

# JABBEKE@WORK

Welzijn op het werk

Nieuwsbrief september 2020

In samenwerking met het LOGO (Lokaal Gezondheidsoverleg) plannen het Sociaal Huis en de Gemeente een aantal preventieve gezondheidsacties. We roepen jullie op hier massaal aan deel te nemen!

## September - thema **ACTIEVE VERPLAATSING** #goedopweg

Het vertrekpunt is de "Week van de mobiliteit" die loopt van 16/9 tot 22/9.

We stellen voor om in deze week (én ook daarna) zoveel als mogelijk de fiets te gebruiken i.p.v. de wagen voor: huisbezoeken, vergaderingen, en indien mogelijk woon- en werkverkeer.

Iedere deelnemer houdt zijn kilometers bij, je maakt een screenshot van het aantal afgelegde kilometers op 22/9 en bezorgt dit aan Chantal Denys of Inge Welvaert (Sociaal Huis - chantal.denys@jabbeke.be).

Op 30/9 ontvangen de 4 personeelsleden die de meeste kilometers op hun teller hebben een geschenk. De winnaars van de actie **#goedopweg** komen eveneens met foto op de Facebookpagina van de gemeente.



## Oktober - thema **BORSTKANKER**



Vroegtijdige opsporing is de beste bescherming tegen borstkanker. Vrouwen van 50 tot 69 worden aangemoedigd om elke twee jaar een screeningsmammografie te laten nemen. Een screeningsmammografie kan afwijkingen in je borsten vroegtijdig opsporen, lang voordat je er zelf iets van merkt. Borstkanker kan al in een vroeg stadium worden ontdekt. Daardoor is het één van de ziekten die in aanmerking komen voor een bevolkingsonderzoek.

Tijdig opsporen is belangrijk. Doordat de ziekte vroeger wordt vastgesteld, kunnen verwickelingen of een zwaardere behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter.

Heb je vragen over je persoonlijke situatie, neem dan contact op met je huisarts. Meer weten over het bevolkingsonderzoek? Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 tussen 9 en 12 uur en 13 en 16 uur, stuur een e-mail naar [info@bevolkingsonderzoek.be](mailto:info@bevolkingsonderzoek.be), of surf naar [www.bevolkingsonderzoek.be/borstkanker](http://www.bevolkingsonderzoek.be/borstkanker).

## **Oktober – thema GEESTELIJKE GEZONDHEID: *Wat doet corona met jou?***

De uitbraak van het coronavirus en alle maatregelen die zijn afgekondigd, hebben invloed op de mentale gezondheid van bijna iedereen. Sociale en fysieke contacten vallen weg en het virus knaagt aan onze structuur en routine. De meeste mensen ervaren de negatieve effecten van deze bijzondere situatie: meer eenzaamheid, moedeloosheid, verveling en depressiviteit.

In samenwerking met het LOGO (Lokaal Gezondheidsoverleg) worden er in de gemeente 5 meldpunten voorzien, in de vorm van een **brievenbus**. Heb je zelf bezorgdheden omtrent corona? Zet deze op papier en deponeer je brief in één van de brievenbussen. Deze zullen te vinden zijn in de Gemeentehuizen van Jabbeke en Varsenare, Sociaal Huis Jabbeke (Caverstraat 16) en in de bibliotheken van Jabbeke en Varsenare. De brievenbus blijft er de hele maand oktober staan.

In verband met je bezorgdheden of je concrete vragen, word je gecontacteerd door een medewerker van het Sociaal Huis Jabbeke die je verder zal begeleiden.

## **GRIEPPVACCINATIE**



Omwille van COVID-19 is het dit jaar éxtra belangrijk dat de risicogroepen én gezonde personen, zeker vanaf 50 jaar, zich maximaal laten vaccineren tegen griep. Zo vermijden we dat de ziekenhuisbezetting te hoog wordt bij een eventuele nieuwe Coronagolf.

## **Wij moedigen iedereen aan zich te laten inenten !**

Je wordt verder op de hoogte gehouden op welke datum de vaccinaties gebeuren voor het personeel van het Sociaal Huis en Gemeente.

De nieuwsbrief **JABBEKE@WORK** wordt verspreid via e-mail, de personeelsborden of uitprint op papier voor wie geen mail heeft en via intranet : [www.jabbeke.be/intranet](http://www.jabbeke.be/intranet)

**Werkgroep Welzijn op het werk**

**September 2020**