

Westerlo, 22 maart 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

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

Verslag vergadering gezondheidsraad 9 maart 2010

Cursus Mindfulness

Een volledige training in Mindfulness wordt opgebouwd uit 8 afzonderlijke sessies van 2u45. Aan de deelnemers worden elke week enkele gerichte huiswerkopdrachten meegegeven. Dit huiswerk omvat het beluisteren van CD's, het doen van korte oefeningen en het neerschrijven van bevindingen en ervaringen.

De deelnemers leren tijdens de training wetenschappelijk onderzochte strategieën aan om stressgebonden klachten, chronische pijn en de kans op depressie duidelijk te verminderen. De kostprijs hiervoor bedraagt 4.000 euro voor een groep tot 20 deelnemers. De prijs omvat alle lesuren en het documentatiemateriaal voor alle deelnemers.

De leden vinden de kostprijs te hoog voor het aantal toegelaten deelnemers en beslist deze training niet te laten doorgaan.

Food run en Aan Tafel

Op dinsdag 20 april, woensdag 21 april en donderdag 22 april 2010 organiseert de gezondheidsraad het project 'Aan Tafel' en de 'Food run' in de Zoerla. Beide projecten worden gratis aangeboden aan de lagere scholen.

- Aan Tafel:

Het project heet 'Aan Tafel', omdat een tafel vaak de plaats is waar gegeten wordt. Mensen praten over wat er op tafel komt of zou moeten komen.

Het project 'Aan Tafel' bestaat uit meubilair dat gebruikt wordt om het thema 'gezonde voeding en meer bewegen' op een leerrijke en vooral plezierige manier aan bod te brengen. De meubels zijn 8 speltafels, met bijhorend 48 banken met de juiste antwoorden. Elke tafel behandelt een groep uit de actieve voedingsdriehoek.

Bij elke tafel dient een begeleider (leerkracht, ouder, enz.) door de deelnemende school te worden voorzien.

Elke deelnemende school ontvangt uitgebreide informatie en lesmateriaal om het bezoek aan de speltafels vooraf voor te bereiden en er nadien op terug te komen.

Aan elke tafel kan een groep plaatsnemen van 6 tot 10 personen. In totaal kunnen tegelijk maximum 70 bezoekers deelnemen aan het spel. Ze doorlopen het hele circuit tijdens een sessie van ca. 80 minuten (10 minuten gemiddeld per tafel).

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

- Food run:

De deelnemers worden in vier groepen verspreid over de vier zijden van de opblaasbare actieve voedingspyramide. Binnen een bepaalde tijdsspanne moeten ze kennisvragen over voeding beantwoorden en verschillende bewegingsopdrachten uitvoeren. Slagen ze hierin, dan krijgen ze een afbeelding van een voedingsproduct dat op de juiste plaats op de 'actieve 3D voedingsdriehoek' moet worden gekleefd. Het groepje wiens voedingsdriehoek als eerste volledig is, is de winnaar.

Per spel kunnen maximum 50 leerlingen deelnemen. Een spel duurt ca. 50 minuten.

Het spel wordt begeleid door een educatieve leerkracht van K'x creations

(www.kxcreations.be)

De deelnemers van de Food Run krijgen nadien een banaan.

Volgende scholen hebben zich ingeschreven voor de Food run:

- De Springplank Zoerle-Parwijs
- Lagere school Tongerlo
- Lagere school Heultje
- B.L.O. Tongelsbos
- Het Lo Oevel

Volgende scholen hebben zich ingeschreven voor Aan Tafel:

- Lagere school Tongelsbos
- Basisschool De Beeltjens
- De Springplank Zoerle-Parwijs
- Het Lo Oevel
- Lagere school Tongerlo

De leden zijn op onderstaande dagen in de Zoerla aanwezig:

- Dinsdagvoormiddag: Joke Van Opstal. Joke wordt vervangen door Carine van de Sande indien zij niet aanwezig kan zijn.

- Dinsdagnamiddag: An De Busser

- Woensdagvoormiddag: An De Busser, Carine van de Sande, Lief Adriaenssen (onder voorbehoud)

- Donderdagvoormiddag: Karin Bervoets, René Verachtert

- Donderdagnamiddag: Karin Bervoets, Jozef Den Trooster

Beweegproject 10.000 stappen

De flyer van 10.000 stappen wordt overlopen. Sara verdeelt deze flyer via de artsenkring.

De vergadering beslist voor de workshops (Aan Tafel, Winkeloefening, infoavond over diabetes, desserts voor diabetici) 2 euro deelnameprijs te vragen.

Week van de geestelijke gezondheid (filmweek)

De vragen over de week van de geestelijke gezondheid zijn doorgestuurd naar het Logo.

De bespreking van deze activiteit wordt verplaatst naar volgende vergadering.

31 mei, ik ben rookvrij

An stelt voor de secundaire scholen een infosessie, gegeven door een tabakoloog, aan te bieden. De vergadering stelt voor eerst na te vragen bij de secundaire scholen welke activiteiten zij organiseren rond '31 mei, ik ben rookvrij'.

VOLGENDE VERGADERING VAN DE GEZONDHEIDSRAAD OP DINSDAG 13 APRIL 2010 OM 20.00 UUR IN DE SCHEPENZAAL VAN HET GEMEENTEHUIS, BOERENKRIJGLAAN 61, 2260 WESTERLO.

Vergaderdata gezondheidsraad

- Dinsdag 11 mei 2010

- Dinsdag 8 juni 2010
- Dinsdag 14 september 2010
- Dinsdag 12 oktober 2010
- Dinsdag 9 november 2010

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