



GEZOND HALFUURTJE
JANUARI 2023


10.000 STAPPEN 2023
Gezonde mobiliteit met gratis telraampakket

Louise Van Collie, Stafmedewerker Logo Brugge-Oostende
Jana Rotsaert, Stafmedewerker Logo Brugge-Oostende
Dieter Vanparys, medisch milieukundige Logo Brugge-Oostende



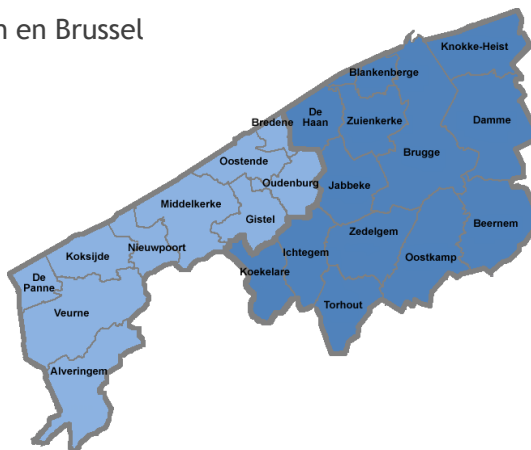
PROGRAMMA

- Voorstelling Logo
- Beweging
- 10.000 stappen
- Gezonde mobiliteit in een gezonde publieke ruimte
- Voorbeeld
- Logo ondersteuning
- Vragen?



VOORSTELLING LOGO

- **Lokaal GezondheidsOverleg**
- 15 Logo's in Vlaanderen en Brussel
- Preventie
- Onze thema's
 - Voeding en **beweging**
 - Gezondheid en milieu
 - Valpreventie
 - Vaccinaties
 - Geestelijke gezondheid
 - Bevolkingsonderzoeken
 - TAD
 - Mondgezondheid



BEWEGING

Waarom
gezondheidsvoordelen fysiek en mentaal

Hoeveel

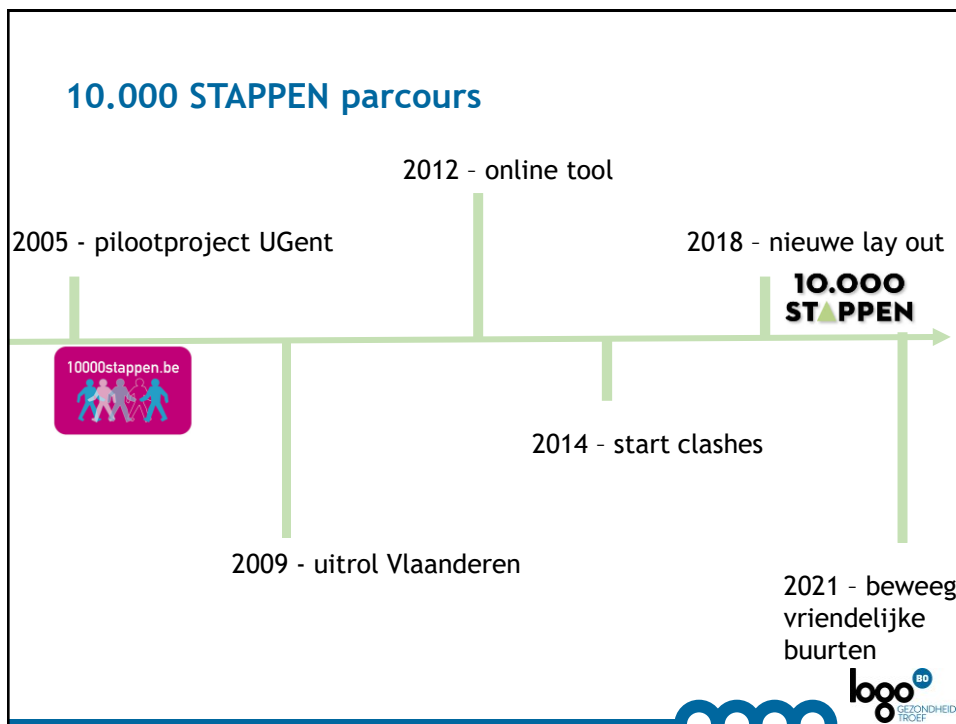
Hoeveel beweeg je best als volwassene?

- Volwassenen bewegen best het grootste deel van hun dag **aan lage intensiteit**. Denk aan reizen, lopen, huishoudtaken, stappen of rijden in de rolstoel...
- **Maar dat is niet genoeg**. Een extra inspanning is nodig. En je hebt drie keuzes:
 - **Bewegen aan matige intensiteit** minstens 30 tot 35 minuten per week. Dat kan je minusculen over de 7 dagen. Bijvoorbeeld: minimum 5 dagen per week 30 minuten zwaaien, afwisselend fietsen, wandelen of rijden in de rolstoel aan een goed tempo.
 - **OF**
 - **Bewegen aan hoge intensiteit** minstens 25 tot 150 minuten per week. Splits je die portie over de 7 dagen, dan kan je bijvoorbeeld minstens 3 dagen per week 25 minuten joggen, stevig door fietsen, ontvouwfietsen, goed doorzwaaien, sporten in de tuin.
 - **OF**
 - **Bewegen aan matige en hoge intensiteit combineren**: minstens 150 minuten per week. En het levert nog elke minuut dat je beweegt aan hoge intensiteit tel op in minuten! Om de intensiteit voor je te meten: 30 minuten joggen (met dubbel) en daarnaast nog 90 minuten over de hele week equivalent fietsen naar de winkel of het werk. En je zit al aan de combi-intensiteit!
 - **Nu je bezig bent, doe er gerust wat bij: 2 keer per week specifieke activiteiten om je grote spieren en botten te versterken**. Zoals: de trappen nemen, je boodschappen dragen in plaats van in een karretje te leggen, gewichtheffen.
 - **Mogt het even zijn?** Het is belangrijk dat deze beweging in goed voor je gezondheid. Ga gerust voor meer dan 300 minuten extra beweging aan matige intensiteit of 150 minuten aan hoge intensiteit. Stop voor start! En hou het mooi verwend en ontspannend voor jezelf, beweeg je eigen gevoelens en bloeddruk te verminderen. Het is oké om soms te bewegen dan alleen meer af te krijgen dan aan te krijgen. Bereik de meet je arts of specialist.



OF 10.000 stappen per dag





10.000 STAPPEN, ELKE STAP TELT

- 2021: stappensignalisaties in het straatbeeld
- 2022: beweegroutes in jouw gemeente
- 2023: inzetten op het stop-principe en gezonde mobiliteit
- 2024: lokale beweegacties opzetten i.s.m. het verenigingsleven



10.000 STAPPEN 2023 - GEZONDE MOBILITEIT

Extra of meer kwaliteitsvolle ruimte voor voetgangers

Structurele acties

- voetgangerscirkel
- trage wegen
- parkeerplaatsen een andere invulling geven
- Wandelcomfort
- groen in publieke ruimte
- inrichting van speelweefsel
- andere verkeersregimes
bv: zone 30, fietsstraat ...

Tijdelijke acties

- speelstraten
- Leefstraten

Communicatie acties

- Signalisatiemateriaal
- Communicatieteksten

[Download de actiefiches](#)



10.000 STAPPEN 2023 - GEZONDE MOBILITEIT

Financiële ondersteuning



[TELRAAMPAKKET](#)

- telt voorbijgaand verkeer
- inclusief workshop, helpdesk en evaluatie met focus op tellen van voetgangers.

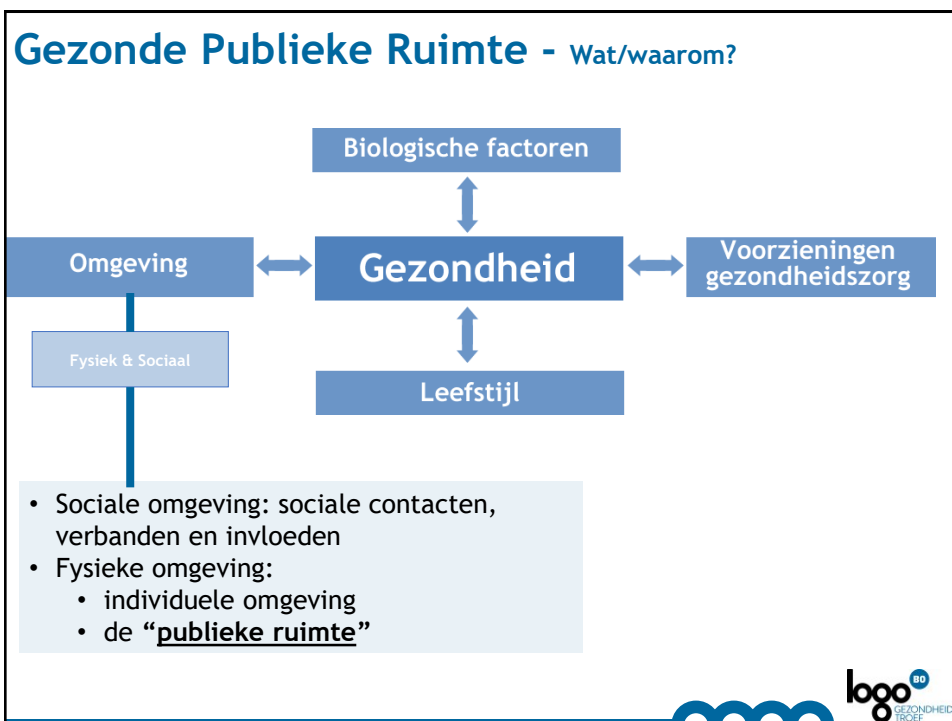
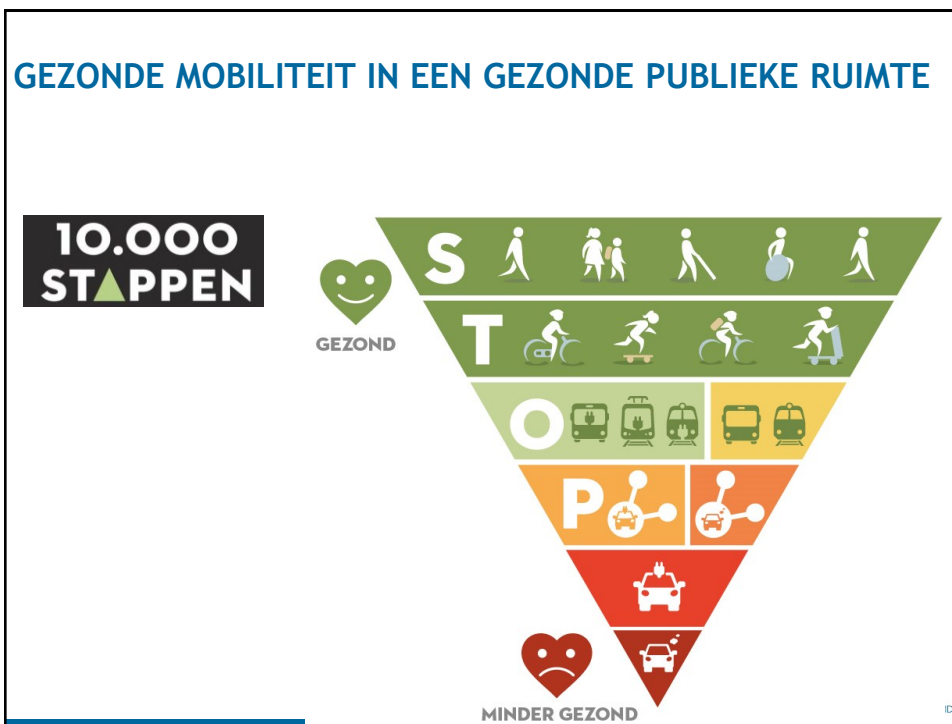
OF
BON

250€ korting in webshop 10.000 stappen

Timing

- 1 februari - deadline financiële tegemoetkoming
- 9 februari - infomoment telraam
- 28 februari - workshop telraam
- 1 maart - start leveringen telraam
- Eind mei - 2de workshop telraam





Gezonde Publieke Ruimte - Wat/waarom?

Directe invloed van de publieke ruimte op gezondheid



Publieke ruimte



Gezondheid

Gezondheidsbescherming
("ziektepreventie")



Gezonde Publieke Ruimte - Wat/waarom?

Indirecte invloed van de publieke ruimte op gezondheid



Publieke ruimte



Gezondheid



Leefstijl

Gezondheidsbevordering
("gezondheidspromotie")



Gezonde Publieke Ruimte - Wat/waarom?

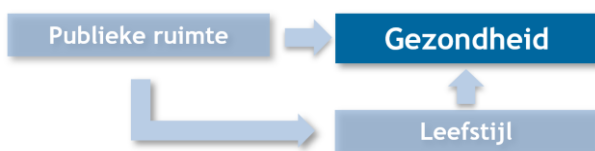
Via publieke ruimte kunnen we dus duurzaam en structureel

...gezondheid rechtstreeks en onrechtstreeks beschermen via...

- Gezonde lucht
- Geen geluidshinder
- Niet te warm
- Geen passief roken
- Voldoende natuur

...gezondheid bevorderen via gezond gedrag, zoals ...

- Actieve beweging
- Gezonde voeding
- Mentaal welbevinden
- Verkoeling opzoeken
- Stoppen met roken

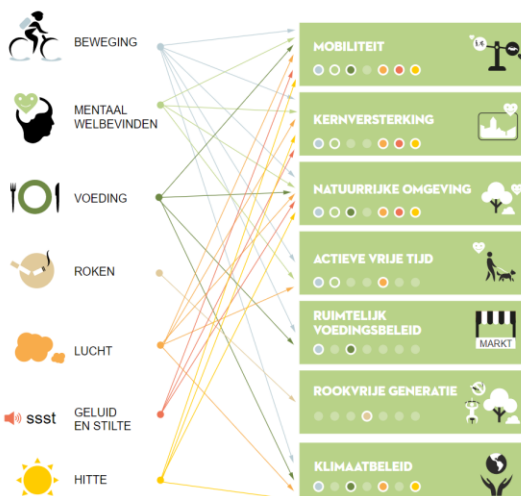


Gezonde Publieke Ruimte - Conclusie

Grotere gezondheidswinst door:

- bredere blik (7 gezondheidsthema's)
- zo vroeg mogelijk in het project
- Opportuniteiten zowel vanuit 'thema' als vanuit 'beleidsdomein' (Health In All Policies)

Vb.: verbeteren wandelroute, vernieuwing straat/wijk/... ?



Gezonde mobiliteit in een Gezonde Publieke Ruimte Actiefiches!

VELEANS INSTITUUT GEZOND LEVEN	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICO- GROEPEN	STRAAT / BUURT	GEMEENTE / OCMW (ALLE INWONERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE GEMEENTE)
EDUCATIE			Zet acties in de kijker en sensibiliseer je inwoners A6
OMGEVINGS- INTERVENTIES		- Voetgangerscirkel - Trage wegen - Parkeerplaatsen vervangen door rustbanken, groen, fietsenstallingen of deelmobiliteit A1-5 en A8-9 - Wandelcomfort, kwaliteit & valpreventie - Groen in de publieke ruimte - Extra speelstraten - Leefstraten Tijdelijke maatregelen	Ruimtelijke planning en inrichting van speelweefsel en verbindingsweefsel Borden en/of signalisaties over '10.000 stappen' A10-11
AFSPRAKEN EN REGELS		Andere verkeersregimes: voetgangerszone, woonerf, fietsstraat, schoolstraat, zone 30 A7	
ZORG EN BEGELEIDING	Voetgangerscirkel (met nadruk op zorg en persoonlijke begeleiding) A1		Zet acties in de kijker en sensibiliseer je inwoners (specifiek voor het bereiken van mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties) A11









Gezonde mobiliteit in een Gezonde Publieke Ruimte Actiefiches!

ACTIE 4: WANDELCOMFORT, KWALITEIT & VALPREVENTIE


Vb. Actiefiche 4: “Wandelcomfort, kwaliteit & valpreventie”

Elke actiefiche:

- Wat
- Waarom
- Effect
- Praktische tips
- Welke interne en externe partner werken hier best aan mee?

THEMA	EFFECT
 ACTIEVE VERPLAATSING	Wanneer straten beperkt autoverkeer hebben, kwaliteitsvol en aangenaam wandelbaar zijn, gaan mensen zich meer gemotiveerd voelen om te stappen en trappen in deze buurt.
 ACTIEVE VRIJE TIJD	Wanneer straten beperkt autoverkeer hebben, kwaliteitsvol en aangenaam wandelbaar zijn, kunnen kinderen, volwassenen en ouderen veiliger een toertje doen of op straat spelen.
 GEZONDE LUCHTKWALITEIT	Beperkt en traag autoverkeer produceert minder luchtverontreiniging en geurhinder.
 MINDER GELUIDSHINDER	Beperkt en traag autoverkeer gescheiden van voet- en fietspaden met struikjes of andere beplanting, produceert minder geluidshinder (kan ook subjectieve waarneming zijn).
 MENTAAL WELBEVINDEN	Wanneer straten beperkt autoverkeer hebben, kwaliteitsvol en veilig zijn, kunnen de buurtbewoners vaker een praatje maken met elkaar. De kans is groter dat de buurtbewoners meer contact hebben met elkaar, wat bijdraagt aan een betere mentale gezondheid.
 GEZONDE VOEDINGSKEUZES	Kwaliteitsvolle en wandelbare straten bieden soms de mogelijkheid om eetbare beplanting te voorzien, zoals inheemse fruitbomen, bessenhagen of borders met eetbare kruiden. Dat kan de gezonde voedingskeuze stimuleren op een heel goedkope, laagdrempelige manier.
 ROKEN	De buurt kan proberen afspraken te maken om niet op straat te roken, zodat kinderen geen sigaretten in het straatbeeld zien. Dat maakt de kans kleiner dat ze roken normaal vinden en later zelf starten met roken. Kijk zeker ook naar Generatie Rookvrij .
 KLIMAAT	Omdat actieve verplaatsing gestimuleerd wordt en auto's minder vervuiling produceren omdat ze trager moeten rijden, kunnen wandelvriendelijke straten helpen om de klimaatopwarming tegen te gaan. Het functioneel gebruik van struikjes of andere beplanting kan bijdragen tot ontharding en minder hitte.

Zie bronvermelding (2), (3), (4), (5), (6), (13), (14) en (15)



VOORBEELD

- Stap 1: Meerjarenplan raadplegen
- Stap 2: Contact andere diensten
- Stap 3: Info doorspelen andere diensten
- Stap 4: Uitwisseling andere diensten
- Stap 5: Nulmeting telraam
- Stap 6: Link naar gezondheid en 10.000 stappen per actie
- Stap 7: Nameting telraam



• Stap 1: Meerjarenplan raadplegen

Mobiliteitsgeluk is een van oorsprong Nederlands concept waarbij mobiliteit is gekoppeld aan het geluksgevoel van mensen op vlak van gezondheid, werken en studeren, leef-omgeving, sociale omgeving, vrijheid en samenhang.

Mobiliteitsgeluk kent 3 dimensies:

- economische dimensie: het geluk dat je zonder veel oponthoud je school, werk of ander doel kunt bereiken.
- sociale dimensie: ben je in staat om je vrienden en familie te bezoeken? Kun je participeren in de samenleving?
- culturele dimensie: je kunt onder de indruk raken van infrastructuur.

Op **economisch vlak** is 'tijd' een van de grootste pijlers. Tijd waarin je stil staat, kun je beschouwen als verloren tijd. We zetten in op de 'actieve verplaatsing' waarbij men zich verplaatst op eigen kracht (al dan niet met ondersteuning): stappen en fietsen. Voetgangers en fietsers mogen niet langer de zwakke weggebruiker zijn. Essentieel in de promotie van de actieve verplaatsing is het wegwerken van ontbrekende schakels in de fietsroutes en wandelwegen waaronder de realisatie van de bovenlokale fietsroutes N367 en N355.



- **Stap 2:** Contact andere diensten
 - Dienst ruimtelijke planning
 - Dienst mobiliteit
 - Dienst senioren, welzijn, gezondheid en preventie
 - Dienst vrije tijd en sport
- Technische dienst
- Milieudienst of groendienst
- Dienst communicatie



- **Stap 3:** Info doorspelen andere diensten



- **Stap 4: Uitwisseling andere diensten**
 - 1x per jaar samenzitten met de andere diensten
 - Jaarplanningen bekijken rond actieve verplaatsing en afstemmen
 - Afstemmen en plannen van de communicatie
 - ...



- **Stap 5: Nulmeting telraam**



- **Stap 6: Uitvoering communicatie**
 - Link naar gezondheid en 10.000 stappen per actie
 - Social media, infokrant, persbericht, website,....

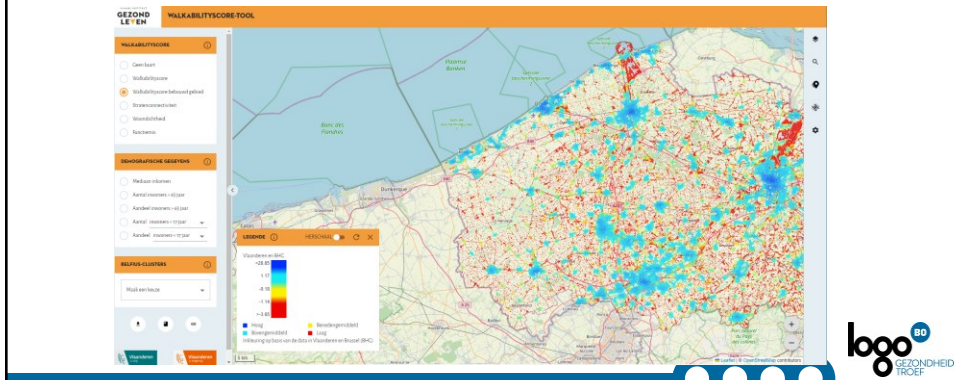


- **Stap 7: Nameting telraam**
 - Evaluatie
 - Communicatie van de resultaten



LOGO-ONDERSTEUNING

- Ondersteuning en begeleiding bij stappenplan (zie voorgaande vb.)
- Ondersteuning ‘in kaart brengen van je gemeente’ a.h.v. o.a. de ‘[Walkabilityscore-tool](#)’ en andere cijfer-/kaartgegevens (E-HIS, fijn stof, toegankelijke groen, ...) + evt. besprekingsmoment



LOGO-ONDERSTEUNING

- Pilotproject “Gezondheidstoets”: Intensieve begeleiding bij ruimtelijk projectplan (vb. heraanleg straat, masterplan, wijkopwaarderingproject, kernvernieuwing,):
Scan en advies gezondheidsbescherming en -bevorderingsmogelijkheden
Gezonde Publieke Ruimte-thema’s
- Ondersteunende tips en/of communicatiemateriaal bij uitvoeren mobiliteitsacties
- Materialen 10.000 stappen en gezonde publieke ruimte

LOGO-ONDERSTEUNING Materialen

Gezonde Publieke Ruimte

- Roll-up Banners
- Debatfiches
- ...

www.logobrugge-oostende.be/gezonde-publieke-ruimte



10 000 stappen:

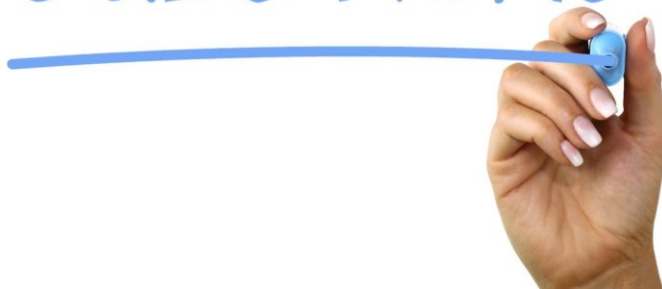
- Roll-up banner
- Spandoek
- Digitaal promomateriaal
-

www.logobrugge-oostende.be/content/10000-stappen-10



Vragen?

QUESTIONS



MEER INFO EN CONTACT



Louise Van Collie

GSM 0493 91 10 84

E louise.vancollie@logobrugge-oostende.be

