

De nieuwe Nete

Thema **Gezondheid**



- **Armoede en gezondheid... in procenten**
- **Mensen aan het woord over gezondheid**
- **Hoe je door ziekte in geldproblemen raakt**
- **De psychiatrie, rusthuis of teringherrie...**
- **Bewegen bewegen bewegen**
- ...



Beste lezer,

Jawel! De Nete bestaat nog! Het is inderdaad een tijdje geleden dat De Nete verscheen, maar vandaag ligt er een nieuwe Nete voor je klaar.

Vanaf dit jaar gooien we het over een nieuwe boeg. De Nete zal maar twee keer per jaar verschijnen. Maar het zullen telkens uitgebreide themanummers zijn.

We starten met een themanummer over gezondheid omdat Ons Gedacht vzw op dit moment aan het thema gezondheid werkt.

Binnen Ons Gedacht stelden we vast dat mensen in armoede vaak veel gezondheids-problemen hebben. En dit terwijl ze dikwijls de middelen niet hebben om zich goed te laten verzorgen of om gezond te leven..

Ons Gedacht wil werken aan twee dingen:

- We willen proberen een wijkgezondheidscentrum op te starten in Lier. Wat vinden wij nu zo interessant aan een **wijkgezondheidscentrum**?
 - o In een wijkgezondheidscentrum kunnen de mensen die zich inschrijven **gratis** terecht bij een **huisarts en een verpleegkundige** (soms ook een kinesist).
 - o Naast het genezen van zieke mensen besteedt een wijkgezondheidscentrum ook veel aandacht aan het **voorkomen dat mensen ziek worden**.
 - o Een wijkgezondheidscentrum bekijkt gezondheid in zijn geheel: er is zowel aandacht voor de **lichamelijke** als voor de **geestelijke en sociale gezondheid** van mensen.
 - o Verder **werken** zij ook veel **samen** met andere diensten en organisaties uit de buurt.
- Verder willen we ook dat de **geestelijke gezondheidszorg toegankelijker** wordt voor mensen uit Lier en omgeving.

Heb je zin om hieraan mee te werken of om hierover van gedachten te wisselen: neem dan gerust contact op met Anita van Ons Gedacht (03 488 22 72 of anita.rimaux@samenlevingsopbouw.be of kom eens langs: Kluizestraat 37 te Lier).

Veel leesplezier!

De redactieraad van De Nete

Sams column

Onlangs werd ik opgenomen in een bekende psychiatrisch instelling. Toen ik er aan kwam werd mij een kamer toegewezen. Ik had een gesprek met een sociaal assistente en na enkele dagen verblijf mocht ik naar de o-groep (de observatiegroep).

Dan werd ik uitgenodigd bij de psychiater voor een gesprek. Ik begaf mij daar naartoe en nam plaats in de gang die als wachtplaats diende.

Toen ik daar in mijn eentje zat te wachten, fladderde een libel binnen. Ik hield dat beest in het oog en zag wat voor zotte toeren die uit stak.

Tot mijn grote ergernis begon zij rond mijn hoofd te vliegen. Ik probeerde dat stom beest te vangen, maar zij was me telkens te vlug af.

Op een gegeven moment botste het beest tegen de muur recht over mij. Zolang ze op die muur zat, was ik machteloos. Het was een spierwitte muur. Maar toen duikelde het beest naar beneden, op de vloer, tegen de plint aan de overkant. Ik sprong als een veertje uit mijn stoel en probeerde dat stom beest te vertrappelen. Ik moest wel drie maal stampen, maar ik had het beest te pakken vlak naast de deur van de psychiater.

Op het moment dat ik het beest vermorzelde, trok de psychiater, een vrouw, de deur open. Ik grijsde naar haar en wees naar mijn schoen met de woorden: 'euh,... een beest,... alé,... een dinges,... een grote mug'. Demonstratief trok ik mijn voet weg om het bewijs te tonen, maar, er was niets te zien.

Ik werd binnengelaten voor het gesprek. Dat verliep vlot, en over het voorval op de gang werd met geen woord gerept.

Tijdens het middageten werd de medicatie uitgedeeld. Ik kreeg een pilletje meer. Net daarvoor had ik mijn schoen gecontroleerd. Dat beest plakte in zijn geheel onder mijn zool.

Ik heb wel drie dagen als een zombie rondgelopen. Allemaal de schuld van dat stom beest.

adem nood
een klem gevoel
een moment van adem pauze
eerst de lucht
dan de rust
langzaam
in en uit

Linda

Armoede en Gezondheid

Armoede en gezondheid in procenten

“Arm maakt ziek. Ziek maakt arm,” zegt men wel eens.

Hieronder een aantal cijfers uit onderzoeken:

Wist je dat ...

