



Gezonde gemeente

Onze gemeente is een gezonde gemeente! Samen met de stuurgroep gezonde gemeente en onze partners Logo Waas en Drugpunt Waas moedigen we onze inwoners aan om deel te nemen aan gezonde acties.



Bevolkingsonderzoeken

De Vlaamse overheid organiseert drie bevolkingsonderzoeken:

- **Bevolkingsonderzoek borstkanker.** Vrouwen tussen 50 en 69 jaar kunnen zich gratis laten onderzoeken op borstkanker. Om de twee jaar krijgen zij een kwaliteitsvolle screeningsmammografie aangeboden. Zij ontvangen een uitnodiging per post.
- **Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker.** Alle vrouwen tussen 25 en 64 jaar kunnen om de drie jaar gratis een uitstrijkje laten nemen. Zij ontvangen een aanbevelingsbrief per post.
- **Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker.** Mannen en vrouwen van 50 t.e.m. 74 jaar kunnen zich om de twee jaar gratis laten screenen op dikkedarmkanker door deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek. Zij krijgen een uitnodiging per post met een afnameset voor een stoelgangtest.

Samen Veerkrachtig

Samen Veerkrachtig is de rode draad van de geestelijke gezondheid en dat is geen toeval. Veerkracht is datgene wat je nodig hebt om na een mentale tik een frisse start te nemen. Veerkracht helpt ieder van ons omgaan met de kleine en grote uitdagingen van het leven. Jaarlijks doet de gemeente mee met complimentendag en organiseren we acties tijdens de tiendaagse van de geestelijke gezondheid (1 tot 10 oktober).

Halt2Diabetes

Vanaf 45 jaar verhoogt het risico op het ontstaan van diabetes type 2 en andere aandoeningen. 1 op 10 volwassen Belgen heeft op dit moment diabetes. Je kan dit risico verkleinen door te werken aan een gezonde leefstijl. Lokaal bestuur Sint-Gillis-Waas werkt daarom mee aan het project 'HALT2Diabetes. Zo zorgen we samen voor een goede gezondheid voor onze burgers vanaf 45 jaar.

Doe de test. Test je risico op diabetes type 2 en kijk hoe gezond jij al bent:

- Surf naar www.gezondheidskompas.be en vul een korte vragenlijst in over jou en je manier van leven (klik op 'bereken je diabetes en cardiovasculair risico').

OF

- Vraag de vragenlijst op papier bij je huisarts, apotheker.

Scoor je 12 of hoger op de vragenlijst? Maak dan een afspraak met je huisarts om je resultaten te bespreken. De huisarts kan je doorverwijzen naar onze projecten om te werken aan een gezonder leven zoals Bewegen-op-Verwijzing.

Bewegen op Verwijzing

Meer dan de helft van de Vlamingen beweegt te weinig. Het grootste deel van de tijd zitten we. Genoeg bewegen is een belangrijke voorwaarde voor een goede gezondheid. Sport je niet graag? Dan kan je toch een actieve leefstijl opbouwen door dagelijks 10.000 stappen te zetten.

Met het project 'Bewegen Op Verwijzing' (BOV) kunnen (huis)artsen mensen met een verhoogd gezondheidsrisico doorverwijzen naar de BOV-coach. Meer info: Veronique De Crop, 0497 04 82 80, sint-gillis-waas@bewegenopverwijzing.be

Generatie rookvrij

Kinderen hebben het recht om rookvrij op te groeien!

Generatie Rookvrij wil ieder kind, geboren vanaf 2019, in elke fase van het opgroeien beschermen tegen tabaksrook, zodat rookvrij opgroeien vanzelfsprekend wordt en niet-roken de norm. Door niet meer te roken in het zicht van kinderen en kinderen een andere norm rond roken te leren, maak je hen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken.

[Meer info vind je op onze website van Huis van het Kind](#)

Campagnes rond vaccinaties

Jaarlijks promoten wij de griepvaccinatie bij de oudere bevolking en hebben we aandacht voor de vaccinaties op reis.

En we doen als gemeente nog veel meer zoals nog acties rond valpreventies tijdens het seniorenbal, gezond opvoeden, warme dagen, tekencampagne, gezonde publieke ruimte.

contactinformatie

- **Gezin en maatschappij**

Welzijnshuis (ingang 2)

Zwanenhoekstraat 1A
9170 Sint-Gillis-Waas

-  03 202 80 27
-  welzijnshuis@sint-gillis-waas.be

Openingsuren deze week

Vandaag gesloten

Morgen open van 09.00 uur tot 12.00 uur (Op afspraak), van 14.00 uur tot 17.00 uur (Op afspraak)

[Alle informatie](#)