

Zomer!

De examens zijn aangebroken, het schooljaar is bijna ten einde en velen kijken uit naar juli en augustus. En Vierkappes heeft een zomereditie van de nieuwsbrief voor jullie klaar!

Wat vind je in dit nummer?

Ons eerste artikel gaat over het CAW. Het CAW is er voor elke vraag en voor iedereen. Je kan er op verhaal komen en er wordt naar je geluisterd. Maar hoe gaat dat nu concreet in zijn werk? Wij vroegen het voor jullie na.

Op pagina 3 vind je een interview met Inge Claesen, onze nieuwe maatschappelijk werker. Inge is midden mei gestart in het wijkgezondheidscentrum.

In het medische artikel van dit nummer krijg je tips over hoe je warme zomerdagen goed kan doorkomen.

De rubriek 'Wist je dat...?' geeft je wat interessante weetjes over Wijkgezondheidscentrum Vierkappes.

In onze gezondheidsquiz kan je je kennis testen over longaandoeningen.

Keukenprinses Sigrid deelt voor de tweede keer een recept met ons. Dit keer legt ze uit hoe je aubergines omdoopt tot een lekker hapje! Als lezer mag je zelf ook een recept insturen voor onze nieuwsbrief! Voeg er, indien mogelijk, ook een foto van het gerecht en van jezelf bij. Je mag je recept mailen naar info@wgcvierkappes.be.

Als afsluiter vind je een overzicht van interessante activiteiten in ons centrum én in de regio.

Veel leesplezier!



IN DIT NUMMER

Zomer!	1
CAW: Centrum Algemeen Welzijnswerk!.....	2
Even voorstellen... Onze maatschappelijk werker Inge Claesen	3
Medisch: Zomerperikelen!	4
Wist je dat ... ?.....	5
Gezondheidsquiz.....	6
Zomerrecept	7
Activiteitenkalender	8

EN VERDER...

Bedankt Olga!.....	2
--------------------	---

CAW: Centrum Algemeen Welzijnswerk

Bedankt Olga!

Olga heeft 1 jaar bij Vierkappes gewerkt om ervaring op te doen als medisch administratief bediende. Je hebt haar zeker wel eens aan de telefoon gesproken of bent door haar geholpen aan de receptie. Haar Duitse accent, brede lach en oprechte vriendelijkheid blijven bij!

Op 18 mei was het echter tijd om haar vleugels uit te slaan. Met veel spijt zien we haar vertrekken. Olga, bedankt voor al je hulp en je collegialiteit! We wensen je veel succes in je verdere loopbaan.

Wat is een CAW?

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk biedt hulp aan iedereen die het even moeilijk heeft. Je kan bij hen terecht met allerlei soorten vragen:

- Persoonlijke problemen: je voelt je alleen, je voelt je niet goed in je vel, je weet niet hoe je al je rekeningen moet betalen, ...
- Moeilijke relatie met je partner, ouders, kinderen, ... : je hebt vragen over echtscheiding, er is vaak ruzie in je gezin, je tienerdochter gebruikt drugs, ...
- Woonproblemen: je dreigt uit je huis te worden gezet, je hebt ruzie met de burens, ...
- Slachtofferhulp: je partner slaat je als hij gedronken heeft, je bent overvallen op straat, je baas kan zijn handen niet thuishouden, ...



Wie kan er terecht?

Iedereen die het moeilijk heeft kan er **gratis** terecht. Je hoeft zelfs je naam niet te zeggen als je dat liever niet wil.

Hoe maak je een afspraak?

- Langsgaan

Je kan elke werkdag **tussen 10u en 12u** langsgaan om een afspraak te maken. Soms kan je zelfs onmiddellijk bij een hulpverlener terecht met je vraag.

Het adres van het CAW is Torsinplein 12, 3300 Tienen. Je neemt de deur rechts van de Kringwinkel. Het logo van VDAB staat er bovenaan op. Je gaat de trap op tot op de tweede verdieping. Daar volg je de pijlen tot aan de deur van het CAW.

- Per telefoon

Je kan elke werkdag tussen 9u en 18u bellen voor een afspraak via 016/81.37.78.

- Samen met Inge

Je kan samen met Inge, de maatschappelijk werker van Vierkappes, een afspraak maken.

Hoe gaat het verder?

- De persoon aan het onthaal zal je vragen om je probleem uit te leggen.
- De persoon aan het onthaal geeft je indien nodig een afspraak met een hulpverlener.
- De hulpverlener helpt je om een oplossing te zoeken voor je probleem.
- Als blijkt dat je langdurige begeleiding nodig hebt, kan het zijn dat je wordt doorverwezen.



EVEN VOORSTELLEN...

Onze maatschappelijk werker: Inge Claesen

In elke nieuwsbrief maken we kennis met een werknemer van ons wijkgezondheidscentrum. In deze editie zetten we graag onze **nieuwe maatschappelijk werker**, Inge Claesen, in de kijker.

Hoe ben je bij Wijkgezondheidscentrum Vierkappes terechtgekomen?

Ik had nood aan een nieuwe uitdaging en kwam de vacature van maatschappelijk werker bij Vierkappes tegen. Het sprak me aan om maatschappelijk werk te combineren met gesprekstherapie, dus ik besloot om ervoor te gaan!

Ondertussen ben je hier 1 maand. Hoe bevalt het tot nu toe?

Het bevalt heel goed! Het is een leuke werkplek met lieve collega's. Het is fijn om met een heel team patiënten te ondersteunen. Voorlopig moet ik me nog in veel dingen inwerken, maar de collega's helpen me waar nodig. Ze geven me een heel welkom gevoel.

Wat vind je leuk aan je job?

Bij het maatschappelijk werk merk ik dat ik mensen vooruit kan helpen door bij kleine zaken praktische hulp te bieden. Verder ondersteun ik hen graag in het zoeken naar een oplossing van hun probleem.

Bij de gespreksbegeleiding kan ik dieper ingaan op het verhaal dat mensen brengen. Ik kan de tijd nemen om de patiënt te helpen om dingen op een rij te zetten.

Wat is je specialisatie?

Ik ben gespecialiseerd in contextuele therapie of familietherapie. Dat wil zeggen dat ik probeer te kijken naar de mensen en hun omgeving. Bij die omgeving hoort ook de familie. Problemen die iemand vandaag ervaart kunnen te maken hebben met iets dat die persoon in het verleden heeft meegemaakt. Samen met de mensen die tegenover me zitten, probeer ik dat te onderzoeken.

Wie is Inge Claesen?

Ik ben maatschappelijk werker en contextueel therapeut van opleiding. Ik heb tien jaar gewerkt in Hasselt. Ik woon ook in Hasselt met mijn man, twee kinderen, 3 kippen en een kat.

Wat zijn je interesses?

Ik hou van lekker eten, zwemmen en er op uit trekken met mijn kindjes.

Dank je wel voor dit gesprek!

Graag gedaan!



MEDISCH: Zomerperikelen!*



Wat kan je doen bij hitte?

- Drink genoeg

Zorg dat je genoeg drinkt, ook al heb je geen dorst. Plas je minder dan normaal? Of is je urine donkergeel? Dan kan je best best wat extra drinken. Drink weinig alcohol. Neem een fles water mee als je een paar uur op pad gaat.

- Hou jezelf koel

Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw. Neem een (voeten)bad of douche. Of leg af en toe een koele natte handdoek in je nek. Slaap onder een dunne deken.

“Drink genoeg en hou jezelf koel als het erg warm is!

- **Bescherm je tegen de zon** met zonnecrème, zonnebril, lichte kleding en een pet of hoed. Zonnecrème beschermt niet tegen de warmte!

- **Beperk lichamelijke inspanning** 's middags. Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor je boodschappen, wandeling of sport.

- Hou je woning koel

Voorkom opwarming van je woning met zonwering, een ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie door ventilatieroosters open te houden of ramen op een kier te zetten. Zet 's ochtends of 's avonds, als het koeler is, ramen en deuren open voor frisse lucht.

- Doe je mee aan de Ramadan?

Probeer dan tussen zonsondergang en zonsopgang rond de 1,5 liter water te drinken. Loop gedurende de dag niet veel in de zon en ga op zoek naar koele ruimtes. Zo verzwakt je lichaam niet te snel.



Heb je toch een zonnesteek ?



Een zonnesteek geeft klachten zoals:

- gloeiende huid en/of zweten,
- er bleek uitzien,
- je zo zwak voelen dat je je werk of bezigheden niet meer kan volhouden,
- hoofdpijn,
- duizeligheid,
- braken.

Wat kan je doen bij een zonnesteek?

- Een koele douche nemen;
- In een koele omgeving gaan liggen;
- Geen lichamelijke inspanning doen;
- Iets drinken (geen alcohol!).

Gaat het niet beter? Bel dan je huisarts.

Ga je op reis naar een ver land?

- Begin minstens 6 tot 8 weken voor je vertrek met de voorbereidingen.
- Haal de vaccinaties (prikken) die nodig zijn: bij je huisarts of een vaccinatiebureau.
- Vraag aan je huisarts welke medicijnen je het best mee kan nemen.
- Vraag aan je huisarts wat je wel/niet moet doen om ziektes te voorkomen.
- Zorg dat je gezond en uitgerust op reis gaat.



*Bron: www.gdrotterdamrijnmond.nl; www.gezondheid.be

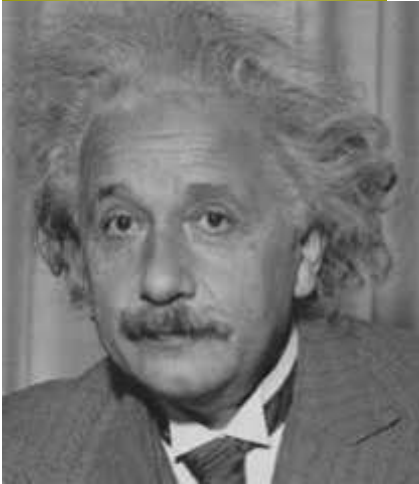
“Vraag je huisarts welke medicatie je best meeneemt op reis.”

WIST JE DAT...: Interessante weetjes over Vierkappes

Wist je dat...

- ... wijkgezondheidscentrum Vierkappes al meer dan 6 jaar bestaat?
- ... wijkgezondheidscentrum Vierkappes meer dan 1700 patiënten opvolgt?
- ... wijkgezondheidscentrum Vierkappes sinds kort terug een maatschappelijk werker heeft?
- ... je bij Inge Claesen, de maatschappelijk werker, ook terecht kan voor psychologische ondersteuning?
- ... Vierkappes reeds 1 jaar verhuisd is naar de Kabbeekvest?
- ... we je heel dankbaar zijn voor je begrip i.v.m. de wegenwerken?
- ... er in Vierkappes 11 vaste medewerkers zijn?
- ... ons professioneel onthaal bemand wordt door vrijwilligers?
- ... sommige onthaalvrijwilligers al sinds de opstart bij het wijkgezondheidscentrum werken?
- ... er in Vierkappes in totaal 16 vrijwilligers werken: 11 voor het onthaal, 1 voor het onderhoud van de tuin en 5 vrijwillige bestuursleden? (1 vrijwilliger heeft een dubbele functie)
- ... de oudste Vierkappes-patiënt een mevrouw van 94 jaar is?
- ... wijkgezondheidscentrum Vierkappes patiënten heeft van 48 verschillende nationaliteiten?
- ... wijkgezondheidscentrum Vierkappes partner is van Huis van het Kind Tienen?
- ... er vandaag in Vlaanderen 25 wijkgezondheidscentra zijn?





GEZONDHEIDSQUIZ: Test je kennis!

We denken vaak te weten wat goed voor ons is, maar is dat ook echt zo? Test je kennis op onderstaande gezondheidsvragen! Let op: soms is er meer dan 1 juist antwoord!

1. Wat is COPD?

- A) longkanker,
- B) chronisch obstructieve longziekte,
- C) astma,
- D) tuberculose.

2. Wat is de functie van de longen?

- A) opname van zuurstof,
- B) verwijdering van CO₂ dat in het lichaam geproduceerd wordt,
- C) zorgen voor gasuitwisseling.

3. Hoeveel keer ademen we per minuut?

- A) 10 à 15 keer per minuut
- B) 15 à 20 keer per minuut
- C) 20 à 25 keer per minuut

4. Wat is de belangrijkste risicofactor voor longkanker?

- A) roken,
- B) meeroken,
- C) blootstelling aan asbest,
- D) ongezonde voeding.

5. Wat zijn goede adviezen voor gezonde longen?

- A) Beweeg of sport elke dag;
- B) Rook niet;
- C) Eet gezond;
- D) Maak muziek (zingen of blaasinstrument);
- E) Zorg voor frisse lucht;
- F) Houd rekening met smog.

Correcte antwoorden: 1B, 2A, B en C, 3A, 4A, 5A, B, C, D, E en F.

ZOMERRECEPT:

Auberginerolletjes met parmaham en mozzarella van Sigrid

Dit receptje heb ik ontdekt in de Italiaanse kookles. Ik vind het superlekker en heb het zelf ook al klaargemaakt als hapje. In 30 à 35 minuten is het klaar!

