GEZONDHEIDSRALLY GEZONDE PUBLIEKE RUIMTE

DRAAIBOEK

Parkeerruimte die verdwijnt en plaats maakt voor meer groen of fietsstraten en snelheidsbeperkingen die koning auto minder vrijheden geeft. Of wat met die slordig onderhouden bermen, pleintjes en begraafplaatsen die toch dringend wat pesticiden of extra verharding kunnen gebruiken? Dit soort acties die onze gezondheid en het klimaat ten goede komen, de praktisch ingestelde Vlaming heeft er (nog) niet altijd begrip voor.

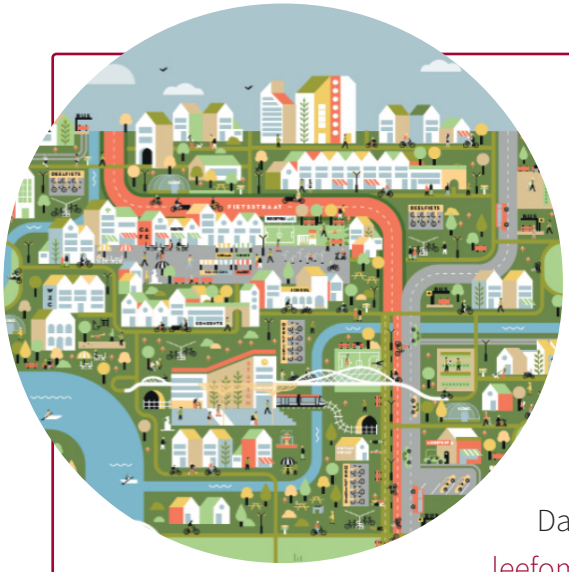
Deze gezondheidsrally laat de burger kennismaken met het 'waarom' verhaal vanuit het oogpunt van gezondheid. En dit a.d.h.v. sprekende weetjes, rebussen en quizvragen die hen verder doen nadenken over de verschillende gezondheidsthema's in onze publieke ruimte. Deze thema's zijn: beweging, mentaal welbevinden, geluid, luchtkwaliteit, voeding, roken en hitte. Het laat de burger nadenken over de aspecten in de publieke ruimte die voor hem/haar van belang zijn, creëert bewustwording en stimuleert om ook zelf gezondere keuzes te maken.

Deze gezondheidsrally is gebaseerd op het project Gezonde Publieke Ruimte, gedragen door het Vlaams Instituut Gezond Leven, Agentschap Zorg en Gezondheid en de Vlaamse Logo's.

In dit draaiboek vind je een aantal praktische tips voor de organisatie van een gezondheidsrally.

Vlaanderen is zorg
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
logo LIM GEZONDHEID TROEF

OVER HET PROJECT
GEZONDE PUBLIEKE RUIMTE



Gezondheid wordt niet alleen bepaald door de som van persoonlijke keuzes en genetische factoren. Ook onze omgeving heeft een rechtstreekse invloed op de gezondheid.
Zo kunnen uitlaatgassen van gemotoriseerd verkeer een negatief effect hebben of kan een groene omgeving het mentaal welbevinden bevorderen. Anderzijds kan de omgeving ook indirect de levensstijl van mensen, en zo hun gezondheid, beïnvloeden.
Daarom is het belangrijk om samen in te zetten op een gezonde leefomgeving. Een goede fietsinfrastructuur zal bijvoorbeeld mensen stimuleren om te fietsen (= verandering in hun gedrag) waardoor ze meer bewegen. Publieke moestuinen bevorderen een gezonder voedingspatroon en zorgen ook voor meer beweging en een beter mentaal welbevinden. Mooie en verzorgde speelruimte zorgt ervoor dat kinderen meer bewegen in de vrije tijd en dit zal leiden tot een betere gezondheid.
Bovendien heeft de levensstijl van mensen op zijn beurt ook invloed op de omgeving. Als we massaal met de auto rijden, veroorzaken we luchtverontreiniging en geluidshinder. Ook is er voor die auto's veel verharding nodig en die draagt bij aan de hitte-problematiek. De gezondheid wordt dus niet enkel bevorderd door te focussen op individuele factoren, maar ook door te werken aan een gezonde omgeving.

Meer info vind je op de website van Gezonde Publieke Ruimte.

De lokale besturen zijn aan zet om de omgeving gezond en klimaatbestendig in te richten om zo de gezondheid van de inwoner te beschermen en gezondere keuzes te stimuleren. Maar het is aan de burger om ook effectief die gezonde keuze te maken en eens vaker de auto te laten staan en de fiets te nemen, om deel te nemen aan samentuinen of lokaal gezonde voeding te kopen, om de eigen (voor) tuin te ontharden en te vergroenen, … en dit kan wel eens een mentaliteitswijziging vragen. Deze gezondheidsrally geeft alvast een duwtje in de goede richting!

Vlaanderen is zorg
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
logo LIM GEZONDHEIDTROEF

ORGANISATIE VAN DE **GEZONDHEIDSRALLY**

DOELGROEP

Alle volwassenen en gezinnen kunnen deelnemen aan de gezondheidsrally.

Het is belangrijk om **extra aandacht** te schenken aan het bereiken van bevolkingsgroepen die:

- minder toegang hebben tot informatie over gezondheid
- minder bewust zijn van de impact van hun omgeving op de eigen gezondheid

MATERIALEN

- Draaiboek
- 10 pancartes met vragen (voor volwassenen en kinderen)
- Invulformulier
- Oplossingenbundel
- Borden en/of spandoeken te ontlenen op: https://www.logolimburg.be/content/borden-gezonde-publieke-ruimte en https://www.logolimburg.be/content/borden-gezonde-publieke-ruimte

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

logo LIM GEZONDHEIDSTROEF

ORGANISATIE VAN DE GEZONDHEIDSRALLY

MATERIALEN

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

logo LIM GEZONDHEID TROEF

ORGANISATIE VAN DE **GEZONDHEIDSRALLY**

WANNEER ORGANISEREN?

Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken. Bij een korte wandeling, lange wandeling, zowel binnen als buiten, …

Betrek lokale partners bij de organisatie van de gezondheidsrally: lokale wandelclub, ouderenvereniging, jeugdverenigingen, …

Bij jouw Logo kan je terecht voor ondersteunende materialen, begeleiding en tips. Deze actie past binnen Gezonde Gemeente.

Enkele voorbeelden:

- Een lokaal bestuur plant in de nabije toekomst herinrichtingswerken van een plein, straat, wijk,… Deze wandeling kan georganiseerd worden om bewustwording te creëren van het belang van een aangepaste inrichting waarin gezondheid en klimaat centraal staan. Volgend op deze wandeling kan het lokaal bestuur ook participatiemomenten inplannen om burgers mee inspraak te geven in de herinrichting.
- Een lokaal bestuur of een lokale organisatie wil n.a.v. de week van de mobiliteit, dag van de buren, week van het bos,… een gezondheidsrally organiseren
- Een lokaal bestuur organiseert samen met de sportdienst een wandeling. De rally wordt doorheen de wandeling opgehangen.
- Een lokaal bestuur wil de rally permanent aanbieden op een bestaande of nieuwe wandeling.
- Een wandelclub gebruikt de rally tijdens één of meerdere van hun wandelingen.
- De rally hangt bij lokale handelaars in de gemeente.

ORGANISATIE VAN DE **GEZONDHEIDSRALLY**

START EN EINDE

- Tracht de rally te laten vertrekken en eindigen op eenzelfde punt (optioneel).
- Zorg ervoor dat het start- en eindpunt visueel goed herkenbaar is. Dit kan door gebruik te maken van een tentje, spandoek, banner, grote affiche, … Hiervoor kan je de spandoeken van het project ontlenen.
- Zorg aan de start voor een tafel en enkele stoelen.
- Voorzie voldoende antwoordformulieren en schrijfgerief.
- De startpancarte en de 1ste vraag plaats je bij de start. De andere pancartes worden ongeveer op gelijke afstand van elkaar geplaatst doorheen het parcours. De eindpancarte wordt op het einde voorzien.
- Voorzie een doos op het eindpunt waar de deelnemers hun quizformulieren in kunnen deponeren.
- Voorzie eventueel op het einde een overzicht van alle vragen (zonder antwoord) voor de deelnemers die onderweg een vraag hebben gemist.

VLOT ONDERWEG

- Als extra kan je elke deelnemer bij vertrek of halverwege een flesje water of een stuk fruit aanbieden.
- De pancartes hang je (een dag) op voorhand op langs de route. Ze worden na de wandeling terug opgehaald (door bv. iemand met de fiets).
- De rally is een opportuniteit om stappen te koppelen aan de wandeling (optioneel). Duid bij het begin van de wandeling aan hoeveel stappen de route omvat en duid op regelmatige afstanden het aantal gezette stappen aan. Dit werkt motiverend voor de deelnemers en laat hen duidelijk zien dat een wandeling goed bijdraagt tot het doel van 10.000 stappen per dag (of 8000 stappen voor 65+'ers).
- Je kan de deelnemers ook een stappenteller geven bij aanvang van de wandeling. Indien je niet in het bezit bent van stappentellers, neem dan contact op met het Logo van uw regio.
- Voorzie pijlen voor de bewegwijzering. Dit kunnen eigen pijlen zijn, 10.000 stappenpijlen of 10.000 voetstickers of lamineer de pancartes en teken de pijlen erop. Je kan de pancartes ook verspreiden over een bestaande, bewegwijzerde wandeling.

ORGANISATIE VAN DE GEZONDHEIDSRALLY

NODEN VAN JE DOELGROEP

Hou zo veel mogelijk rekening met de noden van je doelgroep.

Voor kwetsbare groepen, mensen die weinig bewegen of minder mobiele ouderen zijn er een aantal aandachtspunten.

- Toets bijkomende praktische noden af bij verenigingen waar armen het woord nemen, de oud-erenverenigingen, of lokale dienstencentrum
- Voorzie de route met zitbanken voor rustmomenten
- Hou de wandeling laagdrempelig. Een wandeling van 1,5 km tot 2,5 km (of 2000 tot 3000 stappen) kan al voldoende zijn voor inactieve deelnemers.

VERBETERING EN PRIJZEN

Nadat de deelnemers hun antwoordformulier hebben ingediend kan je hen de oplossingenbundel meegeven of via mail bezorgen.

Je kan ook via loting uit de (correct) ingevulde formulieren een winnaar trekken en een gezonde prijs voorzien zoals een herbruikbare drinkbus, een fruitmand, wandel- en fietskaarten,…