

Aan de slag met *gezondheid*

KWETSBARE GROEPEN

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF





INHOUD

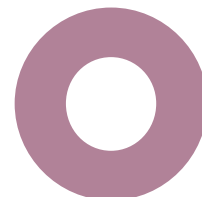


In dit aanbod 'kwetsbare groepen' vind je per thema alle infosessies, workshops, vormingen, materialen en projecten die je via Logo Zenneland kan organiseren, gericht naar kwetsbare groepen.

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

Kies hieronder je thema en ga aan de slag!

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



ALGEMENE GEZONDHEIDSBEVORDERING

De Gezondheidskloof

De gezondheidskloof of -ongelijkheid gaat over de ongelijke verdeling van gezondheid, gebaseerd op de verschillen in sociaaleconomische status van mensen. Iedereen heeft recht op gezondheid, maar dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties worden hier het hardst door getroffen. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat sociale determinanten van gezondheid negatief op hen inwerken. Preventie en gezondheidsbevordering kunnen een aandeel hebben in het in stand houden en vergroten van gezondheidsongelijkheid als het aanbod en interventies mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties onvoldoende bereiken.

Om gezondheidsongelijkheid mee te verkleinen, is het nodig om **ziektepreventie en gezondheidsbevordering** in **verschillende levensdomeinen** aan bod te laten komen en te werken aan **een zo toegankelijk mogelijk** preventief en gezondheidsbevorderend aanbod dat is opgebouwd volgens de principes van **proportioneel universalisme**.

We hopen om samen met jullie, de organisaties die op het terrein werken met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties en ervaringsdeskundigen, zo een doeltreffend preventiebeleid te creëren voor zij die het het meest nodig hebben.

Vragen, suggesties, opmerkingen? Altijd welkom bij ruth@logozenneland.be, tel. 02 532 42 34.

Ruth Vyverman

Namens het hele Logo Zenneland team

(bron: www.gezondleven.be/gezondheidsongelijkheid)



ALGEMENE GEZONDHEIDSBEVORDERING

Wegwijs - SPEL

Maak kennis met
het WEGWIJS spel!



Het **Wegwijs in Zorg en Gezondheid**-spel is ontworpen in opdracht van Gentse wijkgezondheidscentra. Het spel is opgedeeld in 5 modules en aan de hand van verscheidene casussen worden mensen met lage gezondheidsvaardigheden “wegwijs” gemaakt in het zorg- en welzijnslandschap. Je kan het spel spelen vanaf 16 jaar.

Het spel heeft drie doelen:

- De spelers inzicht laten verwerven in de basis van het gezondheidssysteem.
- De spelers assertiever maken door hen inzicht te geven in hun rechten.
- De spelers laten ontdekken waar ze terecht kunnen met hun vragen.

www.logozenneland.be

(Zoek Wegwijs)

Gezondheidskompas - APP



Met een online webapplicatie kan de gebruiker testen wat zijn of haar risico is op diabetes en hart- en vaatziektes. De applicatie, die het **Gezondheidskompas** wordt genoemd, geeft bovendien suggesties voor een gezondere levensstijl.

www.gezondheidskompas.be

GEESTELIJKE GEZONDHEID

NokNok - WORKSHOP



Een tegenslag of dip komt iedereen wel eens tegen. **NokNok** versterkt de veerkracht van jongeren.

Hoe is het gesteld met het mentale welbevinden van de jongeren? En wat kan je doen om hierop in te zetten? In de NokNok-workshop **'Oppeppers voor een tienerhoofd'** kom je meer te weten over veerkracht en hoe die te versterken. Je gaat interactief aan de slag met NokNok en je krijgt tips en advies om nadien samen met jongeren te werken aan een beter sociaal-emotioneel welbevinden.

www.noknok.be

Talk about it - MATERIAAL voor opvangcentra



'Questions about alcohol or drugs? We can help you. Talk about it'. Met deze affiche en button sensibiliseren opvangcentra voor asielzoekers hun bewoners om zijn of haar vragen over alcohol en drugs te stellen.

www.vad.be
(Zoek Talk about it)

Goed-Gevoel-Stoel



De Goed-Gevoel-Stoel is een methodiek bestaande uit 3 praat sessies om samen met maatschappelijk kwetsbare mensen te werken aan geestelijke gezondheid.

www.gezondleven.be
(Goed-Gevoel-Stoel)

5

Radio çava?! - RADIO voor iedereen die met jongeren werkt



WWW.RADIOCAVA.BE

Live radio die luistert naar jongeren!
Een project in kader van mentale veerkracht naar jongeren.

Radio çava?! wil via muziek psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken en jongeren en hulporganisaties het woord geven. Jongeren leren de hulporganisaties kennen en inspireren elkaar om het taboe over geestelijke gezondheid te doorbreken.

Kostprijs op aanvraag.

www.radiocava.be

TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Toegankelijke en interculturele drughulpverlening - WEGWIJZER



Deze wegwijzer biedt een handig overzicht van praktijken die de professional kan gebruiken om migranten en etnische minderheden te ondersteunen bij **drughulpverlening**. Deze bevolkingsgroepen vinden immers vaak moeilijk toegang tot de drughulpverlening. Heel wat praktijken in deze wegwijzer kunnen snel en met minimale investering worden ingezet.

www.vad.be

(Wegwijzer voor een toegankelijke en interculturele drughulpverlening)

Rookstop in groep - CURSUS



Mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie ervaren doorgaans meer drempels dan de algemene bevolking om op zoek te gaan naar hulp bij rookstop. Ook daar wil de groepscursus **'Stoppen met roken'** op inspelen.

Naast de 8 rookstopsessies kunnen ook 8 bijkomende sessies voorzien worden, waarbij aandacht wordt besteed aan andere gezondheidsthema's zoals voeding en beweging.

www.logozenneland.be

(Zoek Stoppen met roken)

Tieners opvoeden over alcohol, roken en cannabis - MATERIAAL



Anderstalige brochures rond opvoedingsondersteuning, voor ouders uit etnisch-culturele minderheden.

“Heeft het zin om met mijn kind over drugs of alcohol te praten? Wanneer mag mijn kind zijn eerste pint drinken? Hoe kan ik nog grenzen stellen als ik zelf rook?” Ouders krijgen in een notendop enkele tips over hoe ze hun tienerzoon of -dochter kunnen leren om verantwoordelijk om te gaan met tabak, alcohol en drugs. De brochure is beschikbaar in het Nederlands, Frans, Engels, Arabisch en Turks.

www.vad.be

(Tieners opvoeden over alcohol roken en cannabis)

BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

Verteltas bevolkingsonderzoeken - TRAIN THE TRAINER



BEVOLKINGS
ONDERZOEK.BE

In hun vertrouwde omgeving komen mensen in kleine groep meer te weten over **het bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker.**

Een begeleid(st)er die vertrouwd is met de doelgroep en opgeleid door Logo Zenneland vzw, legt het verloop van het bevolkingsonderzoek uit in 1 uur aan de hand van prenten en filmpjes.

www.bevolkingsonderzoek.be
(ruth@logozenneland.be)

Bezoek mammografische eenheid radiologie - RONDELEIDING

Een screenings-
mammografie

WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?

TIJDIG
OPSPORENIS
BELANGRIJK

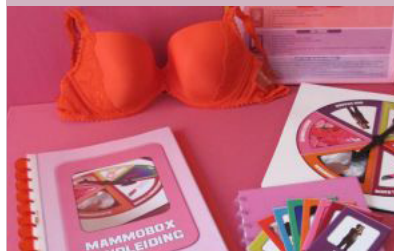


Drempelverlagend initiatief naar vrouwen.