- 10% van de Belgische gezinnen het afgelopen jaar gezondheidszorgen uitstelden of schrapten omdat ze te weinig geld hadden
- 20% van de mensen met een inkomen lager dan 1000 euro per maand gezondheidszorgen uitstelden of schrapten omdat ze te weinig geld hadden
- Meer dan 28% van de eenoudergezinnen gezondheidszorgen uitstelt of schrapt
- Iemand die laaggeschoold is, 15 jaar minder lang in goede gezondheid leeft dan iemand die hooggeschoold is.
- Laaggeschoolde mannen 5 jaar minder leven dan hoogopgeleide mannen.
- En dat laaggeschoolde vrouwen 3 jaar minder lang leven dan hoogopgeleide vrouwen.
- 21% van de mensen die laaggeschoold zijn aan meerdere zware chronische ziektes lijden. Terwijl er slechts 3 % van de hooggeschoolden aan meerdere chronische ziektes (= hart- en vaatziekten, suikerziekte, kanker...) lijden.
- Mensen met een laag opleidingsniveau (13,5 %) vaker depressief zijn dan mensen met een hoog opleidingsniveau (5%)
- ...

Deze cijfers liegen er niet om. Ze bevestigen dat er een verband is tussen armoede en gezondheid.

Er is dus nog veel werk aan de winkel om de gezondheidskloof te verkleinen.

Ons Gedacht wil alvast zijn steentje bijdragen in Lier om de gezondheidszorg toegankelijker te maken voor mensen met een beperkt budget.

De cijfers komen uit het achtergrondossier van welzijnszorg “Medisch dossier. Armoede schaadt de gezondheid.”

Mensen aan het woord over gezondheid...

Ons Gedacht sprak met een aantal mensen over gezondheid en de toegankelijkheid van de gezondheidszorg.

We legden een aantal vragen voor aan de Ons Gedachters zelf, aan de bezoekers van de sociale kruidenier en van dienstencentrum De Waaier. Eén van de vragen was: “Wat betekent voor jou “gezond zijn” en wat heb je nodig om gezond te zijn? Op deze vraag kregen we uiteenlopende antwoorden. Het is wel duidelijk dat gezondheid veel meer is dan alleen lichamelijke gezondheid. Ook geestelijke gezondheid en de sociale gezondheid zijn heel belangrijk voor de mensen die aan het woord kwamen. Hieronder een aantal antwoorden:

“Gezond zijn” betekent voor mij:

- Niet teveel pijn hebben en goed te been zijn.
- Niet ziek zijn. Ziek zijn brengt miserie mee.
- Geen dokter nodig hebben.
- De middelen hebben om gezond te kunnen eten en te kunnen sporten.

DUS: gezond zijn betekent lichamenlijk in orde zijn

Maar “gezond zijn” betekent ook:

- Je goed voelen in je vel.
- Fris in je hoofd zitten.
- Gelukkig zijn.
- Geen serieuze psychische klachten hebben.
- Geen stress en voldoende rust hebben.
- Je levendig voelen.
- Goed gezind opstaan en de dag zien zitten.
- Voldoende ondersteuning krijgen en een luisterend oor vinden.

DUS: je geestelijk goed voelen

En tenslotte betekent “gezond zijn” ook:

- Kunnen gaan werken.
- Sociaal contact hebben
- Met alles “mee kunnen” en kunnen genieten.
- Iedere maand toekomen met je geld en je rekeningen op tijd kunnen betalen.
- Ambiance, gezelschap en verstrooiing vinden.

DUS: je op sociaal vlak ook goed voelen.

GEZONDHEID: ENKELE TIPS ...



TIP 1: Derde-betalers-systeem”

Sommige huisartsen werken met
“het derde-betalers-systeem”.

Daardoor betaal je bij je doktersbezoek maar een kleine som (=het rem-geld).

Je huisarts regelt de rest rechtstreeks met je ziekenfonds.

Vraag er naar bij je huisarts!

Pas op: de huisarts beslist steeds zelf om deze regeling toe te passen of niet!
Je kan dit dus niet eisen.



TIP 2 : OMNIO – statuut

Heb je een laag gezinsinkomen,
dan kan je het **OMNIO**-statuut aanvragen.

Daardoor betaal je minder voor
je medische zorgen (dokter, tandarts, apotheek...).
In Lier kan je dan ook een GOMOR-pas aanvragen.

Deze geeft korting bij vrijetijds-activiteiten.
Je krijgt ook korting bij het openbaar vervoer.

Vraag er naar bij je ziekenfonds!

Zij bekijken of je in aanmerking komt.
Breng je laatste aanslagbiljet, een inkomensbewijs of
de loonfiches van alle gezinsleden mee.

Pas op: Mensen met een WIGW-statuuut krijgen sowieso
een verhoogde tegemoetkoming .



TIP 3 : “Witte producten” - geneesmiddelen

Een “wit product” – geneesmiddel (=generisch geneesmiddel) is goedkoper maar heeft dezelfde werking als een “merk” – geneesmiddel.

Vraag er naar bij je huisarts of apotheker!



TIP 4 : Globaal medisch dossier

Als je huisarts een globaal medisch dossier voor je bijhoudt, krijg je een vermindering van 30% op het remgeld. Het remgeld is het deel dat je zelf moet betalen en niet terugkrijgt van je ziekenfonds.

Vraag er naar bij je huisarts!



TIP 5 : Ziekenfonds

Het ziekenfonds zorgt voor de terugbetaling van een groot deel van je medische kosten (doktersbezoeken, geneesmiddelen, bij ziekenhuisopname...).

Een aansluiting bij een ziekenfonds is verplicht.

Je kan bij de sociale dienst van je ziekenfonds terecht met al je vragen rond gezondheid.

Het ziekenfonds geeft informatie over je rechten. Zij kennen de tegemoetkomingen die er bestaan.

Ga bij vragen over gezondheid naar je ziekenfonds!

Meer informatie:

Anita Rimaux – Ons Gedacht vzw – Kluizestraat 37 te 2500 Lier

Telefoon: 03 488 22 72 – Mail: anita.rimaux@samenlevingsopbouw.be

Lichamelijke gezondheid

Hoe je door ziekte in geldproblemen raakt

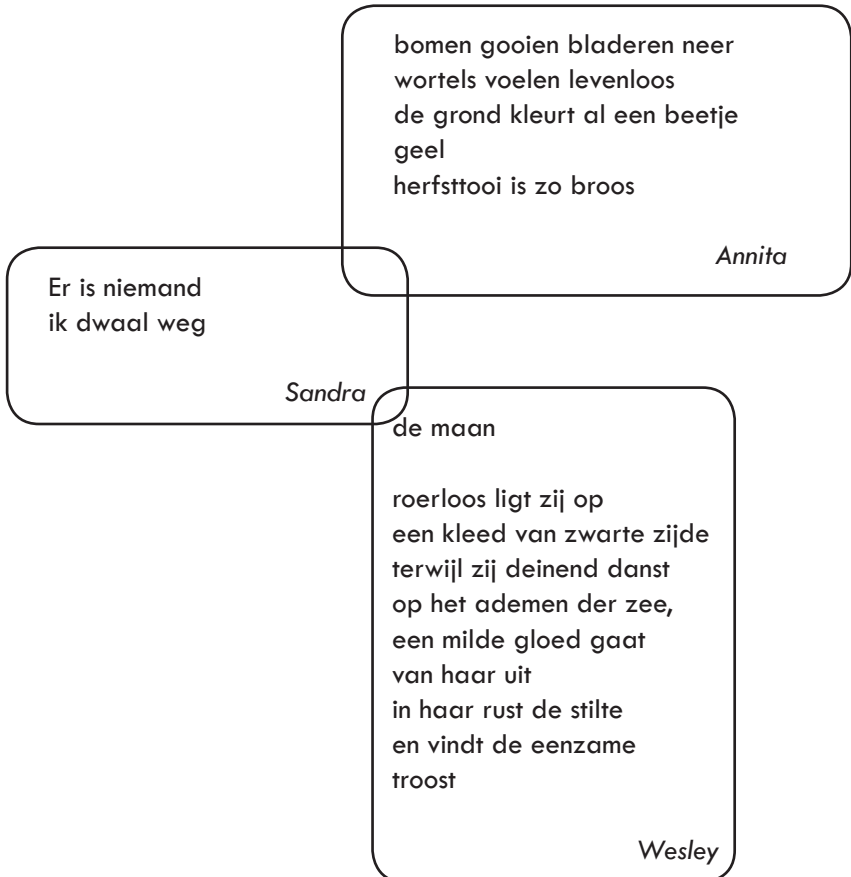
Vroeger was ik een welgesteld mens. Ik had twee jobs. Officieel was ik havenarbeider. In het weekend reed ik met taxi's.

In die tijd woonde ik in een heel grote studio, zo groot als een kleine hangaar! Maar dan moest ik voor de eerste keer geopereerd worden. Het mooie leven was voorbij.

Ik ging terug thuis wonen, want ik moest ineens met de helft minder leven. Nu leef ik van een invaliditeitje.

Vroeger moest ik wel hard werken voor die levensstandaard.

Patrick



Naar de zaterdagse markt

Lier, een gezellig stadje aan de Nete, maar ook een stad waar rolstoelgebruikers het moeilijk hebben.

Al vanaf 1988 ging ik bijna wekelijks naar de markt. Toen belandde ik in een rolstoel. Alleen naar de markt gaan was moeilijk. Met mijn man als chauffeur gingen we alleen nog naar het hamburgerkraam.

Eind '99 kon ik terug lopen, maar in 2007 neemt de rolstoel alweer mijn leven in. Van 2007 tot nu ben ik nog maar twee keer naar de zaterdagse markt geweest. Ik kan wel alleen op stap, maar al die kasseien houden me tegen, die zijn te pijnlijk.

Veel rolstoelgebruikers hebben blijkbaar hetzelfde probleem, pijnlijke kasseien om over te rijden en niemand in de omgeving die af en toe even helpt.

Mensen met een rolstoel moeten hun wekelijks marktbezoek opgeven. Op plaatsen met kasseien zijn wij niet welkom.

Sandra

Ontslag bij ziekte

Op 1 december had ik telefonisch contact met het werk, met de boodschap, u bent ontslagen.

Na bijna 5 jaar werken kwam dat hard aan.

Zeker met de boodschap: 'U kan er niks aan doen. U bent een goede ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting maar toch word je ontslagen.'

Op dat moment was ik 3 weken in ziekteverlof.

Ik naar de vakbond en daar kreeg ik te horen dat de werkgevers je kunnen ontslaan bij ziekte.

Dus, lieve mensen, als werknemer heb je bijna geen rechten meer alhoewel gezondheid staat beschreven als basisrecht.

Leve onze maatschappij. Ik heb tien jaar gevochten om uit de armoede te geraken. Nu ik ziek ben en voor de eerste keer echt naar mezelf kijk om te genezen, word ik gestraft met ontslag.

Patricia

De psychiatrie, rusthuis of teringherrie

Ik ben gepokt en gemazzeld in de psychiatrie. Patiënt zus en zo zijn is mijn tweede natuur. Je wordt het gewoon, in die zin dat je je zo veel mogelijk gedeisd houdt, en toch een wakkere burger wordt.

Vrijheid is afwezigheid van structurerende en onderwerpende regels, soms regelrecht mismeesterd en uitgespuwd.

Ik bedoel daarmee bijvoorbeeld dat je je moet aanpassen aan de laagst gemene deler. Als er één is die er maar aan zou denken uit het raam te springen, moeten alle vensters op slot. Voor elk slot een sleuteltje, alle sleutels achter slot en grendel. Dat was mijn conclusie na de eerste opname op 15-jarige leeftijd. Daar tegenover staat de goodwill van mensen die met idealisme in de zachte sector werken, er is soms ook sprake van waarachtige 'patiëntensolidariteit'. We ploegen samen x-aantal jaren en zo ontstaan er vriendschappen voor het leven.

Het is niet alleen omdat je in hetzelfde bedje ziek bent dat je er soms veel mensenkennis opdoet. Ik denk dan aan extreme omstandigheden zoals de isolatie in de Prikkel Arme Kamer (PAK), waar een 'normaal' mens nooit mee te maken krijgt. En gelukkig maar. Of denk aan psychose als kennisbron.

De psychiatrie is een amalgaam, een noemer die een grote lading dekt. Het kan zijn dat er aan een bepaalde setting slechte herinneringen vastzitten, terwijl iemand anders bij die aanpak blijft zweren.

Als je in de gevangenis belandt, kan je uitzoeken hoeveel tijd je moet zitten. In de psychiatrie is dat niet het geval. Hoe langer je daar je kop boven water houdt (maar meer niet), hoe meer tijd er verstrijkt, hoe moeilijker het uitzicht op waarachtige resocialisatie en of rehabilitatie. Daarenboven wordt je dossier dikker en doe je meer nieuwe kwalen op.

Tenslotte wil ik uit eigen ervaring vertellen hoe erg het is in de psychiatrie te verkommeren aan een lichamelijke aandoening (bv griep of longontsteking). Ik wens het mijn ergste vijand niet toe. Veelal worden dergelijke ziekten bestreden met psychopharma.

In het algemeen word je louter als een verbrokkelde geest gezien, schizoïde affectief, of bipolair affectief gestoord, of autistisch. En dan is er nog de diagnose 'borderline'. Daar stelt zich het probleem dat velen met verschillende problematieken samen worden gezet, paranoïde geesten, manisch depressieven, middelengebruikers, of het nieuwste van het nieuwste, de dubbel diagnose. Een verslaving gecombineerd met een psychische (lees: psychotische) aandoening.

Dit zijn enkele bedenkingen bij het begrip 'psychiatrie'. Ik heb de vinger gelegd op vele wonden, maar er zijn natuurlijk uitzonderingen op de regel, patiënten die mits goede zorgen en goede nazorg zich weer kunnen invoegen in de samenleving en daar een menswaardig leven leiden.

Paul

Over verantwoordelijkheid

Voor mensen met geestelijke problemen is het gezond om verantwoordelijkheid te kunnen opnemen. Verantwoordelijkheid bijvoorbeeld voor een dier. Dat dier zou dan een plaatsje kunnen hebben op het domein van de psychiatrie. Dierentherapie kan vaak helpen bij het verwerken van een trauma.

Ook na het ontslag in het ziekenhuis is verantwoordelijkheid krijgen van groot belang. Vaak weten mensen met geestelijke problemen niet waarheen. Ze vallen in een zwart gat. Nog meer therapie is zinloos en helpt niet voor iedereen. Dan is het goed dat deze mensen ergens naartoe kunnen waar ze zich nuttig kunnen voelen. Een huis waar allerhande activiteiten doorgaan. Daar kan men verantwoordelijkheid nemen bijvoorbeeld over eenvoudige huishoudelijke klusjes. Dan zijn de mensen nuttig in de maatschappij en krijgen ze een doel om voor te leven.

Zo'n plaatsen zijn er veel te weinig. Of soms liggen ze te ver uit de buurt. Of zijn ze niet geschikt.

Daarom is het nodig dat daar werk van gemaakt wordt.

Linda

Gezondheid

ik ben zo ongezond in mijn lijf
mijn bloed is een heel pillenbedrijf
maar mijn persoonlijkheid blijft wel puur
en mijn medicatie brengt structuur
bijna al mijn zuurverdiende centen
gaan naar zo'n belangrijke medicamenten
maar ze zijn zo noodzakelijk voor mijn bestaan
daarmee kan ik verder gaan
en wordt mijn leven weer gezonder
eigenlijk zijn die pillen voor mij het grote wonder
want iedereen verdient een goede gezondheid
ook als je aan ziektes lijdt

Tamara Cox

een leven lang gezond
niet haalbaar
ziek worden
eerst niet merkbaar
aftakeling en pijn
woede, verdriet en
eenzaamheid
wie helpt je
terug jezelf te zijn?

Annita

De collocatie van je zoon, dat vergeet je nooit

Helemaal alleen, zonder medeweten van mijn gezin, had ik alles voorbereid. Ik wilde hen er niet in betrekken.

Samen met onze huisdokter had ik alles goed doorgenomen. Alle papieren lagen klaar en ik wist wat ik moest doen. Het spookte vanaf die dag steeds door mijn hoofd. Als mijn zoon zou weten wie hem DIT had aangedaan, waren er twee mogelijkheden. Ofwel brak onze band voor altijd, ofwel hielden we elkaar weer stevig vast.

Ik heb het risico genomen.

Het werd steeds moeilijker. Op zoek naar en door het gebruik van drugs, medicamenten en alcohol raakte hij steeds meer het contact met zijn goede kant kwijt. De donkere kant, de slechte kant, daar waarde hij in rond. Soms mondde dat uit in psychoses.

Onhoudbaar! En toen zette ik door om hem tegen zichzelf te beschermen.

Nietsvermoedend zat mijn zoon op zijn kamer. De politie kwam met de getekende papieren van de Procureur des Konings. Het ging allemaal heel vlug, ik zie hem nog tussen de agenten. Roepend op mij.

Van die dag weet hij niet veel meer. Enkele uren later zag ik hem terug in de gesloten afdeling van de psychiatrie. De eerste dagen leefden we als in een waas. Elke dag ging ik op bezoek. Nadien ging mijn man wel eens mee. Dat wilde mijn zoon zo. Niemand anders mocht hem zo zien. Later kon hij enkel buiten onder begeleiding. We reden meestal naar het park, daar vonden we rust. Op zijn kamer koersten we samen mee in de Ronde van Frankrijk. Hij hield enorm veel van sport.

Na tien dagen kwam de vrederechter naar de afdeling om de collocatie op te heffen of te verlengen tot 40 dagen. Mijn zoon kreeg een advocaat pro Deo toegewezen en mocht een vertrouwenspersoon meebrengen. Zonder twijfelen koos hij mij, zijn moeder. Toen heb ik hem verteld dat ik het was die hem had laten opsluiten, niet de huisdokter zoals hij dacht. Toch wilde hij dat ik hem bijstond. Een enorme druk viel van mij af.

De collocatie werd niet verlengd omdat hij uit zichzelf daar verder wilde werken om clean te worden. Hij is er vier maanden gebleven. Buiten de therapie duurde de tijd enorm lang. Hij vond steun bij twee dames die hem gezelschap hielden tot ik er was. Ik zal hen eeuwig dankbaar blijven.

Het eerste weekend dat hij naar huis mocht komen, kregen mijn man en ik een geschenk. Hij had voor ons een oorkonde van 'De beste moeder en vader' gekocht. Ik had mijn antwoord.

Het waren lange maanden van vallen en opstaan, van vermoeidheid en stress. Het jaar nadien is hij hervallen. Het was nog erger dan de eerste keer. Voor dat

hij het beseftte, had ik hem terug laten colloceren. In de ambulance hebben ze hem moeten reanimeren. Hij heeft eerst op intensieve zorg en later op hartzorg gelegen. Ik zie die brancard nog voorbijkomen. Was dat mijn zoon die daar lag? Weer hebben we samen de Ronde van Frankrijk gereden, maar toen wel op een andere afdeling. Hij deed enorm zijn best en kwam na 2 maanden terug naar huis. Op dit ogenblik, tien jaar later, gaat het goed. Hij is drugsvrij en gaat zeer dikwijls praten met zijn psychiater. Hij weet dat zijn familie achter hem staat. Hij zegt dat de collocatie hem gered heeft en is mij dankbaar. We zijn ons wel bewust dat zijn leven steeds over een dunne koord zal lopen.

Ik ben trots op hem, op mijn zoon.

De moeder

droevige gedachten
parasieten
die stil en sluw
je hersenen
binnendringen
zich nestelen

zonder te vragen
of dat mag

Linda

Soms wanneer alfa en omega
denkend aan pijn
pijn verbijten, de navelstreng zelf overbijten
een kanker die zijn gloeiend gif
in mijn zieltogend karkas spuit
en dat zijn nog maar de nevenwerkingen

of ook gezond zijn als vrij ademen, lekker
eten aan een gevulde tafel, vergeten waar
pijn blijft, tijdens een herfstwandeling
in het bos een ijsje etend dat op
je T-shirt lekt. En dan lachen
tot je in je broek pist.
Wat een feest.

Paul

Bewindvoering, een streep door de rekening

Ik werd onder bewindvoering gezet, niet omdat ik schulden had of niet met geld kon omgaan, maar juist omdat er zoveel vrijkwam na de dood van mijn vader. Mijn moeder vreesde dat ik het allemaal zou spenderen aan de anarchistische beweging.

Ik werd naar de 'onafhankelijke psychiater' gestuurd, die mijn motieven en strevingen peilde. Hij vond het raadzaam mij onder bewindvoering te plaatsen. De vrederechter bezegelde dit en ik kreeg mijn bewindvoerder toegewezen.

Deze bewindvoerster is een bezige tante. Zij heeft 100 pupillen onder zich, een lesopdracht aan de KU Limburg en een advocatenkantoor.

Met mijn toegekend weekgeld van 80 euro valt goed te leven.

Daarenboven zijn er extra's zoals 'soldengeld,' verjaardag- en vakantiegeld en kerst- en nieuwjaarscadeautjes.

Het weekgeld moet steeds afgehaald worden op een vaste (vrij)dag, niet een dag eerder of later, en bij een bank waar nog anderen die hetzelfde lot delen naartoe gaan en vriendelijk worden ontvangen (ik heb het al anders geweten).

De nadelen van het afhankelijk zijn van een advocaat is dat zij soms haar werk niet goed doet. Iedere extra wordt maar uitbetaald als er een begeleidende fax bij is. Mijn bezige tante vergeet dat keer op keer, zodat ze in de bank zenuwachtig worden en ik soms uit mijn humeur ben omdat ik twee dagen nadat de solden gedaan zijn mijn soldengeld bevestigd krijg.

Paul

vierentwintig uur

één twee één twee drie
heb jij iets gezien?
één twee één twee drie
al tel ik tot tien
niemand zal het zien
vier vijf zes zeven acht
overdag, zie hoe zij lacht
één twee één twee drie
en wie ziet wie?

één twee één twee drie
al tel ik tot tien
niemand wil iets zien
vier vijf zes zeven acht
maar wie weet wat doet zij in de nacht
al tel ik tot tien
niemand heeft haar verdriet gezien

Sandra

BEWEGEN BEWEGEN BEWEGEN

Tien smoezen weerlegd

Ik ben geen sportief type.

Om voldoende te bewegen hoef je echt niet sportief te zijn. Er zijn heel wat mogelijkheden om meer te bewegen in je dagelijks leven.

Ik ben te moe.

Extra bewegen na een werkdag levert juist meer energie op en verfrist. Je wordt minder snel moe als je voldoende beweegt en je voelt je fitter.

Ik heb geen tijd.

Je hoeft niet veel extra tijd te voorzien. Door kleine aanpassingen in je dagelijkse activiteiten stapel je heel de dag 'beweegtijd' op.

Ik beweeg al genoeg.

Beweeg je echt 30 minuten per dag? Dan ben je goed bezig! Maar hoe meer je beweegt, hoe beter je je zal voelen.

Ik ben te dik.

Wat meer bewegen zorgt er, samen met het aanpassen van je voeding, voor dat je gewicht kan verliezen.

Ik heb gezondheidsproblemen.

Bewegen is vaak goed voor de gezondheid, ook tijdens revalidatie en herstel. Vraag je arts advies over wat je kan en mag doen.

Ik ben te oud.

Oudere mensen die meer bewegen, blijven langer fit en hebben minder kans om te vallen. Ook botontkalking krijgt minder kans.



Bewegen is duur.

Bewegen is veelal gratis: wandelen, tuinieren, ... Vaak kan je zelfs besparen door te bewegen, bv. benzine besparen door de auto thuis te laten.

Het is te laat om te beginnen sporten.

Het is nooit te laat om extra te bewegen. Je zal zien: je voelt je fitter en een goede conditie zorgt ervoor dat je volop van je vrije tijd kan genieten.

Ik hou het toch niet vol.

Plan bewegingsactiviteiten samen met je gezin, een vriend, collega of buur. Het is leuker en je stimuleert elkaar om vol te houden.

Tien tips om vol te houden

1. Kies een bewegingsactiviteit die je graag doet.
2. Kies een vaste dag en tijdstip zodat bewegen een gewoonte wordt.
3. Plan activiteiten in het gezelschap van een familielid, vriend(in) of buur.
4. Breng regelmatig afwisseling in de soorten bewegingsactiviteiten die je doet. Probeer eens iets nieuws uit.
5. Stel je doelen niet te hoog. Begin met kleine veranderingen en bouw langzaam op.
6. Hou een dagboek bij. Dit laat meteen je resultaten zien.
7. Beloon jezelf af en toe als je je bewegingsactiviteiten hebt volgehouden.
8. Luister naar de signalen van je lichaam. Pijn is een teken om te stoppen en medisch advies in te winnen.
9. Een keer overslaan is niet erg. Kijk naar de resultaten op lange termijn en doe verder met je geplande activiteiten.
10. Steek elke keer het bedrag dat je uitspaart door de auto niet te gebruiken in een spaarpotje. Spendeer dit geld aan een (sportief) uitstapje dat je graag wil doen.

Provinciaal weekend: Sport en Gezondheid

Die van de provincie hebben gene kravats!

Zaterdagochtend stonden we daar, op de parking van de cultuurtempel van Lier. Gepakt en gezakt. Klaar om op weekend te gaan.

Met wij, bedoel ik, 15 mensen van de 'Vereniging waar armen het woord nemen', Ons Gedacht uit Lier.

Met gepakt en gezakt bedoel ik, slaapzak, onderbroek en sportschoenen. Vooral die schoenen! Want we gingen immers op provincieweekend met als thema sport en gezondheid.

We waren niet alleen uitgenodigd. Er waren delegaties uit Mechelen, Willebroek, Mol, Herentals en Turnhout.

Als kers op de taart waren de mensen van de provincie, de geldschieters, ook zelf aanwezig. Niet even snel. Niet door de micro met 100 superlatieven alles verbloemen. Maar van het begin tot het eind, in levende lijve.

De provincieambtenaren deden met alles mee. Volksspelen, line-dance, kunstproeven, voetbal, wandeltocht, quiz en Debby en Nancy show. En weet je wat?

Die van de provincie zijn gewoon toffe mensen, en... ze dragen gene kravats!

Met een bak appelen in onze hand sprongen we van de bakfiets op de bus en keerden tevreden terug.

Voor herhaling vatbaar!

Kristof

soms komt het uit het niets
vermoeid en je moet vooruit
verzet tegen verdriet
verdriet uit het niets
verdriet door verlangen
maar kan het niet
verzet tegen verlangen
verlangen naar iets
maar ik zwijg
ik durf het niet los te laten
ik hou het voor mij
verzet tegen pijn en verdriet
strijd tegen
depressie

Sandra

Tai Ji



Op donderdag 27 augustus 2009 ben ik naar het Sociaal Restaurant geweest. Het was de 'Coupe Amusee'. Dan staan er tenten met verschillende verenigingen die uitleg geven over hun werking. Je kan daar meewerken aan allerlei opdrachten en dan krijg je een stempel op je papiertje dat je in een doos mag deponeren. Je kan er prijzen mee winnen.

Zo heb ik 3 proeflessen gewonnen in De Waaier. Zowel Frans, Engels of Tai Ji mocht ik kiezen. Ik ben Tai Ji gaan proberen en dat viel mee. Na die 3 proeflessen heb ik mij ingeschreven.

De juffrouw heeft Tai Ji zelf geleerd van een man die zich specialiseerde in de Chinese Kunsten en Cultuur. We kregen eerst theorie. We keken naar mekaar en vroegen ons af: 'Wat is dit?' Maar dat was nodig om de Tai Ji beter te begrijpen. Daarna kwam de opwarming om de gewrichten en spieren soepel te maken. Het is zowel goed voor je fysieke als geestelijke conditie. Je wordt er ontspannen van.

Er heerste een gezellige sfeer en ik heb nieuwe mensen leren kennen. Op een morgen had ik hoofdpijn en ben naar de les Tai Ji geweest. Daarna voelde ik mij veel beter. De pijn was weg. Zo zie je maar, Tai Ji is goed voor je gezondheid.

Tai Ji is een verdedigingssport, de krijgskunst van langzame bewegingen, maar het is niet vermoeiend.

