



Beste ,

In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.
Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Alcohol, vriend of vijand?



Alcoholgebruik is in de maatschappij wijdverspreid, waardoor het wel eens de indruk wekt dat het weinig of geen kwaad kan. Maar alcohol vormt, net als roken, een probleem voor de volksgezondheid. Hoewel het onze gezondheid niet schaadt als we af en toe een glaasje drinken, is overmatig alcoholgebruik verantwoordelijk voor verschillende ziektes en aandoeningen. Hierdoor is het, na tabak en een hoge bloeddruk, de derde risicofactor voor ziekte.

[Lees meer](#)

www.gezondopvoeden.be



Ouders van kinderen en jongeren tussen 2 en 18 jaar kunnen met hun vragen over verschillende gezondheidsthema's terecht op www.gezondopvoeden.be. Deze website geeft informatie over de thema's: gezonde voeding, beweging, zitgedrag en schermtijd, tabak, alcohol en cannabis.

Hiervoor sloeg het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) de handen in elkaar met de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen (VAD) en UGent.

Met behulp van artikels, filmpjes waarin herkenbare discussies tussen ouders en kinderen worden nagespeeld, interactieve tests en doe-opdrachten geeft de website ouders de kans om over concrete situaties na te denken of zelf hun opvoedingsvaardigheden aan te scherpen.

[Ontdek de site](#)

Ouder worden en alcohol: praat erover met je huisarts



Uit cijfers van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid blijkt dat ongeveer 1 op 4 van alle Vlamingen tussen 55 en 75 jaar dagelijks alcohol drinkt. Tien jaar geleden was dit nog maar 1 op 8. In de leeftijdsgroep 55-65 jaar drinkt 15,6 % van de mannen wekelijks meer dan 21 glazen per week en 9,2 % van de vrouwen meer dan 14 glazen per week.

Naarmate je ouder wordt, verandert er heel wat in je leven, ook op vlak van je lichaam en je gezondheid. Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en actief blijven. Daarom is het goed om stil te staan bij je alcohol-gebruik. De DrugLijn speelt hierop in met een campagne die zich richt tot 55-plussers in de vrije tijd. Want verstandig omgaan met alcohol heeft alleen maar voordelen en komt de gezondheid ten goede. De boodschap van de campagne is: 'Als je ouder wordt, kan je minder goed tegen alcohol. Praat erover met je huisarts'. In het kader van de campagne publiceert De DrugLijn de folder 'Ouder worden en alcohol'. Je kunt de folder downloaden of een gratis exemplaar aanvragen via www.druglijn.be of 078 15 10 20. Alle informatie is ook via de website te raadplegen.

[Lees meer](#)

www.allesoverkanker.be

Alles over kanker

Kom op tegen kanker bundelt op de website www.allesoverkanker.be alle mogelijke informatie over kanker.

Op de website vind je:

- een antwoord op veel voorkomende vragen van patiënten;
- heel wat medische informatie per type kanker;
- een overzicht van de verschillende behandelingen en onderzoeken;
- informatie over professionele zorg, begeleiding door zorgvrijwilligers, lotgenoten en allerlei telefonische en onlinehulpkanalen;
- persoonlijke verhalen van bekende en minder bekende (ex-)patiënten;
- een forum waar mensen elkaar kunnen vinden.

Bijzonder aan deze website is dat alles volgens je interesse gekoppeld wordt. Zoek je bijvoorbeeld informatie op over borstkanker, dan krijg je meteen de agenda-items, de verhalen en de lotgenotengroepen te zien die specifiek over borstkanker gaan.

[Ontdek de site](#)

Met LM op fietsvakantie naar Spanje

Ga van 1 tot en met 8 mei 2016 mee met LM op fietsvakantie naar het zuiden van Spanje. Train een volle week tot een echte wielerved in een rond Mojacar. Het achterland is geschikt voor rustige en golvende fietstochten. Meer landinwaarts liggen heuvels tot 700 à 1.000 meter en zelfs voor tot 2.000 meter.

Meer informatie vind je [hier](#).

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@mut400.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter