



Perscommuniqué

GezondheidsMIDWEEK: Smaak is raak

Met je gezondheid neem je geen loopje! Nochtans weet je niet altijd even goed hoe je dat moet aanpakken: wat zijn nu die 'slechte gewoonten', wat zijn de juiste reflexen die we ons eigen moeten maken?

Waarom niet de koe bij de horens vatten en je de juiste vragen stellen? En dat is nu precies waar onze schepen voor Gezondheid zich over wou buigen.

"In onze gemeente tellen we heel wat gezondheidspartners. Met hen is het de bedoeling dat onze medeburgers zich via de Gezondheidsmidweek bewust worden van het belang van een evenwichtige voeding. We proberen daarbij "interactieve" activiteiten zoals kookworkshops, praatcafé, etc. af te wisselen met een meer "theoretische" benadering, zeg maar conferenties" licht Agnès Vanden Bremt, Schepen voor Volksgezondheid, toe.

Bij voeding gaat het om smaak: soms willen we iets zoets, zouts, zuurs of bitter. Onszelf af en toe trakteren op een extraatje mag uiteraard! Belangrijk is echter dat we evenwichtig eten.

De aftrap voor die gezondheidsdagen geven we met een **gezondheidsaperitief op dinsdag 15 oktober** om 18.30 uur, onmiddellijk gevolgd door een **openingsconferentie** "*Een etiket, weet wat je eet*" of hoe je de etiketten op verpakkingen kunt ontcijferen om te achterhalen wat je werkelijk consumeert.

Op **woensdag 16 oktober** kunnen de kids, terwijl de ouders wat 'bijkletsen' in het **Praatcafé** over wat er in een gezonde brooddoos moet worden gestopt en hoe een en ander kan worden gecombineerd, het heft in eigen handen nemen tijdens de **Kids cook** workshop. Beide activiteiten lopen parallel (van 14.30 tot 16.30 uur) in het Medisch Huis Moranville.

Op **donderdag 17 oktober** herinneren diëtistes ons tijdens een **conferentie** aan het belang van een **juiste hydratatie**. Afspraak in het ziekenhuiscentrum Valida van 14.00 tot 16.00 uur.

Op vrijdag 18 oktober pakt het OCMW uit met een "Zero waste" workshop waar je kunt leren om met *keukenrestjes* te koken. Van 18.30 tot 21.30 uur in de Sociale kruidenierszaak.

Alle activiteiten van de Gezondheidsmidweek kunnen **gratis** worden bijgewoond.

Het **volledige programma*** vind je op www.berchem.brussels.

* De workshop "Aziatisch koken" is helaas al volgeboekt.

Contactpersonen:

Joël RIGUELLE

Burgemeester van Sint-Agatha-Berchem

0475/82 37 79 - joel.riguelle@berchem.brussels

Agnès VANDEN BREMT

Schepen voor Volksgezondheid

0476/22 01 32 - avandenbremt@berchem.brussels

Mireille WALSCHAERT

Verantwoordelijke voor de dienst Communicatie

02/464 04 85 – 0493/74 26 73 - mwalschaert@berchem.brussels