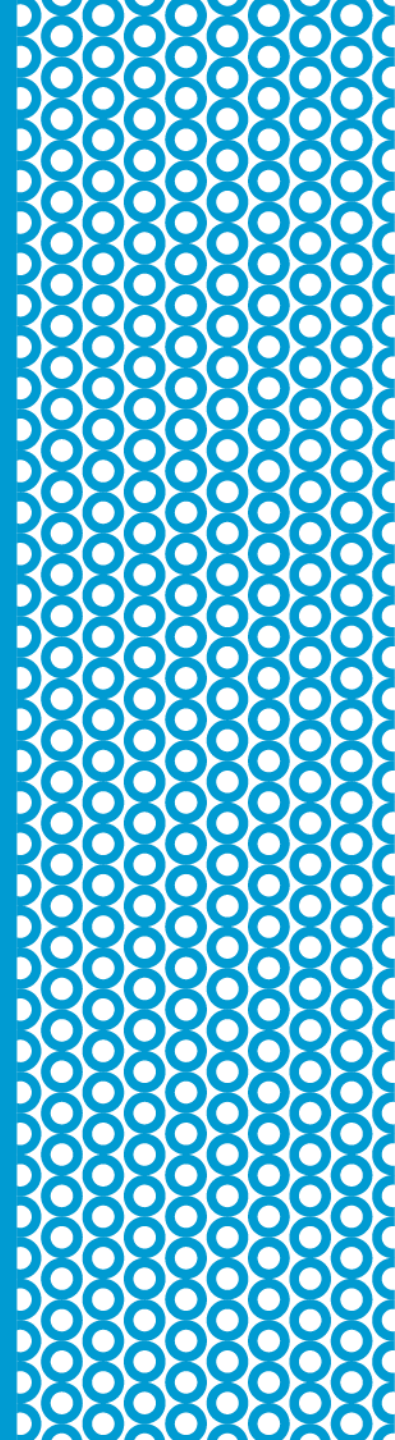


# Regionaal overleg

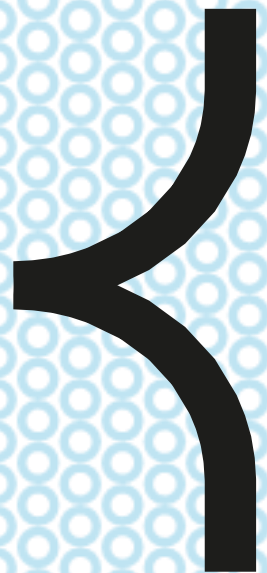
6 februari 2024





- 10.000 stappen
- Kempen in actie
- Vapen & Tabak
- Nieuwe gezondheidsdoelstelling: Milieu & Gezondheid
- Geestelijke gezondheid
  - Warme steden en Gemeenten
  - Complimentenactie
- Varia





10.000 stappen

# 10.000 stappen 2024: lokale beweegacties



Lokale besturen plannen tussen januari en december 2024 één of meerdere **acties met verenigingen in het kader van '10.000 stappen: Elke stap telt'**.

De realisaties uit jaar 1, 2 en 3 kunnen hierbij ook geïntegreerd worden .

## Wedstrijd 1

**Beweegacties registreren via de UiT-databank (wedstrijdreglement)**

→ [actiefiches](#) om lokale besturen te inspireren

1 tot 31 mei 2024

## Wedstrijd 2

**De Vlaamse stappenclash is een piekactie (wedstrijdreglement)**

--> Met Vlaamse prijzen maar ook lokale prijzen

# Acties met verenigingen

## Welke verenigingen?

- WZC
- LDC
- Jeugdverenigingen
- Socio-culturele verenigingen
- Sportverenigingen
- Seniorenverenigingen

## Via welke kanalen?

- Via overlegmomenten
- Oproep ([zie voorbeeldartikel](#))

## Wedstrijd

Prijzen  
15 lokale besturen  
15 verenigingen  
= cadeaubon twv € 500

### Criteria:

- De samenwerking tussen het lokaal bestuur en de vereniging.
- De creativiteit en originaliteit van de actie.
- Het aantal deelnemers en het bereik van de actie.
- De beweegactie is op maat van de gekozen doelgroep.
- **Ingeven in UIT-databank**

1 - 31 MEI 2024

Wie doet mee

**AAN DE  
10.000  
STAPPEN  
CLASH!**

# 21 deelnemende lokale besturen



Westerlo	Katleen Claes
Geel	Cara Jacobs
Herselt	Gert Aertgeerts
Vosselaar	Tineke Van den Broeck
Herentals	Femke Verheyen
Grobbendonk	Lennard De Rooy
Vorselaar	Lennard De Rooy
Herenthout	Lennard De Rooy
Arendonk	Tinne Roes
Rijkevorsel	Sarah Janssens
Oud-Turnhout	Peeters Miraise
Retie	Herman Van Peer
MOL	Hilde Mattheuwsen
Ravels	Stymans Gert
Dessel	Stephanie Ouderits
Lille	Hilde Heylen
Balen	Birgit MassagÃ©
Beerse	De Backker Stijn
Laakdal	Shari bamps
Olen	Kelly Sameys
Meerhout	Jennis Georgissen

# Prijzen te winnen

## Stappenclash VLAAMSE competitie

- De stad of gemeente die na één maand in zijn categorie het meeste stappen heeft gezet met alle leden van de groep (180 LB)  
= de winnaar (dus vier Vlaamse winnaars )  
Prijs: en wandplaat en media-aandacht via een persmoment

## Stappenclash REGIONALE competitie

- Drie waardebonnen van €50
- 1 activity tracker twv €50  
(+ eventueel lokale prijzen)



= verloten onder de deelnemers die bv:

- elke dag stappen hebben ingegeven
- de meest geëngageerde deelnemer
- de deelnemer met het meeste vooruitgang
- de oudste deelnemer



# Prijzen te winnen

Gepersonaliseerde promomateriaal  
(t.w.v. 250 eur)

- Postkaarten
- Stickers
- Folders

Gratis stappenregistratie

- Profiel op 10000 stappen.be

1 - 31 MEI  
2024

## DOE MEE AAN DE 10.000 STAPPENCLASH

EN STAP [ONZE STAD OF GEMEENTE] NAAR DE OVERWINNING!

Van 1 tot 31 mei 2024 nemen wij het tegen andere steden en gemeenten op in een wedstrijd om zoveel mogelijk stappen te zetten. Neem ook deel. Want elke stap telt!

### HOE STAP JIJ [ONZE STAD OF GEMEENTE]

NAAR DE OVERWINNING?

- 1 Registreer je op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of download de app '10.000 stappen'.
- 2 Word lid van de groep van [onze stad of gemeente].
- 3 Tel je stappen met een stappen-teller, activity tracker of smartphone-app.
- 4 Koppel je Google Fit, iHealth, Garmin of Fitbit aan 10.000 stappen. Of geef je gezette stappen handmatig in op de 10.000 stappen-website of app.
- 5 Beweeg, stap, wandel zoveel mogelijk. Volg de tussenstand live op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of in de app.

### 3 REDENEN

OM DEEL TE NEMEN

- 1 Leuke uitdaging, alleen of samen met anderen. 
- 2 Een gezond en fit lichaam, minder stress en meer energie. 
- 3 Win mooie prijzen. 

# Meter-peterschap

## Stappendagboekje





### 10.000 STAPPEN

ELKE STAP TELT

VLAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN

#### STAPPENDAGBOEKJE

Gebruik deze fiche om je aantal stappen per dag op te volgen. Je kan dit ook digitaal invullen via de online tool op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of via de 10.000 stappen app.

##### Hoe invullen

- ✓ Bovenaan: noteer het doel van die week.
- ✓ 1ste kolom: aantal stappen dat je 's avonds afleest van je stappenteller.
- ✓ 2de kolom: beweging zonder stappenteller (bv. fietsen, zwemmen, fitness,...). Tel het aantal minuten op dat je bewogen hebt zonder stappenteller, en zet dit om naar aantal stappen. 10 minuten bewegen komt overeen met 1500 stappen.
- ✓ 3<sup>de</sup> kolom: som aantal stappen kolom 1 en 2.
- ✓ Onderaan: het gemiddelde aantal stappen per dag van de volledige week. Tel hiervoor het totaal van elke dag van de week op en deel door 7.

##### Enkele tips

- ✓ Bepaal eerst je basisoniveau door een week stappen te tellen tijdens je huidige levensstijl.
- ✓ Probeer dan je aantal stappen per dag geleidelijk te verhogen. Stel haalbare doelen om het zeker te kunnen volhouden. 500 à 1000 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.
- ✓ Tracht dit gedurende minstens drie maanden vol te houden. Drie maanden is meestal voldoende om een actiever leven gewoon te worden.
- ✓ Elke stap telt! Lijkt 10.000 stappen (of 8.000 stappen voor 65+ers) onhaalbaar? Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is goed voor de gezondheid!

Week: . / . / 20..

Mijn doel ..... stappen per dag

	Aantal stappen op stappenteller	Extra stappen 10min = 1500stappen	Totaal aantal stappen
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
	Aantal stappen per dag (weekgemiddelde)		

# Timing 2024

Januari	Februari	Maart	April	Mei	juni
Aanleveren actiefiches en promopakket	Planning opmaken	Communicatie naar burgers (eventueel proefdraaien stappenclash)		Clash	Winnaars en prijzen

# Toelichting stappentool



26 februari om 10u - 30 min toelichting TOOL

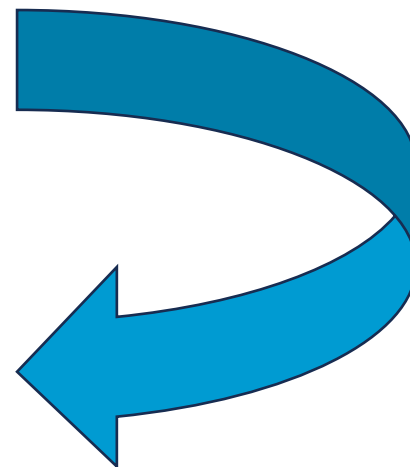
Doe mee!  
**KEMPEN IN ACTIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



# Kempen in Actie

- Week van de Valpreventie  
*Thema wandelen - 22 tem 28 april*
- 10.000 stappen  
*Vlaamse stappenclash - mei 2024*



6 weken



## DOEL

Meer gezonde en actieve 55-plussers in de Kempen.

# 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



# ACTIVITEITENBINGO

Wij dagen je uit om deze bingokaart vol te krijgen.

Hoe lang doe jij erover?

Veel succes!

Maak een <u>beweeg-</u> <u>weekplanning</u> .	Ga 30 minuten naar buiten om te bewegen.	Doe mee met #deKempenBeweegt, om 11u en 15u op RTV.
Dans mee met de radio of op je favoriete nummer.	Beweeg mee met Saartje: <u>rechtstaand</u> of <u>zittend</u> .	Gebruik de <u>straatbingo</u> tijdens een wandeling.
Vallen voorkomen? <u>Doe de test!</u>	Laat de auto een keer thuis en ga te voet of met de fiets.	Probeer eens iets nieuws: linedance, aquagym, yoga, ochtendgymnastiek,...
Doe een beweegactiviteit met een kennis, vriend of familielid.	Kijk een dag geen TV.	Zet 6000 stappen op een dag.

- 1 ster per volbrachte uitdaging
- Logo Kempen deelt de sterren uit
- Inspiratiegids zet je op weg:
  - Info over Kempden in Actie
  - Info, inspiratie en tips & tricks over elke uitdaging
  - Activiteitenbingo
  - Straatbingo
  - Quizwandeling ‘Kempden in Actie’
  - Wandel- en beweegfiche per gemeente



# Wandelfiche HERENTALS

Stap voor stap naar een energieker leven.



## WANDELEN IN HERENTALS



- Op de [wandelpagina van stad Herentals](#) je een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er de 'wandeling van de week', wandeling met een gids, een dementievriendelijke stadswandeling, en meer.
- **Wandelen in groep:** Startplaats dienstencentrum Convent2
  - Elke maandag om 13u: Stevige wandeling rond de 10 km
  - Elke woensdag om 13u30: Zeer rustige wandeling van een half uurtje, dit kan met rollator.
- **Wandelyoga:** Startplaats LDC Het Pomphuis (Morkhoven)
  - Elke woensdagnamiddag om 14,(uitgezonderd 3e woensdag van de maand). Deze wandeling is toegankelijk voor rolstoelgebruikers en mensen met een rollator.

## BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek [beweegactiviteiten in Herentals](#) en [Neteland](#).
- **Beweegbank:** De beweegbank vind je naast de parking van Sport Vlaanderen Herentals.
- **Beweegkeet:** Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Kristien Wouters** zet je op weg.



# Voorbeeld wandelfiche



# Meedoen met je organisatie



Iedereen die werkt met 55-plussers:

- Lokale besturen, lokale dienstencentra
- Wijkgezondheidscentra
- OKRA, FERM,...
- WZC, CADO
- ...

Denk je aan een organisatie? Maak mee reclame!

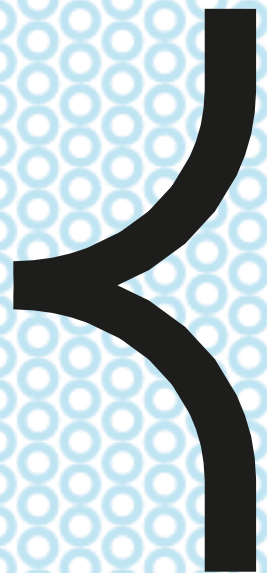
# Doe jij mee?

- [Inschrijfformulier](#) Kempen in Actie
- Meer info tijdens het [Gezond Halfuurtje van 5 maart](#)



Persmoment





Vapen

# Test jouw kennis



Waar of niet waar?

**Een wegwerp vape geeft evenveel nicotine af als 50 sigaretten.**

**NIET WAAR**

# Test jouw kennis



Waar of niet waar?

**Jongeren proberen vaperen omdat ze de smaken lekker vinden.**

**NIET WAAR**

# Test jouw kennis



Waar of niet waar?

**23% van de Vlaamse jongeren hebben ooit een e-sigaret gebruikt.**

WAAR

# Gezonder alternatief of nieuwe verslaving?

- Is vaperen schadelijk voor de gezondheid? JA ...
  - ... op lange termijn zijn de gevolgen nog niet gekend
  - ... we weten nog niet met zekerheid welke gezondheidsimpact vaperen heeft
  - ... ze bevatten vaak nicotine, wat zowel voor jongeren als volwassenen schadelijk is
- Maar...
  - ... maar het is bewezen dat op korte en middellange termijn het maar een fractie van de risico's heeft als bij sigaretten!



# Gezonder alternatief

- De e-sigaret kan dienen als een rookstopmiddel
- Stoppen met roken is een proces → vaak is er herval
- 43% van de Vlamingen wilt binnen de 12 maanden stoppen met roken  
→ 57% dus niet, vaak zijn dit hardnekkige rokers
- E-sigaret kan een volgende poging doen slagen: nicotine + handling/routine
- In combinatie met andere rookstophulp
- Voor rokers is het een gezonder alternatief

# Nieuwe verslaving

- Gezonder **alternatief**
- Voor niet-rokers wordt het afgeraden
- Vooral jongeren

# Nieuwe verslaving?

Hoe kan je aan de slag gaan met vape preventie bij jongeren?

- Eén-op-één?
  - Start vanuit een concreet voorbeeld
  - Wees nieuwsgierig en luister naar de jongere(n)
  - Probeer concrete afspraken te maken
  - Ook als roker of vaper kan je jongeren hierover aanspreken
- In groep?
  - Pijlers van één-op-één
  - Werk met de lesmaterialen van Bullshitfree Generation



# Nieuwe gezondheidsdoelstelling: Milieu & gezondheid

# Vlaamse gezondheidsdoelstellingen



Vaccinaties



Ongevallen in de privésfeer



Bevolkingsonderzoeken naar kanker

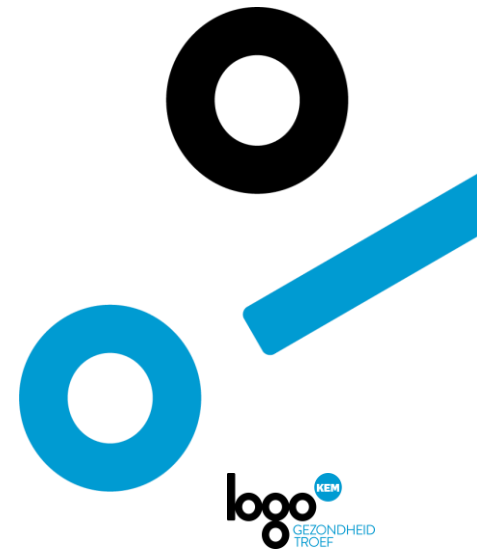


Gezonder Leven

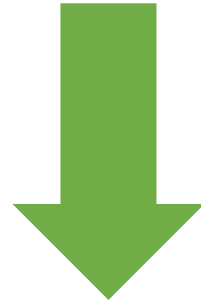


Suicidepreventie

# Eerste gezondheidsdoelstelling MILIEUGEZONDHEID



Tegen 2030 is er een gunstige tendens van de milieugerelateerde ziektelast van de Vlaming.



We streven naar een gezonder leven voor de Vlaming door de impact te verlagen van de **klimaatverandering**, de blootstelling aan **zeer zorgwekkende stoffen** en van factoren die de **leefomgevingskwaliteit** bepalen zoals lucht- en geluidspollutie.

# Drie subdoelstellingen

## Klimaat - gezondheid

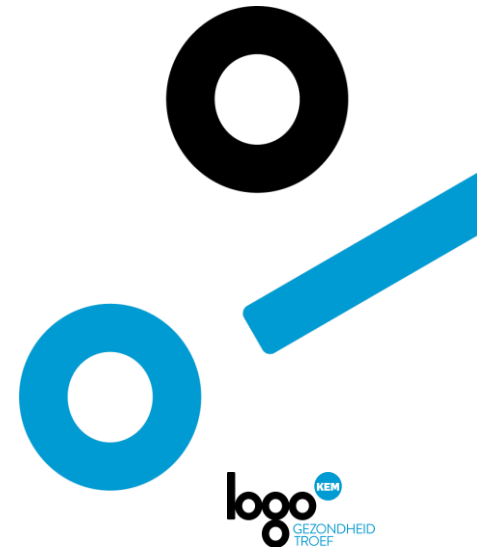
- Weerbaarheid + neutraliteit
- Lancering Vlaams klimaatgezondheidsplan + website [www.klimaatengezondheid.be](http://www.klimaatengezondheid.be)

## Zeer zorgwekkende stoffen

- Beoordelingskader + monitoring

## Leefkwaliteit

- WHO-normen voor geluid- en luchtkwaliteit
- Groenregel 3 – 30 – 300





# Volgende stappen



GEZONDHEIDSDOELSTELLING  
NAAR VLAAMSE REGERING EN  
PARLEMENT



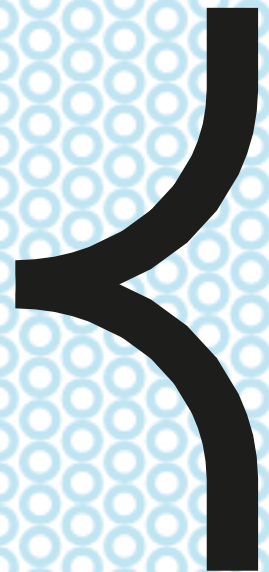
VERTALING NAAR CONCRETE  
ACTIES



UITWERKEN LOKALE  
DOELSTELLINGEN



Break



# Geestelijke gezondheid

# Word jij een Warme Stad of Gemeente?

2024



A diverse group of young people, including teenagers and young adults, are standing together in a forest at night. They are all looking forward with serious or neutral expressions. The scene is dimly lit, with some light reflecting off their faces and clothing. The background shows the dark silhouettes of trees.

**TIJD  
VOOR  
ACTIE**

## Van de **1.800.000** Vlaamse jongeren tussen 0 tot 24 jaar

- Voelt 1 op de 5 jongeren zich niet goed in zijn vel (1)
- Geeft 1 op 8 aan de voorbije 12 maanden zelfmoordgedachten gehad te hebben (2)
- Stapt 1 jongere per dag uit het leven en 10 doen een poging (3)
- Werd 1 op de 4 ooit gepest (4)
- Spreken 4 op de 10 jongeren slechts af en toe met een vriend over zijn problemen, 1 op de 10 doet dit nooit (5)

# Warm Vlaanderen

- Doel: Veerkrachtige generatie = kinderen en jongeren die:
  - Zin hebben in het leven
  - Die iets van zin zijn met het leven (doel)
  - En daarvoor over de nodige competenties beschikken
- Hoe:
  - [Warme William](#)
  - [Warme scholen](#)
  - [Warme steden en gemeenten](#)



# Wat voorafging

- 2016 - 2019: 5 pilootsteden
- 2019 - 2022: 42 warme steden en gemeenten
  - Turnhout, Rijkevorsel, Beerse, Herentals
- 5 dec. 2023: Lancering methodiek III





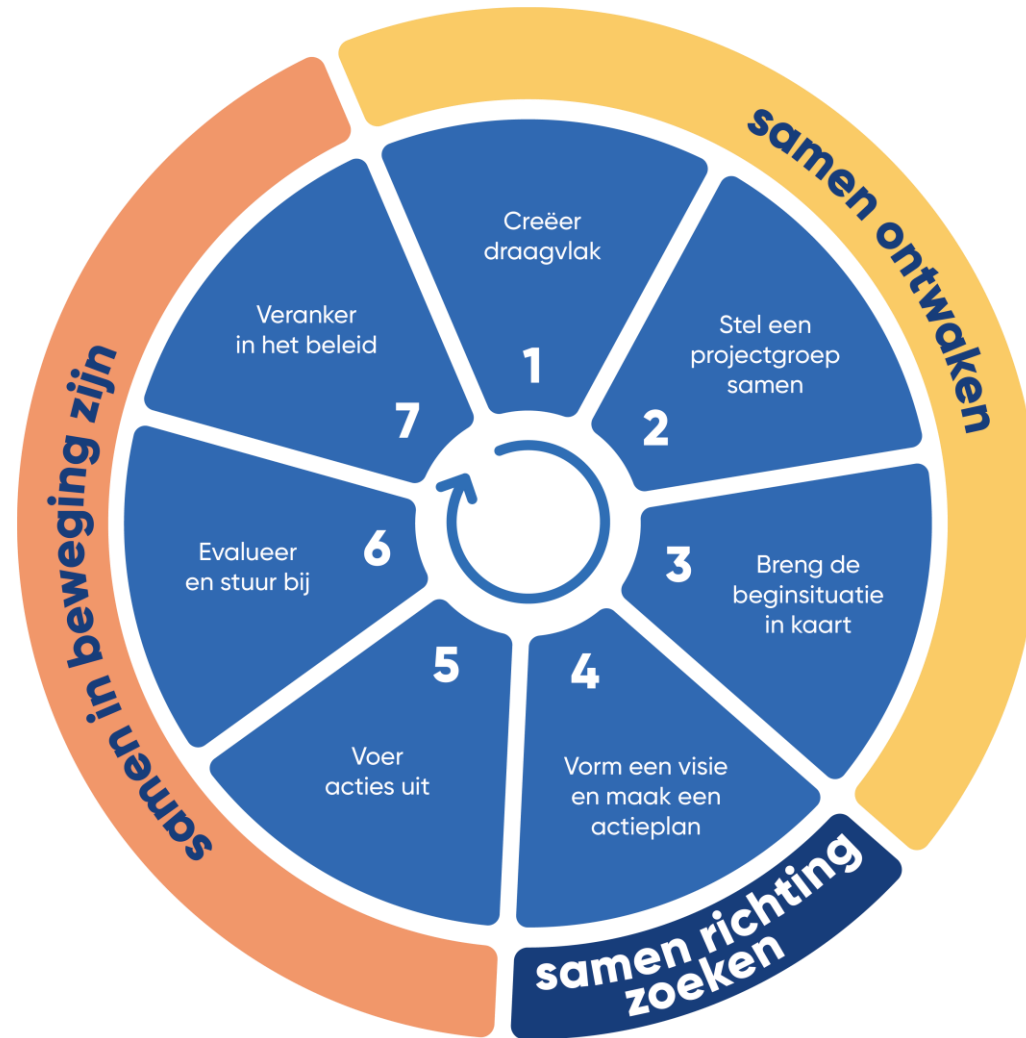
# Methodiek III Warme steden en gemeenten

= 7 stappenplan om met een lokaal netwerk te komen tot een integraal en duurzaam beleidsplan

→ Beleidsplan waar aandacht is voor de 7 pijlers van veerkrachtbevordering



# Via een 7-stappenplan



# Fase 1: Samen ontwaken

- Stap 1: Creëer draagvlak
  - Bij lokaal bestuur, organisaties en burgers
  - Charter ondertekenen (college van burgemeester en schepenen)



- Toegang tot gesloten deel [www.warmestedenengemeenten.net](http://www.warmestedenengemeenten.net)
  - Zelfscan invullen
  - Favorieten in inspiratiegids aanduiden
  - Eigen tools toevoegen
- Ondersteuning Logo Kempen: individueel en Kempense intervisie
- Vlaamse intervisie en bijscholing

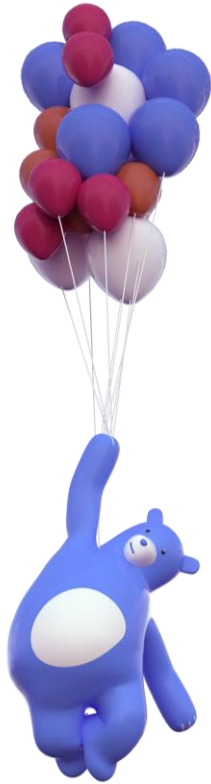
# Labels





# Wil jij een Warme stad of gemeente worden?

- Laat je horen via de [chat](#)



JA, ik kan niet wachten

Ik weet het nog niet

NEE, omdat...



# Wat kan jou helpen...

... om een Warme Stad of Gemeente te worden?

Laat je horen via de [chat](#)





# Wil jij inspiratie over Warme William?

En zo meer info over beschikbare materialen en geslaagde acties uit gans Vlaanderen

Laat je horen via de [chat](#)



JA, op welke manier?

NEE, geen interesse op dit moment



# Kempense intervisie



14 maart van 10-12u via Teams

- Maak uitgebreider kennis met de nieuwe methodiek
  - Waarom Warme Stad of Gemeente worden?
  - 7 pijlers veerkrachtbevordering
  - 7 stappen
  - Ondersteuning
- Nodig jouw collega's uit zodat jullie samen kunnen beslissen om in te stappen of niet

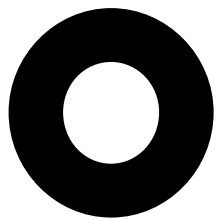
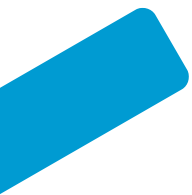
# Meer info?

[www.warmestedenengemeenten.net](http://www.warmestedenengemeenten.net)

Jouw regioverantwoordelijke en [lot@logokempen.be](mailto:lot@logokempen.be)



# Complimenten- actie



# 1 maart Internationale complimentendag



# Complimentendag

- Link naar [geluksdriehoek.be](http://geluksdriehoek.be)
  - Materiaal: Postkaarten (10 per set), stickervel
  - Redactioneel artikel
  - Artikel, berichten soc. media



Geef eens een compliment cadeau!  
Zo geef je de ander meer zelfvertrouwen en een fijn gevoel. En ook jij wordt er beter van!  
Want wist je dat het uitdelen van complimentjes ook jouw geluksgevoel versterkt? Bovendien is het besmettelijk. Wie positiviteit uitstraalt, krijgt ook meer erkenning en waardering terug.  
Waar wacht je nog op?

**Op zoek naar meer inspiratie om gezonder en gelukkiger te leven?**  
Op deze website vind je veel tips om je te helpen bouwen aan je geluk.

[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)



# Complimentendag

- Link naar [Kzitermee.be](https://kzitermee.be)

**IK VIND JE**

			
<input type="checkbox"/> PANDASTISCH	<input type="checkbox"/> BROCCOLIEF	<input type="checkbox"/> ONWEERSTAANBAAR	<input type="checkbox"/> SOEPER
			
<input type="checkbox"/> PEERFECT	<input type="checkbox"/> EEN KNALLER	<input type="checkbox"/> BIJZONDER GOED	<input type="checkbox"/> DE BÈÈÈSTE

[Kzitermee.be](https://kzitermee.be)

Ik ben er voor jou. Ook als het even niet goed gaat.  
Via [Kzitermee.be](https://kzitermee.be) vinden we samen de weg naar de geschikte hulp!

 Volg [@kzitermee.be](https://www.instagram.com/kzitermee.be)

V.U. Logo Kempen vzw - [www.logokempen.be](https://www.logokempen.be)

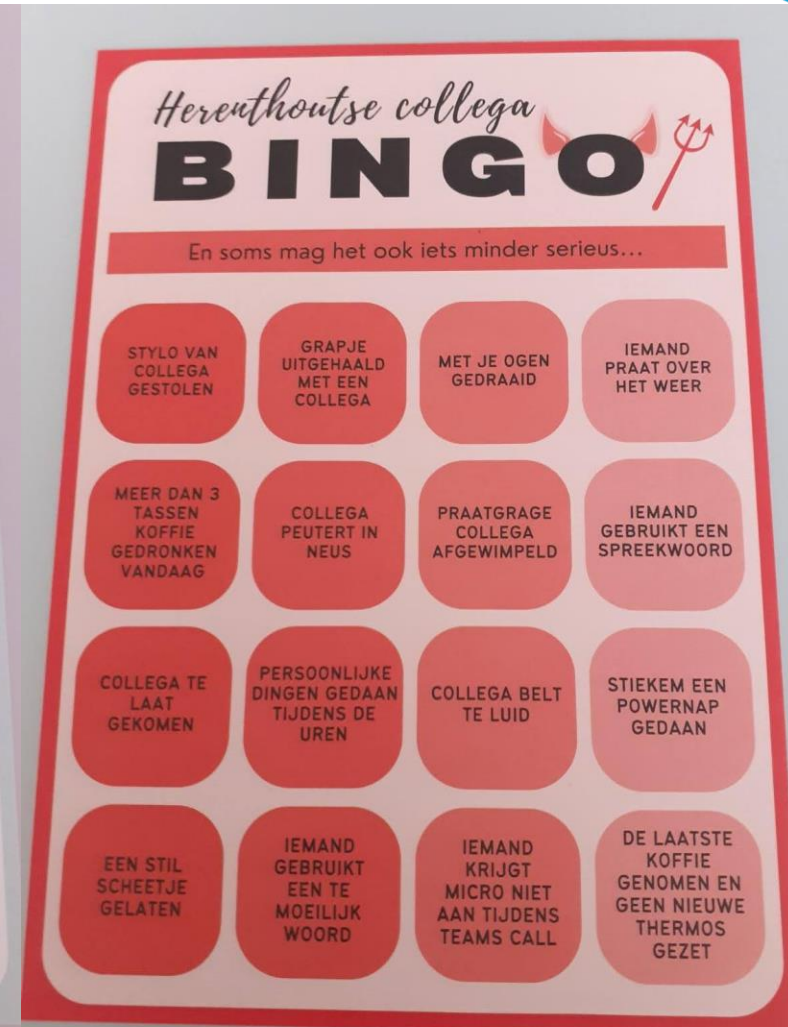
# Complimentendag

- Link naar [Gezondekempen.be](http://Gezondekempen.be)

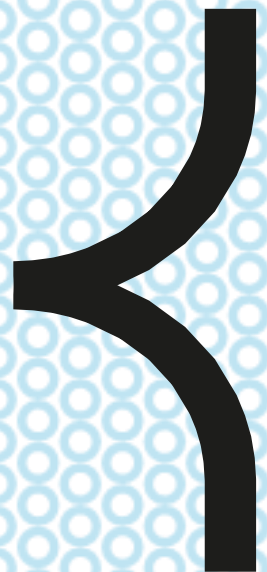


# Complimentenacties

- Complimentenmol
- Applauscirkel
- Complimentenbingo
- Complimentenpot
- ...







Varia

# Week van de Valpreventie 2024

- Thema: Wandelen
- 22 - 28 april
- Schrijf jouw organisatie in vanaf 16 februari tot en met 6 mei 2023 via [deze link](#).



# Week van de Valpreventie 2024

- Wandelgidsen (Beweeg-weekplanning, checklist voor veilig schoeisel, checklist voor het gebruik van een rollator of wandelstok, tips voor een gezond tussendoortjes, wandel-weetjes,...)



# Checklist

## 'Vallen voorkomen? Doe de test!'

- Website voor [professionelen](#)
- Website voor [burgers](#)

### Spierkracht en evenwicht



Oefeningen voor thuis:

- [Wandelgids voor ouderen](#)
- [Filmpje Saartje VDD](#)
- [RTV: Beweeg met ons mee](#)
- [Krachtoefeningen in beeld: VIGL](#)
- [Stretchoefeningen in beeld: VIGL](#)
- [Oefenboekje Logo: Otago-oefenprogramma](#)
- [Oefenseries](#) in de Beweeggids dementie (NL)

De Bewegen-op-verwijzing-coach kan ouderen begeleiden om op maat van je mogelijkheden en interesses op een veilige manier in beweging te blijven. Doorverwijzing door de arts. [Meer info.](#)

### Binnenhuisinrichting



De meeste valincidenten gebeuren in de eigen woonomgeving. De woning valveilig inrichten, aangepast gedrag en het gebruik van hulpmiddelen indien nodig verdienen dus zeker voldoende aandacht.

- [Checklist 'Een veilige woning' \(thuis\)](#)
- [Checklist 'Een veilige kamer' \(WZC\)](#)

### Voeten en schoeisel



Voetproblemen (eelt, eksterogen, ingegroeide nagels ...) en het dragen van onaangepast of onveilig schoeisel zijn veel voorkomende valrisico's. Ook op sokken lopen vormt dikwijls de oorzaak van een val.

- [Info valveilig schoeisel](#)

# NIEUW

## Filmpje Hoe rechtekomen na een val?



## Stappenplan Hoe rechtekomen na een val? (digitaal)

Met vallen en opstaan

8 stappen om veilig rechte komen na een val

Valpreventie.be

## Stappenplan Hoe rechtekomen na een val? (drukbestand)

Met vallen en opstaan

8 stappen om veilig rechte komen na een val

Valpreventie.be

## Infofiche rollatortreffen

Infofiche rollatortreffen

Rollator, wandelstokje, paraplu, rolstoel, ... Het zijn allemaal voorwerpen die veiligheid bieden en helpen bij het rechtekomen na een val. Het is belangrijk om te weten hoe je deze voorwerpen veilig gebruikt. Dit infofiche geeft je tips en trucs om veilig te wandelen met een rollator.

1. Zorg dat de rollator goed staat op de grond.
2. Ga niet te snel of te traag.
3. Wees voorzichtig op de weg.
4. Wees voorzichtig op de weg.

De rollator is een hulpmiddel dat kan helpen bij het rechtekomen na een val. Het is belangrijk om te weten hoe je deze voorwerpen veilig gebruikt. Dit infofiche geeft je tips en trucs om veilig te wandelen met een rollator.

Valpreventie.be

## Oefenboek: spierkracht- en evenwichtsoefeningen

Oefenboek

Spierkracht- en evenwichtsoefeningen ter preventie van vallen

Valpreventie.be

## Checklist rollator (bestel bij het Logo uit je buurt)

Veilig op stap met de rollator

Gebruik je een rollator? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.

Valpreventie.be

***Wandel je mee?  
Samen in beweging!***

13<sup>de</sup> Week van de Valpreventie  
22 april - 28 april 2024

Neem  
deel!

Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

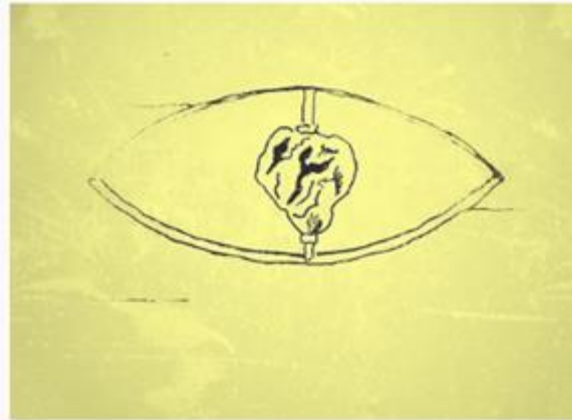
logo VL  
GEZONDHEID  
TROEF

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

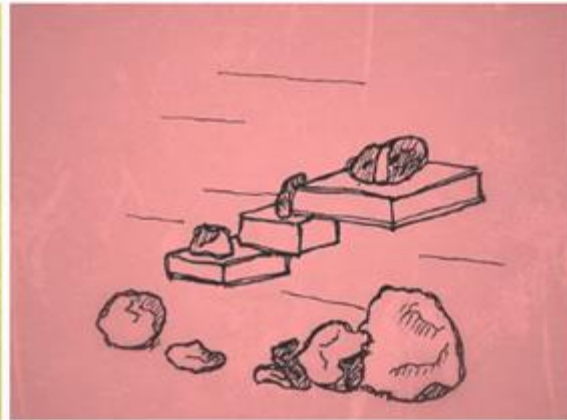
Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Pakket voor elk LDC (of  
LB), WZC, CADO en  
ziekenhuis in  
de Kempen  
(samen met Kempen in  
Actie)

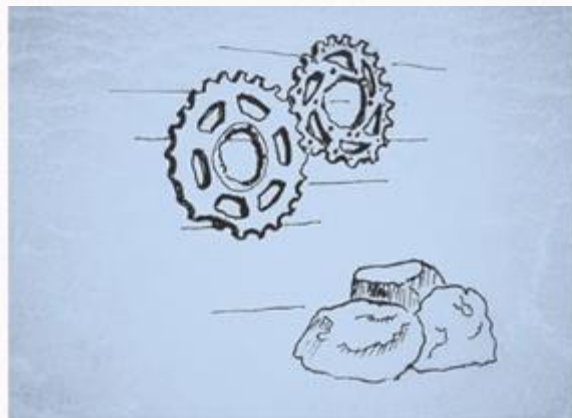
# Kei Awards



In de KEI-ker



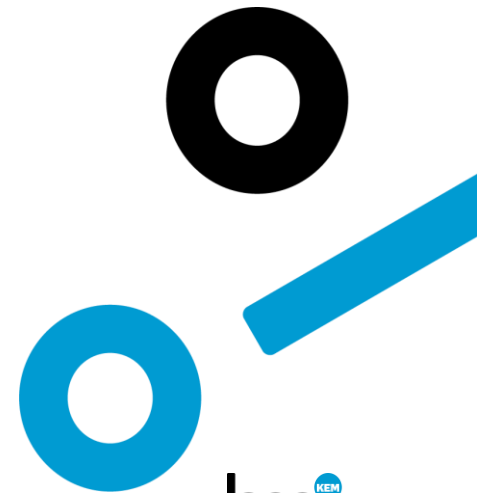
Iedereen erbij KEI



KEI-goede  
samenwerking



Out-of-the-ROCKS



# Ontdek de inzendingen

- 24 inzendingen
- Alle projecten kan je bekijken via [www.kei-awards.be](http://www.kei-awards.be)

**BEDANKT VOOR JULLIE  
DEELNAME!**



Genomineerden Award 'Iedereen erbij KEI'





# Netwerkevent en uitreiking Kei Awards



Schrijf je nu in



25 jaar Logo



# Uitnodiging

Vrijdag 22 maart 2024

Zaal Europeion, Campus Blairon - Turnhout

*Verwacht het onverwachte. Samen de toekomst tegemoet.*

- 09u00 Onthaal
- 9u30 Uitreiking KEI-Awards
- 10u45 Lezing over toekomstkunde  
door Steven Vromman
- 12u15 Lunch
- 13u15 Maak kennis met een straffe  
organisatie uit de Kempen
- 15u00 Einde



# Maak kennis met een straffe organisatie



- Avansa Kempen
- Stad Turnhout, Gezonde Publieke Ruimte Niefhout
- 't Twiggje en Herstelacademie Kempen
- Vertrouwenscentrum Kindermishandeling
- DUO for a JOB
- Welzijnsonthaal Turnhout

Meer info over elke organisatie op [NETWERKEVENEMENT 30 MAART 2023 | KEI-Awards](#)

**LACHEND GROEIEN, TANDPLEZIER VOOR MORGEN!**

**SAMEN AAN DE SLAG MET  
MONDGEZONDHEID VOOR  
KINDEREN TOT 12 JAAR.**

**GRATIS WEBINAR  
25 APRIL 2024 , 10-11U30**



Dit webinar is een initiatief van de Logo's van Provincie Antwerpen.



- Inzichten over mondgezondheid bij kinderen
- Overzicht van beschikbare materialen en lespakketten
- Inspirerende good practices



# Gezond Halfuurtje

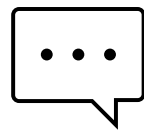
- Op de planning:
  - Donderdag 8 februari 2024: Word een expert in doorverwijzen naar Bewegen op Verwijzing!
  - Dinsdag 5 maart 2024: De Kempen in Actie - Stap voor stap naar een energieker leven!



Een portie gezondheidsinfo tijdens jouw lunch

# Gezond Halfuurtje

- *Rond welk project, campagne, aanpak,... wil JIJ een Gezond Halfuurtje?*



Laat je horen via de [chat](#)



Een portie gezondheidsinfo tijdens jouw lunch

# Data volgend regionaal overleg

- Donderdag 2 mei, voormiddag
- Dinsdag 24 september, voormiddag

Aansluitend broodjeslunch

Het regionaal overleg in jouw gemeente? Heb je voor ons een gratis locatie, laat het weten!

(Pluspunten: in het groen, parkeermogelijkheden, centrale ligging)

SAMEN WERKEN  
WE AAN EEN  
*gezonde*  
KEMPEN

logo<sup>KEM</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

