

# AANBOD 2024

**DIGITALE INSPIRATIEMOMENTEN**

**SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO**

**GEZONDHEID TROEF**





# Digitale inspiratie- momenten

---

## Keuzes maken

Zelfs met een doordacht preventief gezondheidsbeleid moet je voor de uitwerking ervan vaak keuzes maken.

Welk thema, welk project of welke methodiek gebruik je om je doelstellingen te bereiken? Welk materiaal is ter beschikking of welke vorming kan je aanvragen om je doelgroep te bereiken?

Om een antwoord te geven op deze en andere vragen organiseert Logo Limburg inspiratiemomenten om je op de hoogte te houden van verschillende onderwerpen. We belichten telkens een ander thema of project.

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over een thema, een onderwerp of een specifiek project?

Dan zijn de digitale inspiratiemomenten van Logo Limburg een schot in de roos.

Gedurende **maximum 1 uur** word je ondergedompeld in een topic waar je meteen mee aan de slag kan: **praktisch én doelgericht**.

## Interesse?

Schrijf je in en ontvang enkele dagen op voorhand de link om deel te nemen.

---

# PROGRAMMA 2024

---

- 05/03/2024 - 10u Samen in beweging in 2024! Inspiratie voor de 10.000 stappencampagne en de Week van de Valpreventie
- 19/03/2024 - 10u De impact van warmte in je gemeente:  
Hittekwaetsbaarheidskaarten en hitte-impacttool
- 26/03/2024 - 10 u Gez(onderwijs): materialen om aan de slag te gaan in  
jouw klas/school
- 16/04/2024 - 14u Sociaal aan de slag met gezonde voeding
- 07/05/2024 - 10 u Praktische tips warme dagen
- 21/05/2024 - 12u Krachtboom
- 31/05/2024 - 10u Rookvrije buurten
- 06/06/2024 - 10u Het mobiele vaccinatieteam
- 11/06/2024 - 10u 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
- 10/09/2024 - 10u Scabiës-campagne (schurft)
- 17/09/2024 - 10u Gezonde voeding in de sportclubs
- 08/10/2024 - 10u Word een goede doorverwijzer  
(BOV, H2D, Preventiewijzer)
- 05/11/2024 - 10 u Gezonde kinderopvang
- 12/11/2024 - 10 u Gezond Binnenmilieu
- 03/12/2024 - 10 u Warme William

# SAMEN IN BEWEGING IN 2024! INSPIRATIE VOOR DE 10 000 STAPPENCAMPAGNE EN DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

| 5 maart 2024 • 10u

Voldoende **beweging** is cruciaal voor een goede gezondheid. In 2024 zetten we dit thema extra in de kijker met verschillende projecten.

**Lokale beweegacties**, groot of klein, kunnen je inwoners helpen om meer te bewegen en hier plezier in te vinden. In dit laatste jaar van **de 10.000 stappen-campagne** worden alle steden en gemeenten aangemoedigd om beweegacties te organiseren **in samenwerking met lokale verenigingen en organisaties**. Het hele jaar door maak je zo kans op mooie prijzen. Tijdens dit inspiratiemoment ontdek je alles over de focus van 2024.

Of is jouw lokaal bestuur ingeschreven voor **de Vlaamse stappenclash** in mei? Sluit aan en krijg alle praktische info om jouw gemeente naar de overwinning te helpen.

Voldoende bewegen brengt ontelbaar veel voordelen met zich mee en is belangrijk **voor jong en oud**. Daarom staat dit jaar ook **de Week van de Valpreventie (van 22 tot en met 28 april)** in het teken van bewegen met de slogan 'Wandel je mee? Samen in beweging'.

# SAMEN IN BEWEGING IN 2024! INSPIRATIE VOOR DE 10 000 STAPPENCAMPAGNE EN DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE



**| 5 maart 2024 • 10u**

*(vervolg)*

We willen zo veel mogelijk ouderen, mantelzorgers, familie, gezondheids- en welzijnswerkers en lokale besturen **sensibiliseren en informeren**. Er is heel wat **materiaal ter beschikking** waarmee je aan de slag kan en Logo Limburg ontwikkelde **een inspiratiegids** met heel wat goede voorbeelden.

Laat je tijdens deze sessie inspireren door tal van **originale wandelingen** en **leuke beweeginitiatieven** en ontdek al de mogelijkheden om van 2024 samen een actief jaar te maken! Er is ook tijd om vragen te stellen over de verschillende campagnes.

Wil je het groots aanpakken? Dat kan, heel graag zelfs. Of wil je liever klein beginnen? Er is voor elk wat wils. Heb je nood aan **persoonlijk advies**? Ook dat kan! Onze **themaverantwoordelijken** en **lokale netwerkers** komen graag bij je langs. Je kan ook steeds telefonisch bij ons terecht voor advies en bijkomende informatie.

Bekijk

# WARME DAGEN HITTEKWETSBAARHEIDSKAARTEN EN HITTE-IMPACTTOOL

**| 19 maart 2024 • 10u • 45 minuten**

Met de klimaatverandering verwachten we in Vlaanderen meer, intensere en langere **hittegolven**. Deze verhogen het risico op ziekte en op vroegtijdig overlijden. Met **de hitte-impacttool**, wordt de impact van hitte **zowel cijfermatig als visueel op kaart** weergegeven.

Niet iedereen is even gevoelig voor **de effecten van hittestress**. Oudere mensen, jonge kinderen en mensen die al luchtwegaandoeningen hebben, lopen extra risico op **gezondheidseffecten bij warm weer**. Maar waar wonen die mensen in jouw gemeente? Waar moet je dus extra werk maken van een publieke ruimte die omgaat met het hitte-eilandeffect en schaduw biedt aan omwonenden? Welke woningkwaliteit tref je aan in die buurt? **De hittekwetsbaarheidskaart** toont, aan de hand van indicatoren, waar doelgroepen wonen die **een verhoogde kwetsbaarheid** hebben voor hittestress en welke locaties een verhoogde blootstelling hebben aan hittestress.

Op deze manier helpen de hittekwetsbaarheidskaart en de hitte-impacttool richting te geven aan je **preventief beleid**, dat anticipeert op de gevolgen van het **veranderend klimaat** op vlak van hitte. En vormt het een belangrijk onderdeel van je **“lokaal gezondheidsplan warme dagen”!**

Benieuwd naar deze nieuwe tools? Medisch milieukundige Kirsten legt je graag uit welke informatie ze je allemaal kunnen bieden en hoe je met ze aan de slag kan gaan voor jouw preventief beleid rond warme dagen.

Bekijk

# GEZ(ONDERWIJS) MATERIALEN OM AAN DE SLAG TE GAAN IN JOUW SCHOOL/KLAS

| 26 maart 2024 • 10u • 90 minuten

Laat je tijdens deze digitale inspiratiesessie onderdompelen in het ruime aanbod van Logo Limburg aan **methodieken voor het onderwijs** rond preventieve gezondheid.

Na een korte inleiding over **de kadermethodiek Gezonde School**, staan de praktische en bruikbare materialen vanuit **de thema's Geestelijke Gezondheid, Voeding, Beweging, Tabak, alcohol en drugs, Mondgezondheid en Gezondheid en milieu** centraal. Keer na deze sessie met vernieuwde inspiratie en een rugzak aan tools terug naar jouw klas of school.



(Vervolg)

Bij deze lichten we al een tipje van de sluier van wat er allemaal aan bod komt:

- **Geestelijke Gezondheid:** Wist je dat Warme William kinderen en jongeren leert hoe je een goede vriend kan zijn? Of dat je op 1 maart Complimentendag de leerlingen kan verrassen met kleurrijke complimentenbandjes? En dat in het najaar kinderen tijdens de virtuele Expeditie Geluk tips & tricks leren om aan hun eigen mentaal welbevinden te werken?
- **Voeding:** Wil je je leerlingen motiveren om gezonder te eten? Of les geven over voeding? Tijdens het inspiratiemoment bieden we je graag enkele handvaten om hierrond aan de slag te gaan!
- **Beweging:** Wist je dat het doorbreken van lang stilzitten niet alleen voor vele gezondheidsvoordelen, maar ook voor betere schoolresultaten zorgt? Maak kennis met verschillende leuke materialen, projecten en campagnes en zet jouw school in beweging! Daarnaast krijg je inspiratie om jouw leerlingen ook buiten de schooluren te stimuleren om bewegingsactiviteiten te vinden die echt bij hen passen.
- **Tabak, alcohol en drugs:** Wil je meebouwen aan een rookvrije, kritische en weerbare generatie? Hoe bepaal je als school je houding tegenover middelengebruik? Laat je dan inspireren door handige lesmaterialen voor een rook- of drugsbeleid op school.
- **Mondgezondheid:** Educatieve materialen om tanden te poetsen, het bezoek aan de tandarts en mond vriendelijke voeding bespreekbaar te maken in de klas? Het bestaat! Wat moet je doen bij een tandongeval op school? Je krijgt dadelijk handige tools om mee aan de slag te gaan.
- **Gezondheid en milieu:** Kinderen zijn kwetsbaar. Daarom is een gezonde leefomgeving voor hen extra belangrijk. Van de lucht die ze inademen in de klas, tot het controleren op tekenbeten na een uitstap in het groen. Maak kennis met de educatieve pakketten en materialen die je helpen werken aan een gezonde leefomgeving voor leerlingen.

Bekijk



# SOCIAAL AAN DE SLAG MET GEZONDE VOEDING

| 16 april 2024 • 14u • 30 minuten

Wil jij binnen jouw organisatie zelf aan de slag gaan met het thema gezonde voeding en gezond koken. En dit op een laagdrempelige manier en op maat van kwetsbare personen?

Dan is dit digitaal inspiratiemoment zeker iets voor jou!

Tijdens dit half uur zoomen we samen met jou in op verschillende methodieken en materialen die kant-en-klaar en gebruiksvriendelijk zijn.

Ga direct aan de slag met:

- Gezonde voeding in de sociale voedselvoorziening
- Gezond ge(s)maakt
- Brochure 'Gezonde en betaalbare voeding'
- App 'Zeker Gezond'
- Winkelgids sociale voedselvoorzieningen
- Ander visueel materiaal

Wil je het groots aanpakken? Dat kan, heel graag zelfs. Of wil je liever klein beginnen? Er is voor elk wat wils. Heb je nood aan persoonlijk advies? Ook dat kan! Onze themaverantwoordelijken en lokale netwerkers komen graag bij je langs. Je kan ook steeds telefonisch bij ons terecht voor advies en bijkomende informatie

Heb je interesse in deze inspiratiesessie, maar kan je er niet bij zijn? Schrijf je dan zeker ook in. We bezorgen je naderhand de opname.

Bekijk

# PRAKTISCHE TIPS WARME DAGEN

| 7 mei 2024 • 10u • 30 minuten

Elk jaar tussen mei en september kennen we periodes met hele warme dagen. Het is een tijd van heerlijk genieten van een terrasje op zonovergoten dagen of lekker buiten spelen met de kinderen. Maar dat warme weer heeft ook minder prettige gevolgen.

Voor kwetsbare groepen zoals ouderen, kinderen, chronisch zieken... kunnen warme dagen zelfs gevaarlijk zijn. Jaarlijks sterven er nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte.

Bereid daarom jouw gemeente voor en weet hoe je met een 'lokaal gezondheidsplan warme dagen' je inwoners kan beschermen tegen de gezondheidsrisico's van warmte!

Leer tijdens deze inspiratiesessie praktische tips om je te wapenen tegen warme dagen en tips & tricks voor de opmaak van zo een lokaal gezondheidsplan warme dagen.

## Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.



Drink **MEER** dan gewoonlijk.  
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**.



Kleurt je urine **DONKER**?  
Drink meer!



Smeer je op tijd en voldoende in  
als je de zon niet kunt vermijden.



Draag een  
hoofddeksel.



Een hiteslag kan gevaarlijk  
zijn. Bel 112 als nodig.

Voor meer tips [warmedagen.be](https://www.warmedagen.be)

Inschrijven

# 'KRACHTBOOM'

---

| 21 mei 2024 • 12u • 45 minuten

'Krachtboom!' is de routekaart die je helpt om in te zetten op **veerkracht en mentaal welbevinden** tijdens **begeleidingen richting werk**. Het bestaat uit **laagdrempelige en onderbouwde manieren** om aan de slag te gaan met **mentaal welbevinden en veerkracht**. En dit **voor, tijdens of na de begeleiding van kwetsbare werklozen en jongeren in NEET**, richting werk.

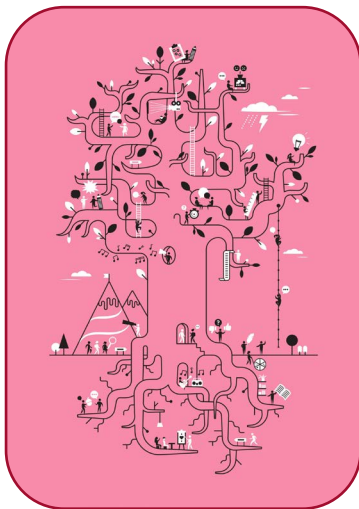
Geluk tijdens begeleidingen richting werk? Ja! Verken de krachten en versterk de veerkracht van je cliënt via 'Krachtboom!'. **Een boost in de zoektocht naar werk.**

'Krachtboom!' biedt **handvatten, draaiboeken vol inspiratie en tools** aan die je kan inzetten om jouw coachees of cliënten te helpen om sterker in hun schoenen te staan. En dat op maat! Want elke begeleiding is anders.

Wil je graag meer weten over 'Krachtboom!?' Sluit dan op 21 mei 2024 van 12u tot 12u45 aan tijdens het digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg.

Deelname is **gratis**.

Inschrijven



# STAP VOOR STAP NAAR EEN MEER ROOKVRIJE BUURT

| 31 mei 2024 • 10u • 30 minuten

Wil jij je buurt (nog) meer rookvrij maken? Hoe begin je daaraan? Welke acties kan je ondernemen? Op welke manier kan een **toolkit** daarbij ondersteunen?

Ben je op zoek naar een antwoord op deze vragen?

Dan is dit digitaal inspiratiemoment zeker iets voor jou!



We zoomen samen met jou in op verschillende onderdelen:

- Het in kaart brengen hoe **de buurt** kijkt naar roken.
- Samen acties opstarten **op een participatieve manier**.
- Inspiratie opdoen dankzij **acties uit de vier pilootgemeenten**.

Wil je het **groots** aanpakken? Dat kan, heel graag zelfs. Of wil je **liever klein** beginnen? Er is voor elk wat wils. Heb je nood aan **persoonlijk advies**? Ook dat kan! Onze themaverantwoordelijken en lokale netwerkpersoneel komen graag bij je langs. Je kan ook steeds telefonisch bij ons terecht voor advies en bijkomende informatie.

Inschrijven

# MAAK KENNIS MET HET MOBIEL VACCINATIETEAM

| 6 juni 2024 • 10u • 45 minuten

Ondanks de hoge vaccinatiegraad telt Vlaanderen nog steeds inwoners die **niet of onvoldoende gevaccineerd** zijn.

Het mobiel vaccinatieteam komt ter plaatse langs om **onvoldoende bereikte doelgroepen** te sensibiliseren en gratis te vaccineren.

**Hoe werkt het** mobiel vaccinatieteam? Kan je als organisatie **beroep doen op het mobiel vaccinatieteam**? Welke stappen moet je hiervoor ondernemen?

Een medewerker van het mobiel vaccinatieteam zal op deze vragen een antwoord geven tijdens het inspiratiemoment. Ook krijgen we **enkele getuigenissen van Limburgse organisaties** die reeds enkele jaren beroep doen op het mobiel vaccinatieteam.

Je kan met **alle vragen over vaccinaties en infectieziekten** en op welke manier je lokaal kan **sensibiliseren** over dit thema bij Logo Limburg terecht. Heb je nood aan **persoonlijk advies** bij het opzetten van acties? Ook dat kan! Onze themaverantwoordelijken en lokale netwerkwerkers komen graag bij je langs. Je kan ook steeds telefonisch bij ons terecht voor advies en bijkomende informatie.



Inschrijven

SAMEN WERKEN  
WE AAN EEN  
*gezonde*  
REGIO

---

logo<sup>LIM</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF