

Logo Kempen

# Vormingsaanbod

2023

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF



## Plan je een vorming of workshop?

In overleg met Logo Kempen hebben organisaties die werken met kansengroepen en sociale economiebedrijven (niet verbonden aan een lokaal bestuur) recht op 2 keer een bijdrage van 50% (max. 200 euro). De tegemoetkoming is geldig voor activiteiten die doorgaan voor 31 december 2023 en zolang het budget strekt. Heb je vragen, aarzel niet om contact op te nemen met ons.

## Maak je vorming bekend op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be)

Maak je vorming bekend op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be) en wij verspreiden het mee via sociale media. Plaats het op Uitdatabank en voeg het label gezondekempen toe. Je evenement verschijnt automatisch in de gezonde agenda.

## Niet gevonden wat je zocht?

Contacteer ons voor een vorming op maat.

*De tarieven in deze brochure gelden voor non-profitorganisaties en zijn exclusief BTW.*

## MAAK EEN SNEUKEUZE NAAR VORMINGEN OVER



Gezonde voeding en beweging



Tabak, alcohol en andere drugs



Geestelijke Gezondheid



Valpreventie



Bevolkingsonderzoeken naar kanker



Gezondheid en Milieu



## GEZONDE VOEDING EN BEWEGING

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>WINKELOEFENING</b>	Infosessie Deelnemers leren de informatie op voedingsetiketten begrijpen.  > <a href="#">Meer info</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algemene bevolking</li><li>• Kansengroepen</li><li>• Secundair onderwijs</li><li>• Allochtone ouders</li><li>• Ouders van jonge kinderen</li><li>• Onthaalouders</li></ul>	Diëtiste	2 uur	Afh. van de locatie	€ 85/uur + verplaatsingskosten Mits tussenkomst Avansa Kempen: € 50/sessie*
<b>KOOKWORKSHOP (OP MAAT)</b>	Kookworkshop op maat van de doelgroep.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algemene bevolking</li><li>• Kansengroepen</li></ul>	Diëtiste	2 tot 4 uur	Afh. van de locatie	€ 110/uur + verplaatsingskosten + ingrediënten
<b>GEZOND UIT EIGEN GROND</b>	Kookworkshop over gezond tuinieren  > <a href="#">Meer info</a>	Tuiniersverenigingen, lokale besturen, organisatoren van volksmoestuinen...	Lesgeverspool Logo Kempen	2 tot 3 uur	Afh. van de locatie	€ 85/uur + 1 uur voorbereiding + verplaatsingskosten + ingrediënten

\* Informeer vooraf bij [Avansa Kempen](#) of je in aanmerking komt voor de korting.

Vorming op maat nodig? Contacteer ons.





## GEZONDE VOEDING EN BEWEGING

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>GEZOND OPGROEIEN</b>	Infosessie. Deelnemers leren hoe ze een kind motiveren om te proeven, hoe omgaan met weerstand en welke afspraken je als ouder/verzorger maakt. > <a href="#">Meer info</a>	Ouders en verzorgers van kinderen van 2 tot 12 jaar	Diëtiste	2 uur	nvt	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>GEZONDE BROODDOOS</b>	Workshop. Deelnemers krijgen tips voor een gezonde en lekkere broodmaaltijd voor hun kind op school. Proevertjes inspireren de deelnemers. > <a href="#">Meer info</a>	Kinderen en/of ouders en grootouders	Diëtiste	1u30 tot 2 uur	15 (max 25)	€ 85/uur + verplaatsingskosten + voorbereidings-tijd + kosten ingrediënten
<b>INFOESSIE DE BEWEGINGS-DRIEHOEK</b>	In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het beste aanpakt, geeft de infosessie bewegen je helder weer. > <a href="#">Meer info</a>	Algemene bevolking/Bedrijven	Beweeg-expert	2 uur	nvt	€ 85/uur + verplaatsingskosten



## GEZONDE VOEDING EN BEWEGING

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>KLEURRIJK GEZOND</b>	Kleurrijk Gezond wil gezondheid bevorderen bij etnisch-culturele minderheden (ECM). Kleurrijk Gezond geeft op een interactieve manier de basiskennis over gezond eten en bewegen. > <a href="#">Meer info</a>	Kansengroepen	Diëtiste/vormingswerker	2u	Max. 15	PROMO 50% KORTING € 85/sessie door tussenkomst van Logo Kempen* + verplaatsingskosten
<b>DE VOEDINGS-DRIEHOEK</b>	Tijdens deze voordracht krijg je niet enkel een inhoudelijke toelichting bij het nieuwe model, maar ook praktische tips om ermee aan de slag te gaan. > <a href="#">Meer info</a>	Algemene bevolking	Diëtiste	2 uur		€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>GEZOND OUDER WORDEN, GOED ETEN</b>	Interactieve sessie met nadruk op praktijk en oefeningen over gezonde voeding. > <a href="#">Meer info</a>	Senioren	Diëtiste	2 uur	nvt	€ 85/uur + verplaatsingskosten

\* Zolang het budget strekt, dus check best vooraf.

Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons voor een vorming op maat.





## TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>INFOESSIE ROOKSTOP</b>	Infosessie over de zin en onzin van rookstop en de werking van een rookstopcursus. Het doel is deelnemers motiveren tot het volgen van een rookstopcursus in groep. > <a href="#">Meer info</a>	Rokers	Tabakoloog	1 tot 2 uur	Max. 100	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>ROOKSTOPCURSUS</b>	Cursus van 8 lessen in groep om te stoppen met roken. > <a href="#">Meer info</a>	Rokers	Tabakoloog	8 sessies van 1.5u	Min. 8 Max. 20	De Vlaamse overheid vergoedt grotendeels de cursus. Rokers betalen € 48 of € 24 als ze recht hebben op verhoogde tegemoetkoming voor 8 lessen. Vraag naar onze formules voor bedrijven.
<b>TENT EN PROMO- MATERIAAL</b>	De tent, bemand door een tabakoloog, zet je op tijdens evenementen om voorbijgangers aan te spreken over roken en hen te motiveren tot rookstop.	Rokers	Tabakoloog	Volgens afspraak	-	€ 85/uur + verplaatsingskosten



## TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN</b>	Interactieve workshop ter preventie van tabak, alcohol, drugs en gamen die deelnemers hun opvoedingsvaardigheden versterkt. De inhoud van de workshop wordt afgestemd op de vraag. > <a href="#">Meer info</a>	Ouders van kinderen tussen 10 en 15 jaar	Drugpreventiewerker van CGG Kempen	2,5 uur	Min 10	€ 80/uur + verplaatsingskosten
<b>ROOKVRIJE PLEK? ZO GA JE HET GESPREK AAN ALS IEMAND ROOKT.</b>	Meer en meer plekken worden rookvrij. Hoe spreek je iemand aan die dan toch een sigaret opsteekt? Op een rustige en positieve manier? > <a href="#">Meer info</a>	Iedereen	Tabakoloog	2 uur	10	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>OUDER WORDEN EN ALCOHOL</b>	Train de trainer waarin deelnemers de risico's van alcohol op latere leeftijd leren kennen. Na de train de trainer kunnen deelnemers zelf infosessies over het thema geven aan 55-plussers.	Gezondheidswerkers en hulpverleners	Drugpreventiewerker van CGG Kempen	2 uur	10	€ 80/uur + verplaatsingskosten





## TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>VLUCHT NAAR AVATAR</b>	Vorming waarin deelnemers leren hoe ze met Vlucht naar Avatar, over gamen, aan de slag gaan. > <a href="#">Meer info</a>	Leerkrachten 3 <sup>e</sup> graad basis-onderwijs	Drugpreventiewerker van CGG Kempen	2 uur	5	€ 80/uur + verplaatsingskosten
<b>INFOESSIES OVER VERSCHILLENDE METHODIEKEN</b> (Maat in de shit, Crush, Rock Zero ...)	Afhankelijk van de methodiek	Afhankelijk van de methodiek	Drugpreventiewerker van CGG Kempen	2 uur	10	€ 80/uur + verplaatsingskosten
<b>VORMING OP MAAT</b>	Naar keuze: Over alcohol, drugs, gamen, gokken en/of psychoactieve medicatie	Afh. van de vraag	Drugpreventiewerker van CGG Kempen	Afh. van de vraag	Afh. van de vraag	Te bepalen

Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons voor een vorming op maat.





## GEESTELIJKE GEZONDHEID

---

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>GELUK ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE</b>	Interactieve workshop waarbij je kennismaat met de verschillende bouwstenen uit de Geluksdriehoek. > <a href="#">Meer info</a>	Volwassenen (vanaf 16 jaar), kwetsbaren en ouderen	Lesgeverspool Logo Kempen	Standaard 3u. 1u of 2x2.5u ook mogelijk afh. van doelgroep	Fysiek: Max. 20 Online: Max. 10	Prijs afhankelijk van keuze workshop (1u, 2x2.5u of standaard 3u).
<b>GELUK, JE BENT HET WAARD</b>	3 bijeenkomsten om op een laagdrempelige, interactieve en speelse manier de geluksdriehoek te ontdekken. > <a href="#">Meer info</a>	Kwetsbare groepen	Lesgeverspool Logo Kempen	3 x 2 uur	Min. 6 Max. 12	€ 595 + verplaatsingskosten. Avansa Kempen geeft een korting van € 225.
<b>GOED GEVOEL STOEL</b>	3 praatsessies over draagkracht en draaglast en werken aan een betere geestelijke gezondheid. > <a href="#">Meer info</a>	Exclusief voor kwetsbare groepen	Lesgeverspool Logo Kempen	3 x 2.5 uur	Min. 6 Max. 12	€ 765 voor 3 sessies + verplaatsingskosten Avansa Kempen geeft een korting van € 225.



# VALPREVENTIE

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>VORMING PRAKTIJK-RICTLIJN VALPREVENTIE</b>	Aanleren van de richtlijnen over het voorkomen van valongevallen bij <a href="#">thuiswonende ouderen</a> of <a href="#">ouderen in een woonzorgcentrum</a> .	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huisartsen</li><li>• Thuisverpleegkundigen</li><li>• Kinesitherapeuten</li><li>• Ergotherapeuten</li></ul>	Expert valpreventie	2 uur	Onbeperkt	<a href="#">Afhankelijk van expert</a> + verplaatsingskosten
<b>INFOESSIE VALPREVENTIE</b>	Infosessie waarin deelnemers de risicofactoren van vallen leren kennen. > <a href="#">Meer info</a>	50-plussers en iedereen die met deze doelgroep in contact komt.	Lesgever valpreventie	2 uur	Onbeperkt	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>VALPREVENTIE PARCOURS MET INFORMATIE OVER DE RISICOFACTOREN</b>	Interactieve infosessie waarin deelnemers de risicofactoren van vallen leren kennen aan de hand van het valpreventieparcours.	50-plussers en iedereen die met deze doelgroep in contact komt.	Lesgever valpreventie	2 uur	Max. 20	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>LAAT ANGST OM TE VALLEN JE LEVEN NIET BEPALEN</b>	Vorming met oefeningen over valangst. Nuttig om toekomstige valpartijen te voorkomen. > <a href="#">Meer info</a>	Ouderen	Lesgever valpreventie	2 uur	Onbeperkt	€ 85/uur + verplaatsingskosten
<b>BLIJF VALANGST DE BAAS</b>	5 Groepssessies om de bezorgdheid van vallen te verminderen, de kans op een val te verkleinen en meer te bewegen. > <a href="#">Meer info</a>	Ouderen	Lesgever valpreventie	2 uur per sessie	Max. 12	€ 750 voor 5 sessies + verplaatsingskosten.



# BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>BEVOLKINGSONDERZOEK NAAR KANKER, IS DIT IETS VOOR MIJ?</b>	Infosessie over het bevolkingsonderzoek naar: > <a href="#">borstkanker</a> > <a href="#">baarmoederhalskanker</a> > <a href="#">dikkedarmkanker</a>	Maatschappelijk kwetsbare mannen, vrouwen en hun partners.	Logo Kempen traint een eigen begeleid(st)er **	1.5 uur	Kleine groep van 6 tot 8 personen	€ 170 + verplaatsingskosten
<b>INFOSESSIE BEVOLKINGSONDERZOEK NAAR KANKER</b>	Infosessie over het bevolkingsonderzoek naar: > <a href="#">borstkanker</a> > <a href="#">baarmoederhalskanker</a> > <a href="#">dikkedarmkanker</a>	Vrouwen, mannen en partners	Lesgeverspool Logo Kempen	1.5 uur	Onbeperkt	€ 170 *** + verplaatsingskosten

Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons voor een vorming op maat.





## GEZONDHEID EN MILIEU

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Kostprijs
<b>VORMINGEN OP MAAT</b>  <i>- OOK MOGELIJK ONLINE</i>	Workshop, infosessie of vorming op maat over één of meerdere aspecten van gezondheid en milieu. Bijvoorbeeld ventileren en verluchten, hitte en ozon, CO en stoken, fijn stof...	Aangepast aan de doelgroep	MMK	Afh. van de vraag	Afh. van de vraag
<b>MEEROKEN IS GEEN BINNEN-PRETJE, PRAAT EROVER</b>	Een vorming die tools aanreikt om in dialoog te gaan met je patiënt of cliënt over meeroken.	Zorgverleners die in contact komen met rokende ouders (bv. huisartsen, kinderartsen, verpleegkundigen, apothekers, maatschappelijk werkers, ...)	MMK	2 tot 3 uur	Gratis
<b>GEZOND BINNEN, OOK IN DE WINTER</b>	Welke adviezen over ventileren en verluchten kan je geven in de winter en bij schommelende energieprijzen? Thema's als verse lucht, houtrook en CO komen aan bod.	Woonactoren zoals medewerkers van woonmaatschappijen, maatschappelijk werkers, huisvestingsambtenaren, ...	MMK	1 uur	Gratis



## GEZONDHEID EN MILIEU

---

	Inhoud	Doelgroep	Lesgever	Duur	Aantal deelnemers	Kostprijs
<b>GEZOND BINNEN, KLEIN BEGINNEN</b>	Interactieve workshop over de kwaliteit van het binnenmilieu in de kinderopvang (vocht, ventileren, verluchten, schimmel, schoonmaken, ongedierte, ...) > <a href="#">Meer info</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• onthaalouders</li><li>• kinderdagverblijven</li><li>• (buitenschoolse) opvanginitiatieven</li></ul>	Medisch milieukundige (MMK)	2 uur		Gratis
<b>GEZONDHEID EN MILIEU: EEN HOT ITEM IN DE HUISARTSEN-PRAKTIJK?</b>	Voordracht voor een huisartsenkring of LOK over de medische milieukunde in Vlaanderen en in de huisartsenpraktijk. > <a href="#">Meer info</a>	Huisartsen	MMK	1 tot 2 uur		Gratis

Niet gevonden wat je zoekt? Contacteer ons voor een vorming op maat.



## OVER LOGO KEMPEN

---

Logo Kempen zet als regionale netwerkorganisatie de schouders onder het behalen van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen. Je kan bij ons terecht voor informatie, ondersteuning, coaching en advies op maat. Daarnaast bieden we betaalbare, wetenschappelijk onderbouwde methodieken en actie- en campagnemateriaal.

We nodigen lokale besturen, scholen, organisaties, verenigingen en zorgactoren uit om mensen aan te moedigen tot een gezonde levensstijl en in te grijpen in de leef-, werk- of schoolomgeving. Samen stimuleren we gezonde keuzes en gezond gedrag en promoten we kwalitatieve en efficiënte bevolkings- en screeningsonderzoeken van de Vlaamse overheid.

De kracht van het Logo zit in de netwerkfunctie. We brengen lokaal en regionaal mensen samen en zetten de neuzen in dezelfde richting. Meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen. Daar gaan we voor.

*Samen werken we aan een Gezonde Kempen.*



SAMEN WERKEN  
WE AAN EEN  
*gezonde*  
KEMPEN



Vragen of een vorming reserveren? Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons.

**Logo Kempen vzw** • Stationstraat 60 • 2300 Turnhout  
T 014 44 08 34 • E [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be) • W [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

Je vindt ons ook op [Facebook](#) en [LinkedIn](#).