

GEZOND & WEL

KIPLEKKERE WORKSHOPS VOOR JONGEREN VAN HET DERDE EN VIERDE JAAR MIDDELBAAR

OP MAANDAG 9 MAART, MAANDAG 23 MAART EN MAANDAG 30 MAART 2020

IN HET BRUSSELS PARLEMENT, LOMBARDSTRAAT 67, 1000 BRUSSEL



Zijn onze Brusselse jongeren fit van lijf en leden? Bewegen ze genoeg of zitten ze te vaak gekluisterd aan een scherm? Kicken ze op fastfood of eten ze kraakvers? Voelen ze zich goed in hun vel? En weten ze echt alles over veilig vrijen? Kom het zelf uitzoeken tijdens een nagelnieuwe editie van 'Gezond & Wel' voor Brusselse scholen!

Het Brussels Gezondheidsoverleg **Logo** en de educatieve dienst **Puzzel Brussel** hebben een uitgelezen programma klaargestoomd om je leerlingen in **topvorm** te krijgen. Plaats van actie is het Brussels Parlement. Daar toveren we de **spiegelzaal** om tot een gezondheidslaboratorium. De jongeren kunnen er waanzinnig leuke workshops volgen: over bewegen, gezond eten, gamen of geluk. Na afloop stemmen ze over de beste gezondheidstips in het **halfroond** van het parlement.

'Gezond & Wel' staat open voor alle klassen van het Nederlandstalig onderwijs in Brussel en is **geknipt** voor leerlingen van het derde en vierde jaar TSO, BSO, ASO en KSO. Deelnemen is **gratis!**

Inschrijven is eenvoudig: stuur een mail met **je voorkeurdatum + het verwacht aantal leerlingen** naar puzzelbrussel@raadvgc.brussels en wij sturen een bevestiging terug.

Een overzicht van alle workshops en onze gezondheidspartners vind je op de volgende pagina.



OVERZICHT VAN DE WORKSHOPS

WORKSHOP 1: Bewegen

Hoe lang zit je stil in de klas? En kan je op school meer beweging inbouwen? Stichting Vlaamse Schoolsport en de sportdienst van de VGC helpen je graag op weg naar een dynamisch leven!

[Sportdienst VGC en Stichting Vlaamse Schoolsport](#)

WORKSHOP 2: Gamen

Zijn computerspelletjes verslavend? Wat veroorzaakt "the thrill of the game"? En hoe zorg je ervoor dat een game niet te veel van je vrije tijd wegkaapt? We gaan samen op zoek naar de antwoorden.

[Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel](#)

WORKSHOP 3: Liefde

Wat weet je over veilig vrijen? Ben je een anticonceptiedummy of verlegen om erover te praten? Dringend tijd om je kennis bij te schaven. Welk anticonceptiemiddel past bij jou?

[Centrum Algemeen Welzijnswerk Brussel](#)

WORKSHOP 4: De Gelukzoekers

Tieners zitten niet altijd lekker in hun vel. Met het spel 'De Gelukzoekers' sporen we langs de 7 lijnen van het geluksplan. We zetten jongeren aan om te werken aan hun eigen geluk.

[CM Sint-Michielsbond](#)

WORKSHOP 5: Winkeloefening

Wat kan je lezen op een etiket? En hoe kan dat je helpen om beter te eten? Met een paar praktische oefeningen leren we jongeren bewust kiezen voor gezondere drankjes en tussendoortjes.

[Logo Brussel](#)

WORKSHOP 6: Weet wat je eet

Ook onze planeet voelt de impact van wat je eet. Welke voedingskeuzes hebben een negatief of positief effect op onze aardbol?

[Good Planet](#)

WORKSHOP 7: Ik ga ervoor!

De zorgsector heeft mondige dames en stoere heren nodig. Geen watjes, maar knallers. Kom alle voordelen van werken met je hoofd en je hart ontdekken!

[Huis voor Gezondheid](#)

WORKSHOP 8: Gezonde politiek

Moet de leeftijd om te roken of alcohol te drinken omhoog? Ook de politiek is bezig met onze gezondheid. Welke weg legt een wet af? Wij leren je de kneepjes van het politieke vak.

[Puzzel Brussel](#)