

Aan de slag met *gezondheid*

OUDEREN

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF

logo^{ZL}
GEZONDHEID
TROEF

INHOUD

In dit aanbod vind je heel wat informatie om belangrijke topics voor ouderen onder de aandacht te brengen. Ontdek per thema alle infosessies, workshops, vormingen en projecten die je via het Logo kan organiseren.

Vind je niet wat je zoekt? Contacteer ons dan voor een vorming op maat.

Kies hieronder je thema en ga aan de slag!

- **GEESTELIJKE GEZONDHEID**
- **TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS**
- **BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER**
- **VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG**
- **GEZONDHEID EN MILIEU**
- **VALPREVENTIE**
- **MONDGEZONDHEID**
- **VACCINATIE**
- **OVER LOGO ZENNELAND**



THEMA OVERSCHRIJDEND

Procesbegeleiding voor preventie in woonzorgcentra



Het project **Procesbegeleiding voor preventie** binnen woonzorgcentra wil tegemoetkomen aan de motivatie van de woonzorgcentra om de lichamelijke en geestelijke gezondheid van bewoners te bevorderen, de kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te houden en om de kennis over gezondheidsthema's te verhogen en er ook expliciet aandacht aan te besteden. Het project kadert in de nieuwe preventieve gezondheidsdoelstelling 'Gezonder leven'. De Vlaamse overheid stelt procesbegeleiders ter beschikking om WZC hierin te ondersteunen. Het project zet in op val- en fractuurpreventie, ondervoeding, preventieve mondgezondheid en psychofarmaca.

www.gezondleven.be
(zoek Procesbegeleiding
woonzorgcentra)

GEESTELIJKE GEZONDHEID

Zilverwijzer



Het leven zit vol uitdagingen, ook op oudere leeftijd. Weerbaar zijn en blijven is belangrijk voor een goede levenskwaliteit. Maar hoe help je ouderen om mentaal sterk in het leven te staan? Op het einde van de basissessie **Oud is niet out** kiezen de senioren hoeveel en welke van de 5 vervolgsessies **Zilverwijzer** ze willen.

Interesse? Contacteer lien@logozenneland.be

Zilverwijzer - woonzorgcentra



Ouder worden en verhuizen naar het woonzorgcentrum vormt voor senioren uitdagingen op vlak van mentaal welbevinden.

Zilverwijzer in Woonzorgcentra biedt handvatten om de veerkracht van bewoners (én personeel) te versterken, zodat iedereen zich goed in zijn vel blijft voelen.

Interesse? Contacteer lien@logozenneland.be

Kopzorgen Verdienen Zorg



Over ingrijpende veranderingen op oudere leeftijd wordt vaak lichte heen gegaan. Alsof je er gewoon mee moet leren leven. Hulp op maat is er amper. Al te vaak dragen ouderen hun zorgen daardoor alleen. Of ze nemen een pilletje om het leed te verzachten.

Kopzorgen Verdienen Zorg. Op elke leeftijd. Van een luisterend oor tot psychologische hulp.

Meer info: Contacteer lien@logozenneland.be

4 voor 12

4voor12

Herken de 4 signalen



Eén op vier mensen krijgt in het leven te maken met een psychisch probleem. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor de signalen die aantonen dat het niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel **4 voor 12...**

www.tegeke.be

PlantTroost



Troost krijgen en geven is belangrijk. Met **PlantTroost** wil Ferm iedereen de kans geven om samen troost te vinden en te bieden.

www.samenferm.be



GEESTELIJKE GEZONDHEID

Babbelbokaal



Hou jij ook zo van een gezellig gesprek?

Gebruik de **Babbelbokaal** met babbelkaartjes en breng zo het gesprek aan tafel tot leven.

Beleef samen fijne herinneringen, lachmomenten, “ik ook!”-momenten...

Vooraf voor ouderverenigingen, woonzorgcentra, ziekenhuizen, dienstencentra,...

Bestellen bij charlotte@logozenneland.be

Geluksdriehoek



Een gelukkig leven ... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je ‘gelukkig voelen’ of ‘gelukkig zijn’: wat is dat precies?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – in de **geluksdriehoek**.

Met de geluksdriehoek willen we informeren en inspireren.

We willen mensen bewuster maken over geluk. En over hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen. We willen hen de weg wijzen over wat ze kunnen doen om zelf aan hun geluksgevoel te werken.

Wil je geluk verspreiden?
Contacteer lien@logozenneland.be

Warme wenskaartjes



Laat de kinderen van je school of jeugdvereniging een kaartje versturen naar een oudere in de buurt. Een kaartje voor opa en oma, de mensen in het woonzorgcentrum van je gemeente, of die buurman of -vrouw in de straat. Een **kaartje ontvangen met een mooie wens** rond de kerstperiode, geeft warmte in het hart van zij die het ontvangen.

Maak jullie scholen en jullie kinderen warm, om de warmte door te geven.

Contacteer lien@logozenneland.be

VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Bewegen op Verwijzing



Ken je ouderen die meer willen bewegen, maar niet weten hoe er aan te beginnen?

Vertel hen over **Bewegen op verwijzing**. Samen met een bewegecoach van de gemeente wordt een haalbaar beweegplan helemaal op maat opgemaakt.

www.gezondleven.be

(Zoek Bewegen op verwijzing)

Gezond ouder worden, goed eten



Krijg je soms vragen rond voeding en gezond ouder worden? Dan is desessie **Gezond ouder worden, goed eten** interessant om te organiseren. De sessie richt zich tot 60-plussers die nog zelfstandig wonen en grotendeels zelf instaan voor het aankopen en klaarmaken van hun voeding.

Contacteer

natalie@lozoenneland.be

Mijn gezond leven



Hoe stimuleer je ouderen om meer beweging in de dag te krijgen? Meer fruit of groenten te eten? Minder te zitten? Verwijs naar **Mijn gezond leven** voor de opmaak van een persoonlijk actieplan om dat op een haalbare manier en stap voor stap waar te maken én vol te houden.

www.gezondleven.be

(zoek [Mijn gezond leven](#), [Krachtoefeningen](#), [stretch-en-evenwichtsoefeningen](#))

Stretch- en evenwichtsoefeningen



Help ouderen er een gewoonte van te maken om minstens 2 keer per week specifieke coördinatieoefeningen te doen. Blijven bewegen is de boodschap, ook al voelt men zich onzeker. Zo loopt men minder risico om te vallen en kan men lang(er) zelfstandig wonen. Laat je inspireren!

Krachtoefeningen



Gezond Leven raadt aan om minstens 2 keer per week aan de versterking van je (grote) spieren en botten te werken. Vind alle tips en voorbeelden over slimme **krachtoefeningen** voor thuis of onderweg.



TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Jouw huis, mijn werkplek



Wie als huishoudhulp, poetshulp of verzorgende bij mensen thuis werkt, moet dat kunnen doen in een rookvrije omgeving. Passief roken heeft namelijk schadelijke gevolgen voor de gezondheid. **Jouw**

huis, mijn werkplek biedt het hele pakket: materialen, vorming en aanpak om dit in het beleid te integreren zodat je als werkgever het welzijn van je werknemers kan beschermen.

www.logozenneland.be
(zoek Jouw huis, mijn werkplek)

Me-assist



ASSIST staat voor 'Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test'. Een screeningstest waarmee huisartsen en eerstelijnsverzorgers aan de slag kunnen. Na de screening volgt een korte interventie die afgestemd is op de ernst van het gebruik.

Contacteer
charlotte@logozenneland.be

Tournée Minérale



Daag iedereen uit om in februari één maand lang geen alcohol te drinken. De voordelen zullen snel merkbaar zijn: je slaapt beter, je hebt meer energie, je spaart geld uit.. Iedereen heeft er baat bij.

www.tourneeminerale.be

Elektrokoffer rond tabak



Het bekende vraag- en antwoordspel, hier in een unieke uitvoering voor het thema tabakspreventie. Het **spel** is een perfecte aanvulling bij bestaande projecten rond het thema en eenvoudig in gebruik. De kennis wordt getest door aan iedere vraag een antwoord te linken op een speelse manier. Heb je het bij het rechte eind, dan hoor je dat en gaat het lampje branden. Er zijn verschillende soorten inlegbladen.

GEZONDHEID EN MILIEU

Gezond binnenmilieu



HOU JE HUIS GEZOND: KIES BEWUST!

We spenderen gemiddeld 85% van onze tijd binnen, maar de binnenlucht is vaak vervuilerd dan de buitenlucht. Ouderen zijn hier extra gevoelig voor. Ontdek de vier basisregels voor een gezond binnenmilieu en ga aan de slag met onze materialen.

www.logozenneland.be
(Zoek Gezond binnen)

Contacteer medisch milieukundige
nina@logozenneland.be

Warme dagen



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

In Vlaanderen neemt door de verandering van ons klimaat de kans op veelvuldige en aanhoudende warmteperiodes toe. Die warme dagen veroorzaken extra gezondheidsrisico's, zeker voor ouderen. Hoe kan je voor verkoeling zorgen tijdens warme dagen?

www.logozenneland.be
(Zoek Warme dagen)

Contacteer medisch milieukundige
nina@logozenneland.be

CO-vergiftiging



CO Een stille moordenaar in huis

Deze brochure geeft alle nodige informatie om CO-vergiftiging te herkennen. Een must voor de thuiswonende ouderen.

www.logozenneland.be
(Zoek CO-vergiftiging)

Contacteer medisch milieukundige
nina@logozenneland.be



BEVOLKINGSONDERZOEKEN EN ALGEMENE PREVENTIEVE GEZONDHEID

BVO Baarmoederhalskanker



Dankzij het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker kunnen vrouwen tussen 25 en 64 jaar om de 3 jaar gratis een uitstrijkje laten nemen. Lees er alles over en breng het onder de aandacht van de doelgroep.

www.logozenneland.be
(Zoek Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker)

BVO Dikkedarmkanker



Mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar kunnen zich om de 2 jaar gratis laten screenen op dikkedarmkanker door deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek. Lees er alles over en breng het onder de aandacht van de doelgroep.

www.logozenneland.be
(Zoek Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker)

BVO Borstkanker



Dankzij het bevolkingsonderzoek kunnen vrouwen tussen 50 en 69 jaar zich gratis laten onderzoeken op borstkanker. Om de 2 jaar krijgen zij een kwaliteitsvolle screeningsmammografie aangeboden. Lees er alles over en breng het onder de aandacht van de doelgroep.

www.logozenneland.be
(Zoek Bevolkingsonderzoek borstkanker)

Gezondheidskompas Halt2Diabetes

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



Vanaf de leeftijd van 45 jaar kan het Gezondheidskompas je risico op diabetes type 2 concreet vaststellen. Het kompas peilt ook naar andere risico's zoals hart- en vaatziekten en gezonde leefstijl. Zet jij de vragenlijst mee in de kijker?

www.gezondheidskompas.be



VALPREVENTIE

Vorming voor ouderen en mantelzorgers



In deze vorming zoomen we in op de valproblematiek en de belangrijkste risicofactoren van vallen. Je krijgt tips om het eigen valrisico te verkleinen. De vorming wordt gegeven door een lesgever opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen.

www.logozenneland.be
(Zoek vormingen)

Vorming voor zorgverleners in de thuiszorg



Deze vorming is gebaseerd op de **Valpreventie bij thuiswonende ouderen, een praktijkrichtlijn voor Vlaanderen**. Een lesgever die zelf actief is in de de thuissetting gaat in op valpreventie en geeft tips en info voor de praktijk.

www.logozenneland.be
(Zoek vormingen)

Vorming voor zorgverleners in de woonzorgcentra



Deze vorming is gebaseerd op de **Praktijkrichtlijn Valpreventie in woonzorgcentra**. Een lesgever die zelf actief is in de eerstelijnszorg gaat in op valpreventie en geeft tips en info voor de praktijk.

