



# DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

## Nieuwsbrief najaar 2023

oktober 2023, Editie 16

### Inhoudstabel

Voorwoord	2
Info wijkgezondheidscentrum De Bruggen	3
Medische informatie	6
Gezondheids- en welzijnsinformatie	7
Activiteiten in het wijkgezondheidscentrum	10
Activiteiten in de wijk Sint-Pieters	12
Woordzoeker	15

In m'n hoofd is alles heel eenvoudig  
In m'n hoofd valt alles op z'n plaats  
Geen verderf, geen loeiende reclame  
Welkom, welkom, in m'n hoofd  
Er is tijd voor eender welke richting  
Er is plaats voor eender welke stroof  
Er is rust om alles t' overschouwen  
't Is prettig toeven in m'n hoofd  
Overdag is er de verwarring  
Overdag loopt 't spoor vlug dood  
Overdag wringt men zich in bochten  
Er is water voor wie echt wil drinken  
Er is werk, dat werd ons toch beloofd  
Er zijn slogans voor wie ze wil geloven  
Maar de kern zit in m'n hoofd  
In m'n hoofd zijn geen misverstanden  
In m'n hoofd blijft alles ongedeerd  
In balans, onuitgesproken  
Naar 't schijnt verdwijnen je gedachten  
Tot 't licht volledig is gedoofd  
Maar zolang ik daar iets kan ontwaren  
Blijf ik dwalen in m'n hoofd  
Ja, zolang ik daar iets kan ontwaren  
Blijf ik dwalen in m'n hoofd

Raymond Van Het Groenewoud  
Bron: <https://muzikum.eu/nl/raymond-van-het-groenewoud/in-mn-hoofd-songtekst>



Like ons op facebook en blijf op de hoogte!



VOLG ONS OP  
INSTAGRAM



Wijkgezondheidscentrum De Bruggen - wgcdbruggen

---

## Voorwoord

Met het vallend blad kondigt zich de herfst aan. Sommigen zien het als een rustpunt, anderen verlangen naar de uitbundige kleuren van de bomen of het herfstig weer om gezellig onder een dekentje te kruipen, weer anderen kijken met weemoed terug op een voorbije zomer.

Deze herfsteditie van onze nieuwsbrief staat in het teken van geestelijke of mentale gezondheid. Ilse, onze psycholoog, is aan het woord en vertelt ons over haar werk, hoe je terecht kan bij haar en dat het misschien geen gek idee is om eens langs te komen als je dat graag wil. En Raymond Van Het Groenewoud zingt op de voorpagina van deze nieuwsbrief dat we allemaal welkom zijn in zijn hoofd. Alleen niet echt mogelijk, en misschien ook niet wenselijk om in een ander zijn hoofd te zitten. We zien trouwens een mooi verband tussen bewegen in de buitenlucht en onze mentale gezondheid. Pieter Metsu stelt zijn bewegingsaanbod hierop af.

We zetten ook de 10-daagse van de geestelijke gezondheid in de kijker. In Sint-Pieters worden krachten van verschillende organisaties verenigd om je eigen kracht te laten zien. Op dinsdag 10 oktober is iedereen uitgenodigd voor een krachtige bijeenkomst in het nieuwe woonzorgcentrum in Sint-Pietersmolenwijk.

En wie van een fijne uitdaging houdt, nodigen we graag uit om meer te weten over hoe (dagboek)schrijven je zou kunnen helpen om beter wijs te geraken uit je leven.

Verder lees je nog een heleboel nieuwtjes over ons team, de najaarsvaccinatie-campagne, enkele activiteiten in de buurt en sluiten we af met een woordzoeker.

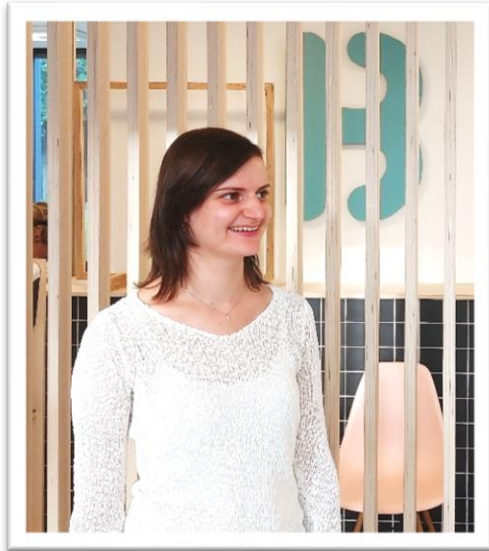
Veel leesplezier toegewenst!

