



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.

Inschrijven

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.

Inschrijven

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.

Inschrijven

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.

Inschrijven



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

SAMEN WERKEN
WE AAN EEN

gezonde

REGIO

logo^{LIM}
GEZONDHEID
TROEF

Digitaal inspiratiemoment

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over de week van de valpreventie en daaraan gelinkt het luik beweging? Dan is dit digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg voor jou.

SAMEN IN BEWEGING IN 2024! INSPIRATIE VOOR DE 10.000 STAPPENCAMPAGNE EN DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

| 5 maart 2024 • 10u • Duur: 45 minuten

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.



Digitaal inspiratiemoment

(vervolg)

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'.

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 originele 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.

Inschrijven



Digitaal inspiratiemoment

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over warme dagen en daaraan gelinkt de hittekwetsbaarheidskaarten en de hitte-impacttool? Dan is dit digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg voor jou.

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.

Inschrijven



Digitaal inspiratiemoment

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over materialen om mee aan de slag te gaan in jouw klas of school? Dan is dit digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg voor jou.

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.

Inschrijven

Digitaal inspiratiemoment

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over materialen om mee aan de slag te gaan in jouw organisatie? Dan is dit digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg voor jou.

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.

Inschrijven



Digitaal inspiratiemoment

Wil je kort maar **krachtig** geïnformeerd worden over materialen om mee aan de slag te gaan in jouw organisatie? Dan is dit digitaal inspiratiemoment van Logo Limburg voor jou.

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.

Inschrijven