Het doel is om vrouwen die behoren tot de doelgroep van het bevolkingsonderzoek naar borstkanker in een positieve sfeer te laten kennismaken met een screeningsmammografie. Zo komen ze te weten wat het onderzoek precies inhoudt.

ruth@logozenneland.be

Mammobox - SPEL



Mammobox is een spel met vragen en antwoorden over borsten, preventie, borstkanker en alles wat daarbij komt kijken. Het spel geeft vrouwen de kans om in een kleine groep, in een aangename en discrete sfeer, over 'borstzaken' te praten.

www.logozenneland.be
(Zoek Mammobox)

BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

BVO Baarmoederhalskanker - SENSIBILISERINGSCAMPAGNE



Het uitstrijkje

WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?

Dankzij het Bevolkingsonderzoek **Baarmoederhalskanker** kunnen vrouwen tussen 25 en 64 jaar om de 3 jaar gratis een uitstrijkje laten nemen.

www.bevolkingsonderzoek.be
(Bevolkingsonderzoek
Baarmoederhalskanker)

BVO Dikkedarmkanker - SENSIBILISERINGSCAMPAGNE



De stoelgangtest

WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?

Dankzij het Bevolkingsonderzoek **Dikkedarmkanker** kunnen mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar zich gratis laten screenen op dikkedarmkanker. Om de 2 jaar krijgen zij een stoelgangtest toegestuurd.

www.bevolkingsonderzoek.be
(Bevolkingsonderzoek
Dikkedarmkanker)

BVO Borstkanker - SENSIBILISERINGSCAMPAGNE



De screenings-
mammografie

WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?

Dankzij het bevolkingsonderzoek **Borstkanker** kunnen vrouwen tussen 50 en 69 jaar zich gratis laten onderzoeken op borstkanker. Om de 2 jaar krijgen zij een kwaliteitsvolle screeningsmammografie aangeboden.

www.bevolkingsonderzoek.be
(Bevolkingsonderzoek Borstkanker)

VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Bewegen op verwijzing
- COACHINGSPROGRAMMA

Oog voor lekkers
- SCHOOLPROJECT

Halt2Diabetes

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



halt2diabetes
Diabetes Liga

Via de huisarts worden patiënten die nood hebben aan meer beweging doorverwezen naar een coach die met hen **een persoonlijk bewegplan** opmaakt en opvolgt. Hier vind je de coaches in jouw gemeente.

www.gezondleven.be
(Zoek Bewegen op Verwijzing coaches)

Hét bekende **schoolproject** voor meer groenten en fruit. Op de website, onder het puntje “Heb oog voor kwetsbare leerlingen” vind je tips.

www.oogvoorlekkers.be

In **Halt2Diabetes** worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen opgespoord en begeleid naar een gezonde leefstijl om dit risico aan te pakken. De bewegen-op-verwijzing coach en diëtisten zijn specifiek opgeleid en vertrouwd met de doelgroep.

www.diabetes.be
(Zoek Preventie en sensibilisering)

VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Kleurrijk Gezond - WORKSHOP



Kleurrijk Gezond wil mensen met een migratieachtergrond op een laagdrempelige manier motiveren om gezond te eten en genoeg te bewegen. Hoe? Met interactieve groepssessies op maat, gegeven door voedingsexperten en/of groeps-/vormingswerkers. En dit altijd met aandacht voor de culturele achtergrond van de groep.

www.logozenneland.be
(Zoek Kleurrijk Gezond)

Gezonde voeding in sociale voedselvoorzieningen - MATERIAAL EN TIPS



Een aanbod gezonde voeding verfijnen bij een sociale kruidenier, in een 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'** biedt een antwoord op die vragen. Met makkelijk te gebruiken materialen en tips uit de praktijk.

www.gezondleven.be
(gezonde voeding in sociale voedselvoorzieningen)

Winkeloefening - WORKSHOP



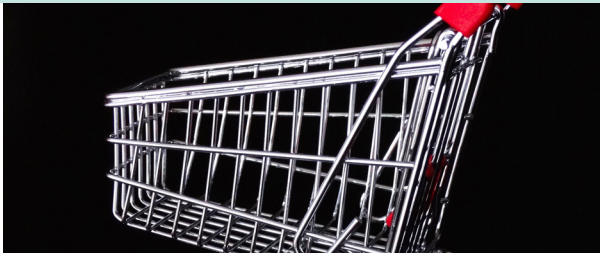
De Winkeloefening is een workshop met een korte theoretische inleiding gevolgd door praktische oefeningen met echte productverpakkingen. Zo leer je op een kritische manier omgaan met alle info die je op etiketten vindt en leer je producten vergelijken om een gezonde en budgetvriendelijke keuze te maken.

De workshop wordt gegeven door erkende diëtisten.

www.logozenneland.be
(Zoek winkeloefening)

VOEDING, BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG

Winkelkarwedstrijd - LUDIEKE ACTIE



Twee karretjes worden gevuld met 15 basisproducten. Eentje met merkproducten, eentje met huismerken.

Bezoekers raden het verschil in prijs en winnen eventueel de inhoud van beide winkelkarren!

Deze eyecatcher is prima voor grotere evenementen en te koppelen met de winkeloefening.

ruth@logozenneland.be

10.000 stappen - INSPIRATIEGIDS

10.000
STAPPEN

GAAT VOOR MEER

Actieve verplaatsingen promoten! Het 10.000 stappen-concept leidt tot betere gezondheidsresultaten en lagere ziektekosten, met ook een positieve impact op mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Gezond Leven maakte een inspiratiegids. Zo kan je samen met andere partners onderzoeken waar kwetsbare mensen veel tijd doorbrengen of wat hun wandelstromen zijn om aan te geven waar extra aandacht voor de publieke ruimte nodig is of om promotie te maken voor actieve verplaatsingen.

Raadpleeg de gids op de website van Vlaams Instituut Gezond Leven vanaf pg. 13 ([Inspiratiegids 10.000 stappen, intersectorale samenwerking](#)).

MONDGEZONDHEID

Ieders mond gezond
- MONDZORGCOACH



Welzijns- en gezondheidswerkers volgen de opleiding **'mondzorgcoach'** om de kloof tussen mensen in armoede en de tandarts te verkleinen.

Tandartsen verbonden aan het project komen daarna een volledige of halve dag ter plaatse om de monden na te kijken en advies te geven. Ze voeren geen behandeling uit, maar geven wél een doorverwijzing voor de plaatselijke tandarts mee. De mondzorgcoaches stellen na de screening alles in het werk om voor de gescreende personen een afspraak te maken bij een lokale tandarts.

www.gezondemond.be

De Gezonde Mond Koffer
- MATERIAAL EN INFOESSIE

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



De Gezonde Mond koffer is een grote uitleenbox met materiaal om kinderen en jongeren te laten kennismaken met de nieuwe adviezen rond preventieve mondzorg en het tandartsbezoek. Via de materialen in de koffer kan je informatie over mond en tanden tastbaar en levendig maken. De uitleen is gratis. Begeleiding kan, maar die is betalend. Voor organisaties die met kwetsbare groepen werken en gemeenten met de laagste mondzorgcijfers is het de helft van het normale tarief (75/37 euro/u).

www.gezondemond.be

GEZONDHEID EN MILIEU

Gezond (t)huis - DEMONSTRATIEWONING



Met 'Gezond (t)Huis' richt je een woning in als **levensechte demonstratieruimte**. Deskundige gidsen nemen groepen mee op een ontdekkingstocht doorheen de kamers waar goede en slechte voorbeelden van een gezond binnenmilieu ziet. Je kan ook het thema valpreventie bij senioren in de woning integreren. Met de bijhorende materialenkoffers zoekt de groep, samen met de gids, oplossingen voor veelvoorkomende problemen.

www.logozenneland.be
(Zoek Demonstratiewoning)

Warme dagen - SENSIBILISERINGSCAMPAGNE



De zomer is een tijd van heerlijk genieten, maar extreme warmte kan ook gevaarlijk zijn voor de gezondheid. Vooral kinderen onder 3 jaar, ouderen, zwangere vrouwen, sporters, zijn gevoeliger voor warmte. **Sensibiliseer** je netwerk over de gevaren van aanhoudende hitte. Maak een **warmteactieplan** voor je organisatie indien nodig. Gebruik **materialen** zoals drankkaarten, affiches etc...

www.warmedagen.be

De mobiele demowoning



Met de mobiele demowoning ga je het gesprek aan over het belang van verluchten en ventileren en hoe om te gaan met problemen van vocht en schimmel in huis.

nina@logozenneland.be

Gezond Wonen - BABELMOMENT

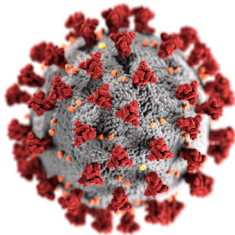


Een groepssessie, lesmoment of eetmoment in groep biedt de gelegenheid om samen te praten over gezond wonen. Dit kan aan de hand van **praatplaten of een fotopresentatie**. De praatplaten bevatten thema's zoals ventileren, vocht en schimmel, CO en schoonmaakproducten.

www.logozenneland.be
(Zoek Babbelmoment Gezond Wonen)

VACCINATIE

COVID-19 - SENSIBILISERING VACCINATIE



De Vlaamse Logo's verzamelden heel wat materialen, filmpjes, webinars, gespreksgidsen,... om mensen te **sensibiliseren over het belang van COVID-19 vaccinatie**, specifiek gericht naar moeilijk bereikbare doelgroepen - omwille van taal, cultuur, opleiding,...

Zoek het instrument voor jouw context:

www.logozenneland.be

(Zoek communiceren naar moeilijk bereikbare groepen)

www.laatjevaccineren.be

(Zoek vertalingen campagnematerialen COVID-19-vaccinatie)

Op zoek naar een specifiek instrument?

Contacteer ellen@logozenneland.be

GRIEP - MATERIAAL VACCINATIE

Griep en de mogelijke gevolgen



Zeker in tijden van Corona is een **griepvaccin** aan te raden voor: personen ouder dan 50 jaar, personen met astma, diabetes, obesitas, lever- of nierproblemen, immuniteitsproblemen of een neuromusculaire aandoening, personen die in een instelling verblijven, zwangere vrouwen, personen tussen 6 maanden en 18 jaar die langdurig aspirine nemen, personen die samenwonen met één van bovenstaande groepen of met een baby jonger dan 6 maanden.

Zoek het instrument voor jouw context:

www.laatjevaccineren.be

(Zoek griepvaccin)

Op zoek naar een specifiek instrument?

Contacteer natalie@logozenneland.be

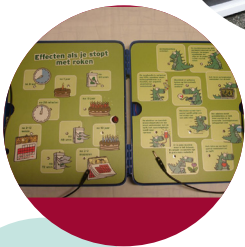
MAATWERK

Logo Zenneland beschikt over heel wat instrumenten die drempelverlagend werken: elektrokkoffers die de verschillende thema's op een ludieke manier in de kijker zetten, spellen allerlei, filmpjes, banners, vertelplaten, demosets, wikkels voor wc-papier (dikkedarmkankerpreventie), 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!



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.

Heb je nood aan een gezondheidsactie in je gemeente, op school, op het werk of in je vereniging?
Dan klop je bij Logo Zenneland aan!

Logo Zenneland vzw • Kerpleinweg 2 • 1742 Ternat

Jouw contactpersoon: Ruth Vyverman • 02 532 42 34 • ruth@logozenneland.be

www.logozenneland.be

Ondernemingsnummer 0478 478 234 • RPR Brussel

[Volg ons ook op Facebook!](#)

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

