

COLLOQUE 2018, DUNKERQUE

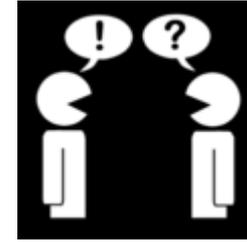
# HEALTHY HOWEST

ECHANGES D'APPROCHE ET D' ACTIONS  
SUR LA PREVENTION DE LA SANTÉ

MARIE VERMAST & SIGRID VAN DEN BRANDEN

[howest.be](http://howest.be)

# QUI SOMMES NOUS?



- Howest: école supérieure de Flandres Occidentale
  - “We develop people”
  - Campus Courtrai
  - Campus Bruges



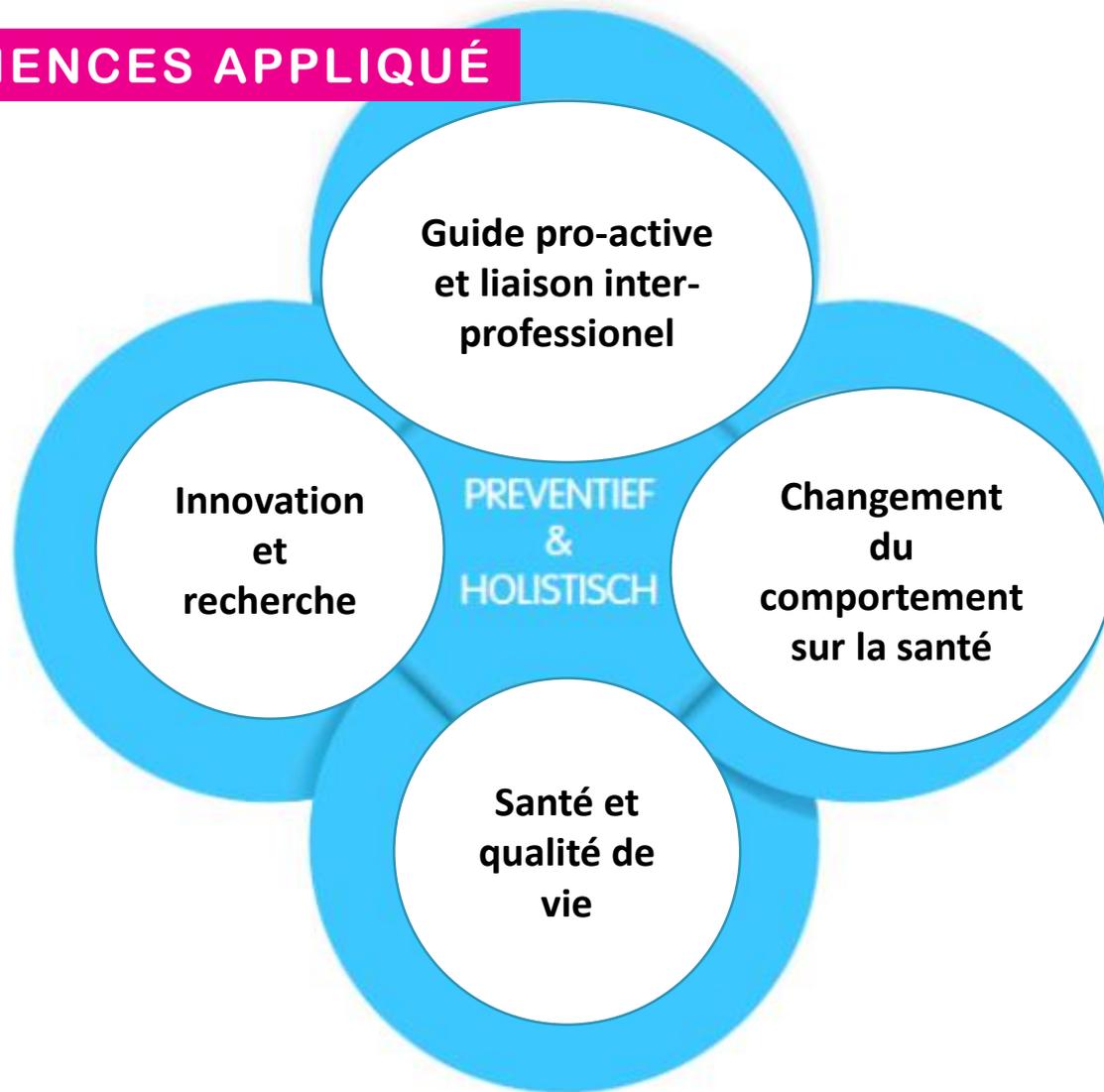
## SCIENCES APPLIQUÉ DE SANTÉ

- Bachelor Professionnelle
- 3 Ans
- Unique en Flandres
- Promotions de la santé et prevention des maladies
  - Coach
  - Project manager
  - Networker



*'An ounce of prevention is worth a pound of cure...'*

# VISION SCIENCES APPLIQUÉ



**SIGRID VAN DEN BRANDEN**



**MARIE VERMAST**



# UNIVERSANTÉ 2016-2017



innovatief creatief ondernemend

howest.be

## PROJECT INTERNATIONALE TGW: 24/11/2016

- Visite projet Universanté à Calais
- Groupes d'étudiants:
  - 20 (divisés en 5 groupes de 4 étudiants)
  - 1ere année
- Thèmes:
  - Tabac, alcool et drogue
  - Indépendance à Internet et d'autre jeux
  - Habitudes alimentaires
  - Activité physique
  - Le bien être psychologique
- Le but de notre visite
  - suivre les testings et observer
  - Analyses d'environnement
  - Opportunités et offres des activités santé
  - Présentation de leur recommandations et conclusions





# Do The Boogie Woogie



Education Santé

Education  
Intervention environment  
Politique de santé  
Soin et orientation



## HEALTHY HOWEST

- Cadres utilisé pour amélioré la santé
  - Du Personels
  - Des Etudiants
- Développement de la mission et de la vision
- Inventaire de toutes les activités basés sur la santé
- Tutorat
- Bien-être mentale
- Au niveau des activités physiques
- Au niveau santé sociale/ culturelle

**Faites par les  
étudiants**

**Organisé pour les  
étudiants**

## VISION ET MISSION

- Étudiants 3eme années
- Coaching des organisations
- Développé par les étudiants dans des groupes de discussion
  - développement maximal du personnel et des étudiants
  - Résistance et équilibré
  - Balance entre famille et travail
  - Capacité de choisir pour une option saine



# INVENTAIRE

- 3 matrices:
  - Alimentation
  - Activité physique
  - Santé mentale
- Stratégies
  - Education
  - Environnement
  - Gestion
  - Soins
- Niveau de fonctionnement
  - Individuel
  - Class
  - École
  - Entourage de l'école

<b>GEZONDE SCHOOL</b> <small>VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN</small>	<b>LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</b>	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</b>	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schoolomgeving...)</small>
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELGEVING</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

## TUTORAT

- Mentorat
- Parcours d'apprentissage adapté (trajectifs spécifiques)
- Talentcoaching
- Workshops: ateliers sur l'aide et démarche aux études
- Entraînement:
  - Peur de l'échec
  - Confiance en soi
  - S'abstenir
  - Stress
  - Gestion du temps
  - Multimédia
  - Communication
  - Assertivité



## BIEN-ÊTRE MENTAL

- Support mentale en cas de:
  - période difficile
  - situation à la maison difficile
  - difficulté à établir des contacts
  - Relations
  - Peu de confiance en soi
  - Peur de l'échec
  - Famille combinée et études
- Buddy & Mind project



## OFFRE SPORTIVE

- Bon marché: sportsticker €20/ans
- Possibilités étendu



## SANTÉ SOCIALE ET CULTURELES

- Association étudiante
  - 4 à Bruges
    - Saludem (TGW)
  - 4 à Courtrai
- carte de réduction
  - Etudiants de Bruges
  - Gratuit
  - 16-25 ans



## SCREENING DE SANTÉ TGW

- Petit projet de teste
- Dans la semaine de kick-off
- Pour tous les étudiants du première année de notre formation (n=+/-50)
- Screening
  - Test physique
  - BMI
  - Pourcentage de graisse
  - Mésure de sucre
- Questionnaire
  - Comportement alimentaire
  - Santé mentale



## SCREENING DE SANTÉ TGW

- Information
  - Comportement alimentaire
  - Santé sexuelle
  - Santé auditive
  - Parcours risques de l'alcool
- Reflection sur la santé et le comportement de soi-même



# PROMOTION BICYCLETTE



innovatief   creatief   ondernemend

howest.be

# YUM RUNNER

Janie zijn het eerste ziekenfonds dat **game-technologie** gebruikt om gezond gedrag te bevorderen"



**Close**  
belicht de opmerk-  
zaamheid op  
persoonlijke  
betrokkenheid  
sportieve prestaties vs  
belofte of in-  
bekende Vla



...a Plouffe  
...ner' al? De online game van ons  
...ert kinderen om al spelend gezonde  
... te maken. "Julie ziekenfonds is het  
...acht van speltechnologie inzet voor  
...morale" weet Barbara Plouffe van de  
...est-Vlaanderen (Howest). Howest geniet  
...nationale faam als opleidingsinstituut voor  
...en in digitale kunst en entertainment.  
...ed uit van een onderzoeksgroep  
...toel die inspekt op de noden van de  
...rg van de toekomst.

De helft van de Belgen kampt met overgewicht, 1 op de 7 is obes. 16% van de kinderen ligt aan overgewicht, 5% is zwaarlijvig. Dit zorgwekkende vaststelling heeft ons ziekenfonds aangeregt om te investeren in 'Yum Runner', een opgevoerde 'serious game' over gezonde voeding en lichaamsbeweging. Lange spellen moeten uiteindelijk antwoorden doen in springen of schuiven en krijgen ondervang de ongemakkelijkheid om gezonde dan wel ongezonde voedingsmiddelen naar binnen te spelen. Hoe gezonder ze eten en denken, hoe beter ze rennen, springen en handstanden kunnen overwinnen. "Het spel leert kinderen welke voedingsmiddelen gezonder zijn dan andere, welke voedingsmiddelen meer energie geven en hoe ze dat

project hebben we partners gezocht uit de zorg én de game-industrie. De Vlaamische Mutualiteiten waren meteen voor het idee gewonnen. Maar een eerste vaststelling was dat de game-industrie niets weet over de zorg, en omgekeerd. Daarom hebben we de nodige tijd genomen in het uitwerken en testen van spelmechanieken. Een van die concepten leidde tot 'Yum Runner', een spel dat laat zien hoe leuk het kan zijn om te kiezen voor gezonde voeding."

### Met het vingertje zijn

'Yum Runner' richt zich tot kinderen in de lagere school. Niet enkel kinderen met overgewicht, benadrukt Barbara Plouffe, maar kinderen in het algemeen. "Kloofslag is dat ze leren wat een goede balans tussen gezond en minder gezond is. Op die leeftijd hebben kinderen daar slechts een beperkt inzicht in. De game wijst hen niet met het vingertje, want dat

focussen. Thomen Socialistischer Mutu... eerste ziekenfonds game-technologie te bewerkstell... Beter voor de brandveilighe...

Serious games zijn iets met een hoog plezier. Dat vraagt lig. Barbara Plouffe van lidