



Week van de
K  **IGE ZONDE**
KEMPEN 1-7 MAART 2019
JONGE GEZINNEN

WELKOM
Regionaal
overleg
27 september
2018



Agenda

1. Voeding & Beweging:

- Kwispelstappers
- Kleurrijk Gezond
- Week van de Smaak 'GezondTijd'

2. Gezondheid & Milieu:

- Week van Gezond Binnen

3. Geestelijke Gezondheid

- 10 daagse van de Geestelijke Gezondheid

4. Week van de Keigezonde Kempen 2019

5. Gezonde publieke ruimte

- Lokale gezondheidsindicator mobiliteit
- Toelichting en brainstorm gezonde publieke ruimte

6. Toelichting project 'Glimlachen' door Tandarts Jean-Marie Van der Linden



Voeding & Beweging

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



DE KWISPELSTAPPERS

BUURTWANDELINGEN MET HOND EN BAASJE

Draaiboek voor de organisatie van
het project: 'De Kwispelstappers'



Concept

Buurtwandeling met een hond

Een **groep ouderen** gaat samen met **vrijwilligers** op stap met **een hond** in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen. Belangrijke kenmerken van dit project zijn **laagdrempeligheid, plezier en veiligheid.**



Beschikbare materialen

Materialen:

- Coördinatoren
 - Draaiboek
- Vrijwilligers
 - Vorming
- Deelnemers
 - Beweegkalender
 - Stappenteller en dagboekje
- Logo's
 - 'implementatiepakket' met alle materialen, draaiboek op papier, flyer





Het project 'Kleurrijk Gezond' wil gezondheid bevorderen bij **etnisch-culturele minderheden (ECM)**.

Kleurrijk Gezond is een methodiek om op een interactieve manier de basiskennis over gezond eten en bewegen te vergroten.





Gratis sessies aanvragen tot mei 2019!!!

Het aantal gratis sessies zijn beperkt per regio



Week van de Smaak





- Inspiratie zoeken op de website: weekvandesmaak.be.
- Activiteiten organiseren binnen de gemeente.
- Alle activiteiten registreren op de website.
- Promotie voeren.





Inspiratie

- Lezing rond voeding + culinaire proeverijen organiseren
- Spreker in BIB rond gezonde voeding laten komen
- Horecazaken activeren om deel te nemen aan deze culinaire 10-daagse
- Medewerkers motiveren om samen te lunchen
- Foodtruckfestival
- ...



INSPIRATIE

STEDEN, GEMEENTEN, BIBLIOTHEKEN EN CULTUURCENTRA



GEZOND-TIJD IN CULTUURCENTRA

Organiseer naar aanleiding van Week van de Smaak eens een alternatieve voorstelling. Plan een lezing in rond het thema Gezond-tijd en koppel er een culinaire proeverij aan vast. Of nodig de abonnees uit voor een lekker en gezond etentje op scène. Misschien is er op dit moment wel een gezondheidsgoeroe



CULINAIRE WANDELING

Activeer de horecazaken en detailhandelaars in jouw gemeente om deel te nemen aan de Week van de Smaak. Motiveer hen om samen te werken en stippel op die manier een aangepaste culinaire wandeling uit. Stimuleer de chefs en winkeluitbaters uit de gemeente om zo veel mogelijk vernieuwende en gezonde proevertjes

Zoeken

- Inspiratie
- Steden, gemeenten, bibliotheken en cultuurcentra **5**
 - Horecazaken **3**
 - Bedrijven **4**
 - Kids Only **7**





Gezondheid & Milieu

Week van Gezond Binnen



*Woon
Gezond,
kies bewust!*

**Doe mee aan de actieweek
Gezond Binnen 2018
van 12 tot 16 november**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

logo ^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

 Vlaanderen
In zorg

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF


Woon gezond, kies bewust

Bewuste keuzes om blootstelling aan gevaarlijke stoffen te vermijden

- Dagdagelijkse keuzes:
 - Ga voor een rookvrij huis
 - Gebruik geen producten met een gevarensymbool



- Vermijd spuitbussen
- Vermijd pesticiden
- Stook niet ... of stook slim

Woon gezond, kies bewust

- Klus gezond:
 - Extra verluchten bij nieuwe meubels of verven
 - Beschermende kledij dragen
- (Ver)bouw gezond:
 - Zonnewering, isolatie, groendaken, producten met (eco-)label
 - www.bouwgezond.be
 - Fiches over ventileren, technieken, bouwmaterialen, ...



Wat kan je als lokaal bestuur doen?

Communicatie:



- Publiceer een **artikel** in je lokaal infoblad.
- Zet 'Woon Gezond. Kies bewust!' tijdens de Actieweek in de kijker op je **facebookpagina**.
- Ga aan de slag met onze **roll-up banners** en **wachtzaalpancartes** om het belang van ventileren en verluchten in de kijker te zetten.



Wat kan je als lokaal bestuur doen?

Infofiches voor woonbegeleiders:

Woonbegeleiders in jouw gemeente? OCMW-medewerkers die aan huis komen?

- Bezorg hen de nieuwe **infofiche** 'Woon Gezond. Kies bewust.' om te bespreken met bewoners.
- Combineer met al bestaande infofiches:
 - Geef lucht aan je huis
 - Ban vocht en schimmel
 - Binnen roken is nooit oké



Wat kan je als lokaal bestuur doen?

(Ver)bouw gezond:

- **Informe**er (ver)bouwers hoe ze gezond kunnen (ver)bouwen met de fiches op www.bouwgezond.be.
- Hen toeleiden naar de website kan met behulp van de 'bouw gezond' **folder**.



Wat kan je als lokaal bestuur doen?



Workshops:

- Plan een **workshop 'Proper Thuis'** over poetsen met producten zonder gevarensymbool en het vermijden van pesticiden in huis. Voor:
 - Iedereen
 - Professionelen actief rond het aspect wonen of die regelmatig aan huis komen (o.a. poetspersoneel, thuiszorgdiensten, OCMW's, ...)
- Plan een **workshop 'Gezond binnen, klein beginnen'** om ook de kleinsten te beschermen tegen ongezonde stoffen. Voor:
 - Medewerkers en verantwoordelijken van kinderdagverblijven, (buitenschoolse) kinderopvanginitiatieven en onthaalouders



Praktisch

- Website online op 1 oktober: www.gezondbinnenmilieu.be
- Algemene mailing
- Overzicht met materialen en bestelmogelijkheden
 - Bezorgen aan Lieselot of Ruth



Teken



UPDATE: materialen
opnieuw beschikbaar

www.tekenbeten.be

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF



Nieuw decreet leerlingenbegeleiding

- Beleid = erkenningsvoorwaarde
- 4 pijlers
 - Onderwijsloopbaan
 - Leren & studeren
 - Psychisch & sociaal functioneren
 - Preventieve gezondheidszorg

→ Gezondheidsbeleid wordt hierdoor verplicht

- Partners

- CLB
- Pedagogische begeleidingsdienst (PBD)





Geestelijke Gezondheid

10daagse van de Geestelijke Gezondheid



10daagse van de Geestelijke Gezondheid

- Bedankt om je activiteit(en) te registreren!
 - Logo Kempen registreerde voor jou op www.samenveerkrachtig.be
- Neem mee voor de deelnemers:

NIEUW



10daagse van de Geestelijke Gezondheid

- Deel een foto van jouw activiteit
#samenveerkrachtig #gezondekempen
- Yana en Lynn als vliegende reporter

JIJ KOMT
TOCH
OOK?





Week van de

K**IGEZONDE**
KEMPEN

1 - 7 MAART 2018

JONGE GEZINNEN



logo **KEM**
GEZONDHEID
TROEF





Week van de
**KINGEZONDE
KEMPEN** 1-7 MAART 2019
JONGE GEZINNEN

Reeds 28 structurele partners, doe jij ook mee?!

Lokale besturen

- Beerse
- Dessel
- Geel
- Herentals
- Herselt
- Merksplas
- Mol
- Olen
- Ravels
- Vorselaar

Huis van het Kind

- Balen- Dessel-Retie-Mol
- Geel-Laakdal-Meerhout
- Middenkempen
- Stadsregio Turnhout

Andere partners

- CM
- De Voorzorg
- Onafhankelijk
Ziekenfonds
- OPZ Geel
- CGG Kempen

- Kind & Gezin
- Landelijke Kinderopvang
- KIKO
- AIKO (CKG Lentekind)
- Thomas More Kempen
- Etonie Kempen
- Zitdazo
- Samen Plannen VZW
- Oscare VZW



Week van de Keigezonde Kempen 2019

- 15 november = Deadline inschrijven structurele partner
 - 2^e infolunch
- Voorwaarden structurele partner:
 - Aanwezig op 19 november
 - Week mee bekend maken (gratis folders en affiches)
 - Organiseer een activiteit voor gezinnen of voor personeel



#Bewegen5voor12

- Grote startactie op vrijdag 1 maart (dag voor de vakantie) om 11u55
- Over de hele Kempen
- Zowel scholen, kinderopvang, lokale besturen, bedrijven,...
- Wat kan je doen als lokaal bestuur?
 - Beweeg mee met je personeel
 - Moedig scholen en andere organisaties om mee te doen
 - Organiseer een beweegmoment op de grote markt/sporthal/...: yoga-oefeningen, een dansact, springkasteelspringen, groot kussengevecht, flashmob
 - Foto's en filmpjes: hashtags #bewegen5voor12 en #keigezondekempen.



Communicatie

- www.gezondekempen.be
- Promotiematerialen: affiches en flyers zijn gratis, 1 versie Verdelen tijdens 2^e infolunch.
- Communicatie toolbox met redactionele artikelen voor je website, nieuwsbrief
- Eyecatcher: fietsvlag



Week van de KEIGEZONDE KEMPEN

1 - 7 MAART 2018

JONGE GEZINNEN

Een week vol
KEIGEZONDE
TIPS voor
ieder gezin!



Voor een evenement in jouw buurt: www.gezondekempen.be 

MET STEUN VAN



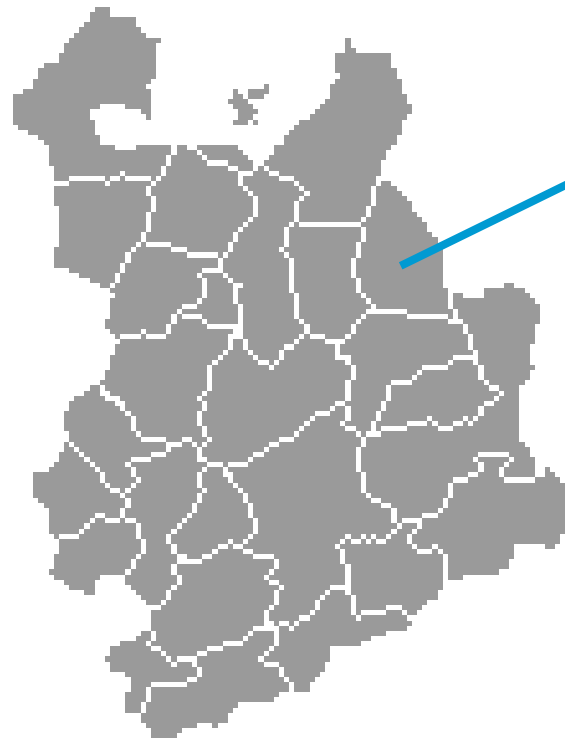


Gezonde Publieke Ruimte



Lokale gezondheidsindicator mobiliteit

= Indicator die lokaal de gezondheidsimpact van mobiliteit in kaart brengt.



Lokaal = gemeente

In de actualiteit...



IN KAART

Brusselaars stikken in **luchtvervuiling**

31 mei 2018 Ine Renson

REPORTAGE VERKEERSVEILIGHEID WORDT HET VERKIEZINGSTHEMA IN **SCHAARBEEK**

‘Het is hier iedere dag oorlog op straat’

Deze maand werden er acht **kinderen aangereden** in Schaarbeek. Buurtbewoners zijn het beu. ‘Hoog tijd dat de stad aan de kinderen denkt.’

ook in wetenschap



Geluidshinder op Linkeroever na bomenkap langs Antwerpse ring



di 24 apr 09:57

Heel wat inwoners van de Antwerpse Linkeroever klagen

Fietsers zijn gelukkigste **pendelaars**

Wie zich met de fiets verplaatst, voelt zich doorgaans gelukkiger dan wie dat per auto of openbaar vervoer doet. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek.

IPS • 11 JUNI 2014



DALY

- Hoe gezondheidsimpact meten?

DALY

'Disability Adjusted Life Years' is een maat voor de totale ziektelast, uitgedrukt als de som van de jaren verloren door ziekte, aandoening of vroegtijdige sterfte

YLD
= Years Lived with Disability + **YLL**
Years of Life Lost



DALY



Hoeveel mensen worden ziek?



Hoe erg is die ziekte?



Hoeveel eerder gaat men dood?

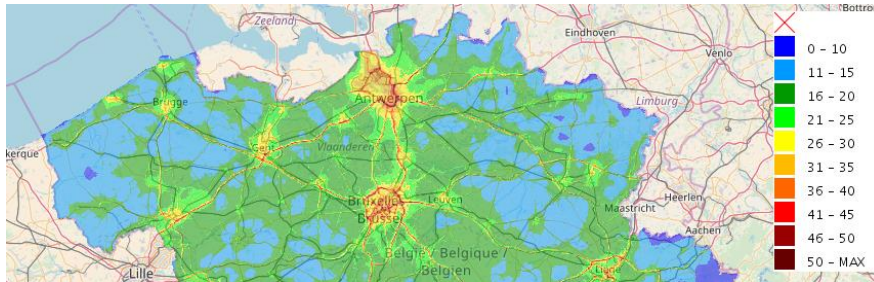


Hoe lang zijn ze ziek?



4 parameters

Luchtkwaliteit

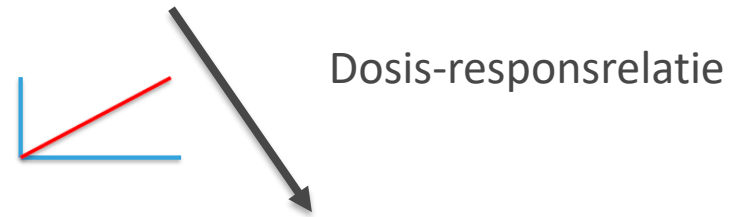


NO₂ afkomstig van verkeer
(2016)

X



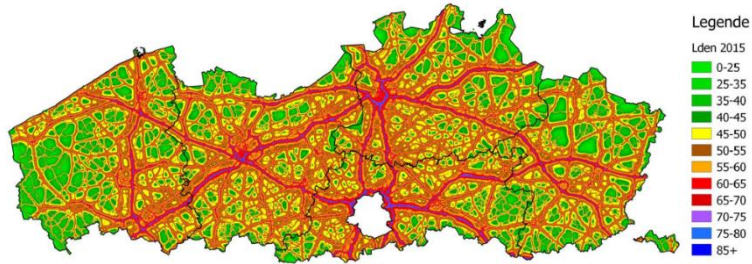
Aantal
blootgestelden



Per gemeente: DALY's per
inwonersaantal

4 parameters

Verkeersgeluid



Figuur 24: Lden geluidkaart wegverkeer voor Vlaanderen (2015)

Geluidkaart wegverkeer
(Milieurapport Vlaanderen
2015)

X



Aantal
blootgestelden

Dosis-responsrelatie
(ernstige hinder en
ernstige slaapverstoring)

Per gemeente: DALY's per
inwonersaantal

4 parameters

Verkeersveiligheid



Aantal verkeersslachtoffers per gemeente (FOD economie, 2014-2016)

