



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: de eerste zes maanden
Augustus 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaus.be

De eerste zes maanden

bravo!

Begin dit jaar werden alle initiatieven rond gezondheid en welzijn gebundeld onder BRAVO.

Voldoende **B**eweging,
Rookstop,
Aangename (werk)sfeer,
Gezonde **V**oeding,
Ontspanning
zijn de thema's.

Naast de visietekst en werkgroep startten we ook met een nieuwsbrief.

Het is tijd om even terug te kijken op de BRAVO nieuwsbrieven van de voorbije maanden.





Nieuwsbrief voeding :

wandelconsulten zijn een blijver. Ter gelegenheid van de week van de diëtiste experimenteerden we met het houden van wandelconsultaties. Sommige patiënten gaven aan dat ze dit een fijne manier van communicatie vonden. Vanaf heden behoort de wandelconsultatie bij de diëtist tot een van de mogelijkheden.

Nieuwsbrief Beweging :

voor de 2 de maal op rij deden we mee aan de 10 000 stappen "no steps no glory" clash. We konden de beker die we vorig jaar wonnen niet behouden, maar we eindigden toch op een mooie 9 de plaats. In vergelijking met vorig jaar waren er maar liefst 90 geregistreerde deelnemers. In 2021 deden er 30 enthousiastelingen mee. Volgend jaar streven we ernaar om met minstens 100 geëngageerde "beweegsters" opnieuw deel te nemen.

Markeer 27 oktober alvast met stip in je agenda want dan gaat de urban trail opnieuw door: we lopen/ wandelen doorheen de gebouwen van het UPC, door de lagere en middelbare school, door het klooster.



Nieuwsbrief Ontspanning:

al aan je zelfzorgtijd gedacht? Wist je nog dat..... we hier op het domein een beweegbank, beweegroute en Finse piste hebben? ... we hier op het domein ook een troostbank (aan de kronkel van de Finse piste) hebben waar het heerlijk vertoeven is? ... we een stille ruimte hebben (in gebouw 15 aan de cafetaria)? ... we allemaal af en toe mogen kwartieren en tijd vrij maken om te ontspannen?

Nieuwsbrief Rookstop :

met het oog op de start van het nieuwe schooljaar is het misschien voor jou HET moment om een (blijvende?) rookstop Pauze in te lassen. Nieuwsgierig naar de aanpak van onze tabacoloog? Neem dan alvast eens een kijkje op onze website:

www.upcduffel.be/aanbod/rookstopbegeleiding

Praktische info: De tabacoloog is steeds bereikbaar via mail:

tabacoloog.UPC.Duffel@emmaus.be

Raadplegingen op dinsdag tussen 8u – 16u30



Nieuwsbrief aangename (werk)plek:

we waren heel blij en toch ook wel een ontroerd door jullie positieve reacties over jullie ervaringen over de aangename sfeer in het UPC.

Tot en met eind augustus kan je elke donderdagmiddag, tussen 12 en 13 uur genieten van "Boterhammen in ons Park". Jij zorgt voor de boterhammen, wij voor de muziek,. Iedereen is welkom: patiënten, medewerkers en ook toevallige voorbijgangers. Er zijn ook ijsjes, met een contante vrije bijdrage ten voordele van ons solidariteitsproject Suyana.