

Westerlo, 11 februari 2010



Secretariaat:

Gemeentelijke cultuurdienst, Karin Bervoets, Boerenkrijglaan 61, 2260 Westerlo  
Tel. 014 53 92 00, fax 014 54 11 54, e-mail [Karin.Bervoets@westerlo.be](mailto:Karin.Bervoets@westerlo.be)

Aanwezig: Jozef Den Trooster, An De Busser, Lief Adriaenssen, René Verachtert, Carine van de Sande, Joke Van Opstal, Karin Bervoets  
Verontschuldigd: Sara Nuyts, Marleen De Vocht

Verslag vergadering gezondheidsraad 9 februari 2010

Winnaar Sinterklaasplaat

Uit de 38 inzendingen werd 1 kleurplaat getrokken. De winnaar van de Sinterklaasplaat was Lena Tajouart, 2,5 jaar uit Tongerlo. Zij won de smouthiemaker (74,99 euro) en een gezelschapsspel (17,95 euro).

92,94 euro werd betaald met de inkomsten van het project 'Fit in je hoofd, goed in je vel'.

Fit in je hoofd, goed in je vel

- Evaluatie mindfulness op donderdag 14 januari 2010

De workshop mindfulness werd gebracht door dr. Isabelle Cuppens. Dr. Isabelle Cuppens is een van de vaste trainers van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness.

Volgende thema's kwamen aanbod:

De werking van mindfulness, realiteitsmeditatie, meditatie-effecten, inzichten en mindful aandacht geven.

Het maximum aantal personen (23 personen) hebben aan de workshop mindfulness deelgenomen. Een aantal deelnemers hebben interesse in een volledige cursus. Een cursus bestaat uit 8 sessies van 2,45 uur, 1 sessie per week. De training wordt ondersteund door 8 cd's, een werkboek en een studieforum. Kostprijs is aangevraagd.

Food Run en Aan Tafel

- De Zoerla: is gereserveerd voor dinsdag 20 april 2010, woensdag 21 april 2010 en donderdag 22 april 2010.

- Aan Tafel: is gereserveerd voor de derde graad van de lagere scholen van 16 april 2010 tot en met 23 april 2010. Per Tafel moet de deelnemende school één begeleider voorzien.

- De Food Run: is een optie genomen voor de tweede graad van 20 april tot en met 22 april 2010. De Food Run is een interactief voedings- en bewegingsspel waarbij kinderen kennis opdoen over voeding en beweging. En dit aan de hand van concrete opdrachten. De deelnemende kinderen worden in groepjes opgesplitst. Elk groepje krijgt vragen en fysieke opdrachten. Door deze vragen correct te beantwoorden en de fysieke opdracht goed uit te voeren krijgen de ploegjes punten. Dit zijn lapjes stof met afbeeldingen van op de voedingsdriehoek. Na de spelbeleving dient elk groepje zijn lapjes stof in de juiste voedingsgroep te plaatsen.

- De deelnemers van de tentoonstelling Aan Tafel maken nadien een gezond broodje.

- De deelnemers van de Food Run krijgen nadien een banaan.

De leden zijn op onderstaande data in de Zoerla aanwezig:

- Dinsdagvoormiddag: Joke Van Opstal
- Dinsdagnamiddag: An De Busser
- Woensdagvoormiddag: An De Busser, Carine van de Sande
- Donderdagvoormiddag: Karin Bervoets, René Verachtert
- Donderdagnamiddag: Karin Bervoets, Jozef Den Trooster

Wedstrijd voor familieleden en vrienden:

Op zondag 9 mei 2010 organiseert de gemeentelijke sportdienst een 10.000 stappenwandeling. De gezondheidsraad biedt bij de start van deze wandeling (om 13u30) een smoothie aan. De deelnemers kunnen doorgeven voor welke school ze wandelen. De school met het hoogst aantal wandelaars wint 250 euro aan sportmateriaal. Er wordt gevraagd deze actie bekend te maken via de nieuwsbrieven van de scholen.

#### 10000 stappen

- Woensdag 21 april 2010 van 20u tot 22u:

Workshop Aan Tafel en de deelnemers maken een lekker, gezond hapje in de Zoerla.

- Zondag 26 september 2010:

Wandeling stapje – hapje. Tijdens de wandeling worden 2 stopplaatsen voorzien, waar de gezondheidsraad telkens een lekker hapje aanbiedt. Op de eerste stopplaats wordt een gezond receptiebroodje aangeboden en op de tweede stopplaats ontvangen de deelnemers een fruitspies met minimum 4 soorten fruit volgens het seizoensaanbod en een chocoladefontein. Geïnteresseerden ontvangen voor die dag een stappenteller.

- Woensdag 29 september 2010 20u tot 22u:

Workshop winkeloefening etiket lezen aan de hand van verpakkingen in de Merodezaal

- Zondag 14 november 2010:

Naar aanleiding van de Werelddag tegen diabetes wordt een bestaande wandeling in samenwerking met de diabetesvereniging gepromoot.

- Maandag 15 november 2010 van 20u tot 22u

Infoavond over diabetes in de Merodezaal

- Woensdag 24 november 2010 van 20u tot 22u

Workshop desserts voor diabetici in de Merodezaal.

Het programma wordt gepromoot via affiches, flyers, de website, de Westel-Info, de infoborden en de scholen.

De vergadering wil aan de apothekers van Westerlo voorstellen om stappentellers via project 10000 stappen te verkopen. Via een goedkeuring van het Logo kunnen de stappentellers aan een goedkope prijs aangekocht worden en doorverkocht worden voor een maximum verkoopprijs van 17 euro. Meer informatie over dit attest wordt bij het Logo opgevraagd.

#### Varia

Tijdens de week van de geestelijke gezondheid wordt door het Logo een filmweek voor de scholen en de inwoners van de geïnteresseerde gemeenten aangeboden. Volgende vergadering wordt besproken of de gezondheidsraad zal deelnemen.

Ook wordt tijdens de volgende vergadering besproken er een programma voor '31 mei, ik ben rookvrij' wordt uitgewerkt.

**VOLGENDE VERGADERING VAN DE GEZONDHEIDSRAAD OP DINSDAG 9 MAART 2010 OM 20.00 UUR IN DE SCHEPENZAAL VAN HET GEMEENTEHUIS, BOERENKRIJGLAAN 61, 2260 WESTERLO.**

Agendapunten voor de volgende vergadering kunnen steeds worden binnengebracht:

- Op het secretariaat, Gemeentehuis, Boerenkrijglaan 61, 2260 Westerlo, tel 014 53 92 00 of e-mail Karin.Bervoets@westerlo.be
- Bij de voorzitter An De Busser, tel 014 71 32 04 of 0495 25 19 78 of e-mail an.debusser@telenet.be