

# INFO BEURS THUIS ZORG



Hallen Brugge > Markt

VRIJDAG 10 FEBRUARI<sup>2012</sup>

14-17u

ZATERDAG 11 FEBRUARI<sup>2012</sup>

10-17u

info workshops: [www.selwvl.be](http://www.selwvl.be)

- **Thuis blijven wonen, ook iets voor jou?** [Door Jan Tessier – referentiepersoon valpreventie]  
vrijdag 10 februari – 14u30 – boven | zaterdag 11 februari – 14u15 – beneden

Droomt u er ook van om zelfstandig thuis te blijven wonen, om zelf uw boodschappen te doen, om met jouw (achter)kleinkinderen te kunnen spelen, om met vrienden een uitstap te doen? Dan is fit blijven de boodschap! Fit blijven kan door een paar keer per week lichaamsbeweging te doen: wandelen, fietsen of zwemmen. Maar ook de hond uitlaten, de post binnenhalen of naar de bakker gaan, telt mee. Thuis blijven wonen, moet ook veilig zijn: voldoende verlichting, antislip onder de matten, een veilige trapladder, stevig schoeisel,... en neem vooral zelf geen risico's!

- **Proef de geheimen van gezonde voeding** [door Katia Cornelis – diëtiste, diabeteseducator en lactatiekundige]  
vrijdag 10 februari – 15u15 – beneden | zaterdag – 11 februari – 11u45 – beneden

Door elke maaltijd een ander kleur van groenten en fruit te eten, voorkom je gezondheidsproblemen. Aan de hand van eenvoudige gerechtjes met melkproducten wordt aangetoond hoe je osteoporose kunt voorkomen. Maar ook tips voor gezonde lunchideetjes en gezonde tussendoortjes komen aan bod. Aan de hand van een demonstratie kun je proeven van lekkere en gezonde hapjes en drankjes.

- **EHBO bij kinderen (0-4 jaar)** [door Mireille Picard, deskundige bij Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg']  
vrijdag 10 februari – 16u – boven

Een ongeval schuilt in een klein hoekje...  
Wat te doen wanneer uw kindje zich bezeert, verbrandt, verslikt...?  
We leren verschillende noodsituaties juist in te schatten en goed te reageren.

- **Hoe laat ik mijn kind veilig slapen?** [Door Mireille Picard, deskundige bij Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg']  
zaterdag 11 februari – 15u45 – beneden

Wat kunnen we inzetten om wiegendood en ongelukken in de slaapomgeving te voorkomen?  
Mireille Picard geeft u vele wakkere tips en adviezen, gebaseerd op de campagne 'open je ogen' van Kind & Gezin.

- **'De milieudokter': Problemen in huis, hoe los je ze op?**  
[Door Dieter Vanparys – medisch milieukundige bij LOGO Brugge-Oostende]  
zaterdag 11 februari – 11u – boven

Vergiftiging door CO, een vermijdbaar risico? Fijn stof, een aanslag op je gezondheid? Pesticiden, hoe verjaag je vervelende gasten? Straling, breng je hersenen aan de kook met straling? Op een interactieve manier worden enkele milieufactoren van dichterbij bekeken: wat is het precies en welke invloed heeft het op onze gezondheid?

- **Vertil je niet...** [door Griet Braeckman – ergotherapeut bij Familiezorg West-Vlaanderen vzw]  
zaterdag 11 februari – 15u – boven

De dagelijkse zorg voor een zorgbehoevende persoon vraagt nogal wat lichaamsbeweging en spierkracht. Een intensieve belasting kan leiden tot rugklachten, nekpijn en schouderstijfheid. In deze workshop leert u hoe u op een comfortabele, vlotte en veilige manier ondersteuning kan bieden bij het bewegen en verplaatsen van een zorgbehoevende: Stappen met hulp, iemand recht helpen uit de zetel, iemand uit bed halen, ... Je krijgt tips hoe u, zonder zich te overbelasten uw eigen kracht en energie kunt gebruiken.

- **Hou je rug te vriend** [door Orinda Algoet – ergotherapeut bij Medishop Bond Moysen]  
zaterdag 11 februari – 13u30 – boven

Hierbij krijg je de gelegenheid om eens binnen te stappen in de wonderlijke wereld van de rug. De volledige rug wordt in detail bekeken. Dit van de eerste zenuw tot de laatste schakel. Je krijgt een mooie uitleg van hoe de rug is opgebouwd en op welke manier de rug een grote impact heeft op het volledige lichaam. Hierbij kan je ook kennismaken met allerlei soorten hulpmiddelen die je erbij kunnen helpen om je rug te sparen. Ze worden niet alleen voorgesteld, maar het wordt je ook aangeleerd hoe de hulpmiddelen moeten gebruikt