DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

Nieuwsbrief 2024

Januari 2024, Editie 17

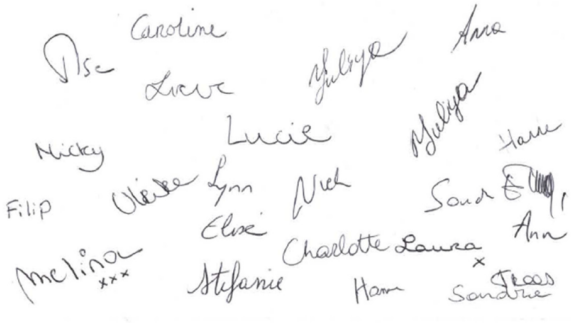
Inhoudstabel

Jaar van het hart	**2**
Info wijkgezondheidscentrum De Bruggen	**3**
Medische informatie	**6**
Gezondheids- en welzijnsinformatie	**10**
Activiteiten in de wijk Sint-Pieters	**12**
Woordzoeker	**14**

DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

We wensen jullie een mooi en hartverwarmend 2024!



Like ons op facebook en blijf op de hoogte!

Like

Wijkgezondheidscentrum De Bruggen

VOLG ONS OP INSTAGRAM

wgcdebruggen

Jaar van het hart

We hebben 2024 uitgeroepen tot “Jaar van het hart”.

We willen dit jaar de vele hartproblemen extra onder de aandacht brengen. Met hartproblemen denken we aan de fysieke hartproblemen zoals bijvoorbeeld hartkloppingen of een te hoge bloeddruk. Maar ook aan problemen waar we hartzeer van hebben. Denk maar aan eenzaamheid of groot verdriet. Ook op die manier verdient het hart alle aandacht.

Waarom doen we dit?

We zien dat er veel mensen aan hartproblemen lijden. En we weten dat er voor verschillende problemen oplossingen bestaan of zelfs dat de problemen kunnen voorkomen worden.

We zullen daarom het hart elk seizoen vanuit een andere hoek benaderen en iets doen om de verschillende hartproblemen te helpen voorkomen.

In dit winterseizoen willen we ons toespitsen op de consultaties. Met het ganse team bekijken we hoe we hartproblemen kunnen voorkomen door aanpassingen te doen in (sommige) consultaties. Waarschijnlijk zul je hier niet veel van merken in deze eerste maanden.

Om onze lezers al op weg te helpen, geven we in deze nieuwsbrief informatie over de werking van het hart, wat er gebeurt bij hart- en vaatziekten en wat je kan doen bij problemen.

Daarnaast stelt het verpleegkundeteam zich voor en leren we over onze aanpak bij suikerziekte. We blikken ook terug op de herfstvaccinatiecampagne en de nieuwe huisarts-in-opleiding Caroline stelt zich voor.

Je ontdekt verder in deze nieuwsbrief wat het spel “Wegwijs in zorg en gezondheid” is en wat de zorgpremie is. Ten slotte kan je een kijkje nemen in het aanbod activiteiten in Sint-Pieters.

We zien je heel graag binnenkort terug in dit nieuwe jaar 2024.

Moge het een jaar zijn met een goed hart!

Info wijkgezondheidscentrum De Bruggen

Nieuwe collega

Caroline, kan je jezelf even voorstellen?

Met plezier stel ik me voor als de nieuwste aanwinst in ons toegewijde wijkgezondheidscentrumteam. Ik ben Caroline Fivet, 26 jaar oud, geboren en getogen in Brugge.
Ik studeerde in 2021 af als basisarts en startte mijn opleiding als HAIO (huisarts in opleiding) in oktober 2021 en volbreng in de Bruggen het allerlaatste deel van mijn opleiding tot huisarts.
Naast mijn passie voor geneeskunde, ben ik ook actief en sportief ingesteld. In mijn jeugd heb ik deelgenomen aan de 39e FOS Menapiërs, waar ik avontuurlijke momenten beleefde in de scouts. Buiten mijn werk en studie geniet ik van sporadische sportactiviteiten en het bijwonen van concerten, een hobby die me ontspanning en nieuwe energie biedt.

Waarom heb je ervoor gekozen om hier te komen werken?

Het was een erg bewuste keuze om te solliciteren in WGC de Bruggen. Hier kan ik niet alleen mijn medische vaardigheden verbeteren, maar ook echt betrokken raken bij de lokale gemeenschap. Het centrum staat bekend om zijn complete zorg, waar we laagdrempelig kunnen samenwerken met verschillende zorgverleners om zo voor de patiënten de best mogelijke zorg te kunnen geven.

Waarvoor kan men bij jou terecht?

Als huisarts in opleiding sta ik voor u klaar voor verschillende gezondheidskwesties, waaronder algemene vragen, medische consultaties, vaccinaties, medicatienazicht, levensstijladvies en doorverwijzingen.
Dit wil concreet zeggen dat ik zelfstandig werk en dat alle patiënten bij mij welkom zijn op consultatie voor eender welk probleem. Bij enige twijfel haal ik er steeds 1 van onze collega’s bij voor aanvullend advies.

Een blik achter de schermen van De Bruggen

Het verpleegkundig team

In deze editie stellen we graag ons verpleegkundig team voor.
Wij zijn een team van 7 verpleegkundigen (Lynn, Charlotte, Ulrike, Stefanie, Yuliya, Nicky en Lucie) en 1 zorgkundige (Laura).

Waarvoor kan je allemaal terecht bij ons?
Als je patiënt bent in ons wijkgezondheidscentrum, kan je bij de huisartsen terecht, maar ook bij de andere disciplines en bij ons, de verpleegkundigen.

Elke dag is er 1 verpleegkundige in het centrum die consultaties doet (ook op zaterdag en zondag van 11u tot 12u). De andere verpleegkundigen en Laura zijn dan op huisbezoekronde, om mensen te verzorgen die moeilijker tot bij ons geraken. Wie weet heb je ons al gespot op de fiets tijdens een van onze rondes?

De zorg is meestal op voorschrift van een (huis)arts. Daarin is duidelijk omschreven wat er nodig is. Dit kunnen uiteenlopende zorgen zijn.
Bijvoorbeeld hulp bij het wassen en kleden, aantrekken van steunkousen, (wekelijks) medicatie klaarzetten, medicatietoediening via een inspuiting, bloedafnames, wondzorg, palliatieve zorgen, vriezen van huidletsels, afnemen van een EKG, …

Wij zitten elke week samen met ons volledig team en met de huisartsen. Als het nodig is, overleggen we ook met de diëtist, maatschappelijk werker of psycholoog. Ook hebben we overlegmomenten met andere organisaties die in de zorg betrokken zijn (zoals COVIAS, Familiehulp, Foton,…). Zo proberen we samen de best mogelijke zorg te bieden.

We werken heel nauw samen met de huisartsen. De verpleegkundigen ondersteunen de huisartsen in verschillende taken: samen patiënten opvolgen, het telefoonuur op de middag, vervolledigen van de medische dossiers, aanvullen van de consultatieruimtes in het centrum, bestellen van medisch materiaal, overlegmomenten organiseren met externe disciplines …

Naast verpleegkundige zorgen doen wij nog extra taken in de praktijk. In samenwerking met de huisartsen worden onze protocollen regelmatig aangepast of uitgebreid.
Ulrike en Yuliya hebben zich bijgeschoold in diabetes . Zij houden zelfstandig consultaties om mensen met diabetes op te volgen. Lucie werkt vaak samen met onze diëtiste om (preventieve) gezondheidscampagnes uit te werken en is verantwoordelijk voor deze nieuwsbrief. We organiseren mee de griep en covid vaccinatie dagen. Maar ook de jaarlijkse mondscreenings met ‘Gezonde mond’.

Een voorbeeld van onze zorgen
Patiënt A is 78 jaar en heeft een te hoge bloeddruk, suikerziekte en ze heeft een wonde aan haar voet. De huisarts zag haar tijdens het maandelijks huisbezoek. Na overleg met de verpleegkundige wordt er dagelijks zorg aan huis opgestart. Door de wonde aan haar voet, geraakt ze niet tot bij ons. Wij verzorgen dagelijks de wonde. Terwijl gaan we ook in gesprek met de patiënt. Hieruit blijkt dat deze heel wat vragen heeft omtrent haar medicatie. We geven wat extra uitleg, of herhalen nog eens wat de dokter allemaal gezegd heeft tijdens het vorige huisbezoek. We bieden aan om als verpleegkundige wekelijks te helpen bij het klaarzetten van de medicatie in haar weekdoos. Tijdens het huisbezoek meten we de bloeddruk en noteren we een verslag van ons bezoek aan de patiënt in het dossier zodat de arts mee kan opvolgen.

Zo proberen wij als verpleegkundigen in het wijkgezondheidscentrum ons steentje bij te dragen aan kwaliteitsvolle zorg in nauwe samenwerking met de andere disciplines!

Medische informatie

Suikerziekte

Beste lezer,

Wist je dat als je suikerziekte hebt, je recht hebt op verschillende terugbetalingen? We willen je graag informeren over de volgende mogelijkheden:

- 4 sessies van 30 minuten diabeteseducatie: Leer meer over het beheersen van je suikerziekte en het nemen van de juiste stappen voor een gezonde levensstijl.
- 2 sessies van 30 minuten bij een voedingscoach: Ontvang persoonlijk voedingsadvies om je suikerziekte onder controle te houden en je algemene gezondheid te verbeteren.
- 2 sessies van 45 minuten bij een podoloog: Zorg goed voor je voeten en voorkom complicaties door regelmatige podologische zorg.
- 1 preventief onderzoek bij de tandarts: Voorkom tandheelkundige problemen die kunnen ontstaan als gevolg van suikerziekte door regelmatige controles.

Voor meer informatie en om gebruik te maken van deze terugbetalingen, kun je terecht bij onze diabeteseducatoren, Yuliya en Ulrike. Zij staan klaar om je te begeleiden en je te informeren over alle mogelijkheden. Daarnaast zijn er ook interessante tegemoetkomingen beschikbaar vanuit jouw ziekenfonds.

“Ook virussen vieren dit jaar mee” - Vaccinatiecampagne covid en griep najaar 2023 in ons wijkgezondheidscentrum

De afgelopen maanden werd er zowel voor als achter de schermen van het wijkgezondheidscentrum veel tijd geïnvesteerd in de vaccinatiecampagne. Deze vaccinatiecampagne vond plaats verspreid over verschillende namiddagen en avonden in september, oktober en november. Deze campagne omvatte zowel de griep- als de covidvaccinaties.
Deze vaccinaties zijn aanbevolen voor:

- 65-plussers
- zwangere vrouwen
- mensen met mindere weerstand of een gezondheidsprobleem (zoals long- of hartaandoeningen)
- mensen met obesitas en mensen die werken in de zorg