Weging
doden/zwaargewonden/
lichtgewonden

DALY's per gemeente

4 parameters

Actief pendelen



Bron: gemeente- en
stadsmonitor, 2017

Dominant vervoermiddel in
woonplaats – werk/school/opleiding:
Stappen, trappen of openbaar vervoer

percentage per gemeente

4 parameters

| | | |
|--------------------|---|----------------------------|
| Luchtvervuiling | → | gezonde luchtkwaliteit |
| Geluidshinder | → | afwezigheid verkeersgeluid |
| Verkeersongevallen | → | verkeersveiligheid |
| Fysieke activiteit | → | actief pendelen |

Ranking van Vlaamse steden en gemeenten

- Positief geformuleerd: hoe hoger je scoort, hoe gezonder
- Percentielwaarde (relatieve score)

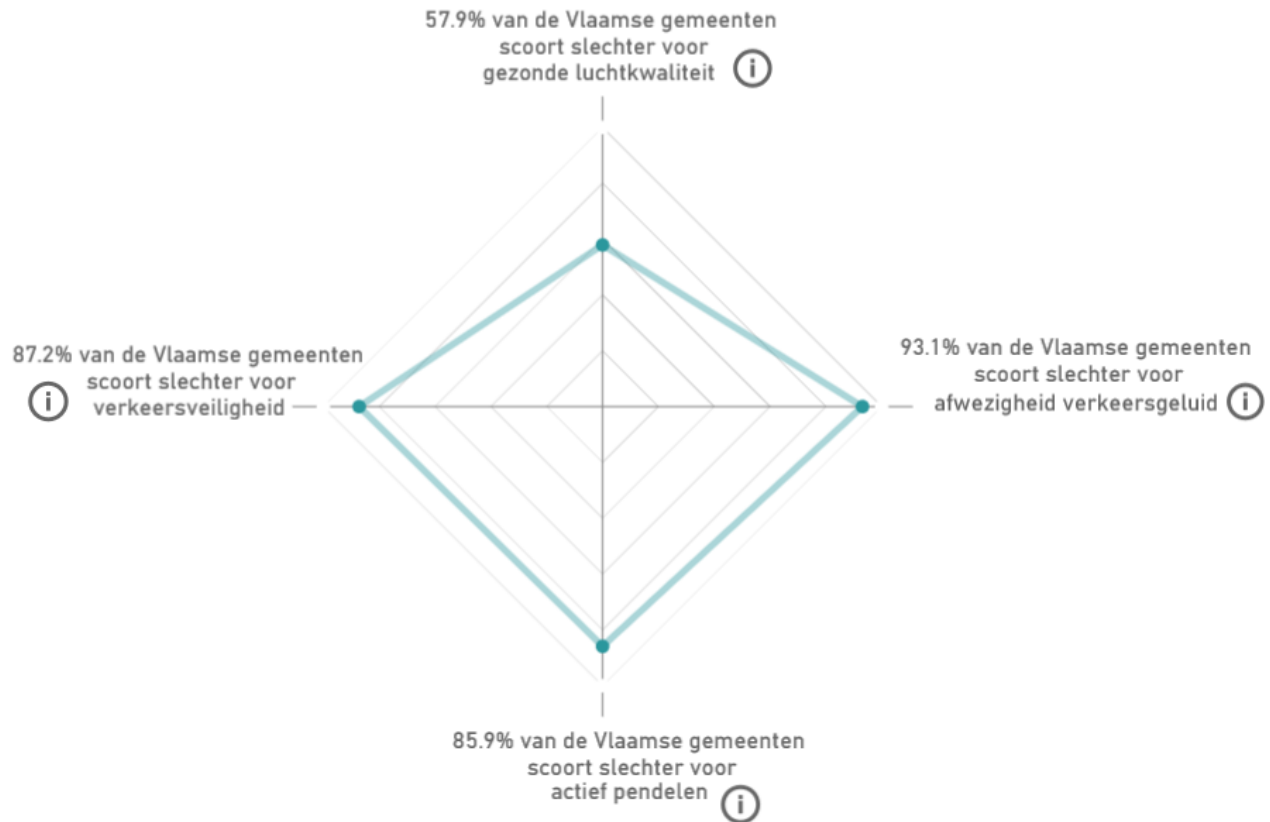


Selecteer een gemeente (scroll naar beneden)



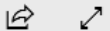
- Aalst(41002)
- Aalter(44001)
- Aarschot(24001)
- Aartselaar(11001)
- Affligem(23105)
- Alken(73001)
- Alveringem(38002)
- Antwerpen(11002)
- Anzegem(34002)
- Ardooie(37020)
- Arendonk(13001)
- As(71002)
- Asse(23002)
- Assenede(43002)
- Avelgem(34003)
- Baarle-Hertog(13002)
- Balen(13003)
- Beernem(31003)
- Beerse(13004)
- Beersel(23003)
- Begijnendijk(24007)
- Bekkevoort(24008)
- Beringen(71004)
- Berlaar(12002)
- Berlare(42003)
- Bertem(24009)
- Bever(23009)
- Beveren(46003)
- Bierbeek(24011)
- Bilzen(73006)
- Blankenberge(31004)
- Bocholt(72003)
- Boechout(11004)
- Bonheiden(12005)
- Boom(11005)

Resultaat voor geselecteerde gemeente/stad: Beerse



Microsoft Power BI

< 1 of 5 >



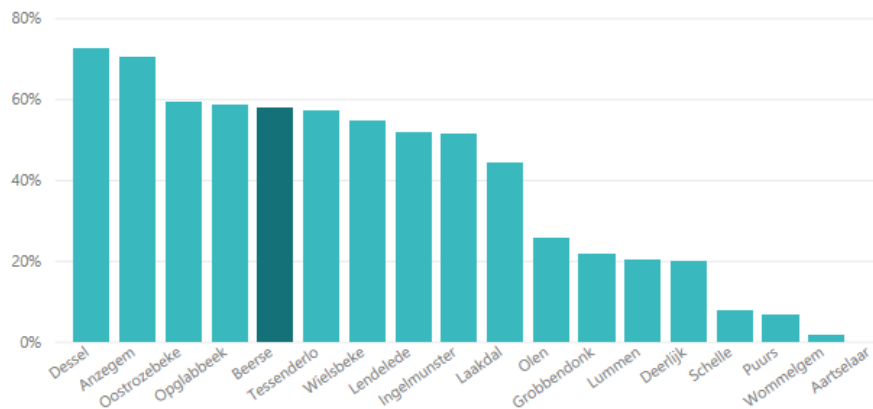
<https://www.zorg-en-gezondheid.be/luchtverontreiniging-en-geluid-gezondheidsimpact-mobiliteit>



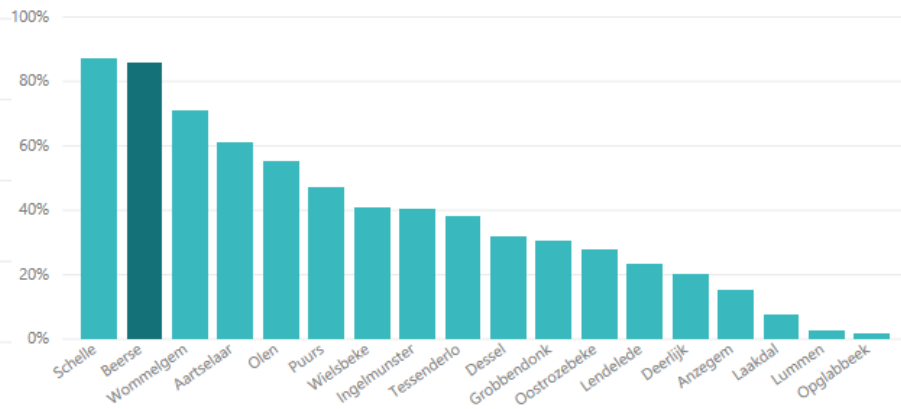
Vergelijking mogelijk met andere steden/gemeenten van dezelfde typologie volgens Belfius

Resultaat per typologie voor geselecteerde gemeente/stad: Beerse Woongemeenten met economische activiteit en eerder vergrijzende bevolking

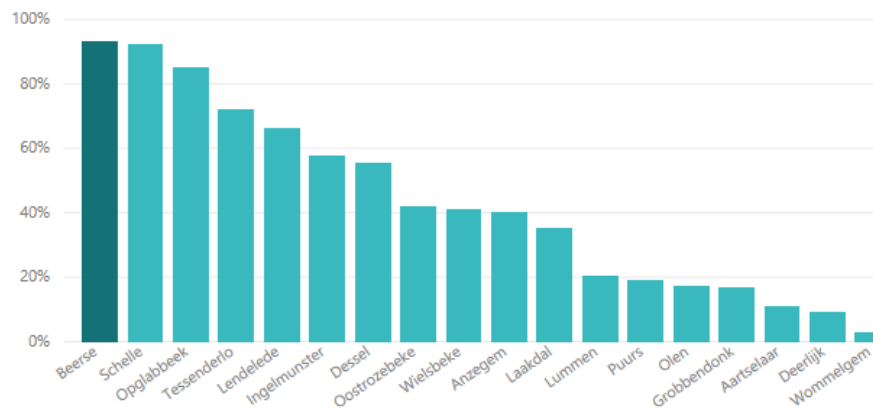
Ranking volgens 'Gezonde Luchtkwaliteit'



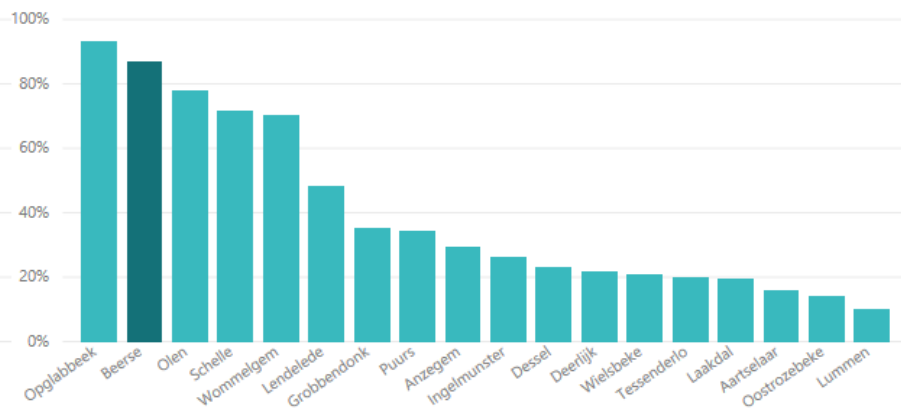
Ranking volgens 'Actief Pendelen'



Ranking volgens 'Afwezigheid Verkeersgeluid'



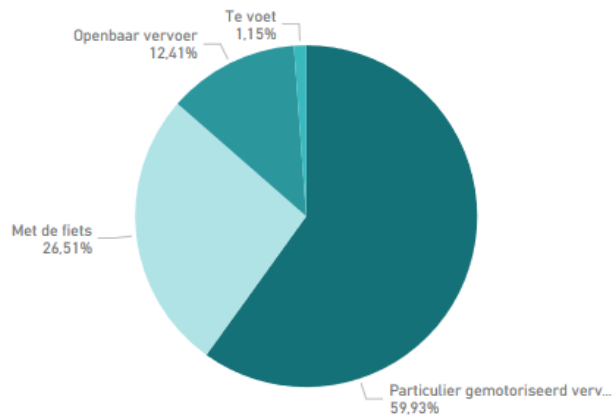
Ranking volgens 'Verkeersveiligheid'



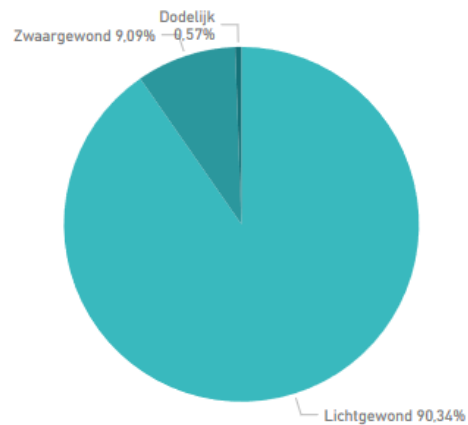
Detail resultaten

Resultaat voor geselecteerde gemeente/stad: Beerse

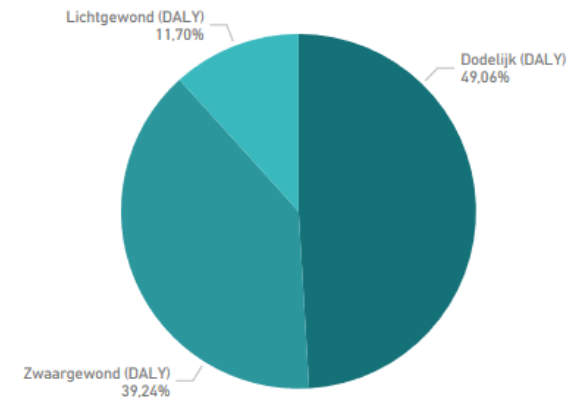
Bijdragen dominant vervoermiddel tussen woonplaats en werk/school/opleiding



Bijdragen aantal verkeersslachtoffers



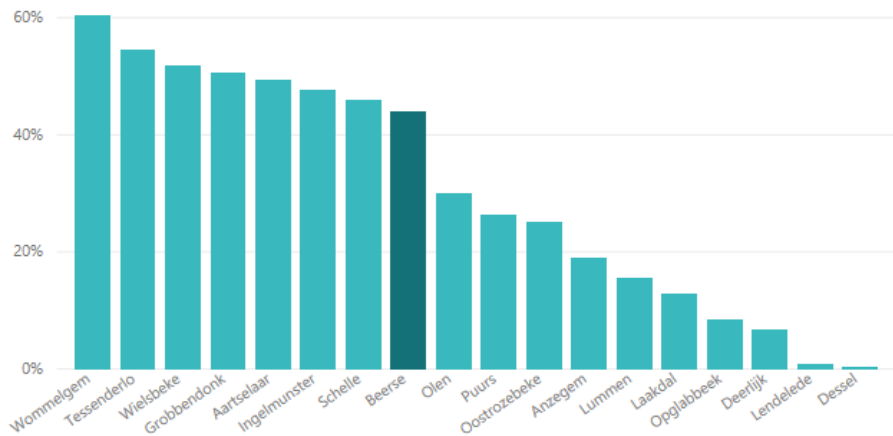
Bijdragen DALY verkeersslachtoffers



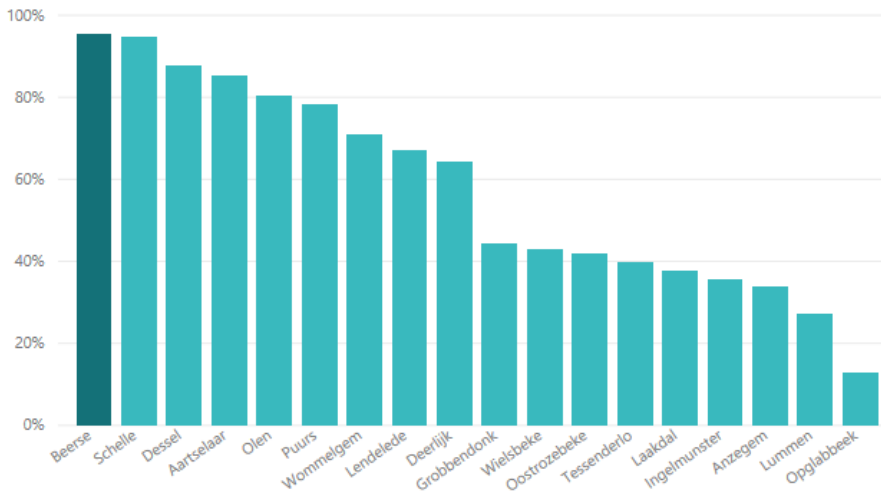
Resultaat per typologie voor geselecteerde gemeente/stad: Beerse

Woongemeenten met economische activiteit en eerder vergrijzende bevolking

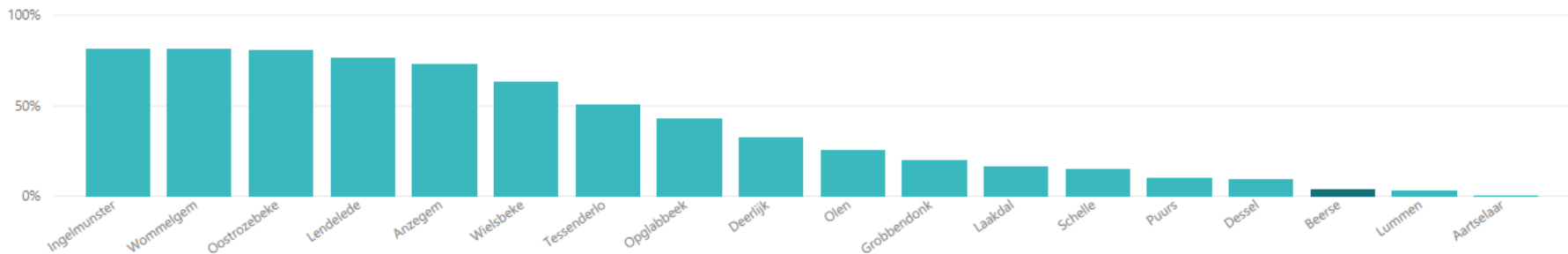
Ranking volgens "Actief pendelen met openbaar vervoer"



Ranking volgens "Actief pendelen met fiets"



Ranking volgens "Actief pendelen te voet"



Microsoft Power BI

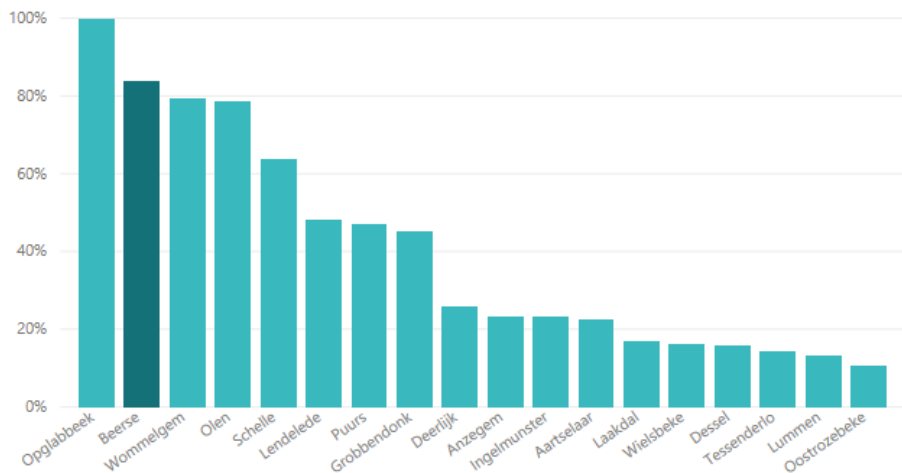
< 4 of 5 >



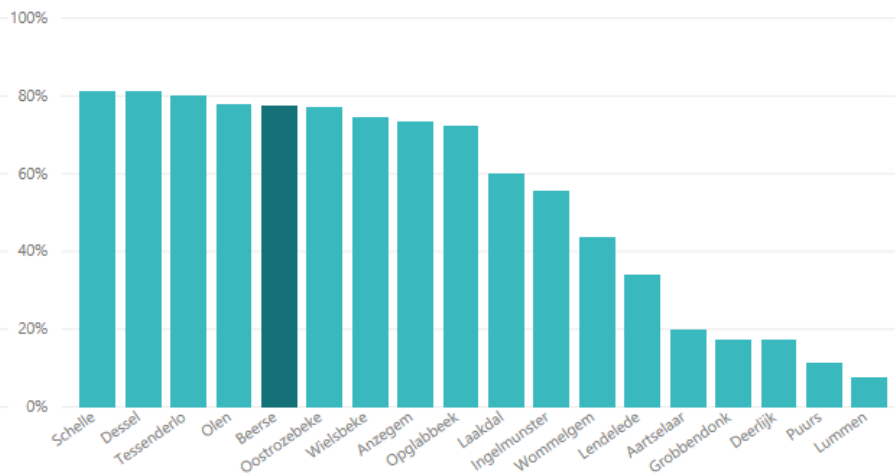
Resultaat per typologie voor geselecteerde gemeente/stad: Beerse

Woongemeenten met economische activiteit en eerder vergrijzende bevolking

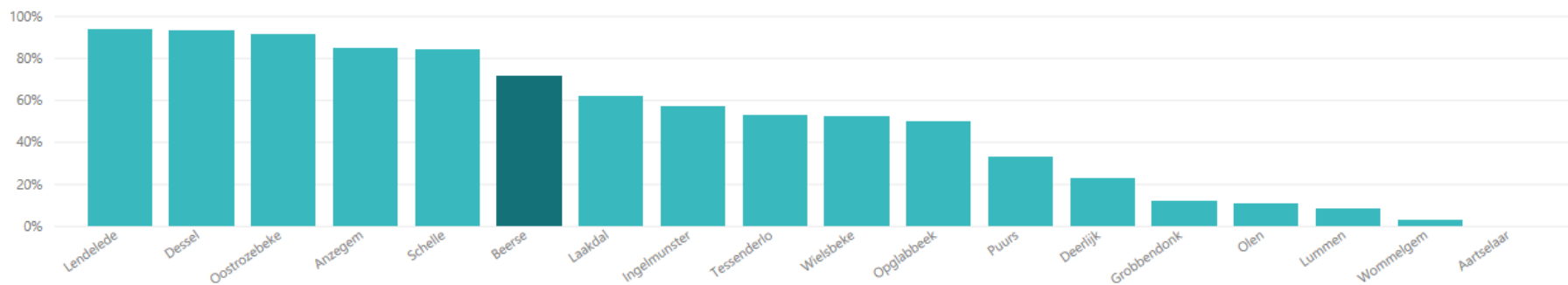
Ranking volgens "Verkeersveiligheid: verkeersdoden in DALY's"