1 uurtje per week in de Waaier!

Susanna

Info: De Waaier
Dorpstraat 111
2500 Koningshooikt
Tel.: 03 481 61 05
dienstencentrum.dewaaier@ocmwlier.be

Een snel en gezond gerecht: Rijst met sojascheuten en groenten.

Wat heb je nodig?

- Rijst
- Eventueel vlees
- Sojakruiden
- Peper
- Groenten: paprika, champignonnetjes, wortelen, sojascheuten
- Currysaus
- Olijfolie



Werkwijze:

- Kook de rijst.
- Bak het vlees apart in een pan en kruidt het. (Je kan dit gerecht ook zonder vlees maken).
- Doe olijfolie in een wok en doe er de gesneden groenten bij. Laat de groenten stoven tot ze gaar zijn.
- Voeg peper en sojakruiden toe.
- Voeg ook de sojascheuten en de rijst toe, meng alles en zet alles even op een laag vuurtje.
- Voeg de currysaus als laatste toe.

Linda

vaak zagen mensen mij
niet staan
zo is aandacht altijd aan
mij voorbijgegaan
toch wilde ik ook
belangrijk zijn
en zo werd ik een venijn

ik vroeg de verkeerde
aandacht
liet mijn woede zien en
mijn kracht
ik werd on-uit-staan-
baar
iedereen kreeg het door
mij zwaar
ik heb er leren over
denken
ik ging zelf meer
aandacht schenken

nu doe ik beter mijn best
en kijkt naar mij ook eens
de rest
ik heb nu de kracht
genomen
en ga er positief
doorkomen
door wat te helpen of
door het geven van
complimenten
dat kost veel minder
centen

Tamara Cox

Een snel en gezond gerecht: spaghetti met soepgroenten en deli-soep.

Wat heb je nodig?

- Spaghetti
- Soepgroenten in een zakje
- Kruidentuiltje
- Peper en zout
- Kruiden: lookpoeder, paprikapoeder, oregano, tijm, peterselie
- Olijfolie
- Deli-soep (=tomatenroom)



Werkwijze:

- Kook de spaghetti.
- Bak het vlees apart in een pan en kruidt het. (Je kan dit gerecht ook zonder vlees maken).
- Doe olijfolie in de wok en voeg de soepgroenten toe.
- Giet de deli-soep erbij.
- Doe de kruiden in een kommetje en meng ze goed onder mekaar.
- Drie snuifjes van de kruiden bij de groenten strooien en proeven. Als het te weinig is: bijkruiden.
- Voeg de spaghetti en eventueel het vlees erbij en meng goed.

Linda

Deze uitgave kwam tot stand met de samenwerking van:



Ons gedacht vzw, de Lierse vereniging waar armen het woord nemen. Je kan ons vinden in de Kluzestraat 37 te Lier. Iedere dinsdag tussen 11u en 17u ben je welkom in ons praatcafé voor een tas koffie, een luisterend oor of een gezellige babbel. Twee keer per maand komen we op dinsdagavond bijeen in de Kluis om te praten over wat we aan armoede in Lier graag zouden veranderd zien. Momenteel werken we vooral rond cultuur, sport en gezondheid. We starten de avond met een gezellige broodmaaltijd.

Heb je zin om erbij te zijn? Dan ben je van harte welkom...



Samenlevingsopbouw ondersteunt mensen in armoede om basisrechten effectief te realiseren. Dit doen we in samenspraak met het lokale beleid. Samen gaan we naar een socialer Lier...

Wil je meer weten over onze werking of reageren op De Nete?

Bel dan naar Anita, Kristof of Jenne op het nummer 03 488 22 72 of kom gewoon langs, Kluzestraat 37 te Lier.

Mailen kan op: jenne.meyvis@samenlevingsopbouw.be of

Kristof.daems@samenlevingsopbouw.be of Anita.rimax@samenlevingsopbouw.be



De basisschakel heeft als deelwerking van de stedelijke welzijnsdienst specifiek aandacht voor mensen in (kans)armoede, die door hun probleemsituatie, op dikwijls verschillende levensdomeinen, niet of slechts gedeeltelijk kunnen participeren aan het maatschappelijk leven.

Via verschillende acties, eigen activiteiten en samenwerking met andere diensten worden participatiedrempels weggewerkt en wordt cultuur, ontspanning, vorming, ... voor iedereen toegankelijk.

Info: De Kluis, Kluzestraat 39 (eerste verdieping) - basisschakel@lier.be

tel. 03 488 46 45 – 0497 52 94 76, bereikbaar: op afspraak



Centrum voor Basiseducatie

Open school biedt opleidingen onder vrienden. (Beter) leren lezen, rekenen, computeren,...

De Heyderstraat 44 - 2500 Lier

tel. 03 488 68 86 - fax 03 480 81 44

lier@cbemechelen.be