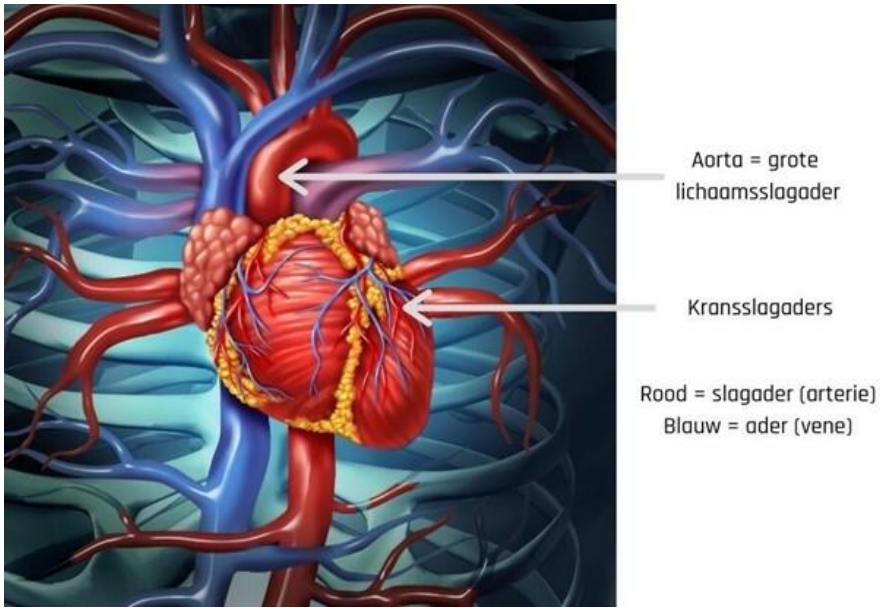
Met de covid- en griepvaccinatie willen we vermijden dat mensen heel ziek worden na infectie. Vaccinatie wordt daarom aanbevolen aan bovenstaande groepen die het hoogste risico lopen. Ook als je niet tot één van deze groepen behoort, kun je ervoor kiezen (als je meerderjarig bent) om je te laten vaccineren.
Met veel fierheid kunnen we zeggen dat er tijdens de vaccinatiedagen zo’n 1100-tal mensen werden gevaccineerd tegen covid en zo’n 700 mensen tegen griep. Dat is een erg mooie opkomst.
Vaccineren doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de (kwetsbare) mensen in je omgeving. Bij deze dus een dankjewel aan iedereen die hier aan meegeholpen heeft.

Goed zorgen voor je hart

In het nieuwe jaar willen we samen met jou goed zorgen voor je hart. Hoe doen we dat? Goed weten hoe je hart werkt en wat het nodig heeft is alvast een eerste stap.

Wat zijn hart en vaatziekten?

Hart- en vaatziekten zijn aandoeningen van het hart of van een slagader. Een slagader (arterie) is een bloedvat dat zuurstofrijk bloed vervoert van je hart naar je organen.
Hart- en vaatziekten worden veroorzaakt door slagaderverkalking. Dat is een traag toenemende vernauwing van een slagader. Vette stoffen (zoals cholesterol) en ander vuil plakken aan de binnenkant van het bloedvat. Daardoor kan er steeds minder bloed door het bloedvat stromen, tot het helemaal verstopt. Dit kan gebeuren ter hoogte van het hart (= infarct), in de hersenen (=beroerte of cva) of in de benen (=etalagebenen).



Risicofactoren voor hart- en vaatziekten

Iedereen kan hart- en vaatziekten krijgen. Maar er zijn bepaalde aandoeningen of kenmerken die je risico kunnen verhogen:

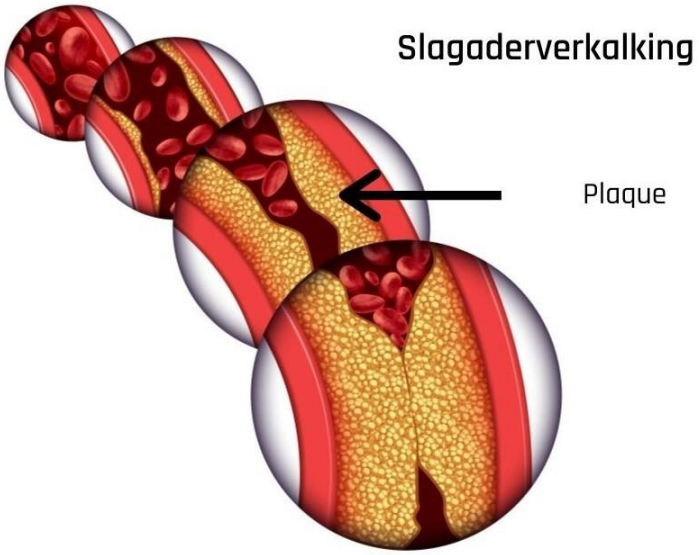
- roken
- je hebt reeds een hart- en vaatziekte (gehad)
- hart- en vaatziekten in je familie
- diabetes
- verhoogde bloeddruk
- verhoogd cholesterolgehalte
- overgewicht en obesitas
- weinig lichaamsbeweging en veel stilzitten
- ongezonde voeding
- verminderde nierfunctie in een gevorderd stadium
- zwaar alcoholgebruik (> 6 eenheden per dag)
- reuma (reumatoïde artritis)
- hogere leeftijd
- man zijn

