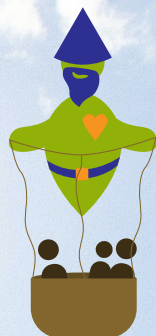
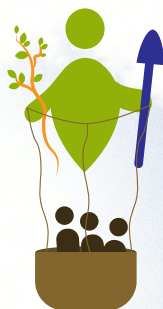


Vlieg erin met Gezonde Buurt



Gezonde buurt
samen met 

Klaar om erin te vliegen?

Welkom op “Vlieg erin met Gezonde Buurt”. Vandaag wandel je alleen of samen met je groep ongeveer 5 km. Tijdens deze wandeling zijn er vijf tussenstops voorzien. Je herkent ze aan de icoontjes op het bijgeleverde kaartje.



Netwerkcoördinatoren



Gezondheidsconsulent



Vrijwillig engagement



Groene buurt



Gezonde Buurt

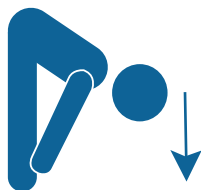
Gezonde Buurt



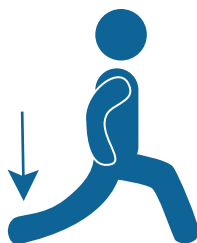
Door deze wandeling te doen ben je al mooi in beweging. Nu is het tijd om een versnelling hoger te schakelen. Op deze stop kan je wat extra aan je conditie werken. Meer beweging opnemen in je routine gaat makkelijker dan je denkt. Met deze oefeningen kom je al een heel eind.



**Rek je
hele lijf
uit**



**Raak je
tenen aan**



**Stretch je
kuiten**



**Rek je
schouders
uit**

Geef gezondheid de plaats die ze verdient en ga samen aan de slag. Organiseer met je buurt of vereniging allerlei gezonde acties, workshops of infosessies.

Of contacteer ons met je eigen gezond idee. Ontdek hoe je gezondheid centraal kan stellen in je buurt op www.gezondebuurt.be.

Vrijwillig engagement



Kabouters bestaan echt, het zijn vrijwilligers. We denken vaak dat kabouters ervoor zullen zorgen dat alles op wieltjes loopt. En eigenlijk is dit ook zo, vrijwilligers zijn vaak de zorgende krachten achter de schermen. Elk op zijn eigen manier, met zijn eigen talenten.

Vaak zijn mensen vrijwilliger zonder het zelf te beseffen, want je hoeft niet noodzakelijk bij een organisatie aangesloten te zijn om vrijwilliger te zijn. Zijn er mensen in jouw wandelgroep op een of andere manier vrijwilliger?

Welk soort vrijwilliger ben jij?

Doe de vrijwilliger-test met het bijgevoegde kraskaartje.

Welk profiel hebben je medewandelaars?



Niet genoeg kaartjes?

Scan de QR-code of surf naar www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden/doe-de-test en kom te weten welk type vrijwilliger jij precies bent.

Gezondheidsconsulenten



Gezond zijn is meer dan niet ziek zijn. Deze brede kijk noemen we 'Positieve Gezondheid' en is opgesplitst in zes domeinen. Geef jezelf een cijfer op elk van deze domeinen. Hoe voelt dit aan voor jou van 0 tot 10?

Je kan deze cijfers op het spinnenweb plaatsen, zo ontstaat jouw eigen gezondheidsoppervlak.

Beantwoord vervolgens deze vragen:

- Waar zit jouw kracht?
- Waar zie je zelf mogelijkheden tot verbetering?

Hoe was jouw resultaat? Zet dit jou aan het denken? Of is er iets waar je aan wilt werken?

Ga langs bij de gezondheidsconsulent

Je wilt graag gezonder leven. Met meer levenskwaliteit. Maar hoe begin je eraan? CM-leden kunnen langsgaan bij de CM-gezondheidsconsulent. Die praat met jou over de aspecten waaraan je wilt werken en zet je op de goede weg. Elk gesprek is maatwerk. Het is ook allemaal vrijblijvend, want jij beslist zelf hoe je ermee aan de slag gaat. Ontdek meer op **www.cm.be/gezondheidsconsulent**.

Maak een afspraak via mail: **gezondheidsconsulent@cm.be** of telefonisch op 03 760 38 11 (Waas & Dender) of 09 224 77 11 (Midden-Vlaanderen)

Voor meer informatie over Positieve Gezondheid kan je terecht op **www.mijnpositievegezondheid.be**.



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



LICHAAMSFUNCTIES

10

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrijlijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



Groene Buurt



Meer groen in de buurt is positief voor iedereen én voor veel aspecten van je gezondheid. Het is een plaats van ontmoeting, het heeft voordelen voor mentale en lichamelijke gezondheid en het is toegankelijk voor iedereen. **Kan jouw buurt wat meer groen gebruiken?**

Geniet van je groene omgeving en kom tot rust met deze eenvoudige ademhalingsoefening:

1. Plaats je ene hand op je borst en je andere op je buik. Je mag staan, zitten of liggen; zolang je je maar comfortabel voelt.
2. Adem nu diep in door je neus, tot je je buik voelt opzwellen. Dit betekent dat je longen volledig gevuld zijn. Hou je adem enkele seconden vast voor je weer uitademt.
3. Het kan helpen om te tellen terwijl je ademt:
 - 4 seconden inademen,
 - 2 seconden vasthouden,
 - 4 seconden uitademen.
 - Hoe vaker je dit doet, hoe langer je het in- en uitademen kunt rekken en hoe minder ademhalingen je nodig zult hebben per minuut.

Probeer deze oefening 20 keer te herhalen. Je haalt er nog meer uit door de oefening elke dag 10 minuten te doen. Door deze ademhalingsoefening dagelijks uit te voeren, kan deze je op termijn helpen om je hartslag en bloeddruk te verlagen en je spijsvertering te verbeteren.

Welke groene buurt bewoner ben jij?

Wil je samen met je buurt of je vereniging de natuur in je omgeving centraal zetten?



Fantastisch, daarom hebben we bij Gezonde Buurt het aanbod Groene Buurt in het leven geroepen. Een groene buurt kan voor iedereen iets anders betekenen. Ontdek via deze quiz welke activiteiten uit het Groene Buurt aanbod bij jou passen.



Scan de QR-code of surf naar
www.gezondebuurt.be/groene-buurt-quiz

en kom te weten welke groene buurtbewoner jij bent.

Netwerkcoördinatoren



Beluister hier het verhaal van Geert. Hij vertelt het verhaal van een aantal mama's en papa's die elkaar hebben gevonden in een moeilijke periode. Samen gingen ze aan de slag om de veerkracht van jongeren te vergroten.



Scan de code of surf naar www.gezondebuurt.be/netwerk om te luisteren.

Contacteer jouw netwerkcoördinator

Gezondheid realiseren we samen en voor elkaar. Zijn er gezondheidsthema's in jouw omgeving waarvan je al langer denkt 'daar wil ik iets mee doen'? De netwerkcoördinator bij je in de buurt is het eerste aanspreekpunt als je aan de slag wilt.

Contacteer je netwerkcoördinator via www.cm.be/participatie.



Wedstrijd

Maak kans op een luchtballonvaart

Wandel mee en neem deel aan de Vlieg erin wedstrijd. Wie weet win jij een ballonvaart voor vijf personen.

Surf naar www.gezondebuurt.be/vliegerin-wedstrijd.

Wil je de andere routes ook ontdekken?

Hier vind je een overzicht van alle 'Vlieg erin met Gezonde Buurt'-routes: www.gezondebuurt.be/vlieg-erin-routes.

Veel wandelplezier!