



Nieuwsbrief zomer 2021

JUNI 2021, Jaargang 5, Editie 10

Inhoudstabel

Verlof en vervanging	2
Nieuwe werknemers	2
Beweegtijp van BOV-coach Pieter	4
Covid-19	5
De deelfrigo van Sint-Pieters	5
Warme dagen	6
Opstart verpleegkundige zorg	6
Programma De Dijk en Den Heerd	6
Oproep voor de buurt	7
Dijken van verhalen	7

Resultaten poll 2021

In onze winter nieuwsbrief vroegen we welk thema jou het meest aanspreekt. Uit de resultaten bleek dat velen van jullie **meer willen bewegen** in 2021. Daarom geven we vanaf nu in elke nieuwsbrief een tip van bewegecoach Pieter! Lees snel verder en ontdek hoe jij meer kan bewegen...



Like ons op facebook en blijf op de hoogte!



VOLG ONS OP
INSTAGRAM



Verlof en vervanging

Artsen

Ook deze zomer nemen onze artsen welverdiende rust. Via onderstaand overzicht zie je wie wanneer afwezig is. Tijdens de zomer komt Veronika Van Acker ons artsenteam terug versterken.

Arts	start	einde
Ann Cleeren	1 juli	29 augustus
Lieve Callewaert	5 juli	25 juli
Hanne Cloetens	19 juli 16 augustus	25 juli 5 september
Niek Vervaeck	26 juli	15 augustus
Elise Debonne	26 juli	15 augustus
Hanne Lavens	16 augustus	5 september
Liesbeth De Spiegheleer	6 september	19 september



Verpleegkundigen

Ilse en Ulrike zijn vanaf augustus in zwangerschapsverlof. Zij worden vervangen door Lieselotte en Yuliya. Wil je ze beter leren kennen? Ga dan naar de rubriek van onze nieuwe werknemers.

Nieuwe werknemers

Verpleegkundige Lieselotte

Stel je even voor

Ik ben Lieselotte, 21 jaar en afkomstig uit Torhout. Ik studeerde in Vives Brugge en ben pas afgestudeerd als verpleegkundige. Vanaf begin juli kan je mij tegenkomen in het wijkgezondheidscentrum. In mijn vrije tijd kan je mij vooral terugvinden in de chiro.

Waarom heb je ervoor gekozen om in ons WGC te werken?

In mijn laatste jaar verpleegkunde heb ik in wijkgezondheidscentrum De Bruggen stage gelopen en mijn bachelorproef uitgevoerd. Door deze leuke en leerrijke stage zie ik het hellemaal zitten om mij aan te sluiten bij dit team. Persoonlijk vind ik het ook heel interessant om als verpleegkundige samen te werken met andere disciplines zoals artsen, psychologen, diëtist, maatschappelijk werker, ...

Waarvoor kan men bij jou terecht?

Je zal mij vooral terugvinden tijdens consultaties waarbij verschillende verpleegkundige zorgen uitgevoerd kunnen worden. Daarnaast ga ik thuis bij de mensen langs als thuisverpleegkundige.



Verpleegkundige Yuliya

Stel je even voor

Mijn naam is Yuliya. Ik ben 33 jaar en ben geboren in Wit-Rusland. Ik woon al 17 jaar in België. Zes jaar geleden heb ik beslist om verder te studeren voor verpleegkunde. Na mijn studies heb ik gesolliciteerd in het operatiekwartier. Daar heb ik twee jaar gewerkt als anesthesieverpleegkundige.

Mijn hobby's zijn lezen en reizen. Ik hou van het proeven en uitproberen van verschillende wereldkeukens. Daarnaast geniet ik er ook van om tijd door te brengen met mijn vrienden. Mijn lievelingsgerecht is zalm met verschillende groenten. Mijn lievelingskleur is bordeaux. Hetgeen waar ik een hekel aan heb, is ergens te laat komen.

Waarom heb je ervoor gekozen om in ons WGC te werken?

In het verleden heb ik nog stage gelopen als verpleegkundige bij De Bruggen. De sfeer, de visie en het toffe team zijn me bijgebleven.

Waarvoor kan men bij jou terecht?

Iedereen kan altijd bij mij terecht voor gelijk welke vragen. Ik hecht veel belang aan een open communicatie en dat is dan ook mijn sterkste troef.



Psychologe Ilse

Stel je even voor

Ik ben Ilse Vermote, 44 jaar en ik werk in het wijkgezondheidscentrum als psycholoog. Daarnaast werk ik in een Groepspraktijk voor psychologen in Sint Andries en ben ik verbonden aan het CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg) in Brugge. 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 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 waar ik helemaal in kan verdwijnen!



Waarom heb je ervoor gekozen om in ons WGC te werken?

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 wat te verlagen om naar een psycholoog te gaan. Dat ik ook hier kan samenwerken met heel fijne en gedreven collega's, is ook een belangrijke drijfveer.

Waarvoor kan men bij jou terecht?

Je vindt me hier elke dinsdagnamiddag. Je kan via de huisarts een afspraak vastleggen. Je kunt bij mij terecht met grote of kleine problemen. Dingen waar je 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 dichterbij kan komen bij wat er voor jou echt toe doet in het leven.

Huisarts Veronika

Stel je even voor

Hoi, ik ben Veronika Van Acker, 29 jaar oud en ik hou van fietsen, lopen, wandelvakanties, lezen en genieten van kleine dingen. Mijn lievelingseten is witloofrolletje zonder ham (want ik ben vegetarisch). Mocht ik een superkracht mogen kiezen zou ik altijd wakker willen zijn, want dan zou ik zo veel meer kunnen doen!



Waarom heb je ervoor gekozen om in ons WGC te werken?

Na een zeer fijne periode in De Bruggen in 2020, gevolgd door een trekkingstocht door Pindosgebergte in Griekenland, kwamen we terecht in Leuven. Daar deed ik vervangingen in WGC Caleido en WGC Ridderbuurt, beide verenigingen met een groot en warm hart. Hoewel ik geen echte West-Vlaamse ben, voel ik me in De Bruggen het meest thuis en kijk er naar uit om terug door Brugge te mogen fietsen. Daarom heb ik ervoor gekozen het huisartsteam te versterken tijdens de zomerperiode.

Beweegetip van bewegecoach Pieter

De bewegecoach van Beweging Op Verwijzing (BOV) geeft ons enkele beweegtips om actief mee aan de slag te gaan. Probeer jij het ook eens?

Zet je radio aan. Telkens je het Magische woord 'Vaccin' hoort vallen, doe je een oefening naar keuze. Leg je elke dag één oefening op eigen niveau op, zoals 5 squats, 1 keer de trappen op en af, 5 keer plat op je buik liggen en snel opstaan.



Voor wie thuiswerkt: stap elke ochtend zo'n 20-tal minuutjes stevig door je buurt en groet wie je tegenkomt. Wuif door het raam naar je bejaarde overbuur. Een beetje warmte vanop afstand doet wonderen, en het geeft jou energie! Het vrolijke vogelgetsjirp krijg je er gratis bij.

BEWEGEN OP VERWIJZING
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

WIL JE MEER BEWEGEN?

Dat kan.
Je huisarts helpt je verder !

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

Covid-19

Inschrijven op de reservelijst voor het covid-vaccinatie

Ben je jonger dan 41 jaar? Dan kan je via QVAX aangeven dat je kandidaat bent om gevaccineerd te worden met een Janssen-vaccin.

Inschrijven kan via <https://www.qvax.be/>

Ga je op reis naar het buitenland? Dan heb je een negatieve coronatest nodig.

Waar kan je een reistest doen?

Het testcentrum in Daverlo is vrij toegankelijk voor Bruggelingen die naar het buitenland vertrekken en daarvoor een negatieve coronatest nodig hebben.

Wanneer kan je een reistest doen?

Elke dag van de week kan je tussen 13u00 en 15u30 zonder afspraak terecht in het testcentrum.

Hoeveel kost een reistest?

De kostprijs van een test bedraagt 55 euro. Dit moet niet ter plaatse betaald worden.

De factuur van het labo wordt thuis bezorgd.

Vanaf 1 juli heeft men recht op twee gratis coronatesten als men nog niet de kans gehad heeft om zich te laten vaccineren.

De deelfrigo van Sint-Pieters

Vanaf nu verdwijnen restjes en voedseloverschotten uit de buurt niet langer in de vuilnisbak want de netwerkorganisatie Sint-Pieters Deelt heeft een gloednieuwe deelfrigo.

Deze is terug te vinden op de binnenkoer van het buurtcentrum De Dijk en is vrij toegankelijk en bereikbaar voor iedereen. Maak er dus gerust gebruik van!

Enkele richtlijnen voor het gebruik van de deelfrigo:

Voor nemers :

- Neem wat je nodig hebt, maar niet 'alles'

Voor gevers :

- Graag bereide etenswaren labelen
- Neem een foto en plaats het op hoplr Sint-Pieters en/of de facebookgroep Sint-Pieters Brugge



Warme dagen

De zomer is in aantocht. We kunnen best weer op ons hoede zijn en ons beschermen tegen de warmte.

Door onderstaande tips van de overheid te volgen, kunnen we het hoofd koel houden.



<https://www.warmedagen.be/tips-bij-warm-weer/beschermen-tegen-de-zon>

Opstart verpleegkundige zorg

Verpleegkundige zorg, wat kan dat allemaal inhouden? Dit kan gaan van hulp bij het wassen tot het toedienen van medicatie of een wondzorg.

Omdat onze verpleegkundigen deze zorgen optimaal zouden te kunnen uitvoeren is het van belang dat het juiste materiaal aanwezig is. De bedoeling is dat je als patiënt dit materiaal zelf voorziet. We hebben het dan over benodigdheden om gewassen te worden zoals handdoeken, zeep, tillift ... Of wondzorgmateriaal zoals ontsmetting, pleisters, zalf en dergelijke. De verpleegkundigen kunnen advies geven welk materiaal je best gebruikt of misschien wordt het voorgeschreven door de arts.

Om zorg op te starten, bel je best naar ons algemeen nummer 050/31.55.01. Het secretariaat zal je enkele administratieve vragen stellen, bijvoorbeeld of de zorg thuis of bij ons in het centrum plaatsvindt en of je het nodige materiaal hebt.

Programma De Dijk en Den Heerd

Wil je nieuwe mensen leren kennen in de buurt? Of eens wat actiever zijn in de namiddag, op een zomers terras? Het terras van Den Heerd is elke weekdag geopend van 13u30 tot 16u.

Woensdag	
14u	Wandelen (vertrek aan BC Den Heerd)
14u	Wandelen op verplaatsing Planning te verkrijgen in BC Den Heerd
Donderdag	
9u30	Yoga
14u	Spel (Kubb, petanque, bingo,...) Planning te verkrijgen in BC Den Heerd
Vrijdag	
14u	Wandelen (vertrek aan BC Den Heerd)

Oproep voor de buurt: wie heeft interesse om laagdrempelige bewegingsactiviteiten te begeleiden?

De dienstencentra Den Heerd en De Dijk organiseren regelmatig activiteiten voor de inwoners van Sint-Pieters en Christus Koning.

Ze proberen een vast programma met gevarieerde mogelijkheden aan te bieden: petanque, yoga, wandelen, ...

Deze willen ze graag uitbreiden en daarvoor zijn ze op zoek naar geëngageerde mensen. Er wordt gezocht naar mensen die op regelmatige basis laagdrempelige bewegingsactiviteiten willen begeleiden die door het dienstencentrum worden georganiseerd.

Voel jij je aangesproken om je enthousiasme te delen met buurtgenoten? Neem gerust contact op met An Blomme (Den Heerd) of Patrick Anthonie (De Dijk).



Buurtcentrum Den Heerd
t: +3250326285 m: +32471551059
Buurtcentrum De Dijk
T: +32486 65 63 86

Dijken van verhalen

Met 'Dijken van verhalen' ontwikkelde het buurtwerk Sint-Pieters twee verhalenwandelingen doorheen Sint-Pieters. Authentieke verhalen uit Sint-Pieters worden verteld door acht buurtbewoners. Dankzij de Erfgoedapp en een QR-code per wandellus kan je vlot beide wandelingen afleggen, startend vanaf de pastoriewoning van Sint-Pieters. Via deze tools kan je op diverse locaties langs beide parcours de verhalen zien en beluisteren. Voor 'Dijken van verhalen' werkte het buurtwerk samen met de erfgoedcel, Avansa Brugge, Tink Tank performances, filmmaker Stijn Vandamme maar vooral met mensen uit de buurt. Dijken van verhalen door en voor Sint-Pieters, maar met een universeel karakter.

Dijken van verhalen

'Dijken van verhalen' is een project van buurtwerk Sint-Pieters in het Erfgoedcel Brugge, Tink Tank Performances en Avansa Brugge. Authentieke verhalen werden geselecteerd en gecoördineerd en gecoördineerd om ze te laten vertellen door buurtbewoners. Vanaf De Pastorie Sint-Pieters starten de twee wandelingen: Eroswandeling en Thanatoswandeling. Je kan ze beluisteren via de Erfgoedapp. Download de app op [erfgoedapp.be](https://www.erfgoedapp.be)

Eroswandeling:

- E1 Oud gemeentehuis, Blankenbergse Steenweg 213: 'Cruciale en zijn lief'
- E2 Sint-Falstegus, Blankenbergse Dijk 79: 'Sonne-heing'
- E3 Sint-Falstegus, Blankenbergse Dijk 79: 'De grote zanger met het kleine hart'
- E4 Sint-Pieterskerk, Blankenbergse Steenweg 227: 'Zaaiest voor Zandin'

Download hier de Eroswandeling

Thanatoswandeling:

- T1 Puntwacht Ryelandt, Blankenbergse Steenweg 227: 'Jozef Ryelandt'
- T2 Kruis van de Tempel, Blankenbergse Steenweg 183: 'De oudste monument'
- T3 'De Kerk der Poel', ruïne van Sint-Pieterskerk, Steenweg 145: 'Teyra Berke'
- T4 Sint-Pieterskerk, Blankenbergse Steenweg 227: 'De rooimooi'
- T5 Gemeentehuis van het oud gemeentehuis, Blankenbergse Steenweg 229: 'De rooimooi'

Download hier de Thanatoswandeling



DE BRUGGEN

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

www.wgcdebruggen.be