

VERSLAG REGIONAAL OVERLEG

6 februari 2024

Online 10u - 12u

10 000 stappen: 2024 Lokale beweegacties

Ook dit jaar kunnen lokale besturen tussen januari en december 2024 één of meerdere acties met verenigingen in het kader van '10 000 stappen: Elke stap telt' plannen.

Wedstrijd 1: Beweegacties

- registreren via UIT-databank
- [actiefiches](#) beschikbaar ter inspiratie

Wedstrijd 2: Stappenclash = piekactie

- 21 lokale besturen doen mee.
- de stad of gemeente die na één maand in zijn categorie het meeste stappen heeft gezet met alle leden van de groep = de winnaar
- prijs = media-aandacht en wandplaat
- regionaal kan men 3 waardebonnen van 50 euro en 1 activity tracker twv 50 euro winnen

Gepersonaliseerde promotiemateriaal is bewerkbaar via LINK die jullie na de krokusvakantie toegestuurd krijgen.

26 februari 2024 - half uurtje uitleg ivm de stappenregistratie

Kempen in Actie

Week van de Valpreventie

Thema wandelen 22 tem 28 april 2024

10 000 stappen

Vlaamse stappenclash - mei 2024

Dit jaar worden de acties opgezet voor 55+ aan de hand van 5 uitdagingen

- Uitdaging 1: Organiseer een wandeling
- Uitdaging 2: Zet valpreventie in de kijker
- Uitdaging 3: Organiseer een beweegactiviteit
- Uitdaging 4: Zet je deuren open ... want bewegen doen we samen
- Uitdaging 5: Doe mee aan de Vlaamse stappenclash

Bij het voldoen aan een uitdaging ontvangt de deelnemende organisatie een ster van Logo Kempen. We hopen zoveel mogelijk sterren uit te delen. Foto's van acties mogen altijd aan ons bezorgd worden.

Er is een inspiratiegids beschikbaar. Deze ontvang na je inschrijving. In de inspiratiegids

kan je heel wat tips en inspiratie vinden. We stellen acties voor om aan de uitdaging te voldoen, maar jullie mogen ook zelf een actie bedenken, deze mag zo groot of klein zijn als jullie zelf willen.

Organiseer je nog uitdaging, laat het ons weten, anders kunnen we geen ster uitreiken.

[5 maart 2024 - Gezond halfuurtje](#) - hier wordt meer info en de inspiratiegids gedeeld.

Vapen

Stellingen:

- Een wegwerp vape bevat evenveel nicotine als 50 sigaretten
→ [Niet waar](#): Een standaard e-sigaret bevat 40mg nicotine. Eén sigaret bevat 1 tot 1,5mg nicotine. Een pakje van 20 sigaretten bevat 20 tot 30mg nicotine. Bij het dampen wordt maar 50% van de nicotine wordt opgenomen in het bloed.
- Jongeren proberen vaperen omdat ze de smaken lekker vinden
→ [Niet waar](#): De voornaamste reden dat jongeren proberen vaperen is om het eens gedaan te hebben. Zoals ze met grenzen, alcohol en nog veel meer experimenteren, doen ze dit ook met vaperen. Dit hoort binnen de leeftijdsfase. Als tweede reden is er omdat er in de omgeving gevaperd wordt (groepsdruk). Pas als derde zijn de smaken.
- 23% van de Vlaamse jongeren hebben ooit een e-sigaret gebruikt
→ [Waar](#): 15% is gestopt, 3% minder dan wekelijks in het afgelopen jaar, 5% wekelijks waarvan 2,7% dagelijks gebruiker

De e-sigaret kan dienen als een [rookstopmiddel](#) (in combinatie met nog andere rookstopmethoden zoals tabakstop).

Het is een gezonder alternatief voor rokers, voor niet rokers wordt het afgeraden.

De gevolgen op langere termijn zijn nog ongekend.

Er is een [factsheet](#) beschikbaar over hoe je in gesprek kan gaan met jongeren die vaperen.

Milieu en gezondheid

Er is een nieuwe gezondheidsdoelstelling: Milieu & gezondheid

Tegen 2030 verwacht men dat er een gunstige tendens is van de milieuge relateerde ziektelast van de Vlaming.

Er zijn 3 subdoelstellingen

- Klimaat - gezondheid
- Zeer zorgwekkende stoffen
- Leefkwaliteit

Meer info: [Gezondheidsconferentie Milieugezondheidszorg | Zorg en \(zorg-en-gezondheid.be\)](#) en [Vlaams klimaatgezondheidsplan | Zorg en Gezondheid \(zorg-en-gezondheid.be\)](#)

Geestelijke Gezondheid

Word jij een Warme Stad of Gemeente?

Doel: een veerkrachtig generatie (kinderen en jongeren) creëren

- 2016-2019: 5 pilootsteden
- 2019-2022: 42 warme steden en gemeenten waaronder Turnhout, Rijkevorsel, Beerse en Herentals
- 5 december 2023: Lancering methodiek III
- 14 maart 2024 Kempische interventie: Maak uitbreider kennis met de nieuwe methodiek via Teams van 10u tot 12u. Uitnodiging via mail.

Methodiek III Warme steden en gemeenten

7 stappenplan / beleidsplan met 7 pijlers - charter voor 2026 - 2031

1. Zorg voor een goede start in het leven:
aandacht voor veilige hechting, afwezigheid kinderarmoede
2. Monitor en organiseer laagdrempelig (zorg-)aanbod:
vroegdetectie van mentale problemen om zo preventieve acties uit te rollen en zorgaanbod in kaart te brengen en af te stemmen
3. Bevorder de fysieke gezondheid:
voeding, sport, voldoende slaap, vermijden van TAD
4. Zet in op talenten:
stimulerende omgeving, vrijetijdsaanbod
5. Creëer motiverende leef- en leergemeenschappen
vb. acties: ontmoetingsruimten organiseren, buurtwerking faciliteren, acties ter bevordering van klasklimaten.
6. Maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving:
Warme William
7. Laat kinderen en jongeren participeren:
kinderen en jongeren zien als een volwaardige burger. Bij het nemen van elke beslissing kijken hoe dit de kinderen en jongeren zo goed mogelijk beïnvloed.

Complimentenactie

1 maart is het Internationale complimentendag. Bestellen jouw materialen nu via <https://logokempen.be/content/complimentenactie-geluk-zit-een-klein-complimentje>.

Varia

Week van de Valpreventie 2024

- thema 'wandelen'
- 22 tem 28 april
- [inschrijven](#) kan vanaf 16 februari tem 6 mei (doe je mee aan de Kempen in Actie doe je automatisch mee aan de Week van de Valpreventie, maar je moet je dan wel op allebei de websites inschrijven)
- [Checklist: 'Vallen voorkomen? Doe de test!'](#) nog steeds gratis te verkrijgen ,met bijhorende websites

- Burgers: www.gezondekempen.be/valpreventie
- Professionelen: www.logokempen.be/aandeslag
- Nieuw (filmpje 'Hoe rechtkomen na een val', Stappenplan (digitaal/afgedrukt), Infofiche rollatorreffen, Oefenboek spierkracht en evenwicht, Checklist rollator, affiche: Bekijk de [nieuwe materialen](#))
- Logo Kempen verstuurt een pakket van materialen naar elk WZC, LDC of naar LB zelf als er geen LDC in de gemeente is), CADO

Kei-Awards

- 22 maart 2024 Netwerkevent, uitreiking Kei Awards en kennismaking met lokale organisatie - van harte welkom op deze feestelijke editie ter ere van 25 jaar Logo Kempen! Inschrijven kan via www.kei-awards.be
- Op de website onderaan kan je alle genomineerden vinden.
- De organisaties die je kan bezoeken in de namiddag:
 - Avansa

Avansa Kempen weet wat speelt in de samenleving en zet Kempense projecten op waarin mensen samen bouwen aan de wereld. Ze willen maatschappelijke uitdagingen en problemen bespreekbaar maken en - als het even kan - ook aanpakken. Samen met mensen, de burger, maar evengoed beleidsmakers, ambtenaren of medewerkers van organisaties. Kom luisteren naar hun aanpak.

- Stad Turnhout, GPR Niefhout

Aan het station van Turnhout, in de wijk Niefhout, wordt er gewerkt aan de transformatie van een afgesloten oude industriële omgeving naar een nieuwe stadswijk met ruimte voor wonen, werken en zorgen met speciale aandacht voor de 20.000m² openbaar domein. Stad Turnhout creëert (samen met Partners ION en PMV) een leefbare en bruisende omgeving voor zowel bewoners, medewerkers als bezoekers. Er wordt een gevarieerd dienstenaanbod voorzien dat inzet op ontmoeting en (buurt)zorg. Levenslang wonen is één van de belangrijke uitgangspunten.

We wandelen samen naar de nieuwe wijk en krijgen ter plaatse meer informatie over het project en bezoeken oa het lokaal dienstencentrum.

- 't Twijgje en Herstelacademie Kempen

Wandel mee naar 't Twijgje, een activiteitencentrum in Turnhout voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dagelijks nemen zij deel aan verschillende ateliers. Je krijgt een rondleiding in 't Twijgje en meer informatie over de werking.

Vervolgens stelt ook de Herstelacademie Kempen zich voor. Zij bieden een toegankelijk en laagdrempelig cursusaanbod met de focus op het versterken van de mentale veerkracht en het bevorderen van participatie aan de lokale gemeenschap. Het aanbod krijgt vorm vanuit een co-creatie tussen mensen met ervaringskennis en professionele hulpverleners uit GGZ, welzijn en zorg.

- Vertrouwenscentrum Kindermishandeling

Een Vertrouwenscentrum biedt advies, ondersteuning en hulp bij (vermoedens van) kindermishandeling. Ze helpen gezinnen en hulpverleners om de mishandeling bespreekbaar te maken en passende hulpverlening te zoeken. Hierbij staat de veiligheid en het welzijn van het kind of de jongere steeds centraal.

Naast hun reguliere werking binnen de vrijwillige hulpverlening zijn zij ook een Gemandateerde Voorziening in het voeren van een onderzoek naar Maatschappelijke Noodzaak.

- DUO for a JOB

Werken is een bron van inkomsten, zelfvertrouwen en netwerken. Een belangrijk onderdeel van het leven dat voor sommigen niet evident is. Jongeren met een migratieachtergrond worden geconfronteerd met heel wat barrières op de arbeidsmarkt. De vzw DUO for a JOB koppelt jonge werkzoekenden met een niet-Europese migratieachtergrond aan vijftigplussers, die hen als mentor intensief ondersteunen in hun zoektocht naar werk of een opleiding. Zes maanden lang biedt de mentor intensieve begeleiding. Vanuit een vertrouwensband boost de mentor zelfvertrouwen, en deelt zijn/haar professionele ervaring en netwerk, biedt taal oefenkansen, en geeft steun en advies. DUO for a JOB startte 10 jaar geleden in Brussel en is inmiddels in 15 Belgische steden actief, waaronder Turnhout. De begeleiding van meer dan 6500 jongeren toont de impact van mentoring: na 1 jaar vindt 7 op de 10 mentees werk, opleiding of stage.

5

- Welzijnsomhaal Turnhout

We wandelen samen naar het Welzijnsomhaal, dit is een plaats in Turnhout waar burgers naartoe kunnen met al hun vragen rond welzijn zoals over wonen, zorg, relaties, mobiliteit, vrije tijd, opvoeding, premies, inkomen, budget, administratie,... Iedereen uit Turnhout en omgeving kan gratis terecht in het Welzijnsomhaal. Medewerkers van CAW De Kempen en OCMW Turnhout werken er samen om iedereen de beste ondersteuning te bieden bij hun welzijnsvraag. Er wordt bekeken welke hulp mogelijk en zorg dat de hulpvrager bij de juiste dienst terecht komt.

Mondgezondheid voor kinderen

- De Logo's van Provincie Antwerpen organiseren een gratis, digitaal webinar rond mondgezondheid bij kinderen op 25 april, van 10u tot 11u30. Het webinar richt zich naar alle professionelen en organisaties die werken met kinderen.
- Tijdens het webinar krijg je algemene informatie rond mondgezondheid bij kinderen, een overzicht van bestaande materialen en lespakketten en tenslotte komen er ook enkele good practices aan bod. Schrijf je [hier](#) in.

Gezond Halfuurtje

- 5 maart 2024: De Kempen in Actie: Stap voor stap naar een energieke leven!
- 16 april 2024: Gezond Opgroeien

Overzicht van de Gezonde Halfuurtjes en inschrijven kan via [Gezond Halfuurtje | Logo Kempen](#)

Heb je een idee (thema, doelgroep, actie) voor het Gezond Halfuurtje?
Laat het ons weten.

Data volgend regionaal overleg

- 2 mei 2024 voormiddag (fysiek)
- 24 september 2024 voormiddag (fysiek)