel niet om jouw medicatiegebruik te bespreken met je arts. Geen goede nachtrust? Probeer overdag zoveel mogelijk actief te zijn. Beweging is de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Spiek gerust al even bij de maand juni voor leuke beweegtips!

# Langer genieten is... gezonde lucht in huis.

Beetje frisse lucht?

Oma, raam open zetten!



Ongeveer 20u per dag brengen we binnenskamers door. Wist je dat de lucht binnen, meestal gezonder is dan buiten? Zorg er dus voor dat je voldoende frisse lucht de woning binnen laat.

## Slechte binnenlucht: de belangrijkste oorzaken



...TOETER  
TOE



Woon Gezond  
Samen naar een rookvrij huis!



**TIPS:**

- Zet regelmatig een raam open, ook in de winter. Zorg liefst 24 op 24u voor voldoende ventilatie.
- Zorg voor extra frisse lucht tijdens en na het douchen, koken, poetsen of klussen.
- Gebruik liefst huishoudproducten zonder gevaarsymbolen.
- Rook niet binnen.

Hulp nodig om te stoppen met roken? Neem een kijkje op [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be) voor een tabakoloog in je buurt of vraag raad aan je huisarts.

# Langer genieten is... praten over problemen.

*Niet teveel  
piekeren, hé opa?*

*Neen, hoor!  
Zotteke.*



Als senior verandert er wel wat in je leven en sta je voor nieuwe uitdagingen:

- Je lichaam voelt niet meer hetzelfde
- Je rol in de samenleving verandert door je pensioen
- Je hebt meer vrije tijd
- Je wordt geconfronteerd met ziekte of verlies van vrienden of geliefden

Daarom **10 tips om fit in je hoofd te blijven:**

- Vind jezelf oké
- Praat erover
- Beweeg
- Probeer iets nieuws uit
- Reken op je vrienden
- Durf nee te zeggen
- Ga ervoor
- Durf hulp te vragen
- Gun jezelf rust
- Hou je hoofd boven water

Hoe fit ben jij in je hoofd?

Doe de test op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)



Tele-onthaal: [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of ☎ 106

Zelfmoordlijn: [www.1813.be](http://www.1813.be) of ☎ 1813





Fit in je **Hoofd**,  
Goed in je **Vel**



**Praat erover. Er zijn altijd mensen die willen luisteren.**

Het is soms normaal om hulp te zoeken bij rugpijn. Maar bij psychische problemen is het soms moeilijker. Toch kampt 1 op 5 ouderen met depressieve gevoelens. Door met iemand te praten over je zorgen, is er een kans dat de ander jouw probleem mee kan verhelpen. Hij weet misschien iets waaraan jij nog niet gedacht hebt. Hierdoor kan je misschien anders gaan denken over het probleem.



# Langer genieten is... een grieprik halen.



Haal elk jaar je grieprik bij je huisarts, tussen half oktober en half november!

Het griepvirus verandert immers elk jaar. Daarom wordt er telkens een nieuw griepvaccin gemaakt, dat je beschermt voor het griepvirus dat wordt verwacht. Het vaccin beschermt je tijdelijk, na een jaar is het uitgewerkt en moet je een nieuw vaccin krijgen.

En wist je dat je afweersysteem vermindert met ouder worden? Griep kan dus ernstige gevolgen hebben, zoals een longontsteking.



### Hoeveel kost een griepvaccin?

De meeste griepvaccins kosten tussen de 10 en 12 euro per vaccin. Vanaf de leeftijd van 50 jaar kom je in aanmerking voor gedeeltelijke terugbetaling en dan kost het vaccin na tussenkomst van het ziekenfonds nog ongeveer 6 euro.

Heel wat ziekenfondsen geven nog extra korting. Voor mensen die in een woonzorgcentrum wonen is het vaccin gratis in Vlaanderen.

## Langer genieten is... zorg dragen voor jezelf.



Na 15 000 km's gaat de auto naar de garage voor onderhoud.  
En na hoeveel tijd breng jij een bezoek aan de huisarts, tandarts of oogarts?

Investeer tijdig in je gezondheid en wacht niet tot je ziek wordt of in het ziekenhuis belandt.

Voorkomen blijft nog altijd beter dan genezen en een regelmatige check-up helpt om gezondheidsproblemen tijdig op te sporen.

- ♥ Laat regelmatig je bloeddruk, je tanden en je ogen controleren.
- ♥ Doe mee aan het bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker.
- ♥ Neem je medicatie? Laat dit regelmatig nakijken bij je huisarts en apotheek..



# Langer genieten is... matigen met alcohol.

Op je gezondheid!

Is eentje ook genoeg, opa?



## MET HET OUDER WORDEN

- 1 verdraag je minder goed alcohol
- 2 word je sneller dronken
- 3 heb je meer tijd nodig om te recupereren



| EEN VOLLEDIG GLAS ALCOHOL |      | = 10 g PURE ALCOHOL |      | = 12.7 ml PURE ALCOHOL |      |      |
|---------------------------|------|---------------------|------|------------------------|------|------|
| 1.0                       | 1.0  | 1.0                 | 1.0  | 1.3                    | 1.7  | 7.5  |
| BIJL                      | BIJL | BIJL                | BIJL | BIJL                   | BIJL | BIJL |
| BIJL                      | BIJL | BIJL                | BIJL | BIJL                   | BIJL | BIJL |
| BIJL                      | BIJL | BIJL                | BIJL | BIJL                   | BIJL | BIJL |

© Richtlijn voor alcoholgebruik, VAO





Gun je lever rust! Doe mee met de actie Tournée Minérale.  
Zeg 'nee' tegen alcohol tijdens de maand februari. Laat je lichaam tijd om te recupereren van de feestdagen en recepties. Dit bevordert je slaap, je wordt er fitter door en je krijgt minder calorieën binnen.

Meer info: [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be)



Voor een ruimer  
alcoholvrij aanbod.  
[www.meervanzonder.be](http://www.meervanzonder.be)



Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week. Omdat je lichaam anders op alcohol reageert als je ouder wordt, ben je beter voorzichtig met je gebruik en vraag je advies aan je huisarts.

Meer info: [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be).



# Kalenders in de regio

48.000!

| Gemeente                           | Aantal |
|------------------------------------|--------|
| Deinze                             | 3510   |
| De Pinte                           | 2010   |
| Gavere                             | 1010   |
| Kluisbergen                        | 1010   |
| Kruishoutem                        | 3810   |
| Nazareth                           | 2500   |
| Oudenaarde                         | 4350   |
| Wortegem-Petegem                   | 1510   |
| Sint-Martens-Latem                 | 2010   |
| Zingem                             | 1360   |
| Oosterzele                         | 800    |
| Sint-Lievens-Houtem<br>(2016&2017) | 4029   |
| Lierde                             | 1110   |
| Brakel (2016&2017)                 | 14075  |
| Horebeke                           | 500    |
| Herzele (2016)                     | 2500   |
| Zwalm (2016)                       | 1350   |



Langer genieten is...



# Kalender 2.0

## Langer genieten is...



samen  
zorg  
dragen



frisse  
lucht  
in huis



valveilig  
wonen



actief en  
gezond  
leven

2017

matigen  
met  
alcohol



kanker  
vroeg  
opsporen



waardig  
afscheid  
nemen



Sint-Lievens-Houtem

# Langer genieten is... waardig afscheid nemen.

Als oma  
er niet  
meer is...

... wordt  
zij dan  
een ster?



4 op de 10 mensen zijn bij hun levenseinde niet meer in staat hun wil te uiten.



Bespreek nu al met je arts en je naasten,  
wat je later wilt, én zet het op papier!

|                      | ja | neen |
|----------------------|----|------|
| Opname in ziekenhuis |    |      |
| Reanimatie           |    |      |
| Chemotherapie        |    |      |
| Sondevoeding         |    |      |
| Palliatieve zorg     |    |      |



Meer info: [www.netwerklevenseinde.be](http://www.netwerklevenseinde.be)



# Langer genieten is... je zorg kunnen betalen.

Oei, is dat zo duur, opa?



In Vlaanderen hebben 922 464 mensen **recht op een verhoogde tegemoetkoming**. Zij betalen minder voor gezondheidszorg en hebben nog andere financiële voordelen. Nochtans doet niet iedereen hier beroep op.

## **DREIGEN JOUW KOSTEN TE HOOG OP TE LOPEN?**


Neem contact op met je **ziekenfonds** of het **OCMW** van je gemeente.

Er zijn meer oplossingen dan je denkt. Je staat er niet alleen voor!

Bron: RIZIV



# Langer genieten is... hulp durven vragen.



*Is er iets opa?*

**Met het ouder worden verandert er wel wat in je leven. Blijf er niet mee zitten!**

### **Durf hulp vragen !**

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen, getuigt van sterkte. Bespreek je zorgen met iemand in je dichte omgeving of een zorgverstreker die je vertrouwt. Ook je huisarts staat voor je klaar!

Aarzel je om iemand aan te spreken?  
Je kan ook anoniem terecht bij :

**Tele-onthaal:**  
[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of ☎106

**Zelfmoordlijn:**  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of ☎1813

**Fit in je hoofd?**  
Doe de test op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)



# Langer genieten is... samen zorg dragen.

*Amai, dat is zwaar!*

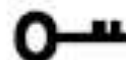
*Ik help je wel oma.*



## Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen?



hulp van vrienden,  
familie of kennissen



hulp aan huis



je huis aanpassen



**Soms kan je wel wat hulp gebruiken.** Een greep uit de dienstverlening in je gemeente: boodschappendienst, hulp bij vervoer, maaltijden aan huis, uitlenen van hulpmiddelen, klusjesdienst of huishoudhulp, gezelschapsdienst, thuisverpleging, ondersteuning bij mantelzorg...

### Meer info:

bij je ziekenfonds, je gemeente of je huisarts.



# Dynamiek in de regio



**The next big thing  
will be a lot of small things.**



## Praten over problemen



Langer genieten is...

Niet teveel  
pissieren, hé opa?

Neen, hoor!  
Zotteke.



... praten over problemen.

## Langer genieten is ... zorg dragen voor jezelf.

Lachen, oma!



### "Hoe draag je zorg voor jezelf?"

10 oktober 2016 van 14u tot 16u

Sociaal huis - Zwanestraat 30 - Nazareth

Als mantelzorgers ben je dagelijks druk in de weer. Je hebt je handen vol met de zorg voor je geliefde, je buur, je vriend of familie. Dat geeft veel voldoening, maar het vraagt veel van jou. Hoe blijven jouw batterijen opgeladen zodat je energie om voor de ander te zorgen niet uitgeput geraakt? Tijdens deze gespreksessie wisselen we tips en ervaringen uit.

Gratis toegang.

Inschrijven voor 30/09 bij Kaatje Van Vossel:

Kaatje.vanvossel@ocmwnazareth.be of

09/382.81.10 - Zwanestraat 30 Nazareth

# Dikgedarm- en borstkanker vroeg opsporen



Langer genieten is ... darmkanker vroeg opsporen

Laat jij je testen zoals oma?

Natuurlijk, meisje!

- > **Tentoonstelling 'Door de bril van'**  
Vrij bezoek van 1 tot 9 juni  
Gemeentehuis
- > **LADIES NIGHT: 'Brabantonne'**  
Vrijdag 10 juni - De Griffioen  
Toegang Gratis (ook inclusief drankjes voor dames)
- 18u00: Ontvangst - drankje  
19u: Inleiding Dr. Doormant  
19u30: Filmvoorstelling 'Brabantonne'

Inschrijven vóór 30 mei (opwerk # plaats)  
maakro.be/kroch@ecampus.vrije.be (047 300 88 88)

okro

Langer genieten is...

Laat jij je testen zoals oma?

Natuurlijk, meisje!

... darm- en borstkankeropsporing.



# Gezond eten

## ... de proefkampioen spelen

Oooh...!

Aardbeitjes voor jou, oma!



Langer genieten is...

Oma, de groentjes niet vergeten!



... gezond eten.

## Langer genieten is ... gezond eten.

Oma, de groentjes niet vergeten!



**Bezoek ons vernieuwde Restaurant De Pelikaan!**

In een groene omgeving kan je genieten van een middagmaal: een dagschotel, een vervangschotel, een vegetarische schotel, een koude schotel, een spaghetti of een biefstuk. Je kan ook verschillende belegde broodjes kiezen. Het restaurant is open voor iedereen, elke werkdag van 11u30 tot 13u30. Het menu vind je op onze website en in het restaurant. Reserveren doe je enkel als je de menu wilt meenemen naar huis. Alle 65-plussers die in Oudenaarde wonen, betalen 7 euro (incl. soep, gerecht, dessert en drankje)

**Meer weten: 055/602.200 of [www.de-vesting.be](http://www.de-vesting.be)**

# Vallen voorkomen

## > de VALBUS komt naar Zingem !

Test jouw valrisico en leer meer over valpreventie

Waar en Wanneer?

8 juli

van 9u - 12u | Markt Zingem

van 14u - 18u | De Griffel in Ouwegem

Voor 55+'ers en mantelzorgers. Toegang is GRATIS !

Organisatie: Gemeente & OCMW Zingem ism Ziekenzorg GM

Meer info: [sandra.lambrecht@ocmwzingem.be](mailto:sandra.lambrecht@ocmwzingem.be)  
of 09 389 68 10

## ...TOETER TOE!

- ▶ Je kan je kans op vallen verkleinen door overdag actief te zijn, je veiligheid te verhogen en je slaopmedicatie af te bouwen i.s.m. je arts.
- ▶ Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar.
- ▶ Het langdurig gebruik van slaopmedicatie verdubbelt je kans op een val.

Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
of bespreek het met je arts



Langer genieten is...



... vallen voorkomen.





## Actiever leven

**Stap, spaar en win!**  
**VAN 15/04 TOT 20/05**  
 De ideale voorbereiding op de seniorenfiertal!

OPHALEN STAPPEN-TELLER\*

Test een maand lang gratis een stappenteller uit, versamel minstens 3 stempels en win leuke prijzen.

RONSE logo

REGISTREREN STAPPEN

VRUJE KEUZE

VRUJE KEUZE

EXTRA STAP



## Langer genieten is...



... actiever leven.



## Langer genieten is ... actief en gezond leven.

Opa, waarom altijd auto?

De seniorenraad van Gavere wil langer genieten. Doe jij ook mee?

- > Beweeg dagelijks zoveel je kan. 8000 stappen per dag zetten is goed voor je gezondheid.
- > Zit niet te lang aan één stuk. probeer elk half uur eens recht te staan.
- > Het is nooit te laat om te beginnen sporten. Jouw ziekenfonds voorziet een tussenkomst in het lidgeld van een sportclub of fitness.

Meer tips? [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

Bekijk het sportaanbod in Gavere: Facebookpagina 'sportdienst Gavere' of [www.gavere.be](http://www.gavere.be)



## Gezonde lucht in huis

Langer genieten is...





## De juiste zorg krijgen

Naast preventieve gezondheid,  
aandacht voor de zorg in de eigen gemeente.

Langer genieten is...

Pijn gedaan, opa?

Ja, het is ik een knie?



... de juiste zorg krijgen.



## De juiste zorg krijgen

i.s.m.



Samenwerkingsinitiatieven  
Eerste Lijnsgezondheidszorg

Langer genieten is...



... de juiste zorg krijgen.

## Langer genieten is ... de juiste zorg krijgen

Lachen, oma!



### > **Zorgplein**

Het meest zorgzame plein van Vlaanderen  
**Tijdens woensdagmarkt op 7 juni**  
Sint-Poppoplein, Deinze

Relevante zorgorganisaties verenigd op  
een interactief plein, om ondersteuning te  
bieden aan voorbijgangers bij hun  
dagdagelijkse zorgvragen...

**Ook uw aanbod bekendmaken?**

**> Uw organisatie inschrijven? Klik hier.**

Een initiatief van de DeelSEL Schelde&Leie,  
Logo Gezond+ en de Stad Deinze

## Matigen met alcohol

# Langer genieten is ... matigen met alcohol.

Op je gezondheid!

Iets minder drinken, opa!

### ... TOETER TOE

- > Hou het op maximum 10 standaard-glazen per week en drink niet dagelijks.
- > Met het ouder worden, word je sneller dronken en heb je meer tijd nodig om te recuperen.
- > Fruitwaters, Mocktails of smoothies zijn lekkere alternatieven. Probeer het uit! Op [www.meervanzonder.be](http://www.meervanzonder.be) vind je meer recepten.

**Meer info? Ga naar [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be), [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) of bespreek het met je huisarts.**

### Langer genieten is...

Op je gezondheid!

Iets minder drinken, opa!































... matigen met alcohol.



# Alcoholvrije receptie!

- Alternatieven: Fruitwaters, mocktails, smoothies
- Let op met suikers!
- voorkeur: water, melk, fruitwaters, thee, verse groentesap
- Opties voor uitbreiding: ongezoet fruitsap of smoothies, groentesappen, mocktails, gezoete melkdranken
- Ligth frisdranken, huis
- Uitgebreidere fiche te stand



|                                | Dranken  | Vorbereiding  | Caloriemeter  | Opm. |
|--------------------------------|--|---|---|------|
| <b>Voorkeur</b>                | Water  |    |    | 1    |
|                                | Halvolle witte welk of calcium-verrijkte sojadrnk natuur           |    |    |      |
|                                | Fruitwaters  |    |    | 2    |
|                                | Thee en koffie (zonder suiker)                                     |    |    |      |
|                                | Verse groentesoep  |    |    |      |
| <b>Opties voor uitbreiding</b> | Ongezoet fruitsap of smoothies (uit brik)                          |    |    | 3    |
|                                | Ongezoet fruitsap of smoothies (versgemaakt)                       |    |    | 3,4  |
|                                | Groentesappen  |    |    | 5    |
|                                | Mocktails  |    |    | 6    |
|                                | Gezoete melkdranken en calcium-verrijkte sojadrnk fruit of chocola |    |    |      |
|                                | Light frisdranken  |   |   | 7    |
|                                | Huisgemaakte ice tea en limonade                                   |  |  | 8    |
| <b>Bij voorkeur niet</b>       | Frisdranken  |  |  |      |
|                                | Sport- en energydranken  |  |  | 9    |



# Tournée Minérale en Langer Genieten



# Langer genieten in regio Schelde-Leie is...

To do:

- Nieuwsgierig zijn
- Positief denken
- Actief bezig blijven
- Met mate leven
- Mensen ontmoeten







# Filmpje



# Getuigenis Adolf (104j)

**Langer genieten in Wortegem-Petegem is ...**



“Ik heb altijd met mate geleefd. Ik heb nooit gerookt, nooit teveel alcohol gedronken of medicatie genomen. Omdat ik niet met de auto kan rijden, reed ik overal met de fiets naartoe. Ik ging ook graag wandelen met een vriend. Mijn familie is heel belangrijk. Elk jaar geef ik een groot feest met mijn 33 achterkleinkinderen. Ik wil mijn levenslust doorgeven aan anderen en hen zo de moed geven om iets moois te maken van hun leven. Omdat ik altijd gezond geleefd heb, had ik nog wat reserve.”

Adolf - 104 jaar - Wortegem-Petegem  
† op 22/07/2016

**... matigen met alcohol.**

# Foto tentoonstelling met straffe verhalen uit de streek

- Oudenaarde: februari
- Deinze: juni
- Zingem: september
- Wortegem-Petegem: okt
- November: Gavere
- Sint-Martens-Latem: Dec



# Met Dank aan...

Een realisatie van...



i.s.m.



Met financiële steun van...



# Met Dank aan...

Een realisatie van...



i.s.m.



Met financiële steun van...



Zorgregio Gent vzw



# Langer genieten is...



[langergenieten.be](http://langergenieten.be)

Een initiatief van Logo Gezond+ vzw i.s.m. Brabant, Herselt, Houtbols, Lierde, Maarkekal, Oostersale, Roms, Sint-Lambrechts-Houtem, Zonogem, Zwalm en de ISEL Vlaamse Ardennen



logo **G+**  
GEZONDHEID  
TROEF