

BELGIË -
BELGIQUE
P3A9200
1730 ASSE 1
PB 2/2397

DRIEMAANDELIJKSE
NIEUWSBRIEF
VAN SIT ASSE

Nieuwsbrief

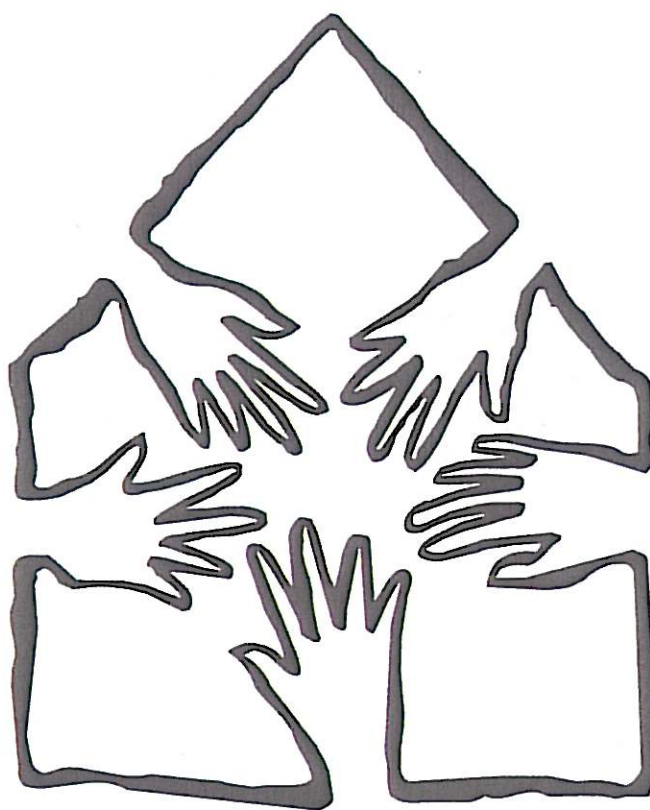
SIT Asse

Nieuwsbrief SIT Asse

Augustus - september - oktober 2007

In dit nummer:

EDITORIAAL	2
Asse gezonder dankzij HELA.	
SIT NIEUWS	3
Asse Gezond.	5
Evaluatie	6
* zorgpad CVS	
* Rookstop begeleiding 2007	
Piekuurtje	7
19 april 2007.	
Het effect van een multidisciplinair zorgplan in de thuiszorg.	8
Verslag navorming: Sport en voedingssupplementen.	9
De gezondheidszorg ingeblikt.	11
Technisch artikel: Het vervangen van een supra-pubische sonde.	13
Goed om weten.	14
Agenda & Adreswijzigingen.	16



SAMENWERKINGSINITIATIEF
THUISZORG
ASSE

SIT NIEUWS

HELA in het grote supplementenbos.

Calcium, Omega 3, anti-oxydantia, vezels, selenium, flavinoiden....

In het bos van de voedingssupplementen toonde voedingsspecialist Raf Van Dyck op 24 mei wat essentieel en wat twijfelachtig is.

Na een inleiding over wat een 'gezonde voeding' nu eigenlijk is, besprak hij de verschillende voedingssupplementen. Daaruit onthouden we dat de meeste eigenlijk geen bewezen meerwaarde hebben en dat enkel beredeneerd gebruik nuttig kan zijn. Tenslotte werd het doelmatig aanwenden van gezonde voeding bij sportbeoefening en de grens tussen supplementen en doping besproken.

Een verslag van deze navorming vind je verder terug in deze nieuwsbrief.

Evaluatie van de MDR (diabetesraadpleging).

Op 31 mei werd de MDR doorgelicht. Het project blijft open voor alle mensen uit Asse en Merchtem. In het voorjaar 2008 zal een info-avond over diabetes voor het publiek worden ingericht.

Start2Run



Op 2 juni presteerden 160 Assenaren het om 5km te lopen op het Boekfosparcours.

In het kader van de HELA-preventieactie 'gezonder 2007' begeleidden vijf kinesitherapeuten in 10 weken onze atleten in spe van alle pluimage naar 5km lopen. Er was wel een duidelijke vrouwelijke oververtegenwoordiging (zou dat aan de kinesisten gelegen zijn?).

Ankerman Maxime Lapierre stak samen met Jens D'Hoine, Stijn Gaudes, Jan Bosschem en Jürgen Pocket uren werk in wat uiteindelijk een daverend succes werd.

Het evenement werd mogelijk dank zij een PPS (publiek-private samenwerking) met de gemeente Asse. Sportfunctionaris Lander Van Droogenbroeck zorgde voor de verzekering en het gebruik van het parcours. Het gemeentebestuur zorgde na de eindloop voor een receptie. Fruitkweker Dirk Roggeman uit Asse-ter-Heide bood biologisch gekweekte appeltjes aan. VD Sport (Vera van Dooren) en Rapid Print zorgden voor T shirts met HELA-opschrift voor de lopers. HELA-voorzitter Frank Michiels wenste in zijn speech de sportievelingen samen met de rookstoppers (o.l.v. ankerman Bart De Saeger) een volgehouden inspanning toe. Schepen voor sport Jan De Backer prees HELA voor het initiatief dat kadert in de inspanningen die de gemeente doet voor gezond bewegen (fitheidsmeting, biking...).

Valpreventie

Jacintha Eben, coördinatrice voor het project 'klinische paden' bij Familiehulp, loopt zich de benen onder het lijf om een zorgpad 'valpreventie in de eerste lijn' met deel-SIT Asse uit te werken. Vertegenwoordigers van de verschillende disciplines bouwen steen voor steen aan het zorgpad. Vanuit praktische ervaringen wordt een bruikbaar zorgpad uitgewerkt waarbij valpreventie in thuiszorg éénvormig wordt aangepakt. In deel-SIT Asse zal het beleidsproject 'valpreventie' van minister Inge Vervotte snel ingang vinden door de reeds opgedane ervaring.

News

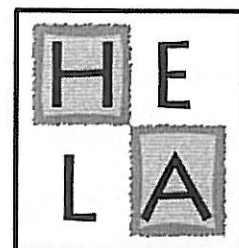
HELA staat voor:

Huis Eerste Lijn Asse

SIT staat voor:

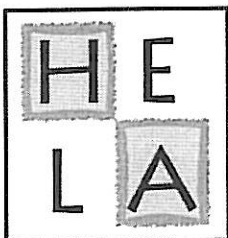
Samenwerkings

Initiatieven Thuiszorg



Asse gezonder dankzij HELA.

Dankzij een goede samenwerking met de gemeente Asse en het centrum Logo heeft HELA in 2007 an een aantal gezondheidsbevorderende activiteiten kunnen waarmaken.



Beste,

*"Sporten is gezond, geeft een goed gevoel, en brengt mensen samen."
Iedereen weet het, maar velen gaan pas over tot actie indien ze voldoende gemotiveerd, gesteund en in een hechte groep begeleid worden*

...

Welnu, samen met de gemeentelijke Sportdienst, het kine-begeleidingsteam, de talrijke deelnemers/deelneemsters en bereidwillige sympathisanten, blikken wij vanuit HELA bijzonder tevreden terug op ons succesvol gezamenlijk "Start-to-Run" initiatief in Asse.

De druk bijgewoonde info-avond, die plaats vond op 22 maart in het Oud-Gasthuis, was veelbelovend. Een 170-tal belangstellenden werden deskundig ingelicht over het "Start-to-Run" concept door o.a. Mieke Boeckx, Bloso-docente, auteur en marathonloopster, en Ivan Sonck, sportjournalist, atletiekkenner en gedreven afstandsloper, Maxime Lapierre en dr. Frank Michiels.

Het officiële startschot werd gegeven op zaterdagochtend 24 maart in het prachtig groene natuurdomein de Boekfos in het centrum van Asse.

Na een ontspannende stretchsessie begonnen 281 enthousiaste sportievelingen aan hun eerste groepstraining. Gedurende tien weken werd geleidelijk aan opgebouwd naar 5km lopen volgens een evenwichtig programma. 's Zaterdags werd met de ganse groep onder begeleiding geoefend, en tijdens de week 2x individueel of met vrienden.

De ultieme test, de "S2R-finale", ging door op zaterdag 2 juni onder een helderblauwe hemel en stralende zon. Aangemoedigd door vele supporters, slaagden niet minder dan 160 (!) atleten, en aansluitend tijdens een aangename en hartelijke receptie werden zij beloond met hun welverdiende loopdiploma en HELA-T shirt.

Tegelijk werden concrete plannen voorgesteld voor een sportief vervolg ... "Continue-to-Run", waaraan HELA als gezondheidspartner uiteraard opnieuw graag volop meewerkt.

Het HELA-team en alle begeleiders kijken nu al uit naar de prestaties van onze sportievelingen in de najaarsjoggings, na allen van een deugddoende, ontspannende en zonnige vakantie genoten te hebben!

"Schepen van Sport Jan De Backer en sportcoördinator Lander Van Droogenbroeck wensen persoonlijk en in naam van alle deelnemers, het HELA-team van harte te bedanken voor hun bereidwillige inzet en deskundige (para-)medische begeleiding en steun aan het Assese "Start-to-Run"-project, en hopen in de toekomst nog samen te werken aan dergelijke sportieve en gezondheidsactiviteiten."