Risicoscore

De arts probeert personen op te sporen met een hoog risico op hart- en vaatziekten. Zo kan de arts, samen met de patiënt, vroegtijdig ingrijpen door de risicofactoren aan te pakken. En hopelijk zo ziekte voorkomen.
De doelgroep bestaat uit mannen ouder dan 40 jaar en vrouwen ouder dan 50 jaar die de huisarts raadplegen. Een risicoscore wordt bepaald op basis van geslacht; bloeddruk, wel of niet roken, cholesterol. Een bloedonderzoek is dus nodig.
De risicoscore geeft het risico aan dat de persoon loopt om binnen de 10 jaar aan een hart- of vaatziekte te overlijden.
De risicoscore wordt vergeleken met de waarden op een tabel. In het WGC gebruiken we ook een online test, waarbij je op een tekening duidelijk ziet welk risico je hebt. Zo delen we je op in de groep met laag, matig, hoog of sterk verhoogd risico.

- Het risico is laag als de kans op een fataal cardiovasculair incident (bijv. een hartinfact) binnen de 10 jaar minder dan 1 % bedraagt.
- Het risico is matig als de kans tussen 1 en 5 % ligt.
- Het risico is hoog als de kans tussen 5 en 10 % ligt.
- Het risico is sterk verhoogd als de kans gelijk of hoger is dan 10 %.

Het bepalen van het risico op basis van een risicoscore en risicotabellen is steeds een schatting. Exact voorspellen wie een ziekte zal krijgen, kunnen we niet.
Bij sommige mensen gebruiken we de risicoscore niet omdat ze sowieso een verhoogd risico hebben. Dit zijn mensen met een slechte nierfunctie, met diabetes type 1 of 2 met complicaties, mensen die al een hart- en vaatziekte hebben, mensen met familiale hypercholesterolemie (erfelijke vorm van te hoge cholesterolwaarden), mensen ouder dan 85.



Wat kan je zelf doen?

Een gezonde levensstijl is van het allergrootste belang.

<u>Stoppen met roken</u>
Stoppen met roken is het belangrijkste wat je kan doen om je risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Maar het is niet gemakkelijk. Gelukkig moet je het niet alleen doen, en kan je onze hulp inschakelen. Neem alvast een kijkje op www.tabakstop.be

Bewegen
Je kan je gezondheid al bevorderen door minstens 30 minuten per dag te bewegen.

- Bewegen wil niet zeggen dat je moet sporten. Ook wandelen is een prima vorm van bewegen.
- Praktisch wordt aanbevolen om 5 keer per week 30 minuten te fietsen, stevig te wandelen, te tuinieren en dergelijke.
- Verschillende korte oefensessies per dag zijn even effectief als één lange sessie.
- Bouw de inspanning geleidelijk op, eventueel onder leiding van een Bewegen Op Verwijzing-coach of kinesist.
- Als je al een hart- of vaatziekte hebt (gehad), raadpleeg dan eerst een hartspecialist (cardioloog).
- Probeer niet te lang stil te zitten. Iedere 30 minuten even rechtstaan is een must.

Gezonde voeding en gezond gewicht
Probeer gezond te eten en voor een gezond gewicht te zorgen:

- Als je aan obesitas lijdt, probeer je best minstens 10 % gewicht te verliezen.
- Probeer vet, suiker, alcohol en frisdrank te beperken.
- Eet zoveel mogelijk verse en gevarieerde voeding, en zo weinig mogelijk kant-en-klaarmaaltijden.

Wat kunnen wij voor je doen?

Wij staan met heel ons team klaar om je hierin te begeleiden

Wat kan de verpleegkundige doen?
De verpleegkundigen meten belangrijke parameters en noteren ze in je dossier. Dat gaat over je bloeddruk, gewicht, lengte, buikomtrek, rookstatus.

Wat kan de diëtist doen?
De diëtist geeft je informatie over gezonde voeding. Ze kan je ondersteunen om veranderingen in je eetpatroon vol te houden.
De diëtist kan je ook verwijzen naar de coach van Bewegen op Verwijzing.

Wat kan je arts doen?
Alle personen met een sterk verhoogd risico krijgen medicatie. Dit kan medicatie zijn om je cholesterol te doen dalen, of medicatie voor bloeddruk of diabetes.
Personen met een matig risico worden opgevolgd en krijgen in sommige gevallen medicatie. Dit gebeurt altijd in overleg tussen arts en patiënt.
Bij personen met een laag risico wordt de risico score opnieuw bepaald na 5 jaar. Tussenin jaarlijks bloedonderzoek om de cholesterol te controleren is niet nodig.
We volgen je op, helpen je in je poging te stoppen met roken en verwijzen je zo nodig door.

Bron: Gezondheid en Wetenschap. Risico bepalen op hart- en vaatziekten, geraadpleegd op 22/12/23 via https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/risico-bepalen-op-hart-en-vaatziekten

Gezondheids- en welzijnsinformatie

Nieuwe buurtkalender Sint-Pieters

Vzw Sint-Pieters connected

Ben jij ook curieus naar de buurtactiviteiten? Maar is het eerder onoverzichtelijk om alle activiteiten terug te vinden? Je vindt er vaak op Facebook, Hoplr, nieuwsbrieven, flyers …

Wat als er nu eens één locatie bestaat waar je alle activiteiten terug vindt?
Hoeraaa! Sinds oktober heeft vzw Sint-Pieters Connected hiervoor gezorgd. Zij zijn vrijwillig aan de slag gegaan om een digitale buurtkalender te ontwerpen.
Alle geïnteresseerde, deelnemende organisaties kunnen hun activiteiten delen zodat jij ze makkelijk terugvindt.

Ga snel naar www.sint-pietersbrugge.be en neem een kijkje. Indien je er online niet op kunt, kan je bij ons aan het onthaal een afdruk vragen met het maandelijks overzicht. Of ga langs in De Dijk of het buurthuis de Wissel.
Ook wij zijn hier grote voorstander van! Zoals je misschien al gezien hebt, delen we graag zoveel mogelijk buurtactiviteiten met jullie via de wachtzaal of in onze nieuwsbrieven.

Spel wegwijs in zorg en gezondheid

Maak kennis met het spel “wegwijs in zorg en gezondheid”.

Doel

Het doel van het spel is om mensen vanaf 16 jaar “*wegwijs*” te maken in het zorg- en welzijnslandschap.

Doelgroep

Het spel is voor:

- Mensen die beter willen weten waar ze voor welke hulp terecht kunnen
- Middelbare scholieren (sluit aan bij de eindtermen)
- Professionals (in opleiding) als opfrissing van de sociale kaart

Spelomschrijving

Het spel is opgebouwd rond 15 personages met een vraag naar hulp voor gezondheid en welzijn. De spelers proberen de personages te helpen door hen naar de juiste dienst te leiden. Hiervoor moeten ze informatie over deze organisaties verzamelen. Dit doen ze door zich over het speelbord te verplaatsen naar de organisaties waarover ze meer te weten willen komen. Elk personage dat naar de gepaste organisaties wordt geloodst, levert punten op. Onderweg kunnen de spelers bonuspunten verzamelen door stellingen correct te beantwoorden.
Lukt het de spelers om alle personages te helpen?

Ontlenen?

Organisaties of scholen kunnen dit spel in het ons wijkgezondheidscentrum ontlenen door te mailen naar gezondheidspromotie@wgcdebruggen.be.
Bij het ophalen van het spel, laat je je gegevens achter en krijg je het spel gratis 2 weken in bruikleen.

Zorgpremie, Waarom betaal ik dit?

Wie moet dit betalen?

Elke burger die ouder is dan 25 jaar
en woont in het Vlaams gewest of er komt wonen.

Waarom betaal ik dit?

Zo help je veel mensen die zorg nodig hebben en zo kan ook jij later op een budget rekenen als je niet medische zorg nodig hebt.

Welke bedrag moet ik betalen?

€ 62 of € 31 als je het jaar voordien recht had op verhoogde tegemoetkoming (VT).
Als je in collectieve schuldenregeling zit of in persoonlijk faillissement moet je dit bedrag NIET betalen, je bezorgt wel een attest aan je Zorgkas.

Bij wie moet ik m'n zorgpremie betalen?

Bij de Zorgkas van uw ziekenfonds of bij de Vlaamse Zorgkas.
De zorgpremie wordt automatisch afgetrokken van jouw uitbetaling in april als je volgende budgetten ontvangt;

- Zorgbudget als zwaar zorgbehoevende (135€/ maand)
- Zorgbudget voor ouderen (maximaal € 683/ maand) en/ of
- Zorgbudget voor mensen met handicap (€ 300 / maand)

Wat als ik de premie niet betaal?

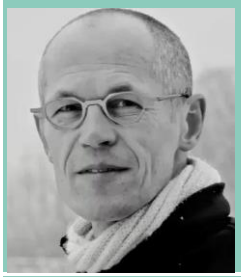
Als je tweemaal de zorgpremie niet (volledig) betaalt, krijg je een boete van € 250 (€ 100 als VT).

Wat als ik het niet kan betalen?

Neem dan contact op met je ziekenfonds, OCMW of CAW om samen naar een oplossing te zoeken.

Activiteiten in de wijk Sint-Pieters

Huis vol papieren	Wil je graag je papieren op orde houden? Wil je leren formulieren op de computer invullen? De cursus is bedoeld voor wie niet lang naar school ging. Ligo Centrum voor Basiseducatie Brugge-Oostende-Westhoek	**WANNEER** 10 woensdagnamiddagen 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3 en 13/3 om 13u15 **WAAR** Buurtcentrum Den Heerd, Beekweg 8 **KOSTPRIJS gratis** **INSCHRIJVEN VIA** stefanie.dewulf@ligo-regiobow.be of 050 34 15 15
De smaak van Sint-Pieters mintus zorg met een plus	Je leert het gerecht bereiden en ondertussen op een informele manier de cultuur van het land kennen door iemand die van daar afkomstig is. De avond afsluiten doen we uiteraard met het samen eten van al dat lekkers.	**WANNEER** woensdagavond 17 januari, 21 februari, 20 maart, 17 april, 15 mei, 19 juni **WAAR** Buurtcentrum De Dijk Blankenbergsesteenweg 221 **KOSTPRIJS** 10 euro cash **INSCHRIJVEN** via patrick.anthone@mintus.be
Heropening spel-o-theek		**WANNEER** woensdag 24 januari van 14u tot 17u **WAAR** Basisschool De Stempel Karel Ledeganckstraat 3 **KOSTPRIJS** Gratis **INSCHRIJVEN** niet nodig

