
PROGRAMMA:

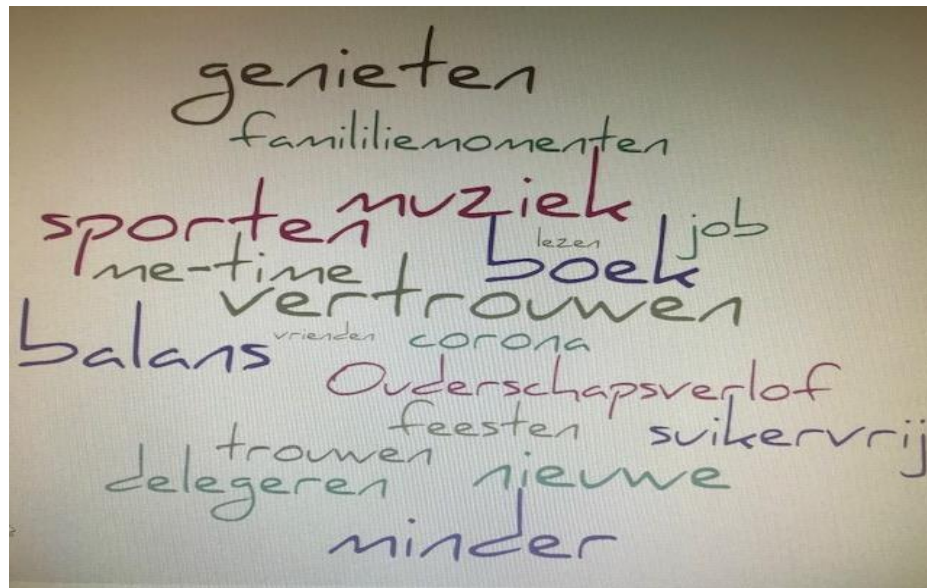
1. We klinken samen op de start van Tournée Minérale en het nieuwe jaar!

- Tournée Minérale: Een maand zonder alcohol.
- We voorzien een kort moment om samen een mocktail te maken.
 - o Waar draait meedoen vaak om? Neen durven zeggen en alternatieven opzoeken om mee te genieten van een lekker drankje.
 - o Vaak zijn alternatieven voor alcohol gezoet, niet beter voor de lijn maar wel voor de lever.
 - o Je kunt verse ingrediënten gebruiken. Vers fruitsap bevat natuurlijke suikers. Het voordeel is dat je een vitamine-boost krijgt.



- Waar zeg jij meer 'ja' op in 2022?

- Ouderschapsverlof, familiemomenten, ja zeggen tegen de kinderen, vrienden ontmoeten in reality
- Nieuwe job (veel geluk Lieve Loots)
- Sporten, wandelen, meer bewegen, GR5-tripjes
- Trouwen (gefeliciteerd Jente Belmans en Priscilla Van Herck)



- 'neen' zeggen om meer tijd te maken om ja te zeggen tegen positieve dingen (boek: 'je krijgt zo veel meer ja als je neen kan zeggen)
 - Delegeren, vertrouwen hebben in anderen, pc afzetten, leven in balans brengen
 - Boek lezen, muziek maken, vrije tijd om tot rust te komen en voor dingen die je graag doet, notenleer volgen
 - Collega's horen en zien – vergadering LOGO Kempen
 - Minder corona, goede gezondheid, goede voornemens (suikervrij jaar, minderen met vlees) – een gezonde geest in een gezond lichaam
 - Me-time, quality-time
 - Feesten en buiten komen, vééél vakanties inplannen (we zijn jaloers op Maria)
- Kennis maken met enkele nieuwe gezichten in het regionale overleg
- Arnout Ruelens: nieuwe IGP Zuiderkempen
 - Kathleen Vanhove, tabacologe en voorzitter GZR Geel
 - Monique Goossens, plaatsvervangend voor de dienst opvoedingsondersteuning van Herenthout

2. Complimentenactie

- Complimentendag valt jaarlijks op 1 maart. Onder het motto 'Complimenten doen meer dan deugd' willen we een gans jaar complimenten uitdelen. Omdat:
 - je er van kunt genieten;
 - complimenten voor verbondenheid zorgen;
 - complimenten positieve emoties boosten en een geluksgevoel geven.
- [Inspiratiegids](#) 'Geluk zit in een klein complimentje'

- Materialen die je gratis kunt downloaden via [onze website](#) of bij LOGO kunt aankopen/ontlenen
 - ✓ complimentenscheurboekjes € 1/stuk
 - ✓ affiches € 0.20/stuk
 - ✓ Stickers € 20/vel
 - ✓ Complimentenboom € 10/tafelmodel maar kan ook ontleend worden groot of kleine boom - € 0.24/complimentenbandje
- Communicatiemateriaal
 - ✓ Mailhandtekeningen
 - ✓ Banners en visuals voor sociale media
 - ✓ Achtergronden voor digitaal overleg
- Inspirerende activiteiten en acties
 - ✓ Speel de complimentenmol
 - ✓ E-cards met compliment
- Nog enkele tips



3. 10.000 stappen

- 2^{de} fase van een 4 jaren: traject beweeglijke buurten
- Hoe begin je eraan?
 - [Leidraad](#) biedt mogelijkheden om mee aan de slag te gaan.
 - [Inspiratiegids](#) met tips en advies om intersectoraal te werken, burgers aan te spreken,...
 - Delegeer taken, werk samen met andere diensten
 - Kijk wat er al in het aanbod van jouw lokaal bestuur zit.
 - Peil de noden van bestuur en burgers.
- Vanaf maart 2022 kan je het aanbod vinden [via de webwinkel](#).
- **SAVE THE DATE** : Webinar 10 000 stappen : **15 maart 2022 van 10u00-11u30**. Tijdens dit moment overlopen we samen de webshop en wisselen we ideeën uit.

4. Vaccinatie voor kinderen van 5 tem 11 jaar

- COVID-19-vaccinatie in the picture
 - Boosterprik
 - Vaccinatie van kinderen 5 tem 11 jaar
- Hoe ver staan we? We focussen ons hier op de doelgroep 5 tem 11 jaar

- Kijk hiervoor op <https://www.laatjevaccineren.be/wie-waar-en-wanneer/vaccinatieteller>
- Voorlopig kan je enkel de vaccinatiecijfers op niveau van de eerstelijnszones bekijken, nog niet op gemeentelijk niveau.
- Materialen die online beschikbaar zijn:
 - ✓ Maskers: virusvechttertjes
 - ✓ Folders & affiches
 - ✓ Video's met Pierre Vandamme
- Op zoek naar correcte info?
 - <https://www.laatjevaccineren.be/5-11-jarigen>
 - <https://www.gezondhedenwetenschap.be/dossiers/vaccinatie>
- Vragen
 - Hoe worden de drempels weggenomen bij ouders?
 - Waarom is het nodig om de kinderen te vaccineren als de coronacrisis binnenkort opgelost is?
 - In de communicatie rond corona werd altijd gesteld dat de bescherming van ouderen gegarandeerd moet worden. Welke gevolgen zijn er echter op lange termijn indien je kinderen vaccineert? Hoe kan de vaccinatie van kinderen hier nog toe bijdragen?

Wat kan LOGO doen? Jente volgt verschillende werkgroepen op rond het thema waaronder een vast overleg met het Agentschap Zorg en Gezondheid.

- Tot nu toe zijn er vanuit de Kempische besturen weinig signalen over drempels van het vaccineren van kinderen gekomen.
- Om de video's van Pierre Vandamme te vertalen naar een breder publiek stelt zij voor om concreet materiaal (infographic?) te maken, snelle beschikbare, leesbare info.

5. Gezonde publieke ruimte

- Dit agendapunt wordt verzet naar een later regionaal overleg.

6. Feestelijke netwerkevent op 25 maart

- KEI-awards 2021: we ontvingen meer dan 30 inzendingen waaronder er 4 genomineerd worden voor een prijs.
- Uitreiking: 25 maart 2022 tijdens het netwerkevent. Hiervoor kan je inschrijven via www.kei-awards.be. Kostprijs € 18
 - Voormiddag:
 - ✓ uitreiking Kei-awards
 - ✓ voorstelling 'ja of JA? Strategie voor een gelukkige Kempen gebracht door Frederik Imbo
 - Lunch
 - Namiddag: ontdek gezond Herentals. Aanbod:
 - ✓ MAAK KENNIS MET VZW DE DORPEL
 - ✓ WORKSHOP GEZOND BEWEGEN EN MEER IN WGC
 - ✓ RONDLEIDING IN DE SPIEGELCAMPUS
 - ✓ WANDELING DOOR DE OGEN VAN SCHEPEN BART MICHIELS
 - ✓ TO WALK AGAIN

- ✓ GEZOND SPEELWEEFSEL
- ✓ BEZOEK OVERKOP KEMPEN
- De bevestiging en inschrijvingsfactuur volgt kortelings. Inschrijven voor meerdere personen kan via mail naar Lieselot@logokempen.be.

7. Uitwisseling Gezonde Gemeente

- ***De onmogelijkheid om fysiek bij elkaar te komen maakte het soms moeilijk voor aanwezigheid op de gezondheids- en welzijnsraden en de betrokkenheid van vrijwilligers.***
Heb jij een GOUDEN TIIP voor je collega's om de vrijwilligers toch te betrekken of hen warm te houden voor gezondheid?
 - Opbellen van vrijwilligers
 - ✓ van het Lokaal Dienstencentrum, van de dienst Gelijke Kansen, andere. Er was een dubbele stroom in het aanbod van vrijwilligers te merken, mensen die afhaakten maar ook mensen die net werk zochten.
 - ✓ Netwerk van Kom Tegen Kanker en LotinCo: aanbod van een filmpje 'we zijn er voor jou'
 - Nieuwsbrief voor vrijwilligers
 - Kaartje sturen om een hart onder de riem te steken
 - Online vergaderen: presentje op de stoep leveren met een traktatie, een blozende appel,...
 - Complimentenkaartjes van LOGO Kempen
- ***Uit het oog - uit het hart***
Thuiswerk zorgt ervoor dat betrokkenheid tussen de verschillende diensten minder evident is. Weten ze in jouw organisatie nog dat de dienst gezondheid/welzijn bestaat?
Zo ja ... Hoe blijf je de andere diensten injecteren met het gezondheidsvirus?
 - Contact online: Skypen, Bellen met elkaar, teams, intranet-chatsysteem
 - en fysiek indien mogelijk: wandelmeeting (8 personen is al veel, regelmatig opsplitsen)
 - 1x/maand de mogelijkheid om na te werk samen te bewegen: badminton, wandelen, bootcamp, paddel, zwemmen, mindfulness, wandelen... met verschillende diensten kennis maken wat ook verbindend werkt.
 - Happiness-challenge: to-the-points-event.be: 30 dagen lang ontvang je een uitdaging, bv. beweeg 15', draag 2 verschillende sokken,... dit bevorderde het gebruik van het online communicatie platform door verschillende diensten.
 - Hoe kan je slechter werkende vergaderculturen aanpakken? Hierbij wordt gedacht aan het inplannen van pauzes, beweegmomenten, timing van vergaderingen bewaken, concentratie behouden,... kortom 'het gezond vergaderprincipe'
Dit is moeilijk om te implementeren. Enkele richtlijnen:
 - ✓ Rustig opbouwen
 - Vanuit de communicatiedienst de verschillende diensten bereiken met affiches, artikels,...
 - Kan LOGO een challenge aanbieden aan de diensten?
 - ✓ Volharden
 - Diensthouders motiveren als trekkers van een gezonde vergadering
 - ✓ Time-keeper

- Bewaar het overzicht, probeer de agenda goed te beheren om de vergaderingen te spreiden.
- Stel een time-keeper aan tijdens de vergadering.
- Onder de pauze kunnen ademhalingsoefeningen aangeboden worden of beweegmomentjes.
- ✓ Gedragenheid
 - Vraag vooraf aan de deelnemers om water en een gezonde versnapering klaar zetten.
 - www.happinesschallenge.be
- **Positief getest? Corona heeft ons de kans gegeven om bestaande structuren en methodes in vraag te stellen.**
 - Welke verandering kan je positief evalueren en wil je behouden?**
 - Ventileren op momenten dat je zelf wilt. Ventileren in het kantoor.
 - Work-live balance in balans, minder tijdsverlies woon-werkverkeer
 - Upgrade ICT-park (laptop, softphone,...)
 - <https://www.lannoo.be/nl/eerste-hulp-bij-thuiswerken>
 - Het ervaren dat sociaal contact belangrijk is.
 - Missen van collega's.
 - Momentum aangrijpen om dingen NU te organiseren.
 - Het belang van gezondheidsthema's.
 - Veel meer wandelen.

Varia

- Volgend regionaal overleg: donderdag 19 mei 2022 in de voormiddag