

dood in een unieke voorstelling vol spanning, magie en gevaar. Je zult je ogen niet geloven! Een voorstelling van Theater Droommolen voor jong en ouder over nooit opgeven en blijven proberen en dat het beste altijd nog moet komen... Voorstelling om 14 en 15.30 uur. Gemeenteplein Huldenberg. ■

voorbeelden: teenslippers, Surpri- en, voetbalkicker, voetballen op blote voeten met bal uit bananenbladeren, banden vooruit krijgen met een stok, ... - Verhalen van onder de baobab. Verhalenverteller Wannes brengt in een rustig hoekje verhalen uit West-Afrika. - Creatieve workshops. Surpri-

Cajoutiers' in Senegal (info: www.lescajoutiers.be). WERELDTALKSHOW Om 20 uur is er in de theaterzaal een spetterende Wereldtalkshow. De zaal is al vanaf 19:30 uur open met een muzikaal voorprogramma. De Wereldtalkshow staat on-

bleik losgelaten: feest! Met The AFRO LATINO SHOW combineert de artistieke duizendpoot Eric Baranyanka het beste uit de Afrikaanse en Latijnse wereld en mixt het tot een swingende cocktail. Info: Gros-secretariaat, tel. 02 657 05 05, e-mail: gros@hoeilaart.be. ■

Leki voor Afrika

DRUIVENSTREEK - Leki en vrienden lanceren een muzikaal en visueel feest in de Druivenstreek, ten voordele van projecten in Afrika.

Van 21 september tot 21 oktober loopt in het gloednieuwe G.C. Felix Sohie in Hoeilaart de tentoonstelling van een aantal plastische kunstenaars: Rhode Makoumbou (Congo, Brazzaville), Luc Cauwenberghs (Tervuren), Isabelle François (Eizer, Overijse) en verscheidene Shona-kunstenaars uit Zimbabwe. De werken worden te koop aangeboden ten voordele van twee projecten in Afrika.

Op vrijdag 26 oktober volgt in G.C. De Bosuil, Jezus-Eik een groots benefietconcert met zangeres Leki en artiesten uit alle windstreken. Ook daar zal de tentoonstelling verder lopen tot zondag 4 november.

De opbrengst is bestemd voor de bouw van een gezondheidscentrum in Congo en het gebruik van zonnetechnologie in Kenia. NANDA vzw, een initiatief van zangeres Leki (Karoline Kamosi) en CREOLA vzw, een organisatie uit Overijse, hebben hiervoor de handen in elkaar geslagen. ■

Zo ziek als een hond? Liever niet.

Griep is een zeer besmettelijke ziekte die elke winter opnieuw opduikt. Gemiddeld krijgt ongeveer één op 10 mensen griep. Meestal geneest je vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen kan griep ernstige gevolgen hebben. Vaccinatie is de enige manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen.

Griepvaccinatie: ook voor jou belangrijk?

Voor mensen met gezondheidsproblemen zoals diabetes of een ziekte van longen, hart, lever of nieren is het belangrijk om extra waakzaam te zijn voor de griep. Ook voor 65-plussers wordt vaccinatie sterk aangeraden. Veel 65-plussers die zich gezond en fit voelen denken dat griepvaccinatie voor hen niet nodig is, maar niets is minder waar. Omdat de natuurlijke weerstand afneemt met de leeftijd is griepvaccinatie voor iedereen ouder dan 65 jaar zeer belangrijk.

Wie in nauw contact leeft met mensen uit deze risicogroepen, doet er goed aan zich te laten vaccineren. Ook als je beroepshalve voor risicogroepen zorgt, bijvoorbeeld in een ziekenhuis, woonzorgcentrum of als thuisverpleegkundige, kan een vaccinatie jou en de mensen voor wie je zorgt tegen de griep beschermen.

Griepvaccin wordt terugbetaald aan risicogroepen

De ideale vaccinatieperiode ligt tussen half oktober en half november. Met een voorschrift van de huisarts kan je bij de

apotheker een vaccin kopen. Bewaar het vaccin in de koelkast, anders wordt het waardeeloos. Ga naar je huisarts om je te laten vaccineren.

Het griepvaccin kost maximaal tien euro, maar wordt voor de helft terugbetaald aan mensen uit de risicogroepen. Sommige mutualiteiten betalen het zelfs volledig terug.

Toch griep?

Bij heel wat mensen leven misvattingen over griepvaccinatie. Het is een veel gehoorde uitspraak dat het vaccin griep veroorzaakt. Het griepvaccin bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken. Door het spuitje maakt je lichaam wel verdedigingsstoffen aan. Dit kan soms lichte ongemakken geven. Als je kort na de inenting toch ziek wordt, kan het zijn dat je kort voor of na de insputing besmet werd. Het griepvaccin werkt pas na twee weken en helpt alleen tegen de 'echte' griep, veroorzaakt door het influenzavirus. Het heeft helemaal geen invloed op het al dan niet krijgen van een gewone verkoudheid of een bronchitis.

Een griepvaccinatie sluit niet volledig uit dat je griep kan krijgen, maar de kans op griep is aanzienlijk kleiner en ook de kans op complicaties neemt drastisch af.

Behoor je tot de doelgroep, vraag dan zeker raad bij je huisarts of apotheker.

www.griepvaccinatie.be
www.influenza.be. ■

"Verbeteren Leefstijl – het (enige) antwoord op diëten"

LEEFDAAL - De media staan er bol van. We leven steeds ongezonder en worden almaar dikker. Meer dan 50% van de mensen kampt met overgewicht. Ook onze kinderen worden steeds dikker en ongezonder. Diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten rukken op. We weten het allemaal, we bewegen te weinig, eten te veel en verkeerd, hebben teveel stress, slapen onvoldoende. Kortom we houden er ongezonde leef- en eetgewoonten op na. Maar het is zo moeilijk om het tij te keren. Om de strijd met de kilo's aan te gaan gaan veel mensen 'op dieet'. In een aantal maanden vallen ze flink wat kilo's af. Grote blijdschap, het doel is bereikt. Eigenlijk is hier weinig mis mee. Maar wat dan? Ze vervallen terug naar de comfortabele, oude leefstijl. Binnen een jaar zitten deze kilo's er weer aan, meestal zelfs nog wat meer. De frustraties zijn groot en het proces begint opnieuw. Over de jaren jojoën ze zichzelf steeds dikker en raakt de gezondheid steeds verder aangetast.

Afvallen en het bereiken van een streefgewicht zien de meesten als een doel. Als het doel bereikt is, is men klaar en kan men weer doorgaan met zijn oude leventje. Bekijk het nu eens anders. Afvallen zou geen doel moeten zijn, maar een middel om de gezondheid te verbeteren en vitaler in het leven te komen staan. Door af te vallen kan men de bloeddruk, het bloedsuiker-, cholesterol- en vetzuurgehalte verlagen. Risico's op het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten nemen af. Na het afvallen is het vasthouden van een gezond gewicht van essentieel belang. Gewichtsreductie en vervolgens gewichtsbeheersing gaan hand in hand, levenslang.

De vicieuze cirkel van het jojoën is te doorbreken. De oplossing is 'verbeter je leefstijl'. Laat je oude, ongezonde leefstijl los, sta veranderingen toe en ontdek dat je kan genieten van een nieuwe, gezonde leefstijl. Het gaat niet alleen om anders en minder eten en drinken, maar ook om meer bewegen, om leren gaan met stress en

voldoende slapen. Al deze leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol bij het beheersen van je gewicht en nog belangrijker, bij het verbeteren van je gezondheid. Een gezonde leefstijl helpt je om je bloedwaarden te verbeteren of te normaliseren, je gewicht te beheersen en energie en vitaliteit terug te krijgen. Om gezond en vitaal oud te worden.

Natuurlijk moet je afstand doen van een aantal vertrouwde leefstijlpatronen en dat doet pijn. Maar je doet gelukkig ook afstand van de eeuwige frustraties en schuldgevoelens over gewicht en eten. Daarnaast kan een gezonde leefstijl ook prettig zijn. Beeld je in, gewoon eens ervaren dat na de vakantie je gewicht stabiel is gebleven, zonder al teveel moeite.

Het klinkt simpel, maar dat is het niet. Het vergt een investering om je leefstijl te veranderen. Het vergt tijd en het vraagt een inspanning. Een professionele en persoonlijke begeleiding kan je helpen om dit doel te bereiken.

Hier komt de leefstijlcoach in beeld. Een coach die je helpt om je bewust te maken van je ongezonde leefstijlpatronen en om je te helpen een gezonde leefstijl aan te nemen en vast te houden. De leefstijlcoach geeft je kennis over voeding en beweging en is vaardig om gedragsveranderingen in gang te zetten zodat je ze permanent kan behouden. Een leefstijlcoach werkt met een persoonlijk plan met duidelijke en haalbare doelstellingen. En natuurlijk stimuleert de coach, steunt in moeilijke tijden en is de bekende 'stok-achter-de-deur'. Een coachingstraject leidt jou naar een nieuwe en gezonde leefstijl. Het resultaat is een geaccepteerd gewicht, een betere gezondheid en meer energie en vitaliteit.

Wil je eens met een leefstijlcoach praten om te zien wat zij kan bieden? Mijn naam is Annehieke Bryan en ik ben gevestigd als leefstijlcoach in Leefdaal. Bezoek de website www.go4vitality.com of bel 0473.110659 voor een oriënterend gesprek. ■

Annehieke Bryan
September 2012