---

## Info wijkgezondheidscentrum De Bruggen

### Nieuwe collega's

#### Lynn



#### Lynn, kan je jezelf even voorstellen?

Ik ben 29 jaar en woon samen met mijn vriend, dochtertje Hanne en golden retriever Zita in Koolkerke.

In 2015 studeerde ik af als verpleegkundige (Vives) en heb al 8 jaar in Sint-Jan Brugge gewerkt. Eerst 2 jaar op geriatrie in SFX (de zwarte nonnen) en daarna op de dienst gastro/nefro/infectio.

Ik sport graag en ben graag in de natuur. Werken in de tuin kan mij ook echt ontspannen, maar met de komst van mijn dochtertje Hanne is dit mijn grootste hobby geworden. Genieten van het samen zijn met mijn gezinnetje. ❤️

#### Waarom heb je ervoor gekozen om hier te komen werken?

Toen ik het wijkgezondheidscentrum De Bruggen leerde kennen, sprak het huiselijke mij enorm aan. Een huis waar iedereen van de wijk welkom is en waar zoveel warme zorgverleners elke dag klaar staan om de patiënten te helpen. Een aangename groep die zo mooi samenwerkt. Wie zou daar niet willen werken? Er is ook heel veel variatie in de job als verpleegkundige: op huisbezoek mogen om te helpen en beter te leren kennen in patiënten hun vertrouwde omgeving, maar ook de mensen helpen in het centrum zelf.

#### Waarvoor kan men bij jou terecht?

Als verpleegkundige maak ik deel uit van het verpleegkundig team en ga ik langs bij mensen thuis die wat ondersteuning nodig hebben bij hun medicatie, wondverzorging, hygiënische zorgen, enzovoort. Daarnaast zal je me ook tegenkomen in het wijkgezondheidscentrum zelf waar ik ook af en toe centrumzorg (consultaties) zal hebben. Zo kan je bij mij terecht komen voor wondzorg, vaccinaties, bloedafnames... taken die kunnen overgenomen worden van de huisarts.

---

## Een blik achter de schermen van de Bruggen



### **Ilse, onze psycholoog**

Ik ben Ilse Vermote (°1976) en ik werk hier als psycholoog in het wijkgezondheidscentrum. Ik maak ook deel uit van het team van Groepspraktijk Kaapstad in Sint Andries. Ik heb hiervoor in een psychiatrisch ziekenhuis in Pittem en in het centrum voor geestelijke gezondheidszorg in Brugge gewerkt.

Naast mijn werk ben ik vaak thuis te vinden, waar ik samenwoon met mijn man, vier kinderen en een lieve hond. Ik hou ervan om veel tijd in de natuur door te brengen: al wandelend, lopend of fietsend. Blijft er nog

wat tijd over, dan neem ik graag een goed boek vast waarin ik helemaal kan verdwijnen.

Ik heb ervoor gekozen om in het WGC De Bruggen te werken omdat ik op die manier hoop een steentje bij te dragen om de drempel om naar een psycholoog te gaan, wat te verlagen. Dat ik hier ook kan samenwerken met heel fijne en gedreven collega's, is ook een belangrijke drijfveer.

Je vindt me hier elke maandag, dinsdagnamiddag en woensdagvoormiddag en je kan via de huisarts een afspraak vastleggen. Je kunt bij mij terecht met grote of kleine problemen, dingen waar je het nog maar recent of al langer moeilijk mee hebt. We zoeken samen uit hoe je de last hiervan wat kan verlichten, hoe je terug door de bomen het bos kan zien of hoe je terug dichter kan komen bij wat er voor jou echt toe doet in het leven.

Ik vind het belangrijk om me te blijven bijscholen en me in nieuwe thema's te verdiepen. Op dit moment volg ik een opleiding tot mindfulness-trainer en denken we samen met het team na over een aanbod voor patiënten met chronische pijnklachten. Daarover wellicht meer nieuws in een volgende nieuwsbrief!

### **Gaston is geboren!**



Heuglijk nieuws: onze onthaalmedewerkster Charlotte beviel in september van een prachtige zoon Gaston!

Hij kwam al een bezoekje brengen toen hij enkele dagen oud was. Heel erg welkom Gaston! Een dikke proficiat aan de broertjes en fiere ouders!

---

## Nieuw in de Bruggen: onze diabeteseducator



Hallo iedereen!

Sommige mensen zullen mij misschien al kennen en andere misschien nog niet. Ik ben Ulrike, één van de zeven verpleegkundigen in het WGC. Vorig jaar in september nam ik terug plaats achter de schoolbanken voor de opleiding tot diabeteseducator in VIVES. Sinds juni ben ik afgestudeerd en kan ik hopelijk veel betekenen voor onze ingeschreven patiënten met diabetes.

### *Maar wat is dat nu een diabeteseducator?*

Mijn taak bestaat erin samen met de huisarts patiënten met diabetes te ondersteunen. Je krijgt als patiënt met diabetes bij de diagnose veel informatie mee. Dit zorgt ervoor dat sommige dingen niet altijd even duidelijk zijn of vergeten worden.

Een diabeteseducator geeft daarom vooral veel uitleg. Deze uitleg kan gaan over wat diabetes is, hoe de medicatie werkt, welke levensstijlaanpassingen je kunt doen, over de laboresultaten (wat wordt gecontroleerd en waarom?),... Kortom alle vragen waar mensen met diabetes (en hun omgeving) mee zitten, probeer ik te beantwoorden. Zo probeer ik om een eerste aanspreekpunt voor diabetes te zijn in het wijkgezondheidscentrum.

Naast uitleg, help ik ook de huisartsen de patiënten mee op te volgen voor bloedonderzoeken en medicatie. We volgen op of de nodige bloedonderzoeken al uitgevoerd zijn of proberen de mensen aan te sporen om hiervoor een afspraak te maken. Ook behoort het tot mijn taak om naar de diëtiste of psychologe door te verwijzen.

### *Wanneer ben ik bereikbaar?*

Elke dinsdag heb ik diabetesconsultaties. Deze consultaties gaan door in de praktijk. Soms is het nodig om eens thuis bij de mensen educatie te geven. Dit kan ook.

Ik zie de patiënten een paar keer per jaar. Dit is meestal om de 3 à 6 maanden, afhankelijk hoe goed de diabetes onder controle is of hoelang men de diagnose al heeft gehad en hoeveel vragen men heeft. Een afspraak met mij is voornamelijk na afname van een nuchtere bloedafname.

Bij deze had ik ook graag aangekondigd dat mijn collega Yuliya sinds september ook gestart is met de opleiding. Zij begeleidt ook al patiënten met diabetes, vanaf oktober zullen haar consultaties voornamelijk doorgaan op woensdagnamiddag. Bij deze wensen we haar veel succes met haar studies!

---

## Medische informatie

### Najaarsvaccinatie COVID en GRIEP

#### Laat je vaccineren tegen covid en de griep!

Na twee succesvolle edities van de griepvaccinatiedag in 2021 en 2022 komen dit jaar 2 vaccinatiedagen. 1 dag voor covid en 1 dag voor griep in ons wijkgezondheidscentrum De Bruggen.

De vaccins zijn sterk aanbevolen voor:

- ✦ 65-plussers
- ✦ Zwangere vrouwen
- ✦ Chronisch zieken, zoals kankerpatiënten, hart- en longaandoeningen, spierziekte of diabetes
- ✦ Al wie in een woonzorgcentrum, psychiatrisch ziekenhuis, of in een instelling voor personen met een beperking verblijft
- ✦ Iedereen die in de gezondheidssector werkt
- ✦ Al wie onder hetzelfde dak woont met 1 van bovenvermelde risicopatiënten en die ouder is dan 6 jaar.

We zien dat er al velen onder jullie al een uitnodiging kregen via mail of reeds een afspraak hebben gemaakt. Bedankt daarvoor! Heb je dit nog niet gedaan, maak dan hier nog snel je afspraak.