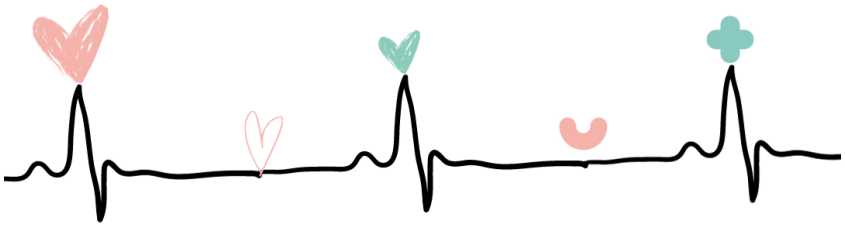
Frans voor beginners	Je leert de taal vooral begrijpen en spreken. Je krijgt tips om een taal te studeren.	**WANNEER** vrijdag 26 Januari 13u15 **WAAR** Buurtcentrum De Dijk Blankenbergsesteenweg 221 **INSCHRIJVEN** via Ligo: 050 34 15 15 (Ligo)
De zachte ontmoeting	Koffie- en babbelnamiddag	**WANNEER** donderdag 1 februari 13u30 **WAAR** Buurtcentrum De Dijk Blankenbergsesteenweg 221 **INSCHRIJVEN** niet nodig
Lezing / Voorstelling door Geert Viaene	Geert Viaene is opvoeder, straatmuzikant en dichter.  Muziek en poëzie zijn de rode draad in zijn leven.	**WANNEER** donderdag 1 februari 15u – 16u30 **WAAR** Buurtcentrum Den Heerd, Beekweg 8 **KOSTPRIJS** gratis **INSCHRIJVEN** via 050 32 62 85 of an.blomme@mintus.be
Leesclub	Je leest thuis een boek. Dit wordt in groep besproken onder begeleiding van Greet Boek: Rode rozen en tortilla's van Laura Esquival.	**WANNEER** maandag 12 februari 14u **WAAR** Buurtcentrum Den Heerd, Beekweg 8 **KOSTPRIJS** gratis **INSCHRIJVEN** niet nodig

Woordzoeker

Thema: Goede voornemens voor het hart

ADVIES	BEWEGEN	BLOEDDRUK	CONSULTATIE	GELUKKIG
GENIETEN	HART	MEDICATIE	ROOKVRIJ	STERK
VOEDING	VOORKOMEN	WANDELEN	ZELFZORG	

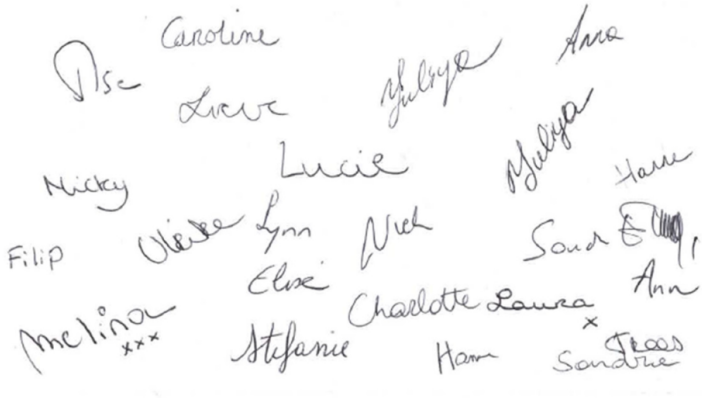
M	B	E	Q	F	L	W	Z	R	T	T	O	T	N	Z
N	E	G	E	W	E	B	A	C	H	B	Q	Q	O	A
V	C	O	N	S	U	L	T	A	T	I	E	K	H	K
L	Z	E	L	F	Z	O	R	G	G	L	Z	R	K	Q
V	W	B	U	I	T	E	N	G	E	W	O	O	N	R
O	A	M	Q	H	J	D	I	E	L	V	P	O	X	Z
O	N	G	K	T	A	D	P	N	U	A	N	K	G	Y
R	D	U	K	T	C	R	E	I	K	A	O	V	L	U
K	E	P	C	Y	N	U	T	E	K	F	O	R	I	I
O	L	S	T	E	R	K	Z	T	I	Z	D	I	I	T
M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



DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

We wensen jullie een mooi en hartverwarmend 2024!



DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

www.wgcdebruggen.be