VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Vlaanderen
is zorg

INSPIRATIEGIDS

VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID IN STEDEN EN GEMEENTEN

KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW STAD OF GEMEENTE? FANTASTISCH!

Welke gezondheidsthema's wil je graag aanpakken? En waar en hoe start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie voor het opzetten van een kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid in steden en gemeenten. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen die je kan raadplegen en boeiende vormingen. En dat voor élk gezondheidsthema dat in de **Preventiepeiling** aan bod komt!

HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'-gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de **inspirerende ideeën**.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de **thema's** die bevraagd worden in de Preventiepeiling bij steden en gemeenten:

VOEDING | MENTAAL WELBEVINDEN | BEWEGING | LANG STILZITTEN | ROKEN | ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS | VALPREVENTIE

Per gezondheidsthema krijg je:

- **concrete tips** over de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als stad of gemeente kan nemen om te komen tot een **kwaliteitsvol beleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormingen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op **3 basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

Een hele boterham, maar je kan natuurlijk niet alles tegelijk doen. Kies op basis van de lokale noden en behoeften waar je gemeente wil op inzetten. En vergeet niet: elk stap telt!

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

De gezondheidsambtenaar of schepen van gezondheid en daarnaast alle ambtenaren of diensten met een hart voor (preventieve) gezondheid, zoals de lokale jeugddienst, mobiliteitsdienst, sportdienst of zorgcentra, die inspiratie willen opdoen om in te zetten op één of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de inwoners in jouw stad of gemeente positief beïnvloeden.

VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van **de Preventiepeiling**.

In samenwerking met:

- de Vlaamse Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's) incl. Logo Brussel
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen is zorg

VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

logo VL GEZONDHEID TROEF

GEZONDE MOND VLAAMS INSTITUUT MONDGEZONDHEID

ONDERSTEUNING VAN DE VLAAMSE LOGO'S EN LOGO BRUSSEL

De 15 Logo's (locoregionaal gezondheidsoverleg en -organisatie) in Vlaanderen en Brussel ondersteunen en stimuleren regionale en lokale actoren die een bijdrage kunnen bieden aan gezond leven in een gezonde omgeving. Of in het geval van lokale besturen: gezonde burgers in een gezonde gemeente.

Je kan als gemeente bij het Logo terecht voor **materialen en projecten** om een gezonde levensstijl te promoten. Maar ook voor coaching **en advies over een integraal gezondheidsbeleid**.

De Logo's doen beroep op de expertise en de methodieken van de Vlaamse partnerorganisaties zoals Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) en het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV). Naast een professioneel team vormen ze ook een netwerk van gezondheidspartners die elkaar versterken.

De **Vlaamse gezondheidsdoelstellingen** bieden de achtergrond van de Logowerking. Alle gegevens van de Logoteams vind je op **www.vlaamselogos.be**

logo VL GEZONDHEID TROEF

VOEDING

Een winkeloefening over etiketten lezen, een gezonde kookworkshop met groenten en fruit uit de gemeentelijke volkstuin. Of een omgeving die van de gezonde keuze de gemakkelijkste maakt, door bijvoorbeeld drinkwaterfonteintjes in het park of afspraken rond drank- en snackautomaten in gemeentelijke sporthallen. Of kwetsbare inwoners de weg doen vinden naar een diëtiste voor voedingsadvies. Het zijn allemaal mooie voorbeelden die deel kunnen uitmaken van het voedingsbeleid in jouw gemeente.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Voorzie **dagelijks gratis (kraan)water** in de eigen gemeentelijke diensten, bv. via drinkwaterfonteintjes.
- ☐ **Stimuleer op verschillende manieren gezonde voeding** bij de inwoners, bv. door gezonde keuzes extra in de kijker te zetten of goedkoper te maken, ongezonde opties duurder te maken, in de overeenkomst met de voedings- en/of drankenleveranciers gezonde voedingsmiddelen te bevorderen en minder gezonde voedingsmiddelen te beperken of een gezond aanbod van eten en drinken te voorzien bij recepties of evenementen.
- ☐ **Creëer een gezonde voedselomgeving** (= beschikbaar, toegankelijk en bereikbaar gezond voedingsaanbod in de publieke ruimte), bv. door een gezond voedingsaanbod te stimuleren/ ongezond voedingsaanbod te beperken in de buurt van scholen of waar veel inwoners in een maatschappelijk kwetsbare situatie wonen, in te zetten op volkstuintjes, propere waterfonteintjes te voorzien op drukke plaatsen, of door initiatieven zoals een lokaal voedselbos, een zelfplukboerderij, een pluktuin of stadslandbouw te organiseren of ondersteunen.

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over gezonde voeding**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop over gezonde voeding of via andere communicatiekanalen.
- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over gezonde voeding zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie** bereikt, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen zoals OCMW, lokale dienstencentra of door te werken met ambassadeurs.

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?

Op **Gezonde Gemeente** vind je heel wat tips en materialen voor een gezond voedingsbeleid binnen je gemeente.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN ACTIES EN PROJECTEN

Op zoek naar **materialen** waar je als gemeente mee aan de slag kan? Hier alvast een voorsmaakje van ons aanbod:

- **Materialen bij de voedingsdriehoek** (placemats, folders, filmpjes, infographics…).
- Het **draaiboek kookworkshop 'gezonde (broodjes)lunch**' kan je gebruiken als je zelf een workshop over een gezonde (broodjes)lunch willen organiseren.
- De **gezondheidstestjes** zijn nuttig als opener bij een informatieavond of bij andere acties rond gezonde voeding en beweging in jouw gemeente. De testjes kunnen verdeeld worden in bv. restaurants, kantines, medische diensten, wachtzalen of aan het onthaal.

Op zoek naar **acties of projecten** rond voeding voor jouw inwoners? Je kan deze als lokaal bestuur zelf organiseren, infrastructuur ter beschikking stellen en/of financiële ondersteuning geven. Enkele mogelijkheden:

- De **gezondheidsrally** is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek of voedingsdriehoek gidst.
- **Kleurrijk Gezond** is een interactieve infosessie die mensen met een migratieachtergrond op een laagdrempelige manier wil motiveren om gezond te eten en voldoende te bewegen. Dit met aandacht voor hun culturele achtergrond.
- **Actieve kinderopvang** focust op een kwaliteitsvol beleid rond beweging, voeding, en minder lang stilzitten binnen kinderopvang voor schoolgaande kinderen.
- **Gezonde kinderdagverblijven** ondersteunt kinderdagverblijven en onthaalouders om een voedings- en bewegingsbeleid uit te bouwen in hun opvang.
- Ondersteun **sportclubs** in jouw gemeente/stad om een gezond voedingsbeleid op te starten. Het doel? Clubleden en supporters stimuleren om gezonder te eten.
- Gezond eten en drinken op je event? **Ontdek** welke gezonde keuzes je kan aanbieden op een evenement en wat do's-and-don'ts zijn om ze te promoten.
- Een **Gezonde publieke ruimte**: Gezond Leven vzw heeft voor jou de strategieën gebundeld waarin je best investeert.

"Mensen denken bij gezonde eetgewoontes vaak dat het iets is dat ze vooral zelf moeten doen. Maar een lokaal bestuur kan zeker helpen: door van de gezondste keuze de gemakkelijkste keuze te maken

- Sofie Van Keymeulen, stafmedewerker voeding bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema voeding kunnen betekenen voor jou.

ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

Organiseer een **workshop over de voedingsdriehoek** voor inwoners van je gemeente. Vraag ernaar bij jouw Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo).

Wil jouw gemeente een **Kleurrijk Gezond-sessie** organiseren of faciliteren? Contacteer dan het **Logo in jouw regio**. Zij zoeken een lesgever om in jullie organisatie één of meerdere sessies te begeleiden.

Ontdek meer vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw gemeente** aanvragen!

MEER INFO

Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen waar je zo mee aan de slag kan.

MENTAAL WELBEVINDEN

Goed in je vel zitten is belangrijk voor iedereen. Wie zich mentaal goed voelt, kan zijn capaciteiten ten volle benutten, zijn talenten ontplooien, is beter bestand tegen dagelijkse stress, werkt productief en kan bijdragen tot de gemeenschap. Geestelijke gezondheid bevorderen, komt iedereen ten goede en is daarom belangrijk binnen een globaal gezondheidsbeleid.

Als gemeente kan je op veel manieren het mentaal welbevinden en de geestelijke gezondheid van de inwoners bevorderen. Een praatcafé om ervaringen uit te wisselen, een workshop waarin deelnemers tips krijgen om hun geluk te versterken, een buddysysteem, een event of postkaartje dat het hulpverleningsaanbod bekendmaakt, een picknick in het park waarmee je sociaal contact stimuleert of een weloverwogen plan om natuur en groen een plek te geven in de gemeente. Het zijn maar een paar inspirerende initiatieven om het mentaal welbevinden van je inwoners een positieve boost te geven.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

OMGEVINGSINTERVENTIES & AFSPRAKEN EN REGELS

(volgens de bouwblokken van de geluksdriehoek)

- ☐ Creëer een omgeving waar inwoners **zich goed voelen**. De gemeente kan hier op verschillende manieren aan bijdragen, bv. door
  - ☐ *fysieke omgeving*: voor elke inwoner te voorzien in zichtgroen*, woongroen**, wijk- of buurtgroen***, stilteplekken of luwteoases**** of elementen die uitnodigen om contact te maken met zintuigen en emoties (*bv. klankenbos / klankinstallaties, publieke piano's, blote voetenpad*);
  - ☐ *sociale omgeving*: in te zetten op het verwelkomen van nieuwe inwoners (*bv. een welkomstpakket, geboortebos*) of een open organisatiecultuur te creëren voor de eigen gemeentemedewerkers en de inwoners waarbij praten over gevoelens genormaliseerd wordt *(bv. in contacten met inwoners)*.
- ☐ Creëer een omgeving waar inwoners **zichzelf kunnen zijn**. De gemeente kan hier op verschillende manieren aan bijdragen, bv. door
  - ☐ *fysieke omgeving*: voor elke kind jonger dan 12 jaar een natuurspeelplaats op max. 5 minuten wandelen te voorzien, voor elke inwoner een recreatiedomein van minstens 60 ha op max. 5 km afstand te voorzien, culturele en vrijetijdsactiviteiten die gratis of tegen sociaal tarief toegankelijk zijn te stimuleren, een (publieke) plaats of ruimte te voorzien waar inwoners kunnen experimenteren, co-creëren of (al dan niet tijdelijk) inrichten *(bv. gemeente- of stadlaboratorium, open atelier, graffitimuren, samentuinen)*, in te zetten op inclusieve dienstverlening en inrichting van de publieke ruimte *(bv. toegankelijkheid voor minder mobiele inwoners en rolstoelgebruikers, inwoners met een auditieve of visuele handicap of met dementie, voorzien van genderneutrale toiletten, regenboogzebrapad)*, of het inrichten van veilige ruimtes/(publieke) plaatsen (=safe spaces) voor groepen *(bv. LGBTQI+ jongeren, vrouwen met een migratieachtergrond)* die hier nood aan kunnen hebben *(bv. via een jeugdhuis, meer straatverlichting)*;
  - ☐ *sociale omgeving*: vrijwilligerswerk binnen de gemeente te faciliteren, specifieke doelgroepen actief en structureel te betrekken bij verschillenden beslissingen en te luisteren naar hun noden en verwachtingen *(bv. door co-creatie)* of talent(ontwikkeling) te stimuleren bij de inwoners *(bv. via een repaircafé, door initiatieven waar (jonge) ondernemers en creatievelingen ruimte vinden om elkaar te inspireren, door budgetten voor burgerinitiatieven te voorzien)*.

* **zichtgroen** = zicht op groen vanuit de woon- en werkplek, op minder dan 50 m.; minstens 1 boom

** **woongroen** = kleine groene plek op minder dan 150 m; geen minimumoppervlakte vereist

*** **wijk- of buurtgroen** = groene plek op maximaal 10 minuten wandelen met verschillende functies, waar minstens zitgelegenheid rust- en kleinschalige speel- en beweegtoestellen aanwezig zijn

**** **stilteplekken of luwte-oases** = een prikkelarme plek waar er zo veel mogelijk stilte, visuele rust of andere aangename zintuiglijke waarnemingen zoals koelte of geur worden ervaren

- ☐ Creëer een omgeving waar inwoners **zich goed omringd voelen**. De gemeente kan hier op verschillende manieren aan bijdragen, bv. door

  - ☐ *fysieke omgeving:* te voorzien in straatmeubilair dat sociale contacten bevordert *(bv. zitbanken in cirkels, ronde zitbanken, picknickbanken, publieke BBQ's)* of ontmoetingsplekken waar inwoners samen kunnen werken, studeren, pauzeren, lunchen of barbecueën *(bv. gratis co-workspaces)*, of de tuin, speelplaats of lokalen in gemeentegebouwen of -scholen open te stellen na de werk- of schooluren voor verenigingen, buurtbewoners of vrijetijdsactiviteiten van groepen inwoners *(bv. vrije academie)*;

  - ☐ *sociale omgeving*: mensen uit verschillende generaties of mensen met diverse culturele achtergronden samen te brengen, verbondenheid voor en door inwoners te versterken (bv. door het organiseren van activiteiten zoals samen zing-momenten of buurtbudgetten hiervoor te voorzien of door een buddy-systeem uit te werken), verbondenheid voor specifieke groepen inwoners, zoals ouderen, migranten of vluchtelingen te stimuleren *(bv. door initiatieven waarbij ze kennis kunnen maken met het verenigingsleven, het organiseren van buurtwerk, het financieren van zorgzame buurt-initiatieven, het gericht opzoeken of opbellen van inwoners die zich eenzaam voelen)*, publieke rituelen of ceremonies te organiseren of ondersteunen *(bv. nieuwjaardrink, herdenkingsceremonie)*.

- ☐ Creëer een omgeving waar inwoners **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag**. De gemeente kan hier op verschillende manieren aan bijdragen, bv. door

  - ☐ *fysieke omgeving*: te voorzien in emotie-, compassie-, troost- of herinneringsplekken waar emoties een plek kunnen krijgen (*bv. herdenkingstuin of–monument)* of een natuurbegraafplaats (=bij een natuurbegraafplaats zijn de graven niet, zoals bij een traditionele begraafplaats in rijen aangelegd, maar liggen schijnbaar willekeurig verspreid over een natuurlijk terrein);

  - ☐ *sociale omgeving*: (administratieve) gemeentemedewerkers op te leiden om adequaat te reageren op inwoners die geconfronteerd worden met moeilijke situaties *(bv. pesten, suïcide, grensoverschrijdend gedrag, geweld)* of conflicten.

KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over mentaal welbevinden**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop over mentaal welbevinden, of via andere communicatiekanalen.
- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over mentaal welbevinden zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie** bereikt, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen.
- ☐ Maak het hulpverleningsaanbod rond mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid bekend bij de inwoners, online of fysiek *(bv. in het gemeenteblad, in de gebouwen van de gemeentelijke diensten of in het straatbeeld)*.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Voorzie **ondersteuning** voor inwoners met een verminderd mentaal welbevinden of met bijzondere noden op het vlak van geestelijke gezondheid/psychische kwetsbaarheid. Je kan als gemeente op verschillende manieren ondersteunen.
  - ☐ Organiseer zelf hulpverlening *(bv. via Overkop-huizen, psycholoog, eerstelijnspsycholoog)*.
  - ☐ Leid medewerkers die veel contacten hebben met inwoners op om signalen van verminderd welbevinden en/of psychische problemen te herkennen en hierop te reageren.
  - ☐ Verwijs inwoners door naar externe (online) services *(bv. Tele-Onthaal, Awel, 1813)* of naar een netwerk van externe diensten in de eigen gemeente of in een gemeente waar samenwerking mee bestaat *(bv. via een eerstelijnsaanbod, via psychologenpraktijken of psychologische diensten, zoals een CGG of een CAW/ Centre de Planning Familial)*.
  - ☐ Werk samen met één of meerdere gezondheidsinstellingen *(bv. ziekenhuizen of woonzorgcentra)* voor de inrichting van een zorgtuin.
  - ☐ Voorzie financiële en/of logistieke ondersteuning voor andere organisaties of diensten die zorg en begeleiding bij geestelijke gezondheidsproblemen aanbieden.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN, ACTIES EN PROJECTEN

Op zoek naar **materialen** waarmee je als gemeente aan de slag kan? Gebruik de geluksdriehoek als vertrekpunt:

- Met de **geluksdriehoek** en de **beschikbare materialen** van de geluksdriehoek kan je inwoners informeren, inspireren en bewuster doen nadenken over geluk en hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen.

- Wil je inwoners stimuleren om zelf aan de slag met hun geluk? Maak dan de website **geluksdriehoek.be** mee bekend. Daarop vinden ze info over 14 thema's: o.a. geluk, veerkracht, positiviteit, stress, burn-out, verlies, ouderschap, piekeren en angst.

Op zoek naar **acties of projecten r**ond mentaal welbevinden voor jouw inwoners? Je kan deze als lokaal bestuur zelf organiseren, infrastructuur ter beschikking stellen en/of financiële ondersteuning geven.

- Een Gelukswandeling organiseren in jouw gemeente of andere organisaties ondersteunen om dit te doen? Ontdek meer info en download alle materialen, geluksborden en signalisaties op de **webpagina van de Gelukswandeling**.

- Onderneemt jouw gemeente onder het motto 'Samen Veerkrachtig' ook extra initiatieven naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Op de website **www.samenveerkrachtig.be** vind je een **Vlaamse en lokale inspiratiegids**. Georganiseerde acties in het kader van de 10-daagse bekend maken via Uit in Vlaanderen? Dat kan via **UiTdatabank.be**. Vergeet je Samen Veerkrachtig-evenement niet te labelen met het woord *samenveerkrachtig*.

- NokNok is een campagne voor jongeren (12-16 jaar) om de eigen veerkracht te verhogen. Op **www.noknok.be** vinden jongeren info en oefeningen om zich goed in hun vel te voelen, gebaseerd op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid. Wil je NokNok mee bekendmaken bij jongeren? Dat kan! **Bestel gratis posters, postkaarten en stickers** of deel het **promofilmpje** via de communicatiekanalen van je gemeente (bv. gemeenteblad, website).

- Ben je al een **Gezonde Gemeente**? Dan helpt de methodiek Warme Steden & Gemeenten jullie, met begeleiding van het Logo, bij de concrete invulling van het thema geestelijke gezondheid bij de doelgroep kinderen en jongeren (0 – 24 jaar).

“Gemeenten zijn perfect geplaatst om het mentaal welbevinden en de geestelijke gezondheid van inwoners te bevorderen. Preventie gaat immers niet alleen over voorkomen dat iemand hulp nodig heeft, maar evenzeer over het creëren van een leefomgeving die er voor zorgt dat mensen zich goed voelen, goed omringd zijn en zichzelf kunnen zijn.

- Dr. Veerle Soyez, senior stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Op **Gezonde gemeente** vind je heel wat tips en materialen voor een kwaliteitsvol beleid rond mentaal welbevinden binnen je gemeente

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema mentaal welbevinden kunnen betekenen voor jou.

CHECK ONZE VORMINGEN

Organiseer de workshop “**Geluk zit in een klein driehoekje**” voor de inwoners van jouw gemeente. Je kan deze workshop aanvragen bij jouw Logo.

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw gemeente** aanvragen! Meer info

MEER INFO

Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**.

Je vindt er tal van kant-en-klare materialen.

BEWEGING

Wie beweegt, die wint. Het maakt je hoofd leeg en geeft je meer energie. Als je regelmatig beweegt, ben je alerter, productiever en stressbestendiger.

Bewegingsactiviteiten organiseren, een lokale campagne van 10.000 stappen, een bewegingsvriendelijke omgeving en afspraken die verplaatsingen te voet en per fiets aanmoedigen. Het zijn maar enkele voorbeelden van een bewegingsbeleid in jouw gemeente.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL BEWEGINGS-BELEID

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Voorzie **voldoende publieke faciliteiten/infrastructuur voor beweging**, zoals natuurrijke speelpleinen en-terreinen, openbare parken, openbare sporthallen of–loodsen, openbare looppistes (bv. atletiekpiste, Finse piste), openbare sportvelden (bv. basketveld, voetbalveld) of beweegtoestellen.
- ☐ Stimuleer **actief transport**, bv. via veilige en goed verlichte fietsenstallingen, voet- en fietspaden, een autoluw centrum, fietsstraten of schoolstraten/-zones, trage wegen, verhuur van fietsen, of via minder parkeerplaatsen om autogebruik te ontmoedigen.
- ☐ Onderneem **initiatieven om beweging bij de inwoners te stimuleren**, bv. door beweegroutes aan te geven, trapgebruik in de gemeentelijke dienstgebouwen aan te moedigen, niet-competitieve initiatielessen, fietstochten of wandelingen te organiseren, in te zetten op volkstuintjes of samentuinen, sportkampen te organiseren of groen speelweefsel en speelstraten in te voeren.

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over beweging**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop over beweging of via andere communicatiekanalen.
- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over beweging zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie** bereikt, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Stel specifieke **regels en afspraken op ter bevordering van beweging** bij de inwoners, zoals rond
  - ☐ veiligheid, netheid en sociale controle bij speelpleinen, parken en sportterreinen;
  - ☐ meer actieve verplaatsingen te voet en per fiets en het ontmoedigen van autogebruik, bv. door een derdebetalerssyteem of andere subsidies om openbaar vervoer aan te moedigen, parkeermanagement met hogere parkeertarieven, minder parkeerplaatsen, of voorrangsregels en verkeersveiligheid.
- ☐ Voorzie **subsidies om beweging te promoten**, bv. voor een recreatief aanbod in sportclubs, voor de organisatie van naschoolse beweging inclusief sport of van bewegingsprogramma's op maat van mensen met een verhoogd risico op fysieke inactiviteit, of voor korting op deelname aan het lokaal bewegingsaanbod zoals de UiTPAS.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Geef inwoners de mogelijkheid om **professioneel bewegingsadvies** te krijgen met Beweging Op Verwijzing, via doorverwijzing naar een huisarts of een (andere) bewegingsdeskundige zoals een kinesist, beweegcoach of ergonoom, of door een financiële tegemoetkoming te voorzien voor advies bij een bewegingsdeskundige.

KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

STAP 1:
DE BEWEGINGSDRIEHOEK
HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check **www.gezondleven.be/meer-beweging**

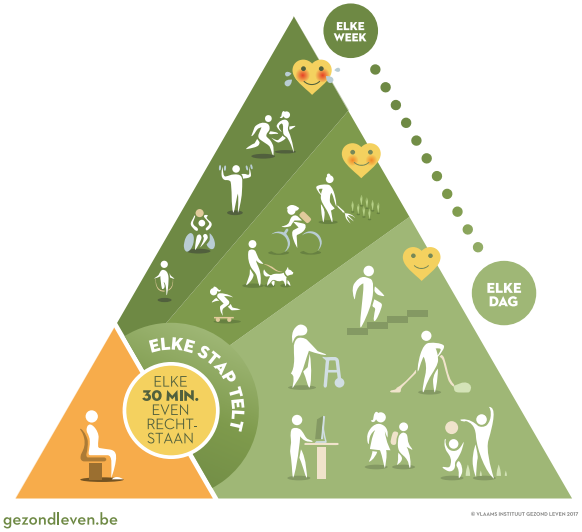
EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

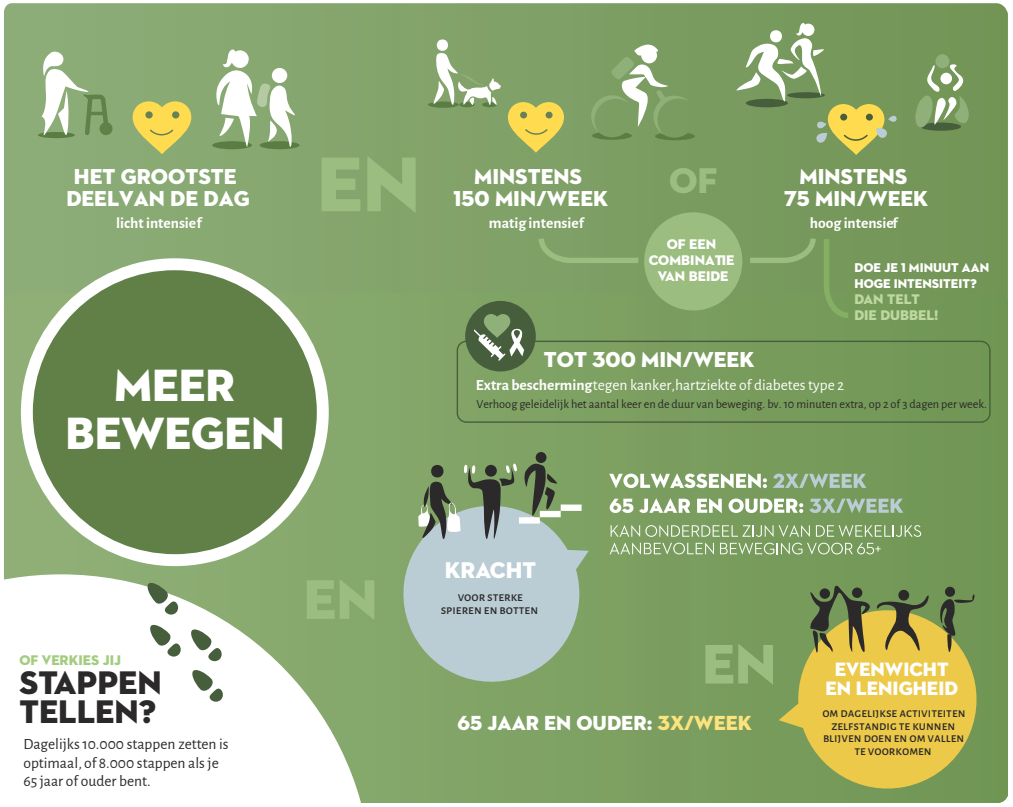
STAP 2:
GROEI GELEIDELIJK
NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Benieuwd naar het advies voor jongere leeftijdsgroepen? **Klik hier**.

ONDERSTEUNINGS-MATERIALEN, ACTIES EN PROJECTEN

Zin om er in te vliegen, maar nood aan **materiaal**? Gebruik de bewegingsdriehoek als vertrekpunt:

- Hier vind je **meer informatie over de bewegingsdriehoek** en antwoorden op vragen als 'Hoeveel beweeg je best?' en 'Waarom is bewegen gezond?'
- **Bestel hier materialen** die je kan gebruiken om inwoners bewust te maken over hoeveel ze moeten bewegen om gezond te zijn.
- Organiseer een **workshop over de bewegingsdriehoek**. Vraag ernaar bij jouw **Logo**. Professionele bewegingsdeskundigen staan borg voor een kwaliteitsvolle en interactieve workshop.

Op zoek naar **acties of projecten** om de inwoners van jouw gemeente meer te laten bewegen?

- **10.000 stappen** is het meest populaire project dat volwassenen aanzet om een actieve leefstijl op te bouwen. Voor heel wat volwassenen is het immers niet vanzelfsprekend om regelmatig aan sport te doen. **Ontdek** hoe je gemeente haar inwoners kan aanzetten tot meer stappen.
- **Bewegen Op Verwijzing** in jouw regio: helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan. Kom te weten **wat jouw lokaal bestuur kan betekenen**.
- **Liever Actiever** is een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen, met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen.
- **Kwispelstappers** in jouw gemeente? Het concept is eenvoudig. Een groep ouderen gaat samen met vrijwilligers op stap met een hond in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen.
- Een **Gezonde publieke ruimte**: Gezond Leven vzw heeft voor jou de strategieën gebundeld waarin je best investeert.

Op **Gezonde Gemeente** vind je heel wat tips en materialen voor een kwaliteitsvol bewegingsbeleid in je gemeente

“Investeren in een sterk bewegingsbeleid met extra aandacht voor mensen in kwetsbare situaties draagt bij tot de Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen van je gemeente (SDG's). Bv. meer bewegingskansen verkleinen de vervoersarmoede (SDG 1), bieden fysieke en mentale ontspanning (SDG 3), en dragen bij tot duurzame mobiliteit en ons klimaat (SDG 11, 13).

- Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

VLIEG IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw gemeente** aanvragen!

MEER INFO

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema beweging kunnen betekenen voor jou.

Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat materialen die in beweging brengen.

LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot grote gezondheidsrisico's, zelfs als je voldoende beweegt (150 minuten matig intensief per week). In een gezondheidsbeleid is het dus zeker van belang om aandacht te schenken aan minder lang stilzitten.

Statafels voor bezoekers bij gemeentelijke diensten, minder parkeerplaatsen om autogebruik te ontmoedigen, een lezing of een lokale campagne over minder lang stilzitten met behulp van de bewegingsdriehoek of een jaarlijkse autoloze zondag. Het zijn maar enkele voorbeelden voor een beleid rond minder lang stilzitten in jouw gemeente.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Voorzie **publieke infrastructuur of een aanbod om lang stilzitten bij inwoners te beperken**, zoals statafels voor bezoekers van de administratieve gemeentelijke diensten, verhuur van stappentellers of minder parkeerplaatsen om autogebruik te ontmoedigen.
- ☐ **Neem als gemeente een voorbeeldrol op** om lang stilzitten bij inwoners te beperken, bv. door aan het gemeentebestuur en de ambtenaren te vragen om tijdens de werkuren zelf gebruik te maken van faciliteiten om minder lang stil te zitten, zelf mee te doen aan acties voor de inwoners of door bij de organisatie van algemene evenementen ook aandacht te hebben voor opportuniteiten of activiteiten om minder lang stil te zitten.

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over minder lang stilzitten**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop over lang stilzitten of via andere communicatiekanalen.
- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over minder lang stilzitten zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie bereikt**, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Voorzie **subsidies om minder lang stilzitten te promoten**, bv. voor meubilair om lang stilzitten te ontmoedigen bij socio-culturele verenigingen, zoals zit-statafels.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Geef inwoners de mogelijkheid om **professioneel advies rond minder lang stilzitten** te krijgen met Beweging Op Verwijzing, via doorverwijzing naar een huisarts of een (andere) bewegingsdeskundige, zoals een kinesist, beweegcoach of ergonoom, of door een financiële tegemoetkoming te voorzien voor advies bij een bewegingsdeskundige.

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

Benieuwd naar het advies voor jongere leeftijdsgroepen? **Klik hier**.

STAP 1:
DE BEWEGINGSDRIEHOEK
HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2:
GROEI GELEIDELIJK
NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

gezondleven.be

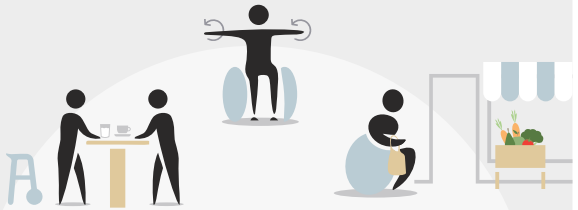
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

MINDER LANG STILZITTEN

URENLANG STILZITTEN
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).

Lang stilzitten **vervangen** door beweging is gezond.



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?
Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar je lichaam.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN, ACTIES EN PROJECTEN

Sta je te popelen om eraan te beginnen, maar heb je nood aan **materiaal**?

- Een bundeling van alle relevante wetenschappelijke informatie over lang stilzitten? Voorbeelden van strategieën uit het binnen- en buitenland die lang stilzitten in de publieke omgeving beperken? Ontdek het allemaal in deze **factsheet**.

Gebruik de bewegingsdriehoek als betrouwbaar kompas:

- Hier vind je **meer informatie over de bewegingsdriehoek** en de voordelen van minder lang stilzitten voor jeugd en volwassenen.
- **Bestel hier materialen** die je kan gebruiken om inwoners bewust te maken van hoe vaak ze lang stilzitten moeten onderbreken om gezond te zijn.
- Organiseer een **workshop over de bewegingsdriehoek**. Vraag ernaar bij jouw **Logo**. Professionele bewegingsdeskundigen staan borg voor een kwaliteitsvolle en interactieve workshop.

Op zoek naar **acties of projecten** om de inwoners van jouw gemeente minder lang te laten stilzitten?

- Wil je de inwoners bewust maken van hun zitgedrag? Met de **korte zittest** of de meer uitgebreide **Start to Stand-tool** kom je te weten hoeveel je zit en krijg je tips hoe je dit kan veranderen.
- **Liever Actiever** is een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen, met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen .
- Met de **vervangboodschappen** kan je inwoners stimuleren en inspireren om zittende, minder gezonde gewoontes op het werk, op school, voor verplaatsingen of in de vrije tijd te vervangen door alternatieve, meer actieve gewoontes.
- **Bewegen Op Verwijzing** in jouw regio: helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan. Kom te weten wat jouw lokaal bestuur kan betekenen.
- **10.000 stappen** is het meest populaire project dat volwassenen aanzet om een actieve leefstijl op te bouwen. Voor heel wat volwassenen is het immers niet vanzelfsprekend om regelmatig te sporten. **Ontdek** hoe je gemeente haar inwoners kan aanzetten tot meer stappen.
- **Op www.gezondopvoeden.be** vinden ouders over het thema lang stilzitten antwoord op vragen zoals: 'Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind niet de hele dag voor de tv zit?', 'Hoe geef ik zelf het goede voorbeeld?' Met voorbeelden, testjes, video's en allerlei nuttige info zetten ouders en hun kind(eren) de eerste stappen naar een gezonde en actieve leefstijl.

Op **Gezonde Gemeente** vind je heel wat tips en materialen voor een kwaliteitsvol beleid rond minder lang stilzitten in je gemeente

“Educatie van de algemene bevolking is een belangrijke basis om op verder te bouwen. Vervolgens kan je relatief meer inzetten op specifieke doelgroepen zoals ouderen, mensen met een hoger risico op gezondheidsproblemen gelinkt aan lang stilzitten en mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie (‘proportioneel universalisme’).

- Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

---

STA RECHT VOOR EEN VORMING

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie.**

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw gemeente aanvragen!

MEER INFO

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema lang stilzitten kunnen betekenen voor jou.

Ga eens piepen in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er zekerheel wat materialen waarvoor je meteen rechtstaat.

ROKEN

Zet je als gemeente actief in op het thema roken, dan kan je grote gezondheidswinst bij je bewoners boeken. Je kan rokers niet alleen aanmoedigen en motiveren om te stoppen, maar als gemeente ook een nuttige bijdrage leveren aan het voorkomen van roken en meeroken.

Als lokaal bestuur sta je dicht bij de mensen. Risicogroepen, die vaker roken, kunnen in de gemeente gemakkelijker worden bereikt. Maar ook de andere doelgroepen van een lokaal tabaksbeleid – het eigen personeel, de algemene bevolking en allerlei intermediairs – kunnen lokaal worden aangesproken.

Je kan als gemeente een regierol opnemen bij het ontwikkelen van een goed rookbeleid. In de acties die je kan ondernemen, onderscheiden we de 3 grote inhoudelijke klemtonen van elk rookbeleid: stoppen met roken, niet meeroken en niet beginnen met roken.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL ROOKBELEID

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over roken**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop over roken, of via andere gemeentelijke kanalen, zoals een infostand in de bibliotheek of op een andere drukke plaats.

- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over roken zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie bereikt**, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen, door welzijnsprofessionals erover te informeren en erbij te betrekken.

- ☐ Besteed bij het informeren over roken aandacht aan de **3 pijlers van een rookbeleid: stoppen met roken, niet meeroken en niet beginnen met roken**. Waak er daarbij over dat de 6 kwaliteitsvolle rookstopmethoden aan de roker worden meegegeven: de tabakoloog, Tabakstop, rookstopmedicatie, de e-sigaret, de huisarts/apotheker en de Allen Carr-methode. De meeste rokers zijn immers niet op de hoogte van deze methoden.

OMGEVINGSINTERVENTIES & AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Streef naar het **rookvrij maken van terreinen in openlucht waar vaak kinderen of jongeren komen**, zoals speelpleinen – of terreinen, sportterreinen onder bevoegdheid van de gemeente, parken, recreatiedomeinen en de brede schoolomgeving rond de schoolpoort. Streef ernaar om op deze plaatsen enkel toe te laten dat er gerookt wordt in een rookzone uit het zicht van de kinderen/jongeren.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ **Ondersteun als gemeente de verschillende vormen van kwaliteitsvolle rookstophulp** : de tabakoloog (individueel aanbod, groepscursus of tabakoloog in ziekenhuis), de telefonische hulplijn Tabakstop, rookstopmedicatie, hulp van de apotheker of huisarts, de e-sigaret en de Allen Carr-methode. Je kan als gemeente op verschillende manieren ondersteunen door:
  - ☐ zelf een kwaliteitsvol rookstopaanbod te organiseren voor de inwoners en het eigen personeel (individuele cursus of groepscursus begeleid door een tabakoloog);
  - ☐ inwoners en eigen personeel door te verwijzen naar andere vormen van kwaliteitsvolle rookstophulp (e-sigaret, rookstopmedicatie, huisarts/apotheker, Allen Carr);
  - ☐ inwoners een extra financiële tegemoetkoming te geven bovenop de bestaande Vlaamse/Brusselse tussenkomst, waardoor de hulp van een tabakoloog goedkoper of gratis wordt;
  - ☐ organisaties in de gemeente die kwaliteitsvolle rookstophulp aanbieden logistieke en/of financiële ondersteuning te geven.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN, ACTIES EN PROJECTEN

Wist je dat een kwaliteitsvol rookbeleid inzet op **3 pijlers**? Niet beginnen met roken (tabakspreventie), rookvrije omgevingen en stoppen met roken. Een greep uit het aanbod van materialen, acties en projecten om als gemeente

- jongeren te ondersteunen bij **niet beginnen met roken**:
  - Als gemeente kan je inzetten op **Generatie Rookvrij**, zo help je er mee voor zorgen dat niet-roken in de buurt van kinderen en jongeren steeds meer de norm wordt (zie ook: 'rookvrije omgevingen').
- in te zetten op **rookvrije omgevingen**:
  - Meehelpen aan het creëren van een eerste rookvrije generatie van kinderen en jongeren? Als gemeente kan je het initiatief nemen om bepaalde omgevingen die sterk gericht zijn op kinderen/jongeren rookvrij te maken. Neem zeker eens een kijkje op de site van **Generatie Rookvrij**.
  - Lokale sportclubs motiveren om hun stadion rookvrij te maken? Lees er alles over op de webpagina van **Rookvrije stadions** of in de **Leidraad Rookvrije Stadions**.
  - Passief roken in de thuisomgeving helpen aanpakken? Ondersteun als gemeente de campagne '**Binnen roken is nooit ok**' en maak de **website over passief roken voor gezondheidsprofessionals** bekend bij de gezondheidsprofessionals in jouw gemeente.
- inwoners te ondersteunen bij **stoppen met roken**:
  - Inwoners informeren over stoppen met roken? Op **Tabakstop** kan je heel wat materialen bestellen zoals brochures, rookstopverwijzers, posters, folders voor gezondheidsprofessionals, stickers of kaartjes om in de gemeente te verspreiden.
  - (Aanstaande) ouders helpen om te stoppen met roken? Ontdek de materialen van **Rookvrije start**.
  - Een groepscursus 'stoppen met roken' begeleid door een tabakoloog organiseren? **Hier** ontdek je hoe je dit best aanpakt.
  - Professionals in verschillende settings (gezondheid, welzijn, werk, lokaal bestuur, vrije tijd) sensibiliseren over de 6 kwaliteitsvolle rookstopmethoden? Dat kan door hen te wijzen op het bestaan van **deze tekst** die speciaal voor hen gemaakt werd, zodat zij de rokers die ze ontmoeten juist kunnen informeren.

Ontdek nog meer informatie over de 3 pijlers van een kwaliteitsvol rookbeleid en concrete tips over de rol van de gemeente op **Gezonde Gemeente**.

“Inzetten op een coherent rookbeleid zorgt ervoor dat gezondheidsverschillen in de lokale samenleving verminderen, want roken is vandaag een zeer belangrijke oorzaak van gezondheidsongelijkheid. Binnen een rookbeleid kunnen 3 pijlers onderscheiden worden: preventie, rookvrije omgevingen en stoppen met roken. Er zijn nog volop uitdagingen voor deze 3, maar indien goed aangepakt, zorgen ze voor gezondheidswinst. Zo weten veel rokers en professionals vandaag niet dat er 6 effectieve manieren van stoppen met roken zijn. Die op de kaart zetten binnen de gemeente is een flinke stap vooruit.

- Stefaan Hendrickx, senior stafmedewerker tabak bij Vlaams instituut Gezond Leven vzw

---

ONTDEK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw gemeente aanvragen!

MEER INFO

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het Logo uit jouw regio wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het **Logo** om te horen wat zij rond het thema roken kunnen betekenen voor jou.

In de **webshop van Gezond Leven** vind je nog meer nuttige materialen. Ga er zeker eens kijken!

ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Het gebruik van alcohol en illegale drugs is in iedere Vlaamse en Brusselse stad of gemeente een realiteit. Alcohol is zelfs alomtegenwoordig: op café, in het jeugdhuis, in de kantine van de sportclub of tijdens de jaarmarkt. De gemeente wordt bijna dagelijks geconfronteerd met de negatieve gevolgen van overmatig gebruik. Denk maar aan verkeersongevallen, vandalisme, gezondheidsproblemen, huiselijk geweld, straatdealers, wildplassen en vechtpartijen.

Als alcohol en andere drugs hun verdiende plaats krijgen in het integraal gezondheidsbeleid, biedt dit de inwoners van een stad of gemeente vele tastbare voordelen. Zo vergroot, onder andere, het veiligheidsgevoel van de inwoners en krijgen specifieke lokale problemen een aanpak op maat.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOLBELEID

ZORG EN BEGLEIDING

- ☐ Voorzie **hulpverlening en ondersteuning** voor inwoners met een alcohol- of druggerelateerd probleem. Dat kan door:
  - ☐ zelf begeleiding aan te bieden, individueel of een groepscursus ;
  - ☐ door te verwijzen naar externe hulpverlening: ambulant (CGG, JAC, CAW), residentieel (Crisis Interventie Centra/Crisis-BXL, PAAZ-diensten, ontwenningsafdelingen in psychiatrische ziekenhuizen, therapeutische gemeenschappen), de Druglijn, zelfhulpprogramma's (**www.alcoholhulp.be**) of –groepen (AA, SOS Nuchterheid);
  - ☐ financiële tegemoetkoming te voorzien voor ondersteunde medicatie bij minderen of stoppen van alcohol- of druggebruik.

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over alcohol en illegale drugs**, bv. via affiches, brochures of folders, via een artikel in het papieren gemeenteblad, via de organisatie van een infosessie of workshop over alcohol- of druggebruik, of via signalisatie en promotieborden (bv. voor Tournée Minérale).
- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over alcohol en illegale drugs zeker ook **mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie** bereikt, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen.

OMGEVINGSFACTOREN

- ☐ Zet in op **structurele maatregelen om de doelstellingen van het alcohol- en drugbeleid te ondersteunen**. Dit kan op verschillende manieren, bv. door
  - ☐ een lokaal alcohol- en drugoverleg te initiëren met alle relevante partners en stakeholders;
  - ☐ (financiële) ondersteuning te voorzien aan organisaties die een alcoholbeleid willen uitwerken (bv. aan sportclubs, scholen, jeugdverenigingen, uitgaansgelegenheden)
  - ☐ in te zetten op een positieve fysieke en sociale omgeving (bv. meer verlichting op openbare plaatsen, onderhoud of aanleg speelpleintjes, uitgebreid aanbod sport- en recreatievoorzieningen);
  - ☐ initiatieven te nemen om deelname aan georganiseerde sport- en vrijetijdsbesteding te verhogen (bv. kansenpas, sportcheques of andere kortingssystemen) of zelf vrijetijdsinitiatieven voor maatschappelijk kwetsbare kinderen en jongeren te organiseren;
  - ☐ alternatief vervoer te voorzien bij evenementen;
  - ☐ in te zetten op sociale activering en arbeidsactivering van (voormalige) alcohol- of druggebruikers;
  - ☐ een online infopunt alcohol en andere drugs te voorzien op de gemeentelijke website.
- ☐ Neem als gemeente **zelf een voorbeeldrol op inzake alcoholgebruik**, bv. door aan medewerkers van de gemeente te vragen om mee te doen aan de acties voor de inwoners, zoals aan Tournée Minérale, ook binnen de eigen diensten een alcohol- en drugbeleid te hebben of ook genoeg alcoholvrije alternatieven aan te bieden op evenementen van de gemeente, zoals de nieuwjaarsreceptie.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Formuleer **afspraken en regels** rond alcohol- en druggebruik bij inwoners en organisaties, zoals rond:
  - ☐ het lokaal fuiven- en evenementenbeleid (bv. afleveren van vergunningen, afspraken tussen gemeente, politie en organisator);
  - ☐ de subsidiëring van jeugdhuizen en –verenigingen (bv. gekoppeld aan de ontwikkeling van een 'TAD-beleid' [=lokaal tabak-, alcohol- en drugbeleid]);
  - ☐ de naleving van de wetgeving op verkoop van alcohol aan jongeren onder de wettelijke leeftijd (bv. controles in de horeca, retailhandel en lokale evenementen);
  - ☐ de bestrijding van overlast door alcohol- en druggebruik (bv. publiekelijk onder invloed zijn, geluidsoverlast, zwerfspuiten, overlast door dealers).

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN, ACTIES EN PROJECTEN

- Het **alcohol- en drugbeleid** in jouw gemeente (verder) vorm geven? Bekijk dan zeker:
  - het stappenplan: '**Omdat iedereen erbij wint. Samen voor een lokaal alcohol- en drugbeleid**';
  - **deze folder** voor lokale mandatarissen met per beleidsdomein voorbeelden van problemen gerelateerd aan de alcohol- en drugproblematiek en mogelijke oplossingen;
  - **deze video** over de 4 pijlers van een alcohol- en drugbeleid;
  - **dit filmpje** over de do en dont's van effectieve alcohol- en drugpreventie;
  - **de lokale monitor 'alcohol & jongeren'** om systematisch na te gaan in welke mate de wetgeving op de verkoop van alcohol aan minderjarigen in jouw gemeente wordt nageleefd door de detailhandel en de horeca.
- **Informatiematerialen en -campagnes** om in inwoners in jouw gemeente te sensibiliseren? Een greep uit het aanbod van het **Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)** :
  - een **infofiche** met handvaten voor een lokaal actieplan rond lachgas;
  - tips om alcoholproblemen tijdens de **dag van de jeugdbeweging** of **100-dagen-vieringen** te vermijden;
  - alle bekendmakingsmaterialen voor de **Tournée Minérale-campagne**;
  - alle bekendmakingsmaterialen voor **De Druglijn**
  - **Bijzonder Zonder** is een volledig uitgewerkt concept om jongeren te sensibiliseren over cannabis, met een sociale mediacampagne en educatieve methodieken voor onderwijs, jeugdwerk, sport en jeugdhulp.
- **Horeca en (nacht)winkels i**n jouw gemeente sensibiliseren over alcoholaanbod en –verkoop aan -16-jarigen of -18 -jarigen (sterke drank)? Er is heel wat materiaal voorhanden:
  - **instructievideo's** voor kassapersoneel om op een klantvriendelijke manier de alcoholwetgeving toe te passen;
  - **Veilig Feesten** bundelt tips voor organisatoren van feesten, fuiven en evenementen;
  - **flyer** voor (nacht)winkels over de wetgeving.
- Raadpleeg **hier** nog veel meer materialen voor steden en gemeenten om het alcohol- en drugbeleid te ondersteunen.

“Genoeg van voortdurend brandjes te moeten blussen? Een lokale integrale aanpak van de alcohol- en drugproblematiek biedt houvast voor een lange termijn aanpak op maat van je stad of gemeente.

- David Möbius, stafmedewerker lokaal beleid bij het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)

VORMINGEN

Een interactieve vorming organiseren voor ouders, ter preventie van tabak-, alcohol-, ander druggebruik en gamen bij jongeren? Ontdek hier alle vormingsmaterialen voor de infoavond “**Als kleine kinderen groot worden**”.

Ontdek alle **vormingen, studiedagen en online cursussen** over de thema's alcohol en illegale drugs op **het vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**.

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Voor meer info en coaching bij het uitwerken en implementeren van een lokale alcohol- en drugaanpak kan je beroep doen op het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (**CGG**) en Lokaal Gezondheidsoverleg (**Logo**) van jouw regio en jouw lokale of intergemeentelijke preventiewerker.

Neem een kijkje op **de website van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)** voor meer **informatie, advies en materialen** over alcohol en illegale drugs.

VALPREVENTIE

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. De cijfers liegen er niet om: maar liefst 1 op de 3 thuiswonende ouderen en 1 op de 2 bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks. De gevolgen van een val zijn ernstig en kunnen onder andere gepaard gaan met breuken, kneuzingen en verstuikingen, bezorgdheid om te vallen, depressie, sociale isolatie en hoge zorgkosten. Daarom is het extra belangrijk om dergelijke pijnlijke valpartijen te voorkomen.

Een infoavond organiseren om ouderen en hun omgeving te informeren over valincidenten en de beschikbare dienstverlening in de buurt, een valmeldpunt ontwikkelen of de verkeerslichten in centra langer op groen laten staan zodat ouderen zich zekerder voelen om over te steken. Het zijn maar enkele acties voor een beleid rond valpreventie in jouw gemeente.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND VALPREVENTIE

EDUCATIE

- ☐ **Informeer de inwoners op verschillende manieren over valpreventie**, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het papieren gemeenteblad, de organisatie van een infosessie of workshop, deelname aan een sensibilisatiecampagne zoals de Week van de Valpreventie, of via andere communicatiekanalen.

- ☐ Zorg ervoor dat de informatie over valpreventie zeker ook **ouderen, mantelzorgers, mensen/gezinnen in een maatschappelijk kwetsbare situatie** bereikt, bv. door een gerichte communicatiecampagne via organisaties die deze groepen vertegenwoordigen.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Stel **afspraken en/of regels op ter preventie van vallen**, zoals rond subsidies in het kader van huis- en omgevingsveiligheid of een klusjesdienst, of voor het ontwerpen van openbare gebouwen en (wandel)straten (bv. minimale breedte van voetpaden, aangepaste opstapplaatsen van de bus).

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Geef inwoners de mogelijkheid om **professioneel advies rond valpreventie** te krijgen via doorverwijzing naar een lokaal dienstencentrum, een wijkgezondheidscentrum, een huisarts of een (andere) zorgprofessional, zoals een kinesist, ergotherapeut of psycholoog (in het kader van valangst), of via het **Vlaams Otago oefenprogramma**.

OMGEVINGSINTERVENTIES

Als gemeente of stad kan je verschillende **initiatieven nemen die bijdragen aan valpreventie**, zoals het voorzien van:

- ☐ een valmeldpunt waar inwoners plaatsen met een hoog risico op vallen kunnen melden, zoals slecht onderhouden voetpaden of slechte verlichting;

- ☐ een beweegaanbod voor ouderen, bv. een beweegroute, een beweegbank of een gezondheidswandeling;

- ☐ goed onderhouden en veilige voet- en fietspaden en vervoersknooppunten, bv. voetgangerscirkels;

- ☐ rustbanken op kleine wandelafstand in parken en straten; ruime en veilige fietsenstallingen;

- ☐ een klusjesdienst waar inwoners gebruik van kunnen maken voor woningaanpassingen ter preventie van vallen, bv. voor de installatie van handgrepen of trapleuningen;

- ☐ of **toegankelijke en bereikbare gemeentelijke en openbare gebouwen/dienstencentra** met voldoende parkeergelegenheid voor personen met een handicap, bv. door te zorgen dat er geen te hoge en gladde traptreden zijn of geen te zware deuren om te openen en door lijnbussen of een eigen vervoersdienst te voorzien.

ONDERSTEUNINGS-MATERIALEN EN ACTIES

- Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) biedt heel wat **materialen en activiteiten** rond valpreventie aan. Je kan alles terugvinden op **deze webpagina**. Een greep uit het aanbod:
  - Allerlei **flyers en folders** rond verschillende valrisicofactoren (bv. rond bezorgdheid om te vallen, medicatie, fysieke activiteit)
  - Verschillende **affiches, placemats, banners, kubustotems** en **filmpjes** over valpreventie
  - **Checklists, overzichten en algoritmes** (bv. voor het opsporen van eventuele afwijkingen van het zicht, onveilige situaties en onveilig gedrag in de thuissituatie of de kamer in het woonzorgcentrum, risicovolle medicatie of gezonde voeding)
  - Handleidingen voor uiteenlopende **activiteiten**, zowel voor in de thuissituatie als (in de buurt van) het woonzorgcentrum (bv. gezondheidswandeling, knelpuntenwandeling, slaap- of valquiz, veiligheidsbingo)
- **Valpreventie in een duurzaam beleid** integreren? Maak gebruik van de checklist '**Valpreventie in het beleid**'.
- Een gemeentelijk **subsidiereglement** opstellen **voor kleine woningaanpassingen**? Klik **hier** voor meer informatie.
- Neemt jouw gemeente ook jaarlijks deel aan de **Week van de Valpreventie (WvdV)**? Organiseer diverse activiteiten rond valpreventie om ouderen, hun familie, mantelzorgers en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in jouw gemeente te sensibiliseren, te informeren en te laten samenwerken.
- Wil je als gemeente het **Vlaams Otago oefenprogramma** aanbieden om het aantal valincidenten bij thuiswonende ouderen te verminderen? Neem contact op met een instructeur uit het **Vlaams Otago netwerk**.

“Valpreventie is bij oudere personen vaak geen hot topic. Daarom is het belangrijk om ouderen steeds op een positieve wijze te benaderen en de nadruk te leggen op een gezond en actief leven thuis.”

- Sofie Sevenants, stafmedewerker bij Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema valpreventie kunnen betekenen voor jou.

VAL ALS EEN BLOK VOOR DE VORMINGEN

Het EVV biedt heel wat vormingen aan voor ouderen, mantelzorgers en zorgverleners, zoals de **opleiding Expert Valpreventie bij ouderen** en de opleiding tot **Vlaamse Otago instructeur**. Ontdek alle vormingen op de **website**.

Wil je zelf een vorming organiseren of heb je nood aan algemeen advies rond val- en fractuurpreventie of de implementatie van valpreventiemaatregelen? Contacteer een lesgever van het **Expertennetwerk Valpreventie**.

Neem zeker een kijkje op de **website van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie** Vlaanderen voor meer informatie, advies en materialen over valpreventie.

VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?

YES, YOU CAN!

Zet jouw gemeente al in op 1 of meerdere gezondheidsthema's? Kan je al wat acties afvinken op de verschillende checklists? Fantastisch!

Maar hoe kan je nu stap voor stap evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid? De kadermethodiek Gezonde Gemeente is ontwikkeld om lokale besturen te ondersteunen in het uitbouwen van een duurzaam en kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid.

Met behulp van drie basisinstrumenten kunnen gemeenten stapsgewijs hun gezondheidsbeleid verder versterken. Het hoofddoel? Een gezonde woon-, speel-, werk- en zorgomgeving voor álle inwoners.

Of je nu een kleine of grote gemeente bent, al veel rond gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. Gezonde Gemeente is er voor élke gemeente. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

Niet alleen de gezondheidsambtenaar of schepen van gezondheid kan aan de slag met de drie basisinstrumenten, maar alle ambtenaren of diensten met een hart voor gezondheid. Denk maar aan de lokale jeugddienst, mobiliteitsdienst, sportdienst of zorgcentra.

BASISINSTRUMENTEN

Gezonde Gemeente biedt **3 basisinstrumenten** aan die op elk gezondheidsthema toepasbaar zijn en je helpen om stap voor stap een lokaal gezondheidsbeleid uit te bouwen. De concrete invulling van het gezondheidsbeleid laten we over aan het lokaal bestuur. Je bepaalt, met andere woorden, zélf wat de prioriteiten van jouw gemeente zijn – elke gemeente is nu eenmaal uniek. Zo laten we je alle ruimte om op eigen tempo te werken aan meer gezondheidskansen voor je inwoners. **Naast de basisinstrumenten zijn er nog heel wat materialen ontwikkeld** om aan de slag te gaan bij het vormgeven van het gezondheidsbeleid in jouw gemeente: neem zeker een kijken op **deze webpagina**.

1 IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE GEMEENTE

Een lokaal gezondheidsbeleid uitrollen doe je niet in één-twee-drie. Het is een intensief proces dat enige tijd in beslag neemt. Maar geen nood: **het zevenstappenplan** biedt lokale besturen de nodige ondersteuning. Van de situatieschets tot de evaluatie: je staat er niet alleen voor! Bovendien kan je hiervoor ook rekenen op de procesbegeleiding van jouw **Logo**.

Het zevenstappenplan is chronologisch opgesteld, maar de realiteit past natuurlijk niet altijd in zo'n net schema. Omdat elk lokaal bestuur verschilt, kies je zélf met welke stap je begint. Neem wel zeker alle stappen door, zodat je geen kostbare informatie mist.

MEER INFO

STAPPENPLAN GEZONDE GEMEENTE

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Neem zeker een kijkje op de Gezond Leven website bij **setting gezonde gemeente** voor meer informatie.

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien neem je al initiatieven om het mentaal welbevinden van de inwoners te bevorderen of doet jouw gemeente mee aan Beweging op Verwijzing. Dat is een geweldig begin, maar het wordt nóg beter én duurzamer als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende en gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking. Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van het gezondheidsbeleid van je gemeente **in kaart te brengen**. Lijst op wat jullie al ondernemen rond verschillende gezondheidsthema's en geef de acties een plaats in de matrix.

Door je eigen acties op te nemen in de gezondheidsmatrix zie je snel waar jouw gemeente al veel aandacht voor heeft en waar er nog extra inspanningen nodig zijn. Die inzichten vormen **de basis voor bijkomende acties die nodig zijn voor een samenhangend gezondheidsbeleid**. Ondersteuning nodig bij het invullen van de matrix? Schakel de hulp in van het **Logo**.

Een **mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

MEER INFO

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE GEMEENTE

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICOGROEPEN	BUURT	GEMEENTE / OCMW (= alle inwoners en hun leefomgeving binnen de gemeente)	BOVENLOKAAL
EDUCATIE				
OMGEVINGS-INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

3

DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw gemeente al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. 7 factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

Het **spinnenwebmodel** geeft **7 succesfactoren** weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw gemeente kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw gemeente scoort.

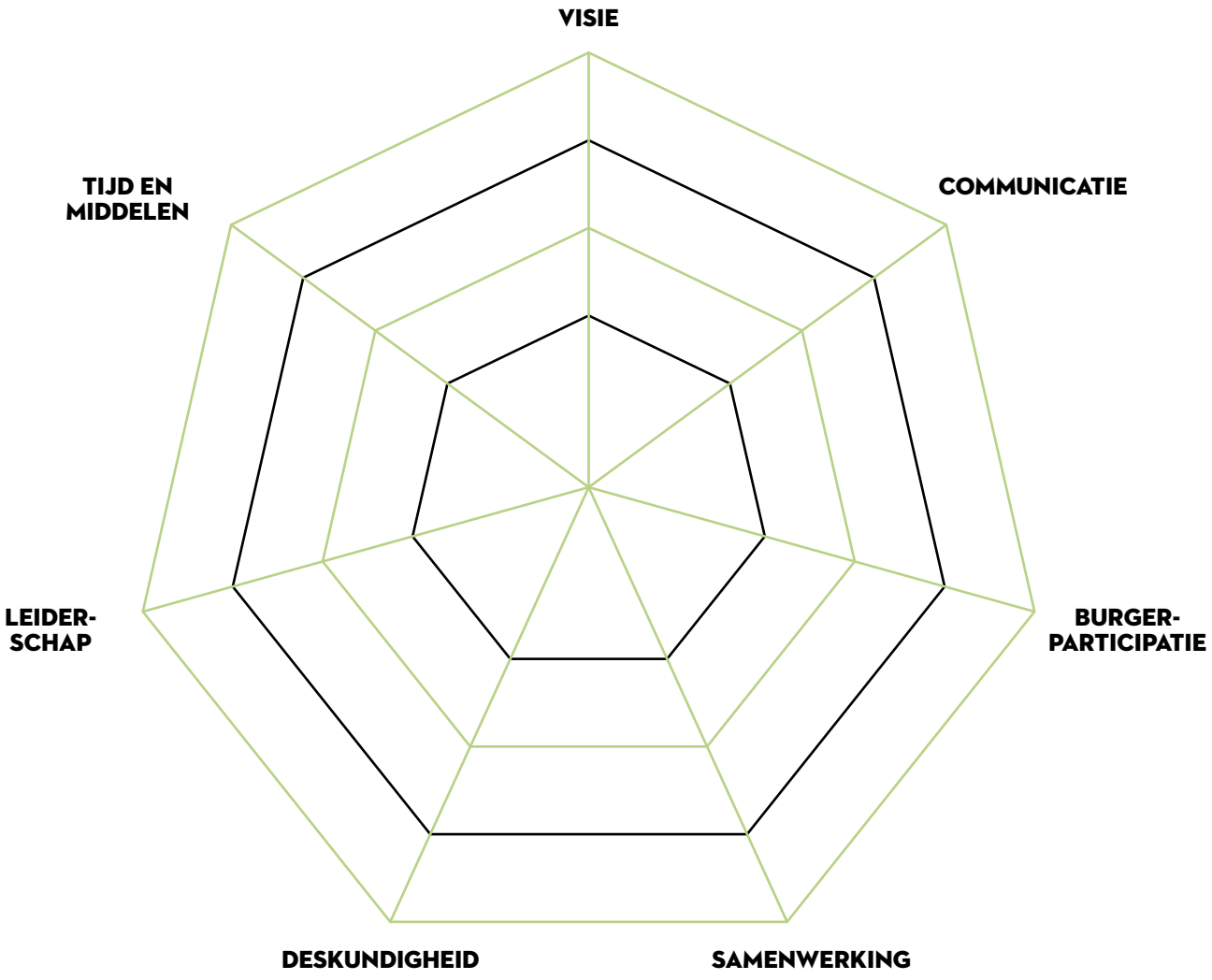
Zet je op één of meerdere van die succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een **doelstelling** rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel, want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**. Bovendien nodigen ze uit tot reflectie met je **Logocoach** doorheen het ganse Gezonde Gemeentetraject.

Hulp van de groeimeter: met de groeimeter kan je nagaan of deze succesfactoren aanwezig zijn in jouw gemeente.

MEER INFO

SPINNENWEBMODEL GEZONDE GEMEENTE



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?

SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE LOKALE BESTUREN IN VLAANDEREN EN BRUSSEL INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.

HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

www.gezondleven.be