

Saarplanning 2025

Gezondheid en Preventie

Lokale Besturen



Blikvangers 2025

Bijtje Gezond

Generatie Rookvrij

HALT2Diabetes

Gezondheidstoets Publieke Ruimte

10-daagse Geestelijke Gezondheid

En zoveel meer...

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE GEMEENTE

GEZONDHEID TROEF



JAARPLANNING 2025

Logo Waasland werkt samen met jou aan een *gezonde* gemeente

Het Logo ondersteunt jou in het uitwerken van een preventief gezondheidsbeleid. We helpen bij het vertalen van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen naar het lokale niveau. We werken doorlopend aan meerdere thema's, naar verschillende doelgroepen en op maat van verschillende sectoren. We gaan voluit voor meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen in het Waasland.

Aan de slag met deze brochure

Op de volgende pagina's geven we je een overzicht van projecten en data voor 2025. Als lokaal bestuur maak je best een keuze uit deze uitgebreide lijst. Bepaal **prioriteiten** op maat van jouw gemeente. Logo Waasland geeft je advies bij de verdere uitwerking.

Sommige projecten zijn kortlopend of beperkt tot een bepaalde periode, andere zijn doorlopend. Er zijn quick wins, op maat uit te werken projecten en beleidsgerichte projecten.

Wil je graag **meer ondersteuning op maat van jouw gemeente?**
Dat kan binnen onze betalende dienstverlening.

Deel nuttige info en data met je collega's

Achteraan deze brochure vind je onze handige kalender met belangrijke data. Zet deze alvast in je agenda. Bezorg alle data zeker ook aan je **communicatiecollega's** ter inspiratie voor de gemeentelijke website, sociale media, lokaal infoblad en andere communicatiemiddelen. Wil je doorheen het jaar op de hoogte blijven? Schrijf je dan via logowaasland.be in op onze maandelijkse nieuwsbrief.

JAARPLANNING 2025

Gezondheidsbevordering: een verantwoordelijkheid voor iedereen

Om een project te laten slagen, heeft het ondersteuning nodig uit alle mogelijke hoeken. Denk maar aan de **diensten jeugd, omgeving, mobiliteit, cultuur, onderwijs, sport, economie,....** Op gezondegemeente.be vind je inspiratiegidsen voor de verschillende lokale beleidsdomeinen die je helpen om bruggen te bouwen tussen de diensten in je gemeente.

Bijte Gezond

KLEMTOON 2024-2025

Steeds meer kinderen en jongeren komen met een ongezonde of lege lunchbox naar school. Dit topic kreeg de voorbije jaren veel aandacht in de media. Ook in het Waasland is dit een groot probleem.

Logo Waasland werkte in 2024 binnen de dotatie een toolbox uit om dit probleem structureel aan te pakken. Na de pilootfase en herwerking is de box klaar om breder gelanceerd te worden. In 2025 implementeren we de box in verschillende settings en organisaties.

De partij voor een gezonde gemeente

Naast de ondersteuning voor dit klemtoonproject, biedt Logo Waasland je ook graag inspiratie en ondersteuning voor je **gezondheidsbeleid**, het nieuwe bestuursakkoord en de meerjarenplanning. Ontdek de zes speerpunten op www.partijgezondegemeente.be.



Zin om te werken aan een gezonde toekomst van je inwoners? Je vindt inspiratie voor je gezondheidsbeleid en de meerjarenplanning via www.logowaasland.be/content/win-win-fiches-gezondheid-van-iedereen

WORKSHOPS EN VORMINGEN

Geïnteresseerd in een workshop, infosessie of andere interactieve manier om je doelgroep te versterken? Via het Logo kan je tal van vormingen aanvragen over verschillende thema's, en dit voor verschillende doelgroepen. Benieuwd? Hieronder vind je er al eentje, maar neem zeker een kijkje op onze website voor een volledig aanbod! Elke vorming wordt gegeven door een ervaren lesgever.

{info: logowaasland.be/vormingen

o Kookworkshop

Welk beleg is een gezonde keuze? Zin in iets anders dan boterhammen bij de lunch? Onze kookworkshop geeft informatie en inspiratie voor een lekkere en gezonde lunch.

Je kan zelf aan de slag, het Logo bezorgt je de nodige achtergrondinformatie, presentatie en recepten. Toch liever begeleiding van een diëtiste? Dat kan natuurlijk ook!

Doelgroep: ouders met schoolgaande kinderen, bezoekers van het buurthuis, mantelzorgers, bibliotheekbezoekers, teams binnen de gemeente en bewoners van serviceflats,...



{info: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/draaiboek-kookworkshop-gezonde-broodjeslunch.pdf>

o Gezondheidstoets Publieke Ruimte



Een goed ingerichte publieke ruimte beschermt en verbetert de gezondheid van je inwoners. Via de gezondheidstoets van een (toekomstig) ruimtelijk project krijg je extra inzichten over hoe je een buurt of straat kan aanpassen voor meer gezondheidswinst. We toetsen aan verschillende indicatoren zoals beweging, hitte, luchtkwaliteit, ... Staat er een project op de planning? Laat het ons weten en we helpen je graag verder.

{info: logowaasland.be/content/gezondheidstoets-voor-je-publieke-ruimte

o Generatie Rookvrij

Elk kind heeft het recht om rookvrij op te groeien. Op plaatsen waar veel kinderen komen mag vanaf 31 december 2024 niet meer gerookt of gevapet worden. Speelpleinen, sportvelden, attractieparken, dierentuinen en kinderboerderijen zijn vanaf dan rookvrij. Rond de ingangen en uitgangen van scholen, woonzorgcentra, ziekenhuizen, kinderdagverblijven, buitenschoolse opvang en bibliotheken komt een rookvrije zone van 10 meter. Laat je begeleiden door het Logo in de stappen die je neemt als lokaal bestuur!



{info: <https://www.generatierookvrij.be>

o Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

Januari staat in het teken van het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker. Alle vrouwen van 25 tot en met 64 jaar kunnen nog steeds een uitstrijkje laten nemen door hun huisarts of gynaecoloog. Meer dan 1 op 3 vrouwen laat niet of niet op tijd een uitstrijkje nemen. Vroege opsporing redt levens. Zet een actie op of bestel kant en klare materialen.



{info: baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be

o Hout het gezond

Wist je dat 80% van de Vlamingen die hun woning met hout verwarmen ook nog een andere verwarmingsbron hebben? Stoken met hout heeft nadelen. De rook is ongezond en zorgt soms voor hinder in de buurt. Geef tips mee aan je inwoners. Als lokaal bestuur kan je terecht op een aparte pagina. Je vindt er wetgeving, tips bij hinderklachten...



Gebruik de gratis sensibiliseringsmaterialen en/of maak samen met onze medisch milieukundige een plan van aanpak voor jouw gemeente.

{info: logowaasland.be/content/hout-het-gezond

o Tournée Minérale

'Tournée Minérale' is toe aan haar negende editie! De rode draad van de nieuwe campagne wordt 'Ik zeg ja!'. Zet de campagne in de kijker! Gebruik de nieuwe affiches, video's en getuigenissen.

{info: www.tourneeminerale.be

Bartraining

VOOR WOONZORGCENTRA & LOKALE DIENSTENCENTRA

Bij het Logo zeggen we ook graag 'ja'. Daarom werken we in het Waasland samen met CGG Schelde Dender Waas een bartraining uit voor onze woonzorgcentra en lokale dienstencentra.

Interesse? Contacteer ons en organiseer de training. Zo leer je vrijwilligers en personeel verantwoord om te gaan met alcoholgebruik bij ouderen.



o Geluk zit in een klein complimentje (1 mrt)

Op 1 maart is het de start van een maand vol complimenten! Dit is een mooie gelegenheid om de mensen om je heen in het zonnetje te zetten. Een oprecht compliment geven of krijgen, voelt goed, versterkt je zelfvertrouwen en onderlinge relaties en zorgt voor een positieve sfeer. Of het nu een groot of klein compliment is, elke waardering telt. Dus, neem de tijd om iemand een welverdiend compliment te geven! Ontdek onze postkaarten, bandjes, stickers en meer.

{info: logowaasland.be/complimenten

o Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

Neem deel aan de actiemaand maart. Plan een activiteit of vorming. Bestel de kant-en-klare materialen. Met onze praatplaten ga je vlot in gesprek.

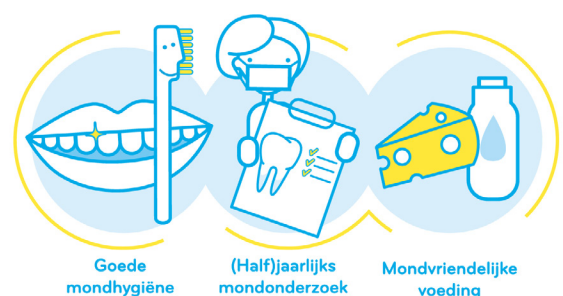
{info: www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be

o Dag van de mondgezondheid (20 mrt)

De Dag van de Mondgezondheid richt zich op het belang van een gezonde mond voor iedereen. Een goede mondhygiëne voorkomt niet alleen gaatjes en tandvleesproblemen, maar draagt ook bij aan een betere fysieke en mentale gezondheid. Op deze dag staan preventie en bewustwording centraal. Zorg goed voor je mond, want een gezonde mond is de basis voor een gezond leven! Ontdek de materialen: folders, basisadviezen, de Gezonde Mondkoffer, ... en ga aan de slag!

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID

{info: www.gezondemond.be



o Week van de Valpreventie (21-27 april)

Gezond ouder worden en zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, daar zet de Week van de Valpreventie op in. Tussen 21 en 27 april 2025 voeren we campagne om het taboe rond vallen weg te nemen. Organiseer tijdens die week acties om vallen bij ouderen bespreekbaar te maken. Praat met hen over de valrisicofactoren met behulp van de nieuwe materialen.

{info: www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie

o Europese vaccinatieweek (eind april)

Vaccins brengen ons dichterbij een wereld die vrij is van polio, mazelen en andere ziekten die levens bedreigen. Ze beschermen ons al meer dan 100 jaar en helpen ons richting een gezonde toekomst. Plan je een vakantie dicht bij huis of trek je naar een tropische bestemming? Controleer je vaccinaties voor je op reis gaat.



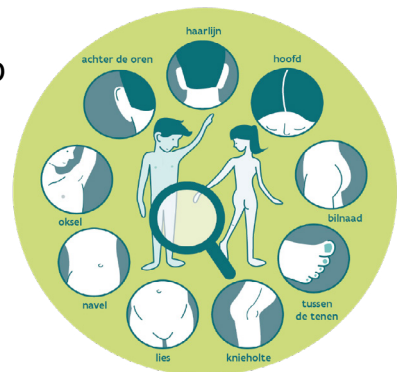
{info: logowaasland.be/europese-vaccinatieweek

o Wees niet gek. Doe de tekencheck!

Genieten van de natuur is gezond! Controleer nadien gewoon op teken, want van een teek kan je ziek worden. Verspreid tips en materialen. Leer begeleiders, wandelclubs, scholen, ouders en kinderen hoe ze een teek correct kunnen verwijderen.

Voor ondersteuning of deskundigheidsbevordering op maat kan je terecht bij Logo Waasland.

{info: www.tekenbeten.be



o Overleg lokale besturen (22 mei)

We verwelkomen Lokeren en Moerbeke bij onze regio en Beveren, Kruibeke en Zwijndrecht fusioneerden. Wij nodigen alle Schepenen en medewerkers uit en bereiden de agenda voor. Het doel? Goed samenwerken binnen de regio. Nieuwe informatie meteen met iedereen delen. Tips en goede voorbeelden uitwisselen. Kom je ook?

{info: via uitnodiging

o Werelddag zonder Tabak (31 mei)

Sta stil bij de negatieve effecten van roken op de gezondheid en het milieu. Maak rookstopbegeleiding bekend of organiseer een rookstopcursus.

Ga je graag een stapje verder? Contacteer ons bij het opstellen van jullie actieplan. We helpen graag de link leggen met Gezonde Publieke Ruimte en Generatie Rookvrij. Want samen bereiken we meer!



{info: logowaasland.be/content/werelddag-zonder-tabak-0
www.generatierookvrij.be

o Waakzaamheid Warme Dagen

Ben jij klaar voor warme dagen? Deel tips met inwoners, medewerkers en lokale partners. Moedig hen aan om maatregelen te nemen voor kwetsbare personen. Neem ook zelf de nodige maatregelen. Bundel jouw afspraken in een lokaal gezondheidsplan 'Warme Dagen'. Wij helpen graag bij de opmaak of bijsturing van jouw plan.

{info: www.warmedagen.be



o Bevolkingsonderzoek Borstkanker

Deelname aan het Bevolkingsonderzoek Borstkanker maakt het verschil! Maak vrouwen hiervan bewust. Zet een actie op of bestel materialen.

{info: www.borstkanker.bevolkingsonderzoek.be



o 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Onder het motto samenveerkrachtig zetten ook dit jaar we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Stip alvast de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid (1 tot 10 oktober) aan in je agenda!

In 2024 en 2025 staat het thema in teken van omgaan met moeilijke perioden. Neem een kijkje in de inspiratiegids en laat je onderdompelen in tal van voorbeelden. Heb je nood aan ondersteuning of advies? Aarzel niet om ons te contacteren!

{info: www.logowaasland.be/10daagse



o Overleg lokale besturen (23 okt)

Blik jij samen met ons vooruit naar een gezond 2026? Wij stellen nieuwe projecten en Vlaamse prioriteiten voor. Samen leggen we accenten voor de regio Waasland.

{info: via uitnodiging

NOVEMBER - DECEMBER 2025

o Griep- en COVID-vaccinatiecampagne

Virussen zijn overal. Je kan je niet verstoppen. Meestal genees je vanzelf, maar soms kan ziekte ernstige gevolgen hebben. Vaccinatie is belangrijk voor risicogroepen zoals ouderen, personen met gezondheidsproblemen en verzorgend personeel.

Vraag tijdig (september) je gratis campagnemateriaal aan en werk mee aan de verspreiding van deze belangrijke boodschap.

{info: www.laatjevaccineren.be



o Week van Gezond Binnen (24-29 nov)

Omdat we heel wat van onze tijd binnen doorbrengen, is het belangrijk dat de binnenlucht in onze woningen, scholen, kinderdagverblijven, ... gezond is. Organiseer een wachtzaalactie, babbelmoment of andere activiteit. Verspreid mee tips of werk op een structurele manier aan een gezond binnenmilieu voor iedereen. Hiermee helpen we je graag op weg.



{info: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/preventie/gezond-binnen>

KALENDER 2025

JANUARI

Actiemaand BVO Baarmoederhalskanker

- 01/01 - Gelukkig Nieuwjaar!
- 20/01 - Blue monday
- 24/01 - Internationale dag van het onderwijs
- 30/01 - Gedichtendag

FEBRUARI

Actiemaand Tournée Minérale

- 02-09/02 - Week tegen pesten
- 04/02 - Werelddag tegen kanker
- 10/02 - Wereldpeulvruchtendag
- 17-23/02 - #iktrekhetmijaan
- 20/02 - Werelddag voor sociale rechtvaardigheid
- 27/02 - Start Ramadan

MAART

Actiemaand BVO Dikgedarmkanker Complimentenmaand

- 01/03 - Complimentendag
- 01-09/03 - Week van de Vrijwilliger
- 06/03 - Tandartsendag
- 16/03 - Dag van de Zorg
- 18-24/03 - Week van de Diëtist
- 20/03 - Dag van het Geluk
- 20/03 - Dag van de mondgezondheid
- 29/03 - Einde Ramadan

APRIL

Wees niet gek. Doe de tekencheck!

- 07/04 - Wereldgezondheidsdag
- 17/04 - Dag van de Medewerker
- 20/04 - Pasen
- 21-27/04 - Week van de Valpreventie
- 23/04 - Buitenspeeldag
- Eind april - Europese vaccinatieweek

MEI

Maai mei niet

Buddy Deal (Stichting tegen kanker)

- 15/05 - Start waakzaamheidsfase Warme Dagen
- 16-23/05 - Week van de Groeilamp
- 21/05 - Dag van de culturele diversiteit
- 22/05 - Overleg Lokale Besturen
- 31/05 - Werelddag zonder Tabak

JUNI

Zomerse temperaturen? Denk aan je burenen!

- 02-08/06 - Een week gezonder (Diabetes Liga)
- 03/06 - Wereldfietsdag
- 05/06 - Wereldmileudag
- 06-10/06 - Offerfeest
- 23/06 - Dag van de Mantelzorg

KALENDER 2025

JULI

Gezond op kamp!

- 15/07 - Wereld Jonge Talentendag
- 28/07 - Wereldhepatitisdag
- 30/07 - Dag van de vriendschap

AUGUSTUS

Een gezond najaar tegemoet

- 01-07/08 - Week van de borstvoeding
- 12/08 - Dag van de Jeugd

SEPTEMBER

Gezond terug naar school

- 01/09 - Aftrap 'kies kleur tegen pesten!'
- 10/09 - Werelddag suïcidepreventie
- 15-21/09 - Week van de mobiliteit
- 19/09 - Soep met Babbeltjes (kwetsbare groepen)
- 21/09 - Werelddag dementie
- 30/09 - Einde waakzaamheidsfase warme dagen

OKTOBER

Actiemaand BVO Borstkanker

Maand van de voetganger

- 01/10 - Dag van de ouderen
- 01-10/10 - 10-daagse Geestelijke Gezondheid
- 05/10 - Dag van de leerkracht
- 06-12/10 - Week van het bos
- 17/10 - Werelddag van het Verzet tegen armoede
- 17/10 - Dag van de jeugdbeweging
- 23/10 - Overleg Lokale Besturen

NOVEMBER

Gezond binnenmilieu

- 14/11 - Werelddiabetesdag
- 17-23/11 - Ouderenweek
- 24-29/11 - Week van Gezond Binnen
- 20/11 - Dag van de rechten van het kind
- 28/11 - E-mailloze vrijdag

DECEMBER

Gezonde feestdagen

- 03/12 - Dag voor personen met een beperking
- 04/12 - Actiedag 4 voor 12
- 20/12 - Dag van de solidariteit

LOGO WAASLAND VZW



Interesse om te werken aan ziektepreventie en gezondheidsbevordering?

Het team van Logo Waasland staat voor je klaar!
Neem contact op en we helpen je graag verder.

T 03 766 87 78 of 0471 34 35 07 | **F** www.facebook.com/LogoWaasland | **E** info@logowaasland.be
W www.logowaasland.be | Adres: Oosterlaan 20, 9100 Sint-Niklaas



SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZOND WAASLAND

GEZONDHEID TROEF