Ingrediënten:

- 2 stevige jonge aubergines
- 3dl olijfolie
- 250 g mozzarella
- 120 g parmaham
- Basilicum en/of zongedroogde tomaten
- Peper en zout
- Prikkers

Werkwijze:

- Snij de aubergines in de lengte in schijven van 5 mm dik.
- Bak de schijven aan in een pan met de olijfolie.
- Laat de schijven uitlekken op keukenrolpapier.
- Snij de mozzarella in schijfjes.
- Pluk de basilicumblaadjes en/of snijd de zongedroogde tomaatjes in de lengte in 2.
- Beleg elke aubergineschijf met mozzarella, stukjes parmaham, basilicum en/of zongedroogde tomaatjes.
- Voeg peper en zout toe.
- Rol ze strak op en zet er een prikker in.



- Leg er in een ovenschaal en plaats we 10 minuten in een voorverwarmde oven tot de mozzarella begint te smelten.

Laat het smaken!
Sigrid



Activiteitenkalender Zomer

juni 2016			
Elke woensdag 17u15—19u	<i>Sensogym</i> , Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Relaxatieruimte Broeders Alexianen, Liefdesstraat 10, Tienen	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven via Jenny Withofs: 016 78 17 40
15 juni 10u—12u	Start 8 sessies <i>Bougeren en relaxen</i> , Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheids- centrum Vierkappes	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven: via je huisarts, kine of verpleegkundige van Vierkappes
18 juni 20u—22u	Gespreksavond <i>Islam en integratie</i> , Stad Tienen i.s.m. Moskee Assalam	Zaal de Schakel Withuisstraat 22 3300 Tienen	Prijs: gratis Meer info: 0476 32 55 81 of ine.tombeur@tienen.be
26 juni 11u—14u	<i>Picknick in Kumtich</i> , Gezinsbond Kumtich	Speelplein De Kouter Rietstraat 3300 Kumtich	Prijs: gratis Meer info: gezinsbondkumtich@gmail.com
27 juni 9u—11u	Introductie cursus <i>E-mail</i> , Bibliotheek Tienen	Bibliotheek Tienen Grote Markt 3 3300 Tienen	Prijs: 3 euro Inschrijven: 016 80 56 70 of tienen@bibliotheek.be
30 juni 9u30—11u30	<i>Wandel je fit!</i> 50+ Sportelclub Dienst Sport Stad Tienen	Houtenveld, Sporthalstraat 12, 3300Tienen	Prijs: gratis Meer info: 016 80 48 88 of sport@tienen.be
juli 2016			
Elke woensdag 17u15—19u	<i>Sensogym</i> , Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Relaxatieruimte Broeders Alexianen, Liefdesstraat 10, Tienen	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven via Jenny Withofs: 016 78 17 40
5 juli 13u30-15u30	Start 3-lesserreeks <i>Schouderpijn</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheids- centrum Vierkappes	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven: via je huisarts, kine of verpleegkundige
6 juli 13u30—16u30	<i>Fietsgraveeractie</i> , Dienst preventie stad Tienen i.s.m. politie Tienen	Café De Grietmuil Potstraat 14 3300 Bost	Prijs: gratis
15, 16, 17 juli	Tienen Feest!— <i>Foodtruckfestival</i> , HAP foodtruckfestival i.s.m. stad Tienen	Stadspark Tienen Dr. Geensstraat 32 3300 Tienen	Prijs: gratis Meer info: www.uitinvlaanderen.be/ agenda/e/tienen-feest-hap- foodtruckfestival/6ff2b908-2135-404a- 841c-d28d4b13fa90
26 juli 13u30-15u30	Start 3-lesserreeks <i>Nekpijn</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheids- centrum Vierkappes	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven: via je huisarts, kine of verpleegkundige
augustus 2016			
Elke woensdag 17u15—19u	<i>Sensogym</i> , Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Relaxatieruimte Broeders Alexianen, Liefdesstraat 10, Tienen	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijving via Jenny Withofs: 016 78 17 40
7, 14, 21, 28 augustus	<i>Parklife</i> , OpgewekTienen, Ast77, Riso Vlaams Brabant	Stadspark Tienen	Prijs: gratis Meer info: http://www.parklife.be/ programma-parklife-tienen/
16 augustus 13u30-15u30	Start 3-lesserreeks <i>Rugpijn</i> , Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheids- centrum Vierkappes	Prijs: gratis voor Vierkappes-patiënten Inschrijven: via je huisarts, kine of verpleegkundige
17 augustus 9u30-11u30	<i>PC-initiatie</i> , Bibliotheek Tienen	Bibliotheek Tienen Grote Markt 3 3300 Tienen	Prijs: 3 euro Inschrijven: 016 80 56 70 of tienen@bibliotheek.be