**Vrijdag 20/10 van 14u tot 19u**  
**covid vaccinatie**

- ✦ vaccins worden door ons voorzien
- ✦ maak zelf je afspraak via:  
het secretariaat, telefonisch,  
via de QR code of via de link op onze website



**Vrijdag 17/11 van 14u tot 19u**  
**griep vaccinatie**

- ✦ vergeet je vaccin niet !
- ✦ maak zelf je afspraak via:  
het secretariaat, telefonisch,  
via de QR code of via de link op onze website



Indien je vragen zou hebben rond onze vaccinatiecampagne, aarzel niet om ons te contacteren. Hopelijk mogen we jullie talrijk ontvangen op onze vaccinatiedagen. We zullen alvast onze uiterste best doen om de dag zo aangenaam en vlot mogelijk te laten verlopen. Tot dan! Voor griepvaccin: vergeet niet om je vaccin mee te brengen!

---

## Gezondheids- en welzijnsinformatie

### Huis met vele kamers

Huis met  vele kamers

Het Huis met vele kamers wil een plek bieden waar mensen met een psychische kwetsbaarheid elkaar op een laagdrempelige manier kunnen

ontmoeten. Zo kunnen ze het herstelproces van elkaar en van vele lotgenoten bevorderen en versterken. Hierbij worden zij ondersteund door professionals.



*Het Huis met vele kamers biedt een veilige plek, midden in de stad, waar mensen écht welkom zijn.*

Naar aanleiding van de tiendaagse van geestelijke gezondheid in oktober, willen we hen eens extra in de kijker zetten.

Wat hebben ze in de aanbieding?

- Ontmoeting of ontmoetingsmomenten
- Ervaringsdeskundigheid
- herstelacademie
- positieve beeldvorming
- kwartier maken
- vrijwilliger worden

Wil je hier meer over weten? Neem dan een kijkje op hun website, neem een folder mee vanuit onze wachtzaal of ga eens langs in het huis met vele kamers.



Oostmeers 105, 8000 Brugge

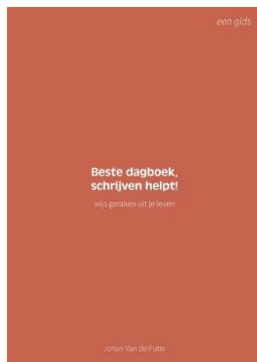
050 15 12 01

<https://huismetvelekamers.be/>



---

## Over de wijze praktijk van het schrijven



Als je dit stukje verder leest, kom je wellicht iets meer te weten over hoe (dagboek)schrijven je zou kunnen helpen om beter wijs te geraken uit je leven. Ik hoop dat het je goesting geeft om het gewoon eens uit te proberen en te zien waar en wat het je brengt!

Mijn dank gaat uit naar Johan Van de Putte die me al zoveel fijne ideeën over schrijven heeft gegeven. Ik pluk een paar van die gedachten uit zijn nieuwe boek “Beste dagboek, schrijven helpt!” en nodig jullie uit om nieuwsgierig te experimenteren met wat schrijven -dagboek of kladblaadjes, dat maakt niet uit- kan brengen voor jezelf.

### Wat zou schrijven kunnen bieden?

Laten we beginnen met een onvolledige lijst van wat schrijven je zou kunnen bieden. Lees het als vele mogelijkheden waarbij sommige van toepassing kunnen zijn en andere dan weer ver van je bed.

Al schrijvend druk je dingen uit die je op voorhand niet had kunnen bedenken. Het **wakker creatief denken** aan, in tegenstelling tot het in rondjes draaiend denken dat we piekeren noemen. Er ontstaat een grotere vrijheid dan in het dagelijkse leven om uit te drukken wat je denkt en voelt. Hierdoor begrijp je jezelf een beetje beter en krijg je meer ideeën over welke stappen je kan zetten om aan te sluiten bij jezelf.

**Je zet dingen op een rijtje** (dat voelt lichter dan chaos in je hoofd).

Al schrijvend kom je niet alleen in een dialoog met jezelf, maar ook met anderen terecht. Dat zorgt ervoor dat je **genuanceerder naar de dingen kijkt**.

**Lastige gevoelens en ervaringen kan je delen** met het papier, waardoor je er minder door opgejaagd wordt en je gewone activiteiten kan hervatten. Een dagboek kan een veilige plek zijn waar je ruimte maakt voor een pijnlijke herinnering of ervaring.

Mooie ervaringen kunnen beschreven worden en zo **gered worden van het vergeten** en op die manier hun kracht niet verliezen.

Je kan al schrijvend **een dialoog aangaan met mensen die niet beschikbaar zijn** om mee te praten.

Je kan al schrijvend bepaalde **doelen vasthouden**, de vooruitgang of het gebrek hieraan vaststellen en je aanpak of doelen bijstellen.

Het is een **kladschrift** voor ideeën, plannen, voorbereiding van een gesprek of een actie.

Door te schrijven kan je **(her)ontdekken wat er voor jou echt toe doet**. Jezelf herinneren aan wat er belangrijk voor je is, aan wat nu je behoeftes zijn, aan wat je hoopt. Zo geef je opnieuw oriëntatie aan je doen en laten.

Misschien denk je zelf nog aan andere dingen dat het schrijven kan bieden?

### Hoe schrijven ?

Om eerlijk te kunnen schrijven zonder angst voor de reacties van anderen, is privacy essentieel. Uit het dagboek van Anne Frank:

*Lieve Kitty,*

*Vandaag moet ik je twee dingen bekennen, die heel wat tijd in beslag zullen nemen, maar die ik aan iemand moet vertellen en dan kan ik het toch maar het best aan jou doen, omdat ik stellig weet, dat jij altijd en onder alle omstandigheden zult zwijgen.*

*Anne Frank*



---

## Wanneer schrijven?

Schrijf vooral wanneer je wil.

's Morgens schrijven legt meer aan om beter in voeling te komen met je intenties en het geeft je oriëntatie voor die dag, in tegenstelling tot de automatische piloot waar we snel in terechtkomen.

's Avonds schrijven heeft meer een verwerken-van-de-dag-karakter en kan rust brengen bij het afsluiten van de dag.

## Hoe begin je?

Neem een schriftje of een app of een notitie op je telefoon of...

Je kan vertrekken van bijvoorbeeld een (kleine) emotionele lading bij jezelf: Mis ik iets?

Is er twijfel? Heb ik zin in iets? Ben ik ergens boos om? Of bezorgd? Of verheugd? ...

Of je kan even terugblikken, zijn er naweeën van een bepaalde gebeurtenis of ontmoeting? Is er iets waar je tevreden over bent? Of net niet?

Of misschien vooruitkijken? Wat zou lastig kunnen worden? Waar zie ik tegenop? Kan ik een stap zetten in de richting van...?

Elke vraag kan een vertrekpunt zijn om te schrijven. Laat je verrassen door de antwoorden die uit je pen rollen.

**Herlezen?** Kan, hoeft niet. Het schrijven op zich heeft al een vasthoudend karakter. Het draagt bij aan inzicht en vasthouden van wat het waard is niet te vergeten.

Probeer openhartig te zijn. Ook als dat niet stoer, passend, braaf of volgens de verwachtingen is. Ook als het iets is wat je niet zo makkelijk aan anderen zou bekennen.

Voel je vrij. Vrij van meelezende anderen. Vrij van gedachten aan meelezende anderen. Vrij van grammatica- en spellingsregels. Je kan niets fout schrijven. Alles wat je schrijft, kan terug geschraapt of herzien worden. Het is een weergave van het moment.

Het hoeft geen gestroomlijnd verhaal te worden. Niemand hoeft het te begrijpen. Er lopen veel verschillende stromen door ons leven. Soms ook tegengestelde. Zie dit als iets rijks en niet als een dilemma dat hoeft opgelost te worden. We kunnen blij én bang zijn, ons neerslachtig én gewaardeerd voelen,...

Probeer als een onderzoeker naar jezelf, je leven, gebeurtenissen te kijken. Stelligheid en overtuiging zetten ons vast, nieuwsgierigheid brengt energie en beweging.

Verwacht niet dat schrijven oplossingen zal bieden (hooguit frisse ideeën), verwacht niet dat het onprettige gevoelens zal uitschakelen (ze zullen hooguit een beetje aan kracht verliezen), verwacht niet dat alles helder wordt.

## Proberen maar!

Wil je hier meer over lezen?

Beste dagboek, schrijven helpt! – Wijs geraken uit je leven – Johan Van de Putte (2023) of via de link <https://bestedagboek.be/?>

## Activiteiten in het wijkgezondheidscentrum

### Mondscreening

#### Gratis mondscreening

**WANNEER** Woensdag 11 oktober van 14u – 17u

**WAAR** De Bruggen

**KOSTPRIJS**  
Gratis

**INSCHRIJVEN**  
via secretariaat  
050 31 55 01



We organiseren voor de vierde keer een mondzorgscreening.

De tandarts doet onderzoek en indien nodig, maakt hij een verwijsbrief waarmee je naar een tandarts in de buurt kan gaan.

Wij kunnen je helpen om een afspraak te maken bij een tandarts in de buurt.

Voor iedereen die :

- ✦ al lang niet meer naar de tandarts is geweest;
- ✦ Pijn heeft aan de tanden;
- ✦ Tandproblemen heeft.

### Groepsessies bewegen op verwijzing

Wil je graag meer bewegen en zo je lichaam en geest in conditie brengen? Maar, weet je niet goed waar te starten en kan je een duwtje gebruiken? Dan verwijzen we je graag door !

Start met de Groepscoaching 'Bewegen op verwijzing' en verhoog je veerkracht!

We maken tijdens 6 groepsessies voor ieder een realistisch beweegplan, proberen het uit, motiveren elkaar en sluiten telkens af met een beweegmoment. Dit onder leiding van één van de Bewegen op Verwijzing-coaches van de Brugse huisartsenkring Pieter.

#### Beweeg en verhoog je veerkracht

**WANNEER**

6x op volgende dinsdagen van 9u30-11u:  
7/11, 14/11, 28/11, 19/12, 23/1, 20/2

**WAAR** De Bruggen

**KOSTPRIJS**

Bij VT: 3€/sessie of gratis met sportaxibonnen  
Niet VT: 6 €/sessie, soms ook via ocmw 80% terug te krijgen

**INSCHRIJVEN**

Via onthaal, online nieuwsbrief, den heerd, Lucie of Anna  
gezondheidspromotie@wgcdebruggen.be

---

## Najaarsvaccinatie covid en griep

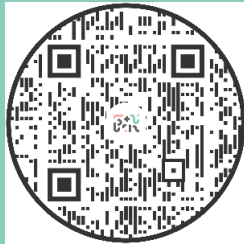
### Covidvaccinatiedag

**WANNEER**  
Vrijdag 20 oktober van 14u – 19u

**WAAR** De Bruggen

**KOSTPRIJS**  
Gratis

**INSCHRIJVEN** via secretariaat  
050 31 55 01 of via QR-code



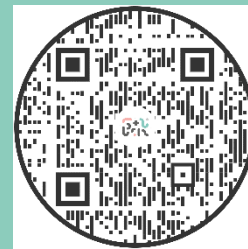
### Griepvaccinatiedag

**WANNEER**  
Vrijdag 17 november van 14u – 19u

**WAAR** De Bruggen

**KOSTPRIJS**  
Gratis

**INSCHRIJVEN** via secretariaat  
050 31 55 01 of via QR-code



## Activiteiten in Brugge en de wijken in Sint-Pieters

### Tiendaagse geestelijke gezondheid

#### Infosessie veerkracht

**WANNEER** Donderdag 5 oktober om 19u30

**WAAR** DC Den Heerd – Beekweg 8

**KOSTPRIJS** gratis

**INSCHRIJVEN VIA** Den Heerd  
050 32 62 85



**Veerkracht**  
Donderdag 5 oktober om 19.30 uur  
BC Den Heerd, Beekweg 8,  
8000 Brugge

Doe mee met de veerkracht actie!

Veerkracht wil zeggen dat je succesvol terugveert bij stress of onvoorziene omstandigheden. Maar hoe doe je dat?  
In deze infosessie leer je wat veerkracht is en welke levensstijl typerend is voor veerkrachtige mensen. We bespreken enkele strategieën om stress om te buigen in positieve energie en je krijgt tips en oefeningen mee die je veerkracht kunnen vergroten. De infosessie is gratis, wel vooraf inschrijven.  
[Meer info en inschrijvingen:](#)  
BC Den Heerd 050 32 62 85 of via CM Agenda

Een buurtproject van verschillende organisaties in Sint-Pieters

Gezonde buurt

#### Slotmoment tiendaagse geestelijke gezondheid

**WANNEER**  
Dinsdag 10 oktober vanaf 15u

**WAAR**  
Woonzorgcentrum St-Pietersmolenwijk  
Rik Slabbinckstraat 3

**KOSTPRIJS** Gratis

**INSCHRIJVEN** niet nodig

Gezellig samenzijn, een hapje en drankje, krachtige babbels, onthulling van het kunstwerk gemaakt door verschillende organisaties uit Sint-Pieters.



## Gezondheid in eigen handen en actief thuis



**GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS**

**7 weken Groepsprogramma Bewust krachtig (be)staan** *Gratis*

Verminder je kans op vallen  
Verhoog je zelfvertrouwen  
Versterk je zelfstandigheid

**Valpreventie.be** **EERSTELIJNSZONE BRUGGE** **logo.be** **KU LEUVEN**

Dit onderzoeksproject is onder leiding van KU Leuven en is beoordeeld en goedgekeurd door de Sociaal-Maatschappelijke Ethische Commissie (SMEC) KU Leuven [G-2022-5783-R2(MIN)]

**Wat kan ik verwachten?**

7 weken groepsprogramma (2 uur per week van 9u tot 11u) met 2 terugkomenten om de 3 maanden

Het groepsprogramma maakt deel uit van een onderzoek. Er zal gevraagd worden om bij de start en na 6 maanden een korte vragenlijst in te vullen.

**Welke thema's komen aan bod?**

- Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
- (on)veilig schoeisel
- Veiligheid in de omgeving en op openbare plaatsen
- Zicht
- Zelfvertrouwen
- Vitamine D & calcium
- Medicatie

**Wie kan er deelnemen?**

- 65-plussers en thuiswonend
- Zelfstandig of met hulpmiddel wandelen
- Afgelopen jaar één of meer van volgende gebeurtenissen ervaren?
  - 1 of meerdere keren gevallen
  - Mobiliteits- of evenwichtsproblemen
  - Bezorgdheid om te vallen

Groepsprogramma's najaar 2023 met begeleider Wim Denolf  
Keuze tussen dinsdag- of vrijdagssessies  
Telkens van 9u tot 11u

Data Groepsprogramma 1 najaar'23  
07/11, 14/11, 21/11 en 28/11/23, 05/12, 12/12 en 19/12/23, 19/03 en 18/06/24 (terugkomdagen)

Data Groepsprogramma 2 najaar'23  
10/11, 17/11 en 24/11, 01/12, 08/12, 15/12 en 22/12/23, 22/03 en 21/06/24 (terugkomdagen)

Locatie Groepsprogramma 1  
Buurtcentrum Ten Hove  
Barrièrestraat 3, 8200 Brugge

Locatie Groepsprogramma 2  
Buurtcentrum Ter Leyen  
Kroosmeers 1, 8000 Brugge

Inschrijven via [wim.denolf@hotmail.com](mailto:wim.denolf@hotmail.com) of 0485 85 22 66

**EERSTELIJNSZONE BRUGGE**

## Moedergroep



Deze groep (6-7 deelnemers) bedoeld voor mama's die in het prille moederschap geconfronteerd worden met psychische kwetsbaarheid en steun zoeken in een veilige groep waar authenticiteit en kwetsbaarheid bestaansrecht krijgen. Naast een plek waar (h)erkenning en steun door de groep gedragen worden, leert men ook via focusing oefeningen meer stilstaan bij de eigen noden en behoeften. Thema's zoals (faal)angsten, onzekerheid, depressieve gevoelens, relationele moeilijkheden, hechting en afstemming met je kindje komen aan bod.

**5 sessies** begeleid door **Annemarie Makay** (psycholoog-psychotherapeut) en **Mireille Picard** (vroedvrouw Kraamcentrum De Wieg).

