

LOGO MECHELEN INSPIREERT JOU

Aanbod 2014 - 2015

Schitter als
gezonde
gemeente/
stad



Valpreventie

Gezonde voeding
en beweging

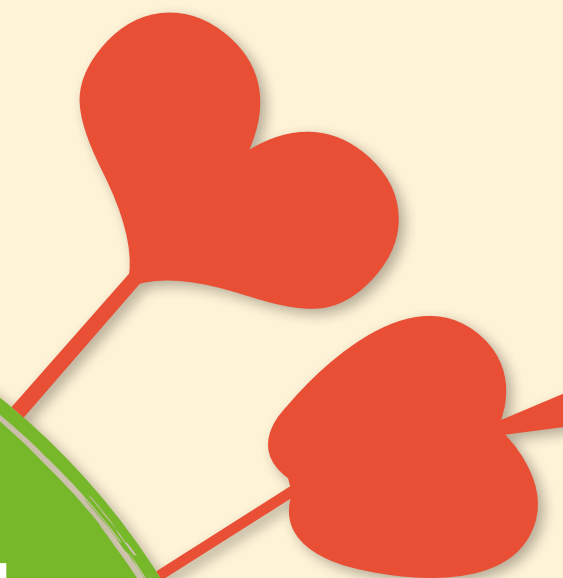
Geestelijke
gezondheid

Bevolkingsonderzoeken

Vaccinaties

Gezondheid
en milieu

Tabak, alcohol en drugs





Logo Mechelen is trots dat alle 19 gemeenten uit haar werkingsgebied het engagement willen aangaan om samen te groeien naar een 'Gezonde Gemeente'.

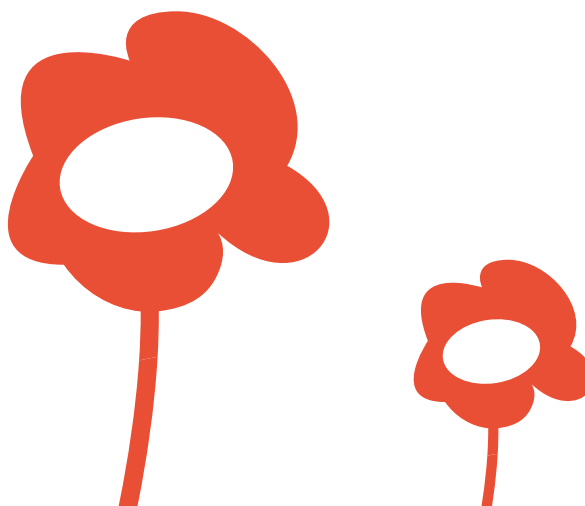
Het team van Logo Mechelen staat klaar om jouw gemeente en OCMW stap voor stap te begeleiden in het groeitraject 'Gezonde Gemeente'. Verbinding, coöperatie en consolidatie zijn hierbij onze drie sleutelbegrippen. We ondersteunen jou van voorbereiding tot evaluatie bij de uitwerking van het lokaal gezondheidsbeleid om zo de gezondheid en de leefomgeving van je inwoners te verbeteren. Meer informatie over de stappen in dit groeitraject en de concrete ondersteuning hierbij kun je binnenkort lezen in ons gloednieuwe stappenplan.

Sta je al te popelen om aan de slag te gaan? Neem dan zeker een kijkje in dit vernieuwde inspiratiedocument. Je vindt er een handig overzicht van alle projecten, methodieken en materialen die Logo Mechelen aanbiedt.



INHOUD

- 3 Bevolkingsonderzoeken
- 4 Geestelijke gezondheid
- 7 Gezondheid en milieu
- 10 Tabak, alcohol en drugs
- 12 Vaccinaties
- 13 Valpreventie
- 15 Voeding en beweging



BEVOLKINGS- ONDERZOEKEN



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Affiches (personaliseerbaar)
Artikels
Banner per bevolkingsonderzoek
Filmmateriaal
Folders
Infofiche per bevolkingsonderzoek voor personeelsleden met loketfunctie
Jaarverslag CvKO
Kaart met mammografische eenheden
Mammoboxspel
Persartikels en reacties
Sjablonen voor aanmaak van afgeleiden (affiche, flyer, postkaart, spandoek, ...)
Uitnodigingskaart
Voordracht bevolkingsonderzoek(en)

1. Bevolkingsonderzoeken naar kanker

Voor specifieke doelgroepen

- Borstkanker: Vrouwen tussen 50 en 69 jaar
- Baarmoederhalskanker: Vrouwen tussen 25 en 64 jaar
- Dikkedarmkanker: Mannen of vrouwen tussen 56 en 74 jaar

Educatie, facilitatie en pleitbezorging

Omschrijving

Het aantal nieuwe diagnoses en overlijdens door kanker blijft hoog. Daarom investeert Vlaanderen in de organisatie van bevolkingsonderzoeken naar borst-, baarmoederhals- en dikkedarmkanker. Het tijdig ontdekken van kanker kan zorgen voor een minder ingrijpende behandeling en een hogere overlevingskans.

Een hoge participatiegraad is bij een bevolkingsonderzoek belangrijk om gezondheidswinst te realiseren maar deze wordt vaak niet gehaald. Logo Mechelen streeft ernaar om de deelname aan bevolkingsonderzoeken te verhogen. De kennis bij de bevolking over het doel en de werkwijze van bevolkingsonderzoeken is te beperkt. Lokale besturen spelen dan ook een belangrijke rol om correcte en duidelijke informatie over de voor- en nadelen van de onderzoeken te verstrekken. Zo kan iedereen een goed geïnformeerde keuze maken om al dan niet deel te nemen aan het onderzoek.

Aanbod

- Lokale cijfergegevens over de bevolkingsonderzoeken, op vraag en op maat.
- Specimen van de uitnodigingsbrief en folders per bevolkingsonderzoek en vertaling naar Engels, Frans, Arabisch en Turks voor didactisch gebruik.
- Ondersteuning van acties om te sensibiliseren tot deelname aan een Vlaams bevolkingsonderzoek.
- Verschillende materialen zijn gratis beschikbaar of te ontlenen mits waarborg.
- TIP: Herhaling van de boodschap is cruciaal om een impact te hebben op de participatiecijfers.

Info

- www.bevolkingsonderzoek.be
- [Actieplan Gezondheidsconferentie 2013](#)



GEESTELIJKE GEZONDHEID



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Affiche
Artikel
Banners (1 van elke stap
+ 1 overzicht)
Folder
Mailhandtekening
Vormingen

1. Fit in je hoofd, goed in je vel.

Voor de algemene bevolking (16+)

Educatie

Omschrijving

De Vlaamse campagne 'Fit in je Hoofd' brengt het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht en maakt problemen bespreekbaar. Tien concrete stappen helpen mensen op weg om zich fit in hun hoofd en goed in hun vel te voelen.

Op www.fitinjehoofd.be kun je een online vragenlijst invullen en krijg je advies op maat. Je ontdekt hoe je zelf je mentale fitheid kan versterken en waar je terecht kan voor gespecialiseerde hulp.

Aanbod

- [Website](#) met info, online vragenlijst, advies op maat en een overzicht van het hulpverleningsaanbod.
- Fit in je Hoofd Academie: diverse vormingsinstellingen hebben een aanbod aan voordrachten, workshops en cursussen die aansluiten bij de 10 stappen. In de programmabrochure vind je een overzicht van het volledige aanbod: [deel1](#), [deel2](#), [deel3](#).
- Verschillende materialen zijn gratis beschikbaar of te ontlenen mits waarborg.

Info

www.fitinjehoofd.be



Materialen

Affiche

Artikel

Banner

Mailhandtekening

Postkaart



2. Nok Nok

Voor jongeren van 12 tot 16 jaar

Educatie

Omschrijving

NokNok is een concrete vertaling van de campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' voor jongeren van 12 tot 16 jaar. Het is een zelfeducatie website opgebouwd rond vier knaltips waar jongeren kunnen 'aankloppen' met vragen over welbevinden. Ze kunnen er ook eigen verhalen delen, vinden er tips om komaf te maken met een dip of om hun veerkracht en welbevinden te versterken. Jongeren met ernstige psychische problemen worden via de website gericht doorverwezen.

Aanbod

- Website met info, knaltips, filmpjes, opdrachten en een overzicht van het hulpverleningsaanbod.
- Inspiratielijsten: één voor lokale besturen en één voor jeugdorganisaties. De inspiratielijsten staan boordevol activiteiten en spelletjes die telkens gelinkt worden aan één van de knaltips. Je kan de inspiratielijsten opvragen bij Logo Mechelen.
- NIEUW! Vind-ik-leuk box. Op basis van de campagnes 'NokNok' en 'Korte metten met sigaretten' werd een materialenbox met zes spellen ontwikkeld voor jeugdwerkers en jeugdorganisaties. In 2014-2015 toert de Vind-ik-leuk box doorheen de regio. Jeugdverenigingen uit de eigen en omliggende gemeenten kunnen de box ontlenen bij de respectievelijke gemeente. Heist-op-den-Berg: okt t/m dec 2014, Lier: jan t/m maart 2015, Boom: april t/m juni 2015, Mechelen: juli t/m dec 2015. Bekijk hier het promofilmpje!
- Verschillende materialen zijn gratis beschikbaar of te ontlenen mits waarborg.

Info

www.noknok.be

Materialen

Educatief pakket
Professionele begeleider



Materialen

Educatief pakket
Professionele begeleider

3. Goed-Gevoel-Stoel

Voor kansengroepen

Educatie

Omschrijving

Kansengroepen krijgen vaker te maken met psychische problemen. De Goed-Gevoel-Stoel is speciaal ontwikkeld om met maatschappelijk kwetsbare mensen in kleine groep te werken aan hun geestelijke gezondheid via draaglast en draagkracht. Tijdens 3 praat sessies leren deelnemers op een toegankelijke en leuke manier een goed gevoel langer vast te houden en hun draagkracht te vergroten. Na de drie praat sessies kan de groep zelf verder aan de slag gaan door het ondernemen van Goed-Gevoel-Acties.

Aanbod

Logo Mechelen heeft een pool van lesgevers ter beschikking om de Goed-Gevoel-Stoel sessies te begeleiden. De Goed-Gevoel-Stoel omvat 3 sessies van 2,5 u voor maximaal 12 deelnemers. De kostprijs bedraagt 450 euro vrijgesteld van BTW en exclusief kilometervergoeding volgens wettelijke barema's.

Info

www.fitinjehoofd.be

4. Zilverwijzer

Voor senioren

Educatie

Omschrijving

Zilverwijzer is een methodiek om de veerkracht en het vermogen tot zelfzorg van de Vlaamse 60-plusser te verhogen. Het programma bestaat uit lokale groepsbijeenkomsten van maximum 10 deelnemers.

De groep volgt eerst de basissessie 'Oud is niet out!' en beslist op het einde van die sessie welke sessies er volgen. De sessies worden om de 1 à 2 weken georganiseerd en duren 2 uur. In elke sessie komt een bepaald thema aan bod.

Aanbod

Logo Mechelen heeft een pool van lesgevers ter beschikking om de Zilverwijzer sessies te begeleiden. De kostprijs bedraagt 125 euro per sessie vrijgesteld van BTW en exclusief kilometervergoeding volgens wettelijke barema's.

Info

www.fitinjehoofd.be/zilverwijzer

GEZONDHEID EN MILIEU



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking', 'mix van acties' en 'lokaal bestuur als voorbeeld' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Affiches
Artikels
Banners
CO2-meter
Elektrokoffer
Folders
Placemats
Quiz
Tentoonstelling



1. Sensibilisatiecampagne rond verschillende thema's zoals stoken, straling, ozon & hitte, teken...

Voor de algemene bevolking

Educatie

Omschrijving

De burger vertrouwt de gemeente als bron van objectieve informatie. Het Logo stelt verschillende informatiedragers ter beschikking om de burger te informeren.

Aanbod

Verschillende materialen zijn beschikbaar. Meer informatie op www.mmk.be/materialen. Alles is gratis te verkrijgen of te ontlene mits waarborg.

Info

www.mmk.be

2. Sensibilisatie van eigen personeel over verschillende milieugezondheidsthema's

Voor eigen personeel

Educatie

Omschrijving

Het is belangrijk dat de gemeente als overheidsorgaan een voorbeeldfunctie opneemt. Lees er meer over in de fiche 'lokaal bestuur als voorbeeld', te bekijken op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Aanbod

De medisch milieukundige van Logo Mechelen biedt vorming en verstrekt informatie op maat en op vraag over lokale milieugerelateerde gezondheidsproblemen.

Info

www.mmk.be

Materialen

Actiefiche communicatie:

'Woon gezond, geef lucht aan je huis!'

