

1. Gezond op kamp

De zomer staat voor veel kinderen gelijk aan op kamp vertrekken. Een moment om je samen met vrienden uit te leven en onvergetelijke herinneringen te maken.

Gezondheid is op zo een kamp niet altijd een hot topic. Maar toch zorgt een gezond kamp voor een geslaagd kamp! Want brandwonden door het spelen met grote berenklauw, kinderen die uitgesloten worden, of allemaal buikloop door voedselvergiftiging, het zijn niet direct sfeermakers op kamp.

Interactieve workshop ‘Gezond op kamp’

[In de interactieve vorming “Gezond op kamp”](#) krijg je een overzicht van verscheidene gezondheidsthema’s waarmee je op kamp geconfronteerd kan worden:

- Hoe verwijder ik correct een teek?
- Wat moeten we doen tijdens een hittegolf op kamp?
- Hoe werken we aan een goede groepssfeer op kamp?
- Welke afspraken maken we onder de leiding over alcoholgebruik op kamp?



Laat je inspireren door leuke ideeën en kant-en-klare methodieken om zelf een gezonde kampdag te organiseren of om op verschillende kampmomenten te werken aan gezondheid.

De thema’s die aan bod komen:

- Buitenmilieu thema’s : teken, warme dagen, grote berenklauw, eikenprocessierups.
- Geestelijke gezondheidsbevordering.
- Voeding en beweging.
- Tabak, alcohol en drugs.
- Vaccinaties.

Doelgroep

Jeugdleiders en monitoren van (zomer)kampen

Praktisch

- Duur: 1,5 tot 2uur(op maat van de organisatie)
- Naar gelang de interesse en beschikbare tijd kunnen er op bepaalde thema’s dieper worden ingegaan.
- Deelnemers: minimum 8, maximum 20 als richtlijn. Omwille van de interactieve aard van de workshop, is de groep best niet te groot.
- Kostprijs: 75 euro/uur (met een minimum van 100 euro) + km-vergoeding

2. Warme dagen

- De website www.warmedagen.be

- Flyers



[Deze flyers](#) bevatten informatie over maatregelen die je kan treffen om met warme dagen om te gaan.

Leg de flyers ter beschikking op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, ... Deel de folder uit op lokale activiteiten.

- Affiches



[De affiches](#) roepen op tot simpele acties om zorg te dragen voor anderen. Daarnaast zijn er affiches die info geven over wat je zelf kan doen om gezondheidseffecten door warme dagen te beperken.

Hang de affiches op openbare plaatsen en plaatsen waar kwetsbare groepen samenkomen.

- Digitale schermafbeeldingen



[De digitale schermafbeeldingen](#) geven simpele informatie over wat je kan doen op warme dagen.

- Social Media Content

Je vind een facebookcontent kalender [op de website](#). Naast korte informatieve berichten vind je er duidelijke afbeeldingen om online te posten.



3. Teken

- De website www.tekenbeten.be
- NIEUW: Tekenrisicokaarten



[Digitale kaart](#) om het relatief risico voor het oplopen van een tekenbeet in te schatten. Vormt voor gemeenten een belangrijk instrument bij het bepalen van de focus van preventie- en controlemaatregelen.

- Informatieve affiches



[De informatieve affiches](#) hebben een A3-formaat.

Je vindt er terug hoe je op een tekenbeet controleert en wat je na een tekenbeet moet doen.

Hang de affiches op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, ...

- NIEUW: Algemeen informatiebord



Downloadbaar algemeen informatiebord dat geplaatst kan worden aan de ingang, parking of infocentrum van publieke en recreatieve gebieden.

[Formaat A2 of A3](#)

- Folder



[Deze folder](#) bevat informatie over tekenbeten en de tekenziekten. Ze vertellen wat je moet doen na een tekenbeet.

Leg folders ter beschikking op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, ...



- **Gids 'wat te doen bij een tekenbeet'**



[De gids](#) bevat een tekenkaart om teken te verwijderen, EHBO-fiches die vertellen wat je moet doen na een tekenbeet en invulformulieren om een tekenbeet goed op te volgen.

De inhoud van de gids is ook steeds apart te bestellen.

De gidsen zijn ideaal voor diensten en organisaties die regelmatig in de natuur vertoeven.

- **Contentkalender social media**

[De contentkalender](#) bevat een reeks voorbeeldberichten en afbeeldingen voor op social media. Er bestaat een kalender voor facebook en een kalender voor twitter.

4. Voeding



Snel en gemakkelijk een weekmenu maken kan met het nieuwe receptenplatform Zeker Gezond. De site <http://www.zekergezond.be> en de bijhorende app (via de App Store en Google Play) biedt een bron van inspiratie voor wie gezonder wil eten. De meer dan 1000 recepten van oer- Vlaams tot super exotisch, laten niemand nog op zijn honger zitten.

MATERIAAL BESTELLEN of reserveren

Bestel je materialen online ([warme dagen](#) en [teken](#)) of neem contact op met Logo Limburg via:

- mail naar logo@logolimburg.be of
- telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