**Inschrijving** via [annemarie@binnenruimte.be](mailto:annemarie@binnenruimte.be) of 0474736488

**Prijs** : Kennismakingsgesprek: gratis

5 groepssessies van telkens 1u30 aan 2,5 € per sessie.

**Wanneer** : telkens op een dinsdagochtend van 9u30 tot 11u30.

**Reeks 1** 2023: 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 07/11

**Reeks 2** 2024: 23/01, 30/01, 06/02, 20/02, 27/02

**Reeks 3** 2024: 30/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05

Na inschrijving wordt een gratis kennismakingsgesprek gepland.

**Waar** : Kraamcentrum De Wieg, Ezelpoort 5 in 8000 Brugge

## Psycho-educatie paniekaanvallen en sociaal vaardiger in het leven staan



**GROEP:  
SOCIAAL  
VAARDIGER IN  
HET LEVEN  
STAAN**

**Minder afhankelijk,  
meer op ons gemak,  
meer zelfzeker**

Chloë Goetinck  
Peter Vanden Blicke  
Klinisch  
psychologen

PsyBrugge, Maria Van  
Bourgondiëlaan 71, 8000  
Brugge

**Reeks 1 gaat door op** 11, 18  
september en 2, 19 en 16  
oktober van 19u-20u30

**Reeks 2 gaat door op** 23  
oktober, 6, 13, 20, 27 november  
van 19u-20u30

**Reeks 3 gaat door op** 4, 11, 18  
december en 8, 15 januari 2024  
van 19u-20u30

2,5€ per sessie, je schrijft  
je in voor één volledige  
reeks

## Groepsessie paniek

### VOOR WIE

Voor wie ooit een paniekaanval had en daar nog steeds last van heeft en/of nog steeds bang/gepreoccupeerd is om een nieuwe paniekaanval te krijgen. Al dan niet gepaard gaande met het vermijden van situaties (drukke plaatsen, warme plaatsen, plaatsen “waar je niet onmiddellijk weg kan”, autorijden, ...). En voor de dierbaren die met vragen zitten hoe hier mee om te gaan.

**WANNEER** 2 sessies op 1 van volgende data:

- Zaterdag 7 oktober om 09h00 en zaterdag 14 oktober 17h30
- Vrijdag 10 november om 17h30 en vrijdag 17 november om 17h30
- Vrijdag 1 december om 17h30 en vrijdag 8 december om 17h30
- Vrijdag 15 december om 17h30 en Vrijdag 22 december om 17h30

**WAAR** PsyBrugge, Maria Van Bourgondiëlaan 71, 8000 Brugge

**KOSTPRIJS** 16€

INSCHRIJVEN VIA [info@psybrugge.be](mailto:info@psybrugge.be)

---

## Woordzoeker

Thema: Draden en spinnen de herfst kan beginnen

BLADVERLIES	BOSWANDELING	HAARDVUUR
DAUW	HALLOWEEN	HERFSTVAKANTIE
NOVEMBER	OKTOBER	PADDENSTOELEN
REGENVAL	VERKOUDHEID	WINTERSLAAP
WINTERUUR		

P	I	B	R	H	A	L	L	O	W	E	E	N	U	H
Z	U	J	G	M	S	M	Z	M	L	Y	N	S	F	E
D	B	O	S	W	A	N	D	E	L	I	N	G	N	R
W	I	N	T	E	R	S	L	A	A	P	D	B	R	F
C	T	Q	O	W	R	E	G	E	N	V	A	L	N	S
F	R	U	U	V	D	R	A	A	H	B	U	A	U	T
O	K	T	O	B	E	R	E	Z	D	H	W	D	N	V
Q	P	P	L	P	I	M	B	I	A	E	P	V	O	A
X	G	O	X	A	U	P	B	R	M	C	Z	E	H	K
L	P	X	T	W	I	N	T	E	R	U	U	R	U	A
R	G	R	T	I	T	E	J	G	R	N	G	L	M	N
D	I	W	V	E	R	K	O	U	D	H	E	I	D	T
Y	P	A	D	D	E	N	S	T	O	E	L	E	N	I
R	S	A	C	D	V	G	V	V	P	K	C	S	K	E
E	B	A	Y	P	F	T	D	M	E	I	O	E	Z	D



---

# DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

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