



Samen werken we aan een  
gezonde regio in 2024!



# LOGO MECHELEN

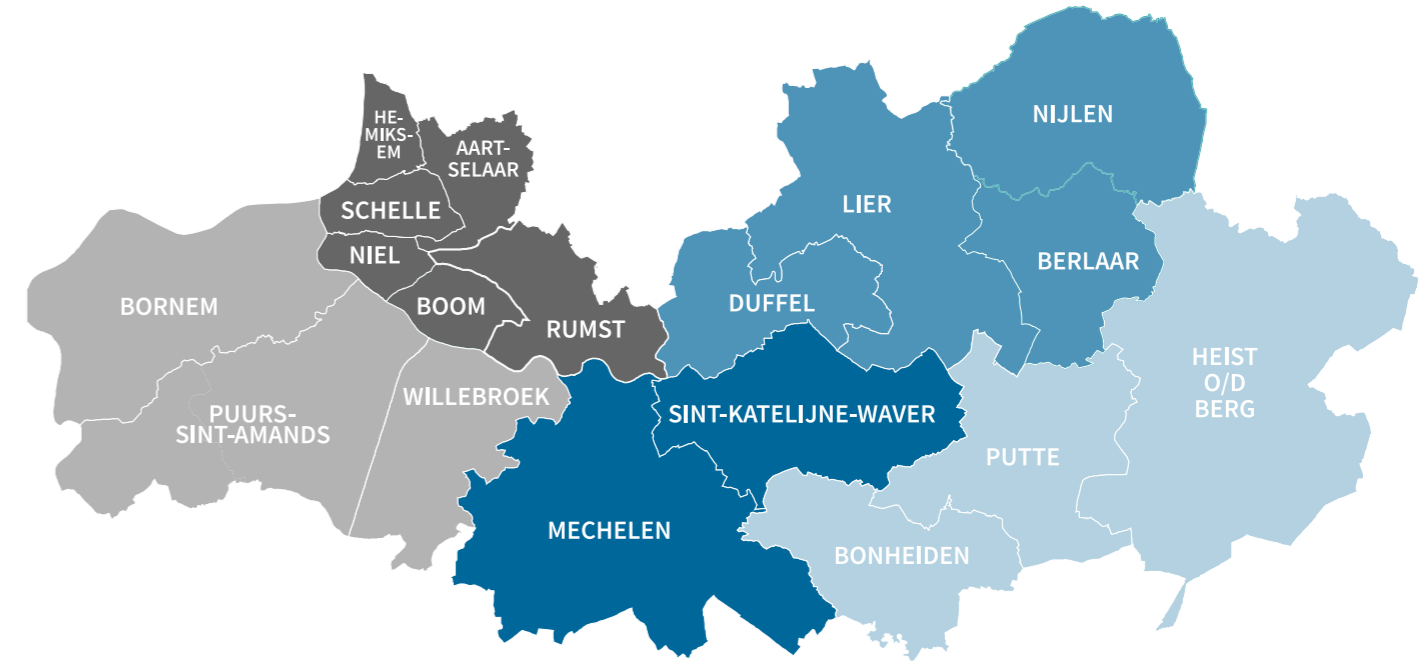
Het Logo staat voor Lokaal Gezondheidsoverleg en wil samen werken aan meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen.

De Logo's werken naar 6 **SETTINGS**:

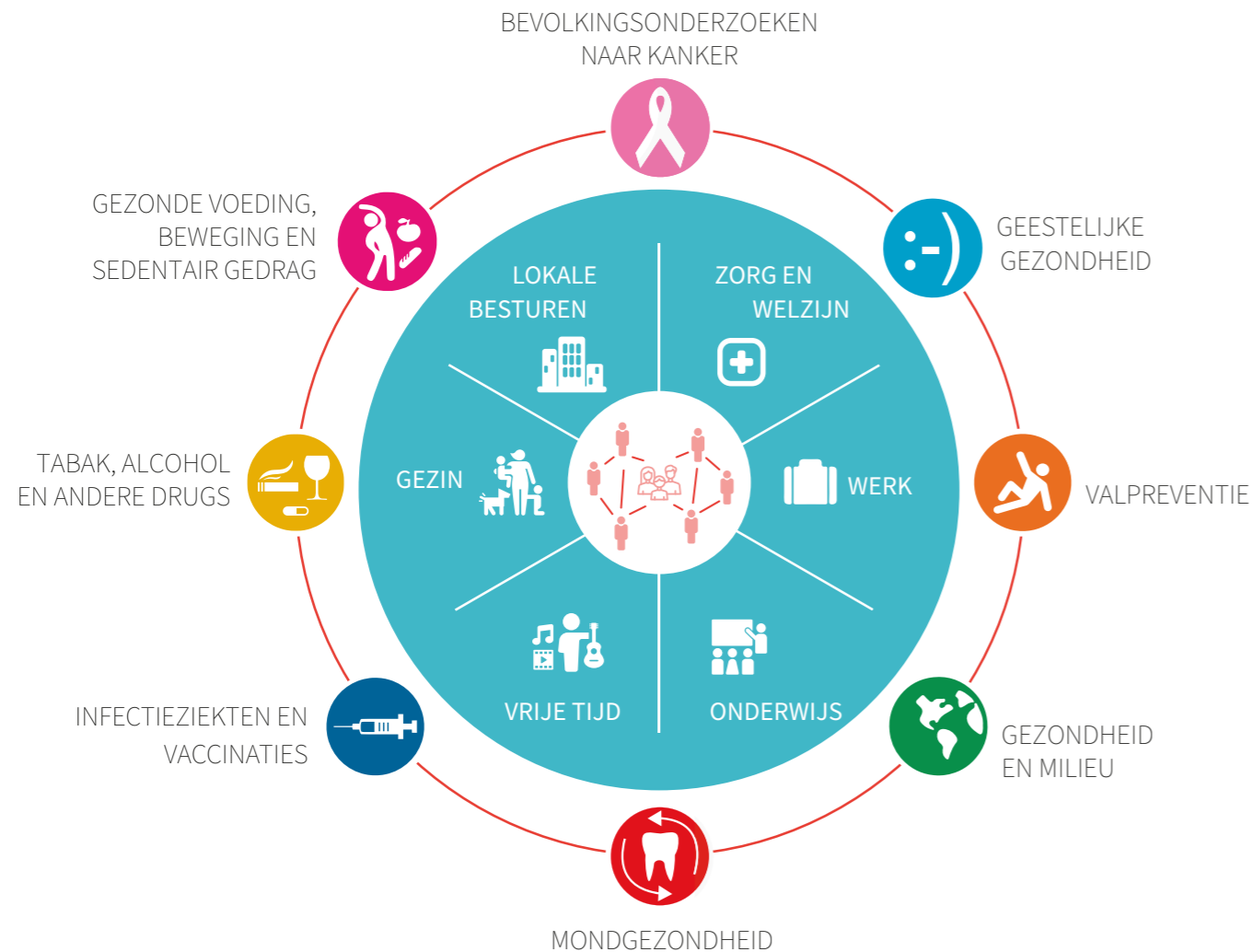
- Lokale besturen
- Zorg en welzijnsorganisaties
- Werk
- Onderwijs
- Vrije tijd
- Gezin

En over 8 **THEMA'S**:

- Alcohol, drugs en andere drugs
- Bevolkingsonderzoeken
- Geestelijke gezondheid
- Gezonde voeding, beweging & sedentair gedrag
- Infectieziekten en vaccinaties
- Gezondheid & milieu
- Mondgezondheid
- Valpreventie



Logo Mechelen is 1 van 15 Vlaamse Logo's en ondersteunt 5 Eerstelijnszones



Er bestaan 15 Vlaamse Logo's zodat er lokale verankering is en we kunnen inspelen op lokale noden. Elk lokaal bestuur van onze regio kan binnen ons team een beroep doen op één aanspreekpunt & één Medisch Milieukundige (MMK).

- Het **aanspreekpunt** is jouw eerste contactpersoon binnen Logo Mechelen. Het is diegene die het lokaal bestuur ondersteunt bij de meest uiteenlopende vragen.
- Een **Medisch Milieukundige (MMK)** geeft je inhoudelijk advies en voorlichting over de impact van de omgeving op de gezondheid van je inwoners. Daarnaast kan je MMK je begeleiden bij de zoektocht naar de juiste materialen en methodieken.

# AAN DE SLAG MET DEZE BROCHURE

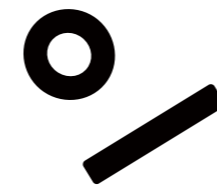


## Contact

Bornem Puurs-Sint-Amands Willebroek	Aanspreekpunt: Jolien Kennis <a href="mailto:jolien@logomechelen.be">jolien@logomechelen.be</a>	MMK: Monique Nuijten <a href="mailto:monique@logomechelen.be">monique@logomechelen.be</a>
Aartselaar Boom Hemiksem Niel Rumst Schelle	Aanspreekpunt: Lieve Troch <a href="mailto:lieve@logomechelen.be">lieve@logomechelen.be</a>	
Mechelen Sint-Katelijne-Waver	Aanspreekpunt: Annelies Minne <a href="mailto:annelies@logomechelen.be">annelies@logomechelen.be</a>	MMK: Liesbeth Van Peer <a href="mailto:liesbeth@logomechelen.be">liesbeth@logomechelen.be</a>
Berlaar Duffel Lier Nijlen	Aanspreekpunt: Hannah Verhoeven <a href="mailto:hannah@logomechelen.be">hannah@logomechelen.be</a>	
Bonheiden Heist-Op-Den-Berg Putte	Aanspreekpunt: Sarah Huybrechts <a href="mailto:sarah@logomechelen.be">sarah@logomechelen.be</a>	

## Gebruik onze gezondheidskalender 2024

- Graag digitaal? Neem een kijkje op [www.logomechelen.be/gezondheidskalender](http://www.logomechelen.be/gezondheidskalender). Hier vind je:
  - het digitale jaarplanningsboekje
  - een PDF-versie van onze jaarkalender en jaarpijl
- Of vraag bij je aanspreekpunt naar de poster van onze jaarpijl of de handige bureauonderlegger.



## Zet gezondheid in 2024 op de agenda!



### Op de volgende pagina's geven we je een overzicht van projecten en actiedagen voor 2024.

Logo Mechelen geeft je graag advies bij de verdere uitwerking en helpt je op weg met:

- ✓ **Gezondheidsbeleid** – Logo Mechelen begeleidt je bij de uitwerking van een gedragen en geïntegreerde visie op gezondheidsbevordering en ziektepreventie.
- ✓ **Gezondheidsnetwerken** – Logo Mechelen brengt je in contact met organisaties uit het preventielandschap en uit andere beleidsdomeinen.
- ✓ **Acties en projecten** - Logo Mechelen adviseert en ondersteunt je bij acties rond preventieve gezondheid, of anders verwijst het je door naar de juiste organisaties.
- ✓ **Advies en coaching** – Vanuit onze jarenlange ervaring en expertise geeft Logo Mechelen advies over de verschillende preventieve gezondheidsthema's en doelgroepen uit deze brochure.

## Blijf op de hoogte

### Hou de focus op gezondheid het hele jaar door.

Wij informeren jou over nieuwe campagnes, materialen, gezondheids- en preventienieuws via onze sociale media, website, mailings, overleg en nieuwsbrieven.



Ben je nog niet ingeschreven op onze **niewsbrief**?  
Geef ons een seintje of scan de QR-code.

Volg ons ook via **Facebook, Instagram en LinkedIn**. Zo ben je altijd mee met het recentste gezondheidsnieuws!



[www.linkedin.com/company/logo-mechelen](http://www.linkedin.com/company/logo-mechelen)



[www.instagram.com/LogoMechelen](http://www.instagram.com/LogoMechelen)



[www.facebook.com/LogoMechelen](http://www.facebook.com/LogoMechelen)



# ONZE PRIORITEITEN IN 2024

## Logo Mechelen werkt aan een toegankelijk(er) aanbod

*“De gezonde keuze zou de standaardkeuze moeten zijn voor iedereen.”*

Een goede gezondheid is de basis voor je welzijn en je kansen in het leven. Maar de sociaaleconomische achtergrond van mensen heeft een grote invloed op hun gezondheid en hun toegang tot zorg. Die gezondheidsongelijkheid is iets waar we ons heel bewust van zijn. Samen willen we werken aan meer meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iederéén.

## AAN DE SLAG MET GEZONDE VOEDING IN SOCIALE VOEDSELVOORZIENINGEN



Een aanbod gezonde voeding verfijnen in een sociale kruidenier, sociaal restaurant, voedselbedeling ... Hoe begin je daaraan? Hoe hou je het betaalbaar? Hoe help je de klant zo goed mogelijk, rekening houdend met zijn of haar religieuze of culturele achtergrond?

Het project ‘Gezonde voeding in sociale voedselvoorzieningen’ van Gezond Leven biedt een antwoord op die vragen, met o.a. verschillende materialen en tips uit de praktijk. Logo Mechelen gaat aan de slag met dit project in haar regio!

**In 2024 zullen we sociale voedselvoorzieningen bevragen en de nodige vertaalslag maken van bovenstaand project naar de praktijk.** Die vertaalslag omvat bijvoorbeeld acties organiseren om gezonde voeding meer vanzelfsprekend te maken bij mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Maar het kan ook gaan om een infomoment voor personeel of nog iets helemaal anders! We volgen de noden die onze regio stelt.

40%

van de bevolking heeft beperkte gezondheidsvaardigheden.

## SAMEN MET JULLIE MAKEN WE WERK VAN TOEGANKELIJKE SCHOOLMAALTIJDEN VOOR ELK KIND IN ONZE REGIO.

Zet **dinsdag 19 maart 2024** alvast in je agenda! Logo Mechelen nodigt je graag uit voor haar **inspiratiemoment over toegankelijke schoolmaaltijden**.



Gezond en gevarieerd eten is essentieel, zeker voor kinderen en jongeren. Zij hebben immers energie nodig om te spelen, leren en ontdekken! Helaas is de inhoud van hun brooddoos vaak onevenwichtig en ongezond.

Steeds meer gemeenten en scholen ondernemen actie rond toegankelijke schoolmaaltijden. Maar hoe kom je tot een gezond, aantrekkelijk en betaalbaar voedingsaanbod op school dat toegankelijk is voor elk kind?

**Logo Mechelen engageert zich in 2024 om lokale besturen te inspireren om elk kind een gezonde schoolmaaltijd aan te bieden.**



Naar schatting 1 op 4 kinderen zit met honger op school.

25%



# ONZE PRIORITEITEN IN 2024

Logo Mechelen bouwt mee aan een omgeving waar geestelijke gezondheid, veerkracht, motivatie, persoonsgroei en leerwinst van kinderen en jongeren centraal staat.

*Zonder veerkrachtige jongeren, geen veerkrachtig Vlaanderen.*



**ALS WARME STAD OF GEMEENTE WERK JE AAN EEN INTEGRAAL LOKAAL BELEID DAT DE GEESTELIJKE GEZONDHEID BIJ KINDEREN EN JONGEREN VERBETERT.**

Vlaanderen telt namelijk 1 800 000 kinderen en jongeren, maar hun geestelijke gezondheid, veerkracht en motivatie kunnen beter. Daarom heeft Vlaanderen nood aan een duurzaam beleid dat leidt tot een veerkrachtige generatie.

Warme gemeenten beschouwen kinderen en jongeren als volwaardige burgers en hebben in alle beleidsdossiers een 'kinderen- en jongeren reflex'. Zo kan je écht het verschil maken voor alle kinderen en jongeren.

**Logo Mechelen streeft ernaar om het nieuwe charter te ondertekenen met haar huidige Warme Gemeenten én zoveel mogelijk nieuwe steden en gemeenten.**

>> Lees hier meer over via [www.warmestedenengemeenten.net](http://www.warmestedenengemeenten.net)



GEZONDE  
MOND

Logo Mechelen ondersteunt in haar regio nieuwe projecten rond mondgezondheid.

1 op 4 Vlamingen gaat niet naar de tandarts.  
Slechts 1 op 2 kinderen tussen de 3 en 4 jaar brengt een bezoek aan de tandarts.

25%

**EEN GOEDE MONDGEZONDHEID IS BELANGRIJK VOOR JE WELBEVINDEN EN HANGT SAMEN MET JE ALGEMENE GEZONDHEID.**



We merken veel interesse om te informeren, te sensibiliseren en uit te wisselen over mogelijke acties om de mondgezondheid (vooral van kinderen en jongeren) te verbeteren. Daar maken we in 2024 werk van!

Logo Mechelen werkt daarvoor samen met haar provinciale collega's (Logo Antwerpen en Logo Kempen) om zoveel mogelijk goede ideeën te delen en van elkaar te leren!

Zet **donderdag 25 april 2024** alvast in je agenda! Logo Mechelen nodigt je graag uit voor ons **inspiratiemoment over mondgezondheid**.



>> Blijf op de hoogte via <https://logomechelen.be/content/inspiratiemoment-mondgezondheid>

# ONZE PRIORITEITEN IN 2024

Logo Mechelen is ervan overtuigd dat gezondheid een belangrijk argument is om in te zetten op het klimaat en enthousiasmeert haar lokale besturen om hiermee aan de slag te gaan.

## NIEUW: DE GEZONDHEIDSDOELSTELLING OVER MILIEUGEZONDHEID!



Gezondheidsdoelstellingen zijn specifieke, meetbare en algemeen aanvaarde doelstellingen op vlak van preventie met het oog op het behalen van gezondheidswinst op bevolkingsniveau.

Voor het eerst werd er in december 2023 een gezondheidsdoelstelling over Milieugezondheidszorg gelanceerd. Hierin ligt de focus op drie subthema's:

1. klimaatgezondheid
2. leefkwaliteit (gericht op luchtkwaliteit en geluid)
3. zeer zorgwekkende stoffen

De Gezondheidsdoelstelling Milieugezondheidszorg zal verder richting geven aan het Vlaamse preventief gezondheidsbeleid in het kader van Milieugezondheidszorg én aan ons regionaal beleid.

**In 2024 informeren we onze lokale besturen over de nieuwe gezondheidsdoelstelling, en maken we de vertaalslag naar het lokale niveau. Op die manier moedigen we regionale partners aan om samen te werken rond klimaatgezondheid.**



Logo Mechelen bereidt zich voor op de lokale verkiezingen op 13 oktober 2024 en vraagt meer aandacht voor gezondheid in de partijprogramma's.

*Gezondheid, daar liggen mensen wakker van.*

## FICTIEVE PARTIJ GEZONDE GEMEENTE (PGG)

Om het belang van gezondheid in de verf te zetten bij de lokale verkiezingen in 2024, werd de Partij voor een Gezonde Gemeente (PGG) opnieuw in het leven geroepen door de Vlaamse Logo's. Het doel: gezondheid hoog op de agenda zetten!

## 6 SPEERPUNTEN

De partij werkte een partijprogramma uit waarbij ze inzet op 6 gezondheidsthema's:



Aan de hand van concrete voorbeelden, cijfers en kant-en-klare tips lees je in het partijprogramma hoe jij actief en zichtbaar kan werken aan een Gezonde Gemeente.



**TIP!** Maak een afspraak met het aanspreekpunt van jouw regio om het partijprogramma van Partij voor een Gezonde Gemeente samen te overlopen.



# OVERKOEPELENDE METHODIEKEN

## Gezonde Gemeente

Een Gezonde Gemeente streeft ernaar om een omgeving te creëren die iedere inwoner, bezoeker en werknemer optimaal stimuleert om gezond te leven. Een gezonde woon-, speel-, werk- en zorgomgeving dus, waarin gezondheidsverschillen vrijwel onbestaande zijn.



## Gezonde Gemeente als kadermethodiek

Een kadermethodiek wil zeggen dat het praktische instrumenten aanreikt die je helpen om stap voor stap een lokaal gezondheidsbeleid uit te bouwen.

Je bepaalt daarin zélf wat de prioriteiten van jouw gemeente zijn – elke gemeente is nu eenmaal uniek. Zo is er de ruimte om op eigen tempo te werken aan meer gezondheidskansen voor je inwoners.



Zet **donderdag 30 mei 2024** alvast in je agenda! We nodigen je graag uit voor ons **Labo Gezonde Gemeente**: zoals de voorbije jaren gaan we samen met jullie dieper in op de succesfactoren van een Gezonde Gemeente.



17

17 van de 18 lokale besturen binnen de regio van Logo Mechelen ondertekenden het charter Gezonde Gemeente (2019 - 2024).

## Gezonde publieke ruimte

Een goed ingerichte publieke ruimte maakt dat mensen 161% meer bewegen.

161%



Wanneer je start aan een ruimtelijk uitvoeringsplan of masterplan en je wilt hierbij dat het ook de gezondheidstoets doorstaat, dan kan je bij Logo Mechelen terecht voor advies op maat.

**We ondersteunen en adviseren jullie als lokaal bestuur om de publieke ruimte zo gezond mogelijk in te richten.**

**TIP!** Ontleen voor een participatiemoment onze plakkaats over gezondheid in de publieke ruimte of hang ze ter sensibilisatie op de plaats waar je werken plant.



## Health in All Policies

**Onze gezondheid wordt niet alleen bepaald door onze leefstijl, genetische factoren of toegang tot zorg. Ook onze omgeving speelt een belangrijke rol.**

**Heel wat factoren buiten de gezondheidssector hebben een invloed op onze gezondheid. Dat idee ligt aan de basis van Health in All Policies.** Het is een aanpak die onder meer door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gepromoot wordt om het gezondheidsbeleid concreet te maken over beleidsdomeinen en -niveaus heen.



# JAARPROJECTEN

## 10.000 Stappen: Elke stap telt!

Heel wat gemeenten in onze regio én in Vlaanderen zetten zich al drie jaar in om van '10.000 stappen: Elke stap telt!' een succesverhaal te maken.

2024 wordt het jaar waarin we alle steden en gemeenten aanmoedigen om beweegacties te organiseren in samenwerking met lokale verenigingen en organisaties.

Eén beweegactie werd alvast helemaal voor jullie uitgewerkt: **de grote Vlaamse stappencrash!** Van 1 mei tot en met 31 mei 2024 nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op.

>> Meer weten? Bezoek de website van 10.000 Stappen en navigeer naar '10.000 Stappen voor organisaties'



## Generatie Rookvrij

Generatie Rookvrij wil ieder kind, geboren vanaf 2019, in elke fase van het opgroeien beschermen tegen tabaksrook. Zo wordt rookvrij opgroeien vanzelfsprekend en wordt niet-roken de norm.

Eén simpele reden: zien roken, doet roken. Kinderen en jongeren kopiëren gedrag. En dus ook rookgedrag.



**Kies als lokaal bestuur voor een maatschappij waarin ieder kind rookvrij kan opgroeien en doe mee met Generatie Rookvrij.**

>> Meer lezen? [www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)

**TIP!** Sluit aan bij ons Lerend Netwerk van Generatie Rookvrij en werk samen met ons acties en plannen uit om de Rookvrije Generatie in jouw gemeente te versterken! Contacteer je aanspreekpunt bij Logo Mechelen voor meer info.

## HALT2Diabetes

1 op de 10 volwassenen in ons land heeft momenteel diabetes, waarvan 90% diabetes type 2

10%

Dankzij HALT2Diabetes worden **personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten** opgespoord én begeleid naar een gezonde leefstijl.

Als lokaal bestuur kan je het gezondheidskompas ([gezondheidskompas.be](http://gezondheidskompas.be)) mee bekend te maken. Zo sporen we zoveel mogelijk mensen met een verhoogd risico op en begeleiden we hen naar een gezondere leefstijl.

**Intussen is Halt2Diabetes opgestart in elke eerstelijnszone van onze regio!**

>> Ontdek het project Halt2Diabetes via [www.diabetes.be/nl/preventie-en-sensibilisering](http://www.diabetes.be/nl/preventie-en-sensibilisering)

## Bewegen Op Verwijzing

In 2022 vonden 2.265 nieuwe deelnemers in Vlaanderen de weg naar een BOV-coach

2.265

Faciliteer de werking van Bewegen Op Verwijzing in je gemeente. Neem de regierol op en veranker het project in jouw lokaal beleid.

Intussen is er in elke eerstelijnszone in onze regio een Bewegen Op Verwijzing-initiatief. **13 van de 18 gemeenten** zetten zich in voor actieve(re) inwoners. Sluit jouw gemeente ook aan?

>> Ontdek het project Bewegen Op Verwijzing via [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)



## Actiemaand Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

350

Elk jaar krijgen ongeveer 350 Vlaamse vrouwen baarmoederhalskanker. Het is de achtste meest voorkomende kanker bij vrouwen.

In januari zetten we de Bevolkingsonderzoeken Baarmoederhalskanker in de verf om zoveel mogelijk vrouwen van 25 t.e.m. 64 jaar te overtuigen van het nut van een uitstrijkje!

**Als lokaal bestuur kan jij mee zorgen dat de juiste informatie bij de doelgroep terecht komt!**

Plaats bijvoorbeeld een artikel of een publireportage in je gemeentelijk infoblad. Neem de campagnebeelden op in je e-mailhandtekening en deel ze op je sociale media. Denk ook aan je meer kwetsbare (en minder gezondheidsvaardige) inwoners.



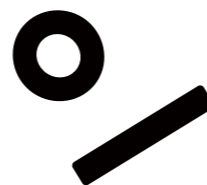
**TIP!** Bij Logo Mechelen ontleen je gratis een handige verteltas met A3-pancartes om het bevolkingsonderzoek toe te lichten. Deze verteltas is ook geschikt voor minder taalvaardige doelgroepen!



### Kalender

#### Actiemaand BVO Baarmoederhalskanker

- 01/01 - Gelukkig Nieuwjaar!
- 15/01 - Blue monday
- 24/01 - Internationale Dag van het Onderwijs
- 29/01 - 04/02 - #iktrekhetmijaan



### Kalender

#### Actiemaand Tournée Minérale

- 02-09/02 - Week tegen Pesten
- 04/02 - Werelddag tegen Kanker
- 10/02 - Wereldpeulvruchtendag
- 20/02 - Werelddag voor Sociale Rechtvaardigheid
- 29/02 - Zeldzame Ziektendag

## Tournée Minérale

Voor 1 op de 5 Belgen is het al een traditie geworden om in februari een maand lang geen alcohol te drinken. Velen ervaren voordelen zoals beter slapen en zich fitter voelen. Bovendien helpt het hen om ook in de maanden daarna bewuster met hun alcoholgebruik om te gaan.

**Stimuleer jij mee de deelname aan Tournée Minerale bij jouw inwoners, clubs en verenigingen, medewerkers, ...?** Maak hiervoor gebruik van de verschillende promotiematerialen!

>> Kom alles te weten over een maand zonder alcohol op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be)

UGent deed een onderzoek bij de deelnemers van vorig jaar: 9 op de 10 zei minstens één van de voordelen (meer energie, beter slapen...) ervaren te hebben

90%





## Kalender

### Actiemaand BVO Dikkedarmkanker

01/03 - Complimentendag  
02-10/03 - Week van de Vrijwilliger  
11/03 - Start Ramadan  
17/03 - Dag van de Zorg  
18-24/03 - Week van de Diëtist  
**19/03 - Inspiratiemoment Toegankelijke Schoolmaaltijden LM**  
20/03 - Dag van het Geluk  
20/03 - Dag van de Mondgezondheid  
22/03 - Wereldwaterdag

## Actiemaand Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker



Samen met de Vlaamse overheid en het Centrum voor Kankeropsporing benadrukken we elk jaar in maart het belang van vroegtijdige opsporing van dikkedarmkanker.

**Als lokaal bestuur kan jij mee zorgen dat de juiste informatie bij de doelgroep terecht komt!**

Verspreid het campagnemateriaal of organiseer een activiteit voor (of samen met) lokale partners die 50 tot en met 74-jarige mannen en vrouwen bereiken.

**TIP!** Met de 10 vragenpancartes van de gezondheidsrally organiseer je vlot een educatieve wandeltocht.



## Dag van de Mondgezondheid



Er zijn heel wat materialen beschikbaar om het thema mondgezondheid bij diverse doelgroepen in de kijker te zetten: van affiches, folders en basisadviezen tot zeer concrete projecten voor kinderen, kwetsbare groepen en ouderen. Vraag ernaar bij je aanspreekpunt!

In 2024 is mondgezondheid één van de prioriteiten van Logo Mechelen, dus hou ook zeker onze kanalen in het oog voor interessante nieuwtjes!

>> Info via [www.gezondemond.be](http://www.gezondemond.be)

## Geluk zit in een klein complimentje

Complimentjes doen meer dan deugd. Dit kleine gebaar zorgt voor een boost van je zelfvertrouwen en ook de complimentengever wordt er gelukkiger van. Een win-win dus!

>> Ga bijvoorbeeld aan de slag met onze complimentenbandjes om complimentjes uit te delen of doe extra inspiratie op via [www.logomechelen.be/complimenten!](http://www.logomechelen.be/complimenten!)

**TIP!** Aan wie wil jij een compliment geven? Verstuur die persoon een leuke e-card via deze QR-code!





## Wees niet gek. Doe de tekencheck!

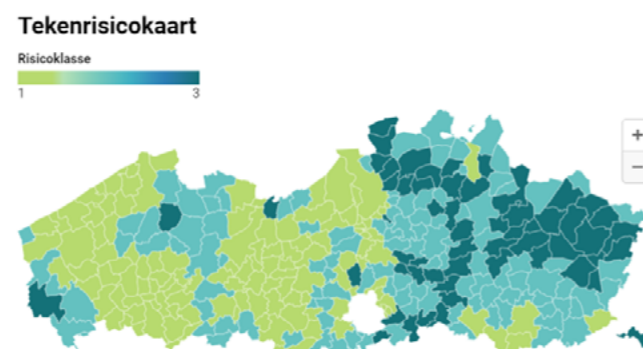
Wist jij dat wie snel en correct een teek verwijdert, meestal de ziekte van Lyme kan voorkomen? Toch bestaan er nog heel wat misverstanden. **Met de kant-en-klare materialen kan je vlot communiceren naar het algemene publiek én naar risicogroepen zoals scholen, jeugdverenigingen, wandelclubs, natuurverenigingen, personen die in het groen/de tuin werken...**

>> Er zijn gemeentelijke tekenrisicokaarten beschikbaar met specifieke aanbevelingen per regio: [www.tekenbeten.be/tekenrisicokaart](http://www.tekenbeten.be/tekenrisicokaart).

**TIP!** Ontleen gratis de 'tekendoos' bij Logo Mechelen. De doos bevat verschillende types van tekenverwijderaars en een korte handleiding. Op die manier kan je samen oefenen om teken op een juiste manier te verwijderen!



Voor ondersteuning op maat kan je terecht bij onze Medisch Milieukundigen.



## Week van de Valpreventie

1 op 3 thuiswonende ouderen valt minstens eenmaal per jaar;  
1 op 2 bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks.

33%

Zet het alvast in je agenda: van 22 tot en met 28 april 2024 gaat de 13de Week van de Valpreventie door. Ook dit jaar is het thema 'Wandel je mee? Samen in beweging!'

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt de fysieke fitheid en het uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. **Voert jouw gemeente mee promotie?**



### Kalender

#### Wees niet gek. Doe de tekencheck!

- 01/04 - Paasmaandag
- 07/04 - Wereldgezondheidsdag
- 17/04 - Buitenspeeldag
- 22-28/04 - Week van de Valpreventie
- 25/04 - Inspiratiemoment Mondgezondheid LM
- 28/04 - Werelddag voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk
- Eind april - Europese Vaccinatieweek

## Stop in mei met roken met de hulp van je buddy

Stichting tegen Kanker roept in mei op om 1 maand niet te roken. Het doel is om te stoppen met roken met de steun van een Buddy (een partner, vriend, familie, collega, ...).

**De kans dat je als roker slaagt om te stoppen met roken, is groter als je gesteund wordt. Door deelname aan de Buddy deal krijg je als roker bovendien extra steun:** tips via o.a. e-mail en sociale media, een Facebookgroep gemoderd door tabakexperten én een gratis steunpakket.



**STOP IN MEI MET ROKEN  
MET DE STEUN VAN JE BUDDY**

**START MET STOPPEN**



>> Meer info via [logomechelen.be/content/buddy-deal](https://logomechelen.be/content/buddy-deal)

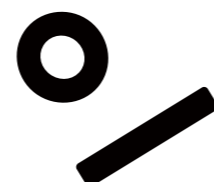
Door 1 maand te stoppen met roken, verhoog je je kansen om definitief te stoppen met factor 5!

**x5**

### Kalender

#### Vlaamse Stappenclash No Steps No Glory

- 01/05 - Dag van de Arbeid
- 05/05 - Internationale Dag van de Lach
- 16-23/05 - Week van de Groeilamp
- 17/05 - Internationale Dag van de Verpleging
- 18/05 - Onze-Lieve-Heer Hemelvaart
- 19/05 - Dag van de Huisarts
- 20/05 - Pinkstermaandag
- 21/05 - Internationale Dag van Culturele Diversiteit
- 30/05 - Labo Gezonde Gemeente LM**
- 31/05 - Werelddag zonder Tabak



## Vlaamse 10.000 Stappenclash

**Van 1 mei tot en met 31 mei 2024 nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op. Doet jouw lokaal bestuur ook mee?**

Alle deelnemende steden en gemeenten worden naargelang het aantal inwoners ingedeeld in een categorie. Er zijn 4 categorieën: steden en gemeenten met minder dan 10.000 inwoners, met 10.000 - 20.000 inwoners, met 20.000 - 50.000 inwoners en met meer dan 50.000 inwoners. Per categorie is er een afzonderlijk klassement. Op deze manier maakt iedereen een eerlijke kans, zowel de kleine gemeenten met minder inwoners als de grote steden.

>> Meer weten? Bezoek de website van 10.000 Stappen en navigeer naar '10.000 Stappen voor organisaties'

Een wandeling van 20 à 30 minuten in de natuur laat je stresshormoon al met 10% dalen.

**10%**



**TIP!** Als bedrijf je medewerkers inspireren om meer te bewegen? In mei gaat ook jaarlijks de 10.000 Stappenclash voor bedrijven door: No Steps No Glory!





## Gezond op kamp

Onze jeugdbewegingen werken bewust en onbewust hard aan de gezondheid van jongeren. Ze laten kinderen en jongeren samen spelen en bewegen, ze leren hen omgaan met elkaar ... Een kamp is ideaal om hen een onvergetelijke én gezonde tijd te bezorgen.

**TIP!** Om jeugdbewegingen te ondersteunen, kan je als lokaal bestuur de kampfbox van Logo Mechelen promoten.



In onze kampfbox vind je een breed gamma aan spelletjes, tips, gadgets en activiteiten over gezondheid:

- petjes en drankkaarten voor warme dagen,
- een tekengids,
- spellen rond verbinding of het gebruik van alcohol en drugs,
- informatiefiches over reuzenberenklauw, eikenprocessierups, teken en warmteperiodes
- etc.



## Warme Dagen

Tegen 2030 zal het aantal hittegolfdagen verdubbelen.  
Tegen 2050 verwachten we zelfs een vervijfvoudiging.  
Het zijn vooral de uitschieters van extreem hoge temperaturen die een risico vormen voor onze gezondheid.

x 5

Inzetten op een preventief gezondheidsbeleid naar aanleiding van erg warme dagen is ontegensprekelijk ook voor jouw lokaal bestuur van groot belang om kwetsbare inwoners te beschermen tegen de gevolgen van hitte. Ons aanbod:

- begeleiding bij de opmaak en uitrol van een warmteplan op maat van jouw stad/gemeente;
- een nieuwe (geüpdate) hittekwetsbaarheidskaart voor elke stad/gemeente;
- lancering nieuwe hitte impacttool;
- Warme Dagen campagne

Voor ondersteuning op maat kan je terecht bij onze Medisch Milieukundigen.

**TIP!** Bestel tijdig je sensibiliseringsmaterialen op [warmedagen.be](http://warmedagen.be). Zet dit bijvoorbeeld elk jaar in maart in je agenda.



### Kalender

Zomerse temperaturen? Denk aan je burens!

03/06 - Wereldfietsdag  
05/06 - Wereldmilieudag  
09/06 - Europese, federale en regionale verkiezingen  
16-20/06 - Offerfeest

**Actiemaand 'Gezond op kamp'**  
21/07 - Nationale Feestdag  
28/07 - Wereldhepatitisdag  
30/07 - Dag van de Vriendschap

01-07/08 - Internationale Week van de Borstvoeding  
12/8 - Internationale Dag van de Jeugd  
15/08 - Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaart



## Herfstvaccinatiecampagne

Elk jaar opnieuw brengt de winter vervelend gezelschap met zich mee: virussen. Meestal genezen mensen vanzelf, maar bij sommigen kan griep of COVID ernstige gevolgen hebben.

Zowel de covid- als de griepvaccinatie gebeuren sinds 2023 via de huisarts, apotheker of thuisverpleging.

**Bij Logo Mechelen campagnemateriaal bestellen om risicogroepen en professionelen die werken met de risicogroepen te informeren over de voordelen van vaccinatie.**

>> Meer info via [www.laatjevaccineren.be](http://www.laatjevaccineren.be)



### Kalender

**Gezond terug naar school  
Start herfstvaccinatiecampagne**

07/09 - Dag van de Schone Lucht  
10/09 - Werelddag Suicidepreventie  
16-22/09 - Week van de Mobiliteit  
21/09 - Werelddag Dementie  
22/09 - Autovrije Dag  
26/09 - Werelddag voor Milieugezondheid

### Kalender

**Actiemaand BVO Borstkanker**

01-10/10 - 10-daagse Geestelijke Gezondheid  
05/10 - Dag van de Leerkracht  
10/10 - Werelddag Geestelijke Gezondheid  
10/10 - 10-10-10 Wisselwerken  
13/10 - Lokale verkiezingen  
16/10 - Wereldvoedseldag  
17/10 - Dag tegen Armoede  
17/10 - Dag tegen Kanker  
18/10 - Dag van de Jeugdbeweging



## Bevolkingsonderzoek Borstkanker

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Liefst 1 op de 9 krijgt met de ziekte te maken.

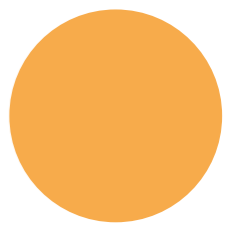
Dankzij het bevolkingsonderzoek kunnen vrouwen tussen 50 en 69 jaar zich gratis laten onderzoeken op borstkanker. **Als lokaal bestuur kan jij mee zorgen dat de juiste informatie bij de doelgroep terecht komt!** Verspreid het [campagnemateriaal](#) of organiseer een activiteit voor (of samen met) lokale partners de doelgroep bereiken.

## 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

**In 2024 draait het allemaal om die 'oranje bol' onder de Geluksdriehoek: die bol kan je uit balans brengen.**

**Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen.** Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.



## Kalender

### Denk aan een gezond binnenmilieu

- 01/11 - Allerheiligen
- 08/11 - WorldVentil8Day
- 11/11 - Wapenstilstand
- 11-15/11 - Week van Gezond Binnen
- 14/11 - Werelddiabetesdag
- 18-24/11 - Ouderenweek
- 20/11 - Dag van de Rechten van het Kind
- 20/11 - Actiedag Generatie Rookvrij
- 29/11 - E-mailloze vrijdag

## Gezond Binnen

**Gezonde lucht in je huis, school of zorginstelling, ook in de winter?** Niet evident. Toch zijn er verschillende tips die je kan meegeven aan je doelgroep. Voor ondersteuning op maat kan je terecht bij onze Medisch Milieukundigen.

In 2024 zal de focus van de Week van Gezond Binnen op woonzorgcentra liggen.  
 >> Blijf op de hoogte en download campagnemateriaal via [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)



85%

De Vlaming brengt gemiddeld 85% van zijn tijd binnen door. Onderzoek toont aan dat de lucht in gebouwen vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht.

## Actiedag 4 voor 12

45% van de Vlamingen voelt zich nu vaker eenzaam dan voor de coronacrisis.

45%



Op 4 december is het de actiedag voor de campagne 4 voor 12. De campagnematerialen helpen je signalen te herkennen die erop kunnen wijzen dat iemand het moeilijk heeft.

4 voor 12 wil het taboe op psychische kwetsbaarheid doorbreken en duidelijk maken dat iedereen een verschil kan maken. **Zet jij hier mee op in? Logo Mechelen bezorgt je advies en materialen!**

## Gezonde feestdagen

**TIP!** Promoot tijdens de feestdagen enkele gezonde recepten van Zeker Gezond. De app inspireert je met meer dan 1.000 recepten gebaseerd op de voedingsdriehoek: lekker, eenvoudig en mét gezondheidsgarantie.



## Kalender

### Warme feestdagen

- 04/12 - Actiedag 4 voor 12
- 05/12 - Werelddag van de Vrijwilliger
- 08/12 - Wereldlichtjesdag
- 20/12 - Dag van de Solidariteit
- 25/12 - Kerstmis



# WORKSHOPS EN VORMINGEN

**Een workshop, vorming of infosessie is een interactieve manier om je doelgroep te bereiken en je boodschap te versterken.**

Via Logo Mechelen kan je tal van vormingen aanvragen over verschillende thema's voor diverse doelgroepen. De vormingen worden steeds gegeven door een ervaren en getrainde lesgever.

## EEN VORMING RESERVEREN

Onze vormingen vind je terug op onze website: [www.logomechelen.be/vormingen](http://www.logomechelen.be/vormingen)

Een vorming reserveren kan online: voeg de vorming toe aan je winkelmandje, klik op 'bestellen' en vul je gegevens in. Wij contacteren je voor de praktische afspraken.

Je kan natuurlijk ook altijd het aanspreekpunt van jouw gemeente rechtstreeks contacteren met je vraag.

**TIP!** Bekijk daarnaast onze webshop voor ons ruimere aanbod aan affiches, banners, speldozen, etc. Dezelfde boodschap op verschillende manieren verspreiden, werkt het best!

## BETALEN MET CREDITS

**TIP!** Vraag na hoeveel credits jouw gemeente bij Logo Mechelen heeft!

De meeste van onze vormingen ([www.logomechelen.be/vormingen](http://www.logomechelen.be/vormingen)) kosten één credit. Het gaat dan om vormingen van 2 à 3 uur (incl. km-vergoeding van de lesgever). Uitzondering hierop zijn:

- toneelstukken: 2 credits
- de Goed-Gevoelstoel: 3 credits
- Team(veer)kracht: niet met credits te betalen
- de Rookstopcursus: enkel de inleidende infosessie is met credits te betalen

Als je bijvoorbeeld 4 credits hebt, kan je 4 keer een vorming organiseren zonder de prijs te betalen die je winkelmandje aangeeft. Of 2 keer een toneelstuk. Of 2 vormingen en een toneelstuk. Etc.

## BINNENKORT NIEUW IN ONS AANBOD VORMINGEN!

### GEZOND GE(S)MAAKT

Gezond Ge(s)maakt combineert lekker en gezond koken met het vergroten van kennis rond gezonde voeding op een laagdrempelige en aangename manier. Met behulp van de inhoud die in elke box terug te vinden is, kan elke lesgever zelfstandig aan de slag. De vorming is gericht naar de algemene bevolking, maar met specifieke aandacht en op maat van kwetsbaren.

Maak vanaf maart 2024 bij Logo Mechelen kennis met de tien verschillende boxes: Gezonde tussendoortjes, Lunch, Gezonde feestdagen, Moeilijke eters, Vergeten groenten, Vlaamse kost, Etiketten lezen, Snelle en gezonde recepten, Gezonde picknick, De voedingsdriehoek.



**Geluk je bent het waard**  
Vorming over de geluksdriehoek

### GELUK JE BENT HET WAARD

**Werk jij met maatschappelijk kwetsbare mensen en wil jij met hen op een laagdrempelige manier aan de slag rond mentaal welbevinden? Dan is de vorming 'Geluk, je bent het waard' iets voor jouw organisatie.**

Een lesgever maakt de deelnemers vertrouwd met de verschillende onderdelen van de geluksdriehoek. De inhoud is concreet en aangepast aan de leefwereld van de deelnemers. De lesgever maakt gebruik van visuele materialen en interactieve, speelse werkvormen.



# TEAM LOGO MECHELEN

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF



**ANNELIES MINNE**

**aanspreekpunt Mechelen en Sint-Katelijne-Waver**

annelies@logomechelen.be



**HANNAH VERHOEVEN**

**aanspreekpunt Berlaar, Duffel, Lier en Nijlen**

hannah@logomechelen.be



**JOLIEN KENNIS**

**aanspreekpunt Bornem, Puurs-Sint-Amands en Willebroek**

jolien@logomechelen.be



**LIEVE TROCH**

**aanspreekpunt Aartselaar, Boom, Hemiksem, Niel, Rumst en Schelle**

lieve@logomechelen.be



**SARAH HUYBRECHTS**

**aanspreekpunt Bonheiden, Heist-op-den-Berg en Putte**

sarah@logomechelen.be



**MONIQUE NUIJTEN**

**medisch milieukundige Aartselaar, Boom, Bornem, Hemiksem, Niel, Puurs-Sint-Amands, Rumst, Schelle en Willebroek**

monique@logomechelen.be



**LIESBETH VAN PEER**

**medisch milieukundige Berlaar, Bonheiden, Duffel, Heist-op-den-Berg, Lier, Mechelen, Nijlen, Putte en Sint-Katelijne-Waver**

liesbeth@logomechelen.be



**LIES VANHALLE**

**medewerker personeel & organisatie**

lies@logomechelen.be



**LIEN VAN DEN BERGH**

**project- en administratief medewerker**

lien.vandenbergh@logomechelen.be