Actiefiche communicatie: informatieve artikels publiceren

Actiefiche demowoning

Gezond (t)Huis

Actiefiche babbelmoment

Actiefiche wachtzaalactie

'Gezond wonen'

Actiefiches 'Air@school' en

'Lekker Fris'

Materiaalfiche 'Gezondheidsstraat 13'

Materiaalfiche 'Elektrokoffer'

Materiaalfiche 'Toolbox Kind en Gezin'

Materiaalfiche tentoonstellingsbanners

Materiaalfiche folders en brochures

Materiaalfiche tentoonstelling

Vormingsfiche workshop

'Proper thuis'

Vormingsfiche workshop

'Binnenmilieudokter'

Vormingsfiche workshop

'Binnenmilieu in de kinderopvang'

3. Woon gezond, geef lucht aan je huis!

Voor de algemene bevolking

Educatie

Omschrijving

Onderzoek toont aan dat de lucht binnen in gebouwen meestal sterker vervuild is dan de buitenlucht. Voldoende en correct ventileren en verluchten is dan ook het hoofdthema van de eerste Vlaamse actieweek 'Gezond Binnen' (24 t.e.m. 30 november 2014).

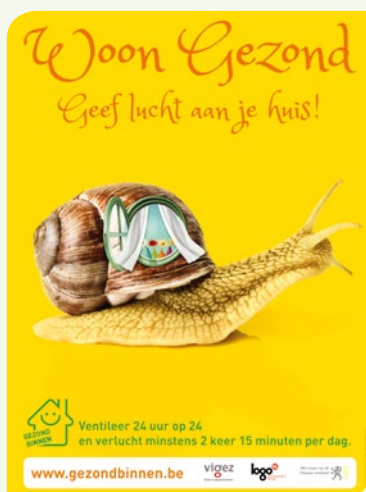
De kernboodschap is heel eenvoudig: 'Woon gezond, geef lucht aan je huis!' door je woning 24 uur op 24 te ventileren en minstens 2 keer per dag gedurende 15 minuten te verluchten.

Aanbod

In deze menukaart vind je alvast heel wat ondersteuning om binnen je eigen gemeente (of samen met anderen) aan de slag te gaan. Alle benodigde materialen kan je downloaden of bestellen bij Logo Mechelen. Ook vóór en na de actieweek in november kan je bij het Logo terecht voor ondersteuning bij acties en het ontlenen van materialen.

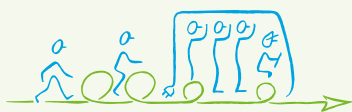
Info

www.gezondbinnenmilieu.be



Materialen

- Infosessie
- Workshop



GEZOND ONDERWEG

MOBILITEIT ANDERS BEKEKEN

4. Infosessie 'Gezond onderweg: mobiliteit anders bekeken'

Voor eigen personeel (ambtenaren en lokale adviesraden)

Educatie

Omschrijving

Het lokaal mobiliteitsbeleid heeft een invloed op gezondheid. Aan de hand van een interactieve workshop of infosessie informeert het Logo mandatarissen, ambtenaren, adviesraden, bewonersgroepen of verenigingen over de gezondheidseffecten van verkeer met specifieke aandacht voor de effecten op kwetsbare groepen zoals (ongeboren) kinderen. Je krijgt ook tips over hoe je gezondheid kan opnemen als criterium in de gemeentelijke mobiliteitsplannen en welke lokale maatregelen er kunnen genomen worden.

Aanbod

- Infosessie over mobiliteit en gezondheid.
- Interactieve workshop om op een participatieve manier knelpunten en oplossingen naar voor te brengen.
- Handleiding over hoe een adviesraad tot een gedragen advies kan komen om gezondheid expliciet op te nemen in het mobiliteitsplan en een voorbeeldadvies.
- Overzicht van veel voorkomende vragen en bijhorende antwoorden over mobiliteit en gezondheid voor ambtenaren en andere professionelen.

Info

www.mmk.be/verkeer

5. Eerstelijnsfunctie

Voor de algemene bevolking en eigen personeel

Educatie, zorg en begeleiding

Omschrijving

Als lokale partner kan je bij Logo Mechelen terecht voor objectief advies n.a.v. specifieke vragen of ongerustheid bij de bevolking of opgemerkte milieugezondheidsproblemen. Rechtstreekse vragen van burgers worden, waar mogelijk, steeds in overleg met de betrokken lokale actoren behandeld.

Advies bij gezondheidsproblemen ten gevolge van een slechte binnenmilieukwaliteit is wettelijk geregeld via het [Vlaamse Binnenmilieubesluit](#).

Info

www.mmk.be

TABAK, ALCOHOL EN DRUGS



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

CO-meter
Lunglife
Tabakoloog
Visual display



Materialen

Handleiding huisartsen
Handleiding organisator
Handleiding vormingswerker
Promotiemateriaal (drinkbus, kauwgom, promotiedoosje, huiswerkkaartjes, map)



1. Pool tabakologen

Voor de algemene bevolking, eigen personeel en prioritaire doelgroepen (rokers)

Educatie

Omschrijving

- Infosessie potentiële deelnemers.
De tabakoloog kan tijdens een infosessie met CO-meting of longleeftijdberkening motiveren en stimuleren tot deelname aan een rookstopcursus georganiseerd door de gemeente.
- Een rookstopcursus in groep.
Volgens de laatste rookenquête van Stichting tegen Kanker willen 6 rokers op 10 (62% van de vrouwen en 60% van de mannen) stoppen met roken. De slaagkans stijgt bij individuele begeleiding of in groep.

Aanbod

- De kostprijs en randvoorwaarden voor een infosessie kan je hier bekijken.
- De kostprijs voor de deelnemer aan een rookstopcursus bedraagt 205 euro voor 8 sessies waarvan het RIZIV max. 170 euro terugbetaalt. Een rookstopcursus voor kansengroepen wordt aan terugbetalingstarief (170 euro) gegeven.

2. Uitgerookt?!

Voor kansengroepen

Educatie en facilitatie

Omschrijving

Rookstopbegeleiding in groep en op maat van mensen in armoede. Gedurende 16 weken gaan de deelnemers samen met een tabakoloog en vormingswerker op weg naar een rookvrij leven. Het programma bevat 8 rookstopsessies en 8 gezonde tussensessies.

Aanbod

Alle praktische info vind je in de handleiding voor organisatoren.

Info

www.vigez.be/uitgerookt

Materialen

Affiches

Artikel

Banners

Infosessie

Mailhandtekening

Spandoeken

Vlaanderen stopt met roken:
tent, desk, Nico en Tine



3. Werelddag zonder Tabak, 31 mei

Voor de algemene bevolking, eigen personeel en prioritaire doelgroepen (rokers)

Educatie

Omschrijving

Elk jaar op 31 mei is het 'Werelddag zonder Tabak', hét moment om stil te staan bij roken. Rokers van alle leeftijden willen stoppen. Volgens de laatste rookenquête van Stichting tegen Kanker wenst 65% van de 15-25 jarigen te stoppen met roken, 64% van de 25-44 jarigen en 58% van de 45-65 jarigen. Wijs de weg naar het bestaande rookstopaanbod of organiseer een lokale rookstopcampagne. Doe dit onder de vlag van 'Vlaanderen stopt met roken'.

Aanbod

- Aanbod pool tabakologen
- Promotie van 'Vlaanderen stopt met roken' via de materialen

Info

www.vlaanderenstoptmetroken.be

4. Ondersteuning bij een lokaal tabak, alcohol en drugbeleid

Je kan bij CGG De Pont (CGG staat voor Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg) terecht voor ondersteuning bij een op maat gemaakt tabak, alcohol en drugbeleid. Op het programma staat de ontwikkeling of verdere uitwerking van een visie en plan van aanpak om beter om te gaan met tabak, alcohol en drugs. Een analyse van de huidige situatie bepaalt welke prioritaire doelgroepen en/of sectoren eerst behandeld moeten worden. Bestaande materialen of campagnes kunnen dan gebruikt worden om aan de slag te gaan. Een overzicht van actuele alcohol en drugscampagnes van de VAD vind je [hier](#).

Vorming voor alle betrokken personen wordt in samenspraak met de gemeente bekeken en op maat uitgewerkt zodat het beleid optimaal uitgevoerd kan worden.

Info

CGG De Pont, Vicky van Dooren, Vicky.vandooren@cggdepont.be, 015 42 08 32



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Affiche

Artikel voor gemeentekrant en personeelsblad

Brief

(Patiënten)folder

Presentatie 'Griepvaccinatie bij gezondheidspersoneel'

Promotiepakket gezondheidspersoneel (griep)

Voordracht

Wetenschappelijk dossier over griepvaccinatie



1. Vaccinatiecampagne

Voor prioritaire doelgroepen:

- Kinderen en jongeren
- Volwassenen
- Zwangeren
- 65-plussers
- Reizigers die in aanmerking komen voor vaccinatie
- De werkende bevolking die in aanmerking komt voor vaccinatie

Educatie, facilitatie en pleitbezorging

Omschrijving

Vaccinaties zijn een belangrijk middel in de strijd tegen gevaarlijke infectieziekten. Dankzij uitgebreide vaccinatie komen infectieziekten zoals pokken, kinderverlamming, difterie, mazelen en rodehond bijna niet meer voor in België. Maar de aandacht voor vaccinatie verslapt naarmate men ouder wordt. Vaccinatoren stoten ook op tegenstand bij de doelgroep. Communicatie over de controle van de vaccinatiestatus en het belang van vaccinatie is dus cruciaal.

Aanbod

- Cijfers over ziekten en vaccinatie.
- Materialen om te verspreiden naar de risicogroepen zijn op te vragen bij Logo Mechelen.
- Materialen om gezondheidspersoneel te motiveren en om gevaccineerd personeel in de kijker te zetten zijn te downloaden via www.griepvaccinatie.be.

Info

- www.griepvaccinatie.be
- www.vaccinatieweek.be
- www.zorg-en-gezondheid.be/vaccinaties

VALPREVENTIE



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Affiches

Checklist

Filmpjes

Folder

Menukaarten

Persartikel

Placemat

Praktijkrichtlijn

Roll-up banner

Uitnodiging



1. Week van de Valpreventie

Voor senioren, eigen personeel en prioritaire doelgroepen

Educatie en facilitatie

Omschrijving

De Vlaamse Week van de Valpreventie (WvdV) van 20 tot 26 april is hét uitgelezen moment om lokaal de krachten te bundelen en samen met verschillende organisaties in te zetten op sensibilisering en informatieverspreiding rond valpreventie, vanuit één bepaald topic.

Aanbod

- Menukaarten voor organisaties die werken naar thuiswonende ouderen en menukaarten voor ouderen in woonzorgcentra.
- Alle materialen zijn te downloaden of te bestellen bij Logo Mechelen. Logo Mechelen geeft advies en ondersteuning bij de voorgestelde activiteiten zoals bv. een valquiz, voordracht, knelpuntenwandeling.
- TIP: combineer het thema valpreventie met Gezond Wonen via het project Gezond (t)Huis.

Info

www.valpreventie.be/WvdV

Materialen

Affiches, flyers, folders

Artikels/publireportage

Banner

Checklist valpreventie in het beleid

Checklist voor een veilige huisinrichting

Educatieve spelen

Filmpjes

Gemeenteprofiel vallen

Helpdesk en referentiepersoon

Knelpuntenwandeling, valpreventieparcours

Partnerfiches

Praktijkrichtlijn/werkfiche

Valquiz

Voordrachtpakket/vorming

Website



2. Blijf Op Eigen Benen Staan (BOEBS)

Voor senioren, eigen personeel en prioritaire doelgroepen

Educatie, facilitatie en regelgeving

Omschrijving

BOEBS is een gemeenschapsproject op maat van jouw gemeente of buurt. Samen met lokale partners wordt een traject van 5 stappen doorlopen om een eigen lokaal aangepast valpreventieproject op te zetten. De gemeente treedt hierbij op als regisseur, met ondersteuning van Logo Mechelen.

De kern van het project is ouderen bewust maken van de risico's op vallen en mogelijkheden aanleren om vallen te voorkomen. BOEBS maakt het de gemeente en lokale organisaties, die werken voor en met ouderen, makkelijker om werk te maken van meer beweging en een veilige woon- en leefomgeving. Dit zijn enkele van de belangrijkste aandachtspunten bij valpreventie.

Aanbod

- Logo Mechelen ondersteunt bij het opstellen van het gemeenteprofiel wat vallen betreft en de uitbouw van een lokaal BOEBS-netwerk.
- Logo Mechelen adviseert bij het uittekenen, opzetten en evalueren van het lokale BOEBS-plan en ondersteunt door het aanleveren van geschikte materialen en methodieken.
- Via het Logo kunnen vormingen voor verzorgenden en zorgkundigen, poetshulp en maatschappelijk assistenten worden aangevraagd bij Rode Kruis Vlaanderen.
- Vormingen over de praktijkrichtlijn voor huisartsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en verpleegkundigen kunnen via Logo Mechelen worden aangevraagd bij de referentiepersoon valpreventie, opgeleid door het Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen (EVV).

Info

- www.valpreventie.be
- www.boebs.be

VOEDING EN BEWEGING



In onze fiches 'communicatie', 'intersectorale samenwerking' en 'mix van acties' vind je alvast heel wat interessante tips om van jouw gezondheidsbeleid een succes te maken. Bekijk ze op onze [website](#) onder Settings > Lokale besturen.

Materialen

Diëtist(e)

Folders

Voordracht



Materialen

Draaiboek

Folders

Voordracht

1. Voordrachten à la carte

Voor de algemene bevolking, senioren, jongeren, kansengroepen, eigen personeel en prioritaire doelgroepen (bv. verzorgenden, opvoeders)

Educatie

Omschrijving

Logo Mechelen beschikt over een lesgeverspool van gediplomeerde diëtisten. Zij verzorgen met veel enthousiasme vormingsactiviteiten zoals infosessies, winkeloefeningen en kooksessies en dit voor diverse doelgroepen. Logo Mechelen werkt hiervoor met een vast aanbod aan vormingen.

Aanbod

- Het aanbod kan je bekijken in de [menukaart](#).
- De [kostprijzen en randvoorwaarden](#) voor een infosessie kan je hier bekijken.

2. Gezellige refterdag

Voor jongeren

Educatie

Omschrijving

'Gezellige refterdag' is een aanzet om een gezond eet- en lunchpatroon onder de aandacht te brengen in het reftergebeuren op school. Lokale besturen kunnen met de scholen in de regio de handen in elkaar slaan om schoolgaande kinderen én ouders te sensibiliseren over gezonde maaltijden. Organiseer daarom jaarlijks een gezellige refterdag in samenwerking met de scholen en stimuleer hen om zich gratis in te schrijven in het schoolfruitproject [Tutti Frutti](#).

Aanbod

Lokale besturen kunnen het draaiboek opvragen bij Logo Mechelen en nemen nadien de trekkersrol op in het project in samenwerking met de lokale scholen. Een gezellige refterdag wordt voorafgegaan door [infosessies](#) voor ouders, leerkrachten en al wie begaan is met schoolgaande jeugd.

Materialen

Affiche quizvragen (digitaal)
Antwoordformulier
quizvragen (digitaal)
Bewegwijzeringspijlen
(digitaal)
Folders
Poster (digitaal)

Materialen

10.000 stappenplan
Actiefiches
Affiches
Folders
Infosessie
Placemats
Roll up banners
Signalisatie
Stappentellerkoffer
Stappenregistratietool
Voetstapje
Windvlag



3. Gezondheidsrally

Voor de algemene bevolking, senioren, jongeren, kansengroepen en eigen personeel
Educatie en facilitatie

Omschrijving

De Gezondheidsrally is een quizwandeling die de deelnemers al wandelend doorheen de negen groepen van de actieve voedingsdriehoek gidst. Deze werd uitgewerkt door Bloso, VIGeZ en de Logo's.

Aanbod

- Je kan de digitale quizmaterialen gratis opvragen bij Logo Mechelen. Specifiek voor 50-plussers kan je materialen aanvragen bij Bloso. Deze aanvraag dient door de sportdienst te gebeuren.
- TIP: hang de affiches met quizvragen permanent op langs stappenroutes. Combineer zo een gezondheidsrally met 10.000 stappen.

4. 10.000 Stappen

Voor de algemene bevolking, senioren, kansengroepen en eigen personeel
Educatie en facilitatie

Omschrijving

Via dit project wil Logo Mechelen lokale besturen ondersteunen om alle volwassen inwoners uit de regio te stimuleren elke dag voldoende te bewegen. Meer dan de helft van de volwassenen beweegt immers te weinig. Laagdrempelige beweging zoals stappen kan bevorderd worden in vier contexten: thuis, op het werk, in de vrije tijd en als actieve verplaatsing.

Aanbod

Dankzij het 10.000 stappenplan voor lokale besturen kunnen losse wandel- en andere gezondheidsinitiatieven gebundeld worden tot een duurzaam geheel. Met heel wat materialen wordt het project zichtbaar in het straatbeeld. Promomateriaal is gratis te verkrijgen, zolang de voorraad strekt of te ontlene mits waarborg.

Ook de lesgeverspool kan ingeschakeld worden om infosessies te geven over het belang van voldoende bewegen in combinatie met evenwichtige voeding.

Info

www.10000stappen.be

↑ Terug naar begin