www.logozenneland.be
(Zoek vormingen)

Vorming 'Blijf valangst de baas'



Deze interactieve cursus biedt kennis en vaardigheden om de bezorgdheid en de kans op vallen te verminderen. Ook leren deelnemers optimaal gebruik maken van de eigen mogelijkheden én meer aan lichaamsbeweging doen. De cursus bestaat uit 5 delen van 2 uur.

www.logozenneland.be
(Zoek vormingen)

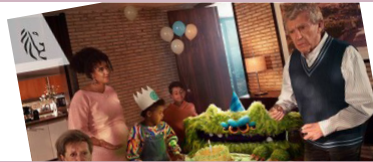
Gezonde Mond-koffer voor senioren



De **Gezonde Mond-koffer** bevat alle materialen die je nodig hebt om een goede mondhygiëne bij ouderen te bekomen. Je kan aan de hand van de materialen oefenen hoe de tanden gepeetst moeten worden en bij personen met een prothese kan je dit voordoen op het model, of samen een instructievideo bekijken waarin dit wordt uitgelegd.

www.logozenneland.be

Griepvaccinatiecampagne: Virussen vind je overal



Voor wie is vaccinatie belangrijk? Met de covid- en griepvaccinatie willen we vermijden dat mensen heel ziek worden. Vaccinatie wordt daarom aanbevolen aan wie het grootste risico loopt

GRIEP- ÉN COVIDVACCINATIE is aanbevolen voor personen van 65 jaar en ouder - personen die langdurig verblijven in een zorgvoorziening, bv. in een woonzorgcentrum - personen met bepaalde onderliggende gezondheidsproblemen zoals long- of hartaandoeningen (het overzicht staat op laatjevaccineren.be) - alle personen met een immuunstoornis en ook hun gezinsleden - zwangere vrouwen - alle personen die in de zorgsector werken, in en buiten zorginstellingen - personen met obesitas

GRIEPVACCINATIE is aanbevolen voor personen die samenwonen met kinderen jonger dan 6 maanden indien de moeder niet gevaccineerd is tijdens de zwangerschap - gezinsleden van personen met bepaalde onderliggende gezondheidsproblemen

www.laatjevaccineren.be

OVER LOGO ZENNELAND

Logo Zenneland vzw heeft een passie voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Een enthousiast team draagt dagelijks gezondheidsboodschappen uit tot in de uithoeken van onze regio. Je kunt bij Logo Zenneland 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.

Logo Zenneland beschikt over heel wat instrumenten die drempelverlagend werken: elektro-koffers die de verschillende thema's op een ludieke manier in de kijker zetten, spellen allerlei, filmpjes, banners, vertelplaten, demosets, wikkels voor wc-papier (dikkedarmkankerpreventie), wikkels voor mokken en flesjes, (vormingen, workshops, infosessies,...). Vaak werd er al nagedacht over een thema of project dat jij in de kijker wil zetten. En misschien hebben we het juiste instrument om je te ondersteunen in je actie wel op voorraad. En zo niet, dan denken we graag met je mee om net dat instrument te ontwikkelen. Nog meer dan bij andere doelgroepen weten we dat maatwerk zeer belangrijk is om de mensen die leven in maatschappelijk kwetsbare situaties te bereiken.

Aarzel dus niet om ons persoonlijk te contacteren. Want alleen samen kunnen we werken aan een gezonde regio!

Logo Zenneland vzw • Kerpleinweg 2 • 1742 Ternat

Jouw contactpersoon: Charlotte Meert • 02 582 75 49 • charlotte@logozenneland.be

www.logozenneland.be

Ondernemingsnummer 0478 478 234 • RPR Brussel

[Volg ons ook op Facebook!](#)

[Lees ons online magazine: Zennezine.be](#)



SAMEN WERKEN
WE AAN EEN
gezonde
REGIO

logo^{ZL}
GEZONDHEID
TROEF