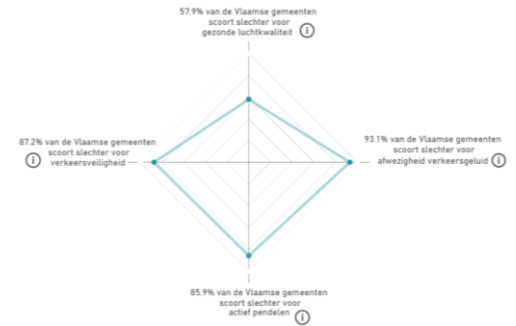
Ranking volgens "Verkeersveiligheid: zwaargewonden in DALY's"



Ranking volgens "Verkeersveiligheid: lichtgewonden in DALY's"



Conclusie



- We hebben voor het eerst een indicator die op lokaal (gemeentelijk) niveau de gezondheidsimpact van onze mobiliteit kwantitatief in beeld brengt
- Gemeenten kunnen zich met gelijkaardige gemeenten vergelijken op de vier beschouwde componenten

Gezonde publieke ruimte

Wat is een gezonde publieke ruimte?

Waarom zouden we erop inzetten?

= publieke ruimte die aanzet tot de gezonde keuze
gezondheidsbevordering

= publieke ruimte die de gezondheid niet schaadt
gezondheidsbescherming



Gezonde publieke ruimte

Er is meer nodig dan interventies die gericht zijn op gedragsverandering via folders, brochures, kennisopbouw, coaching,...

Gezonde publieke ruimte =

Inzetten op omgevingsgerichte maatregelen

Winst op vele gezondheids- en andere aspecten

⇒ kans op een integraal verhaal



<https://youtu.be/D0XwxjPLFH8>

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**
PRESENTEERT



www.gezondepubliekeruimte.be



Een gezonde publieke ruimte zet in op **kernversterking**, ondersteunt **actieve verplaatsing** en geeft ruimte aan **bereikbare en functionele natuur** in kernen en open ruimten.

Een gezonde publieke ruimte is **rookvrij** en voorziet ruimte voor **gezonde voeding**. In een gezonde publieke ruimte is **ontmoeting en actieve vrije tijd** **vanzelfsprekend**.

Meervoudige gezondheidswinst

Via onderstaande pagina's kom je meer te weten over de link tussen de verschillende gezondheidsthema's en ruimtelijk beleid. Per domein vind je terug hoe je rekening kan houden met meervoudige gezondheidswinst.

Gezondheidsthema's

- [Beweging](#)
- [Mentaal Welbevinden](#)
- [Lucht](#)
- [Geluid](#)
- [Hitte](#)
- [Voeding](#)
- [Roken](#)

Domeinen

- [Ruimtelijke strategieën](#)
- [Gezonde Mobiliteit](#)
- [Natuurrijke omgeving](#)
- [Ruimtelijk voedingsbeleid](#)
- [Rookvrije Omgeving](#)
- [Actieve Vrije Tijd](#)



Gezonde publieke ruimte

- Takenpakket Logo's

Brainstorm

- Hoe loopt dit in jullie gemeente?
- Worden jullie betrokken?
- Welk overleg bestaat er?





Varia

Nieuwe sensibilisatiematerialen VAD

- Te bestellen via www.vad.be



- **Eenvoudige** info over gamen
 - € 0,5 /brochure
 - Ook brochure over alcohol, hasj en wiet



WEDDEN OP
SPORTWEDSTRIJDEN?

ER IS MAAR 1 MANIER OM JE GELD SNELLER KWIJT TE SPELEN

altijdprijs.org

Alles wat je moet weten over wedden op sportwedstrijden

- Vervolg van 'Altijd Prijs' tijdens WK voetbal
- Filmpjes: 60.000 keer bekeken
- Website: 11.653 bezoekers

- 1^{ste} affiche gratis te bestellen op www.vad.be



Alcohol, cannabis en andere drugs in de jeugdbeweging



Chiroleiders die alcohol kochten voor minderjarigen krijgen pv

22/07/2015 om 14:16 | Bron: BELGA

Print



Foto: Facebook

Verhaal van scoutsleiders die kinderen vergeten na avondje drinken "klopt niet"

25/07/2017 om 17:48 door doro, lbo | Bron: RTL, LA CAPITALE, LALIBRE

Print



1306 shares



Alcohol, cannabis en andere drugs in de jeugdbeweging



- www.drugsinbeweging.be:
 - stappenplan voor alcohol- en drugbeleid
 - Zot op kamp-gids



Alcohol, cannabis en andere drugs in de jeugdbeweging

- Beloon jouw jeugdleiders op **19 oktober**
- In ruil voor hun e-mailadres krijgen zij:
4x nieuwsbrief van DIB en



- Bestel tijdig bij lynn@logokempen.be



Data RO 2018

- 18 december 2018
- VCLB Turnhout





Project 'Glimlachen'

Tandarts Jean-Marie Van der Linden

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF

