Menukaart ‘Langer genieten is…’

Met het regionaal project “Langer genieten is…” werken we in de 10 gemeenten van de regio Vlaamse Ardennen Oost aan een beleid dat aandacht heeft voor de gezondheid van ouderen. Het doel is hen langer actief en zelfstandig door het leven te laten gaan. Hierbij gaat de aandacht zowel naar de thuiswonende ouderen als naar bewoners van de woonzorgcentra.

De menukaart

In deze menukaart vind je een greep uit ons volledig aanbod. We sommen telkens enkele belangrijke acties of materialen op. Je kan ons hele aanbod bekijken op onze website www.logogezondplus.be. Heb je je keuze gemaakt, wil je dieper ingaan op een bepaald thema, heb je ondersteuning nodig of heb je vragen? Aarzel niet om contact op te nemen met ons.

Bij elke actie of methodiek staan een korte beschrijving en enkele praktische details zoals prijs (in euro en in credits), duurtijd en deelnemersaantal. Ook de doelgroep wordt telkens vermeld: thuiswonende ouderen, ouderen in de residentiële setting of professionals.

Voor elk thema zijn er bepaalde periodes of wereldgezondheidsdagen waarop net iets meer aandacht gaat naar het betreffende thema. Bekijk ook de tijdslijn op pg.18.

Blijf op de hoogte van nieuwe updates en projecten die in de steigers staan.

Een actie zoals je het nog nooit bekeken hebt. Probeer het uit en laat het ons weten !

Keuzes maken

Bij het opstellen van een actieplan kunnen meerdere factoren je keuzes bepalen. Hierbij kunnen de basisprincipes van het concept “Gezonde Gemeente” goed advies verlenen.

- Welke thema’s sluiten aan bij **de beleidsplannen** binnen de gemeente en/of het OCMW?
- Is er zowel **politiek draagvlak als een draagvlak bij de senioren** zelf? Betrek de senioren via de verenigingen en indien aanwezig via de seniorenraad.

- Afhankelijk van de **capaciteit in de gemeente of OCMW** kan je gaan voor meerdere kleine acties waarbij je verschillende thema's aanpakt of je beperkt je tot een selectie van thema's die je dan iets breder uitwerkt. Kies minimum 1 thema per jaar.
- Een actie of activiteit is bij voorkeur meer dan enkel folders en affiches verspreiden. Enkel informeren kan maar beperk je hier niet toe en hanteer een mix van acties. **Een activiteit organiseren** vereist niet noodzakelijk grote inspanningen. Soms zijn simpele en eenvoudige acties zoals een toneelstuk of een ladies night met inhoudelijke inleiding echte publiekstrekkers waarbij je veel mensen bereikt.
- **Bundel de krachten**. Stimuleer samenwerking tussen OCMW en gemeente. Ga op zoek naar andere diensten om met hen samen te werken. Denk daarbij aan de bibliotheek, de cultuurdienst of de sportdienst. In kader van intergenerationele acties kan je de jeugddienst of scholen aanspreken.
- **Betrek externe partners die werkzaam zijn binnen jouw gemeente**: doe beroep op de lokale professionals, zorgverleners voor advies of samenwerking. Ook de lokale middenstand kan betrokken worden voor o.m. de bekendmaking van acties of voor sponsering.
- Besteed voldoende aandacht aan **communicatie**. Maak gebruik van het personaliseerbaar drukwerk van "Langer genieten is…" om activiteiten bekend te maken (Zie bijlage). Gebruik de verkregen campagnebanner, alsook de vlaggen en banners van Gezonde Gemeente wanneer je een activiteit organiseert. Benut zoveel mogelijk verschillende **communicatiekanalen**: het gemeentelijk infoblad, websites, digitale nieuwsbrieven, lokale handelaars, diverse uithangplaatsen binnen de gemeente en natuurlijk mond-aan-mond-reclame.

Voor en door ouderen

Het spreekt voor zich dat het bij een campagne gericht naar ouderen cruciaal is dat je **samenwerkt** met de **lokale seniorenverenigingen** en indien aanwezig de **seniorenraad**. Vooral verenigingen hebben ervaring met het organiseren van activiteiten. Geef hen eventueel het mandaat om de beschikbare middelen vanuit Logo Gezond+ (=credits*) te besteden aan een door hen georganiseerde activiteit. Laat hen dit samen doen of apart, maar hou uiteraard altijd rekening met een eerlijke verdeling van middelen.

Denk aan je doelgroep bij het plannen en organiseren van acties. Senioren hebben vaak **problemen met hun gehoor en/of zicht**. Ook **mobiliteit en bereikbaarheid** kunnen een probleem zijn voor ouderen. Vervoer regelen kan maar is niet altijd realiseerbaar. Kunnen de mensen niet naar de actie komen, breng dan de actie dichter bij de mensen en organiseer acties in de deelgemeenten. Een andere oplossing is beroep doen op de Minder Mobielen Centrale.

Deskundigheidsbevordering

Tot slot kan je ook aan deskundigheidsbevordering doen. Biedt ook vormingen en activiteiten aan zorgverleners, welzijnswerkers, vrijwilligers of mantelzorgers aan die vaak in contact komen met ouderen. Zo zijn zij ook beter in staat om te werken aan de preventieve gezondheid van ouderen.

**Lokale besturen die een samenwerkingsovereenkomst hebben ondertekend en jaarlijks een financiële bijdrage betalen aan Logo Gezond+ hebben jaarlijks recht op 5 niet overdraagbare credits. Voor meer informatie over de voorwaarden, contacteer Logo Gezond+.*

Ondersteuning vanuit Logo Gezond+

Welke ondersteuning mag je verwachten van ons i.k.v. de regionale 'Langer genieten is…' campagne?

- ✓ **Inhoudelijke** ondersteuning en advies
- ✓ **Financiële incentives**:
  - In 2016: 3 extra credits, dus 8 in totaal
  - In 2017: 3 extra credits, dus 8 in totaal
- ✓ Voordeelactie **kalender voor ouderen**: zie blz. 18-19
- ✓ **Basispakket drukwerk** op maat: zie bijlage
- ✓ **Langergenieten.be**: de domeinnaam is aangekocht en beschikbaar. Er is een homepagina voorzien waaruit vervolgens naar de verschillende websites uit de gemeente kan doorgeklikt worden.

Inhoudstafel

1. Geestelijke gezondheid blz. 4-5
2. Gezonde voeding blz. 6-7
3. Alcohol blz. 8-9
4. Beweging blz. 10-11
5. Valpreventie blz. 12-13
6. Milieu en gezondheid blz. 14-15
7. Dikkedarm- en borstkankeropsporing blz. 16-17
8. Kalender senioren – Langer genieten is… blz. 18-19
9. Tijdslijn blz. 20

Contact en meer info:

Sarah Reyntens
Sarah.reyntens@gezondplus.be
09/265 00 53

Pieter Metsu
Pieter.metsu@gezondplus.be
09/265 00 55

Vivian Oltheten
Vivian.oltheten@gezondplus.be
09/235 74 29

Geestelijke Gezondheid

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dat kan veel van iemand vragen. Mensen met een goede veerkracht laten de moed minder snel zakken. Binnen de positieve geestelijke gezondheid willen we aan iedereen handvaten aanreiken om de eigen veerkracht te versterken. Daar kan je als lokaal bestuur een steentje toe bijdragen.

1 maart: complimentendag
20 maart: dag van het geluk
10 september: werelddag zelfmoordpreventie
10 oktober: werelddag van de geestelijke gezondheid

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

Zilverwijzer groepsessies – verhoog je veerkracht, voel je goed na je 60

In een kleine groep staan de ouderen stil bij de verschillende veranderingen, wisselen ze ervaringen uit en doen enkele interactieve oefeningen onder begeleiding van een opgeleide senior. Keuze uit meerdere sessies: Omgaan met de uitdagingen van het ouder worden; Evenwicht vinden tussen geven en nemen; Hoe krijg je meer beweging in je leven?; Omgaan met moeilijke momenten en genieten van de kleine dingen; De kracht van sociaal contact; Openstaan voor levenslang leren.

€75 per sessie • 2 credits/sessie of 3 sessies voor 5 credits • 2u/sessie • min. 5 en max. 12 deelnemers

Neem ook een kijkje op: www.zilverwijzer.be

Ouderen

Toneel 'Geluk op grootmoeders wijze'

Het toneelstuk 'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week… Op een ludieke manier komt het thema geestelijke gezondheid aan bod. Hoe blijf je als senior 'Fit in je hoofd'?
Dit toneelstuk door en voor senioren maakt de senioren attent op het belang van een goede geestelijke gezondheid aan de hand van de 10 tips uit de 'Fit in je hoofd' campagne. Tip: Je kan dit samen boeken met een deskundige die de inleiding van Fit in je hoofd geeft.

Toneel: 300 euro • 5 credits • 45 min.
Inleiding Fit in je hoofd door een deskundige: €50 + vervoer • 1 credit • 30 min.

Ouderen

Workshop 'Geestelijk Gezond ouder worden'

Gelukkig oud worden is niet altijd vanzelfsprekend. Tijdens deze sessie ontdek je hoe het kan. De workshop zoomt in op 'gezond ouder worden': wat verandert er in het leven van senioren en hoe ga je als oudere om met deze veranderingen, gekoppeld aan de 10 tips om fit in je hoofd te blijven. Wat houden de 10 stappen in en hoe kunnen senioren deze toepassen in hun dagelijkse leven?

75 euro • 2 credits • 1,5 u • max. 35 deelnemers – min. 10 deelnemers

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites: www.fitinjehoofd.be

Professionals en vrijwilligers

Workshop zelfzorg voor professionals en vrijwilligers met hulpverlenende functie

Als hulpverlener beantwoord je elke dag aan de vele hulpvragen van cliënten. Deze cliënten bijstaan geeft veel voldoening, maar vraagt ook veel van jou als persoon. Elke dag sta je voor nieuwe uitdagingen, waarbij je het beste van jezelf probeert te geven. Maar, hoe zorg je daarbij ook voor jezelf? Hoe blijven je batterijen opgeladen, zodat je motivatie en energie niet uitgeput raken? Bij deze workshop komt het thema zelfzorg aan bod: tips and tricks om veerkrachtig te blijven. We vertrekken vanuit de casus van een maatschappelijk werker…

€100/sessie • 2 credits/sessie, Min. 10 - Max. 20 deelnemers • Duur: 1,5 à 2u

1. **Wensmuur**
   Ontwerp met je technische dienst een wensmuur die kan rondreizen. Stel hem tentoon op publieke locaties waar veel ouderen komen, evenementen, WZC. Denk ook intergenerationeel en werk samen met scholen zoals de gemeente Nazareth.

2. **Zaki – lezing 'Ondeugend ouder worden'**
   Zaki trekt met zijn lezing een publiek dat jong is van geest (en dat zeker wil blijven) en voert bewijsmateriaal aan dat ouderen nog lang niet 'out' zijn. Hij gaat de pikante vragen niet uit de weg en geeft met plezier zijn ongezouten mening

Gezonde voeding

Evenwichtige gezonde voeding biedt ook op oudere leeftijd bescherming. Het helpt bij het voorkomen, vertragen of onder controle houden van enkele gezondheidsproblemen zoals osteoporose, arteriosclerose, verminderde afweer, constipatie, cataract, kanker, diabetes en dementie. Variatie is belangrijk. Bekijk hieronder ons aanbod in de kijker…

Eind november: week van de smaak
22 maart: wereldwaterdag

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

Winkeloefening

De info op een voedingsetiket is erg complex. Heel wat mensen zijn er zich dan ook vaak niet van bewust of een product al dan niet gezond is. De winkeloefening helpt de consument de **gezonde keuze** te maken in de supermarkt. De deelnemers leren de etiketten lezen en producten vergelijken. De winkeloefening vindt plaats in een lokale supermarkt of op een locatie naar keuze en wordt altijd gegeven door een opgeleide diëtist(e).

Voor senioren is er een specifieke variant ontwikkeld met info en aanpak op maat. Er kan ook gekozen worden voor de module 'budgetvriendelijk winkelen'.

€75 (+verplaatsing) • 2 credits • 1 à 2u • max. 15 deelnemers in supermarkt (of max. 25 in een lokaal)

Ouderen

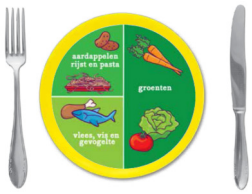
Kookworkshop: gezond (en budgetvriendelijk) koken

Samen met een diëtiste wordt een kookworkshop gegeven met een interactieve theoretische inleiding. Dit kan ook verder gespecifieerd worden voor mensen met chronische aandoeningen zoals diabetes, nierinsufficiëntie, hartaandoeningen, cholesterol enz. Mogelijke aanvulling: koken met kleinkinderen.

Kookworkshop diëtiste €50/u • 1 credit/u • min. 2u • aantal deelnemers afhankelijk van accommodatie

Ouderen + professionals

Infosessie 'Gezond voeding voor senioren'



In deze lezing komen de beschermde factoren van een goede voeding ter preventie van o.a. hart- en vaatziekten, kanker en dementie aan bod. Er zitten heel wat deskundigen in onze lesgeverspool. Vraag ernaar…

Prijs afhankelijk van spreker • standaard €50/u • 1 credit/u

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites: www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging

Proeftuin: zelf telen doet meer eten

Intergenerationeel project rond moestuinieren in de klas, waarbij ook grootouders kunnen ingezet worden om hun kennis over moestuinieren en vergeten groenten te delen. Meer concrete info volgt in 2016.

De Proeftuin
Zelf telen doet meer eten

Wereldwaterdag: zet deze themadag in de kijker en promoot (kraantjes) water drinken naar ouderen. Met het ouder worden, vermindert nl. het dorstgevoel en vermindert de werking van de nieren. Gevolg: veel senioren drinken te weinig water waardoor gifstoffen te weinig worden afgevoerd en de kans op uitdroging vergroot. Water is de ideale dorstlesser. Advies is om 6 tot 8 glazen ofwel 1.5 liter per dag te drinken. Bij Logo Gezond+ zijn ook vochttesten aan te vragen.

Alcohol

Met het ouder worden, verdraag je minder goed alcohol en voel je sneller het effect. Ouderen worden sneller dronken en hebben meer tijd nodig om te recupereren.
Door minder te drinken verlaagt de kans op gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, hersenbloeding en bepaalde kankers. De conditie gaat erop vooruit, de kwaliteit van slapen verbetert en er worden minder bijwerkingen van medicatie ervaren.
Volgende acties kan je doen/uitvoeren om dit thema uit de taboesfeer te halen.

23 april: nationale alcoholvrije dag
vastenperiode, nieuwjaarsrecepties, seniorenfeesten…

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

Sappentrapper

Met deze mobiele sappenbar trap je op enkele minuten je eigen fruit- of groentensapje bij elkaar. Plezant om te zien én te doen! Toon op een leuke manier dat het alcoholvrije aanbod ook aantrekkelijk kan zijn. Huur hem op jouw seniorenevenement of nieuwjaarsreceptie in de gemeente of rusthuis.

€25/dag • 1 credit

Ouderen

Onderleggers voor uw eetfestijnen of recepties

Deze onderleggers met het campagnebeeld geven nuttige tips en doen tegelijk dienst als wedstrijdformulier voor de dialoogwedstrijd. Deel deze uit op eigen evenementen en nieuwjaarsrecepties. Ook kan u ervoor kiezen om deze uit te delen aan uw verenigingen voor eetfestijnen…

Gratis basispakket • extra oplage mogelijk, met credits aan te vragen. Oplage afhankelijk van aantal inwoners in de gemeente. Vraag na bij Logo Gezond+.

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site:
www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites: www.vad.be ; www.druglijn.be

Infomoment rond deskundigheidsbevordering i.s.m. Pisad en Drugpunt.

40 dagen zonder alcohol

Met deze actie daagt de gemeente de ouderen uit om 40 dagen geen alcohol te drinken. Deze actie kan op eender welk moment uitgevoerd worden, maar denk ook eens aan de vastenperiode waar ouderen meestal veel waarde aan hechten.

Alcoholvrije cocktails tijdens de nieuwjaarsreceptie

Ze zijn populairder dan je denkt! Probeer het eens uit.

Beweging

62% van de ouderen (55-75j) kampt met overgewicht, 17% is zwaarlijvig. Veel ouderen zitten ook te vaak en te lang stil. Daarnaast ontbreekt voldoende dagelijkse beweging, wat vaak mobiliteitsproblemen tot gevolg heeft. Onderstaand aanbod kan helpen om hier op een vrij eenvoudige manier verandering in te brengen.

Eind oktober: dag van de trage weg
16 september: start week van de mobiliteit

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

8.000 stappen voor ouderen

Wil je ouderen aansporen om (meer) te stappen? Organiseer een beweegactiviteit, gebruik betrouwbare stappentellers (Yamax of Omron), lanceer een stappencompetitie, sensibiliseer met het 10.000 stappen-promotiemateriaal... . Let op! Vanaf 65 jaar geldt de 8000 stappen norm.

Uitleen stappentellers en campagnemateriaal te verkrijgen bij Logo Gezond+.

Neem ook een kijkje op:

www.10000stappen.be

Ouderen

Gezondheidsrally

De Gezondheidsrally is een **actieve fiets- of wandeltocht** voor 50-plussers, met de actieve voedingsdriehoek als kapstok. Noem het gerust een gezonde zoektocht. Op bepaalde plaatsen in de omgeving hangen **pancartes met quizvragen** over de actieve voedingsdriehoek op. Deelnemers doorlopen het wandel- of fietsparcours en winnen prijzen. Reservatie i.s.m. Bloso. Tip: ontleen stappentellers aan de deelnemers en informeer hen over gezonde voeding met de sappentrapper.

Gratis aanvragen? www.sportelen.be/gezondheidsrally

Sappentrapper

Met deze mobiele sappenbar trap je op enkele minuten je eigen fruit- of groentensappen bij elkaar. Plezant om zien én doen! Huur hem op jouw seniorenevenement, gezondheidsrally, nieuwjaarsreceptie in de gemeente of rusthuis.

€25/dag • 1 credit

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites:

www.10000stappen.be

---

intergemeentelijke stappenuitdaging voor senioren

Wandelvoetbal. Organiseer samen met plaatstelijke voetbalclub(s) een stapvoetbal tornooi voor 55+. Deelnemers voetballen volgens het 'Walking Football' principe, waarbij er niet mag worden gerend. Er wordt op een klein veld gespeeld, zes tegen zes en zonder keeper. Door samen te voetballen komen deze 60-plussers met elkaar in contact en blijven ze fit en gezond. De sociale component van voetbal speelt een belangrijke rol. Man of vrouw, ooit voetbal gespeeld of niet. iedereen is welkom. Koppel dit aan de 8.000 stappennorm en laat de deelnemers kennismaken met een stappenteller. Bekijk een samenwerking met footbal+foundation vzw en hou Logo Gezond+ op de hoogte. Wie weet behoort een regionaal tornooi op het einde van de campagne tot de mogelijkheden…

Valpreventie

Jaarlijks valt één op de drie ouderen. Een groot deel van de valpartijen kan je vermijden. Bij Logo Gezond+ vind je projecten en materialen om mensen bewuster te maken van hun valrisico met tips om het risico op een val te verkleinen.

Laatste week van april: week van de valpreventie

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

Toneel: 'trap niet in de val'

'Trap niet in de val' is een educatief theaterstuk over valpreventie bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Het richt zich naar ouderen en hun omgeving en brengt op een ludieke manier de gevaarlijke punten in een woning onder de aandacht. Er zijn factoren in de woning, maar ook factoren eigen aan de oudere zelf zoals schoeisel, medicatiegebruik, voeding, beweging,... Al deze aspecten komen aan bod en zijn heel herkenbaar.

€ 300 (+ verplaatsingskosten) • 5 credits • 45 min.

Ouderen

"Dans je leven lang" feest

Organiseer een leuk dansfeest voor ouderen uit de eigen buurt, omgeving of het woonzorgcentrum. Want dansen is bewegen en voldoende bewegen vermindert het valrisico!
Vraag naar het 'dans-je-leven-lang-pakket' met spandoek, placemats, banner e.a. bij Logo Gezond+. Zorg voor een inhoudelijke maar toch ludieke inleiding door bijvoorbeeld de valquiz te spelen of een leuk filmpje te tonen. Op www.valpreventie.be vind je allerlei downloadbare materialen en filmpjes. Eventueel kan je een externe spreker boeken.

Dans-je-leven-lang-pakket: gratis te ontlenen bij LogoGezond+.

Professionals

Valpreventieparcours

Het valpreventieparcours is een ludieke actie om valrisico's te bespreken en de gevolgen van onveilig gedrag aan den lijve te ondervinden. Twee groepen van personeel/mantelzorgers leggen het parcours af. De deelnemers ervaren hoe het is om in een onveilige situatie terecht te komen door een slecht gangpatroon, in het donker op zoek te gaan naar het toilet, slecht te zien of last te hebben van een lage bloeddruk. De risicofactoren van vallen worden zo op een speelse manier doorlopen.

Gratis te ontlenen bij Logo Gezond+ • +/- 1 uur • 8 tot 20 spelers.

Ouderen en Professionals

Medicatie en valrisico

Lezing over de invloed van medicatie op het vallen, gegeven door de Oost-Vlaamse referentiepersoon Valpreventie. De inhoud van de lezing wordt afgestemd op de doelgroep (huisartsen, thuiszorgdiensten, ergotherapeuten, kinesisten, mantelzorgers, poetshulp…).

Referentiepersoon: €100/u • 4 credits • 1,5 à 2u

Nieuw: Deskundigen uit onze lesgeverspool: €50/u • 1 credit/u

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites: www.valpreventie.be

Milieu en Gezondheid

Dagelijks brengen we zo'n 20 uur binnen door, waarvan gemiddeld 15 uur in onze eigen woning. Voor ouderen ligt dit percentage nog hoger. Toch staan we er vaak niet bij stil dat de binnenlucht een belangrijke invloed kan hebben op ons welzijn en onze gezondheid. Vooral kinderen, oudere mensen en zieken zijn extra gevoelig voor de gezondheidsrisico's van een minder goede binnenlucht. Aangezien de tendens is dat mensen steeds langer thuis blijven wonen is de binnenluchtkwaliteit in huis dan ook van groot belang.

Laatste week van november: actieweek 'Gezond binnen'
5 juni: wereldmilieudag
22 maart: wereldwaterdag

Een greep uit het aanbod:

Ouderen en professionals

Gezond thuis

Leren door te doen en te ervaren staat hier centraal. Gezond thuis is een project met als basis een demonstratiewoning waar diverse onderwerpen aan bod kunnen komen. In een woning in de gemeente worden aan de hand van didactische materialen (foto's, tips, voorbeeldmaterialen, …) verschillende aspecten van gezond wonen weergegeven:

- binnenmilieu: ventilatie, verluchting, vocht, schimmel, CO, chemische middelen
- valpreventie
- energiebesparing…

Bij interesse neem contact op met Logo Gezond+.

Ouderen en professionals

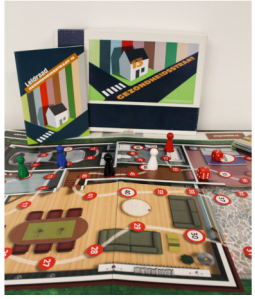
Workshop 'Proper thuis'

Schoonmaken doen we graag goed, maar lang niet alle schoonmaakproducten zijn zo proper. Wat gebruik je best wel of liever niet? De workshop Proper thuis geeft hier een antwoord op. De nadruk ligt op het gezond en veilig omgaan met schoonmaakproducten en pesticiden in de woning. Aan de hand van een productenbox wordt ingezoomd op het lezen van etiketten. Deelnemers krijgen handige tips om zelf gezondere keuzes te maken.

€ 100 + verplaatsing • 2 credits • 2 uur

Ouderen en professionals

Gezelschapsspel 'Gezondheidsstraat 13'



Tijdens een spannende tocht door alle kamers van het huis in 'Gezondheidsstraat 13' tuimelen de spelers van het ene gevaar in het andere. Ze kunnen zich redden door de vragen juist op te lossen of door bonuskaarten in te leveren. Het spel laat de spelers nadenken over gevaren die te maken hebben met het binnenmilieu van hun woning, zoals bijvoorbeeld: Wat met vocht en schimmel in je woning? Hoe ga je om met asbest? Hoe vermijd je CO-vergiftiging? Waarop moet je letten bij de aankoop van schoonmaak-producten? Hoe pak je de huisstofmijt aan? Waarom is ventilatie zo belangrijk?

Gratis te ontlenen of aan te kopen (€ 15 of 1 credit/spel, afh. van # inwoners) • 1 à 2 u • 4-6 spelers

Ouderen en professionals

Interactieve workshop 'binnenmilieudokter'

Interactieve workshop waarbij de deelnemers tegen elkaar strijden en op zoek gaan naar tips en trics om de binnenlucht gezond te houden. Volgende thema's komen aan bod: CO, afvalverbranding, ventileren en verluchten, asbest, inrichting van de woning e.a.

€ 100 + verplaatsing • 2 credits • 2 uur

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. **Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site**: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle **materialen** kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij Logo Gezond+.

Handige websites: www.gezondheidenmilieu.be

Langer genieten is… een betere luchtkwaliteit in de rusthuizen

De luchtkwaliteit in rusthuizen blijkt in de meeste gevallen niet optimaal. Dit brengt de nodige gezondheidsrisico's met zich mee. Heb je hier al vragen rond gehad of hebben inwoners en/of bezoekers dit al gemeld, zet je dan nu als gemeente in om hier iets rond te doen. Zo werk je mee aan de uitwerking van een gloednieuw project waarbij o.a. CO2-meters gebruikt zullen worden om de luchtkwaliteit in te schatten.

Dikkedarm- en borstkankeropsporing

Een vroege opsporing van borstkanker en dikkedarmkanker verhoogt sterk de kans op genezing. De Vlaamse overheid organiseert hiervoor de bevolkingsonderzoeken naar borstkanker en dikkedarmkanker.

Mannen en vrouwen van 56 tot en met 74 jaar krijgen om de twee jaar een uitnodiging met stoelgangtest om deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker. Vrouwen van 50 tot en met 69 jaar worden om de twee jaar uitgenodigd voor een screeningsmammografie.

oktober: borstkankermaand
maart: maand van de dikkedarmkanker

Een greep uit het aanbod:

Ouderen

Mammoboxsessie

Tijdens een Mammoboxsessie leert men spelenderwijs over borstkanker en borstkankeropsporing. Het is een educatief spel dat men in een kleine groep speelt. Een deskundige begeleidt de groep. Zo staat men op een ontspannen manier stil bij borstkanker en de vroegtijdige opsporing ervan.

Gratis te ontlenen evt. met begeleiding gids • +/- 2 uur • min. 8 - max. 10 à 15 deelnemers

Ouderen

Infosessie Vlaams bevolkingsonderzoek borstkanker of dikke darmkanker

Een expert uit de regio opgeleid door het Centrum voor Kankeropsporing geeft uitleg over het belang van het bevolkingsonderzoek. Hoe kan je deelnemen? Waarom is het belangrijk om vroegtijdig op te sporen? Hoe groot is de kans dat je bepaalde kankers krijgt? Kan je de ziekte vermijden? Er is steeds ruimte voor vragen uit het publiek.

Gratis • +/- 1,5 uur • min. 20 deelnemers

Ouderen

Voordracht 'Geef darmkanker geen kans' door Dr. L. Colemont

'Kennis delen kan levens redden' is de visie van Dr. Colemont, stuwende kracht achter de vzw 'Stop Darmkanker'. Tijdens zijn voordracht kom je alles te weten over het ontstaan en het opsporen van dikkedarmkanker maar ook de risicofactoren en de symptomen.

€250 + verplaatsing • 5 credits • +/- 2 uur

meer info: www.stopdarmkanker.be

Ouderen

Bezoek mammografische eenheid

Een mammografie laten nemen is voor veel vrouwen niet evident. Tijdens een bezoek aan een erkende radiologische dienst (een mammografische eenheid) kunnen vrouwen in een positieve sfeer kennis maken met het hoe en waarom van zo'n onderzoek. Er is ook mogelijkheid tot het stellen van vragen. Dit bezoek werkt drempelverlagend voor het laten nemen van een mammografie.

Gratis • min. 10 deelnemers

Dit was nog maar een greep uit het aanbod. Ontdek nog veel meer op onze vernieuwde site: www.logogezondplus.be
Neem zeker een kijkje in de webshop, waar je alle materialen kan terugvinden die ontleend of besteld kunnen worden bij het Logo.

Handige websites: www.bevolkingsonderzoek.be

Voorjaar 2016: Tentoonstelling - door de bril van…!

10 wc-brillen, 10 verhalen en 10 lessen te leren. Alles wat je moet weten over dikkedarmkanker op een eenvoudige en toegankelijke manier vertaald naar een breed publiek en tentoongesteld op trendy lichtelementen. Tien Vlamingen, bekend en onbekend, gaan de komende maanden aan de slag met verf en kwast en toveren wc-brillen om tot kleine kunstwerkjes. Wie had verwacht dat er een kunstenaar school in Herman Van Rompuy of Tom Waes? Extra lokale accenten? Heb je kunstenaars in jouw gemeente? Laat hen ook een bril ontwerpen! Misschien is het mogelijk ook de wc-brillen van bv. het cultureel centrum op te fleuren i.k.v. deze tentoonstelling?

€150 • 3 credits • max. 14 dagen

Kalender senioren – Langer genieten is…

Hoe krijg je alle informatie rond zorg en gezondheid in de gemeente voor de senior mooi gebundeld in een attractief format, dat niet onmiddellijk in de onderste schuif beland? De kalender van de Langer genieten is… campagne biedt dé oplossing! Via een aantrekkelijk format komen tips aan bod om langer zelfstandig en gezond thuis te wonen. Je kan er ook nuttige info, adressen, dienstverlening en festiviteiten op verkondigen over gezondheid en toegang tot zorg in de gemeente. Maak kennis met het voordelig aanbod van de

Kalenderjaar 2017

Dit is een initiatief van Logo Gezond+ ism deelSEL Vlaamse Ardennen vzw.

Wat kan de gemeente zelf veranderen in de kalender ?

Op jullie maat en wensen kan perfect ingespeeld worden! Maak jullie eigen werking, dienstverlening, premies e.a. bekend. Denk hierbij ook aan bv. gezondheidsprofessionals, vrijwilligersorganisaties en seniorenverenigingen…

Gemeentelijke pagina's in de kalender:

1. Goede voornemens
2. Uitscheurbare welzijnswijzer voor nuttige adressen en eigen diensten
3. Gemeentelijk initiatief in de kijker
4. Vast kalender met festiviteiten e.a. van belang voor de senior

Wat kost dit nu aan de gemeente ?

Enkel de vormgeving van gemeentelijke pagina's en de druk aan voordelig tarief zijn op conto van de gemeente. De rest is kant en klaar! Bij Logo kan je terecht voor ondersteuning op maat. Wij staan in voor het volledige beheer van de kalender.

1. **Drukwerk:** U kiest zelf of u alle ouderen uit de gemeente wenst te bereiken of selectief verspreidt. Voor drukwerk kunt u kiezen voor eigen beheer of uitgevoerd door het Logo. Hieronder de indicatieve prijzen van 2015 (richtinggevend).

Bestelling gemeente	Prijs per stuk (dankzij financiële tussenkomst Logo en SEL Vlaamse Ardennen)	Voordeelprijs voor Lokaal Bestuur (incl. BTW)
500ex	**€0.90/st**	€451 (ipv €946 – zonder financiële tussenkomst)
1000ex	**€0.67/st**	€669 (ipv €1164)
1500ex	**€0.59/st**	€884 (ipv €1379)
2000ex	**€0.55/st**	€1095 (ipv €1590)
2500ex	**€0.52/st**	€1304 (ipv €1799)

Voorwaarden: Minimum oplage 500ex. Voordeelprijs voor druk is éénmalig geldig voor kalenderjaar 2017. De gemeente staat tot slot in voor de verdere verspreiding naar haar senioren.

2. **Vormgeving :** U krijgt de drukklare bestanden zodat u de wijzigingen zelf kunt uitvoeren OF u kiest voor de dienstverlening van het Logo met evt. gebruik van credits.
   1 credit per uur • geschat aantal werkuren: 3u

Structuur van de kalender ?

Zie voorbeeld ontwerp in bijlage

Alvast de inhoud:

Cover	**Collage beelden**
Januari	**Goede voornemens**
februari	**De juiste zorg krijgen: thuiszorg**
Maart	**Darmkanker**
April	**Valpreventie**
Mei	**Gezonde voeding**
Juni	**Bewegen en actief leven**
Juli	**Alcohol**
Middenpagina	**Gemeentelijke uitscheurpagina's met welzijnswijzer**
Augustus	**De juiste zorg krijgen: zelfzorg**
September	**Griepvaccinatie**
Oktober	**Borstkanker**
November	**Milieu en gezondheid**
December	**Geestelijke gezondheid**
Extra	**Gemeente in de kijker**
Colofon	
Backcover met logo ruimte	

Interesse?

Concrete instructies en timing worden aangevraagd bij Logo Gezond+.

Tijdslijn

Maart

maand van de dikkedarmkanker

1 Maart

Complimentendag

3e zondag maart

Dag van de zorg

Laatste week april

Week van de valpreventie

10 Oktober

Dag v/d geestelijke gezondheid

Oktober

borstkankermaand

November

Week van de smaak

November

Week van gezond binnen

Doorlopend

*10 000 stappen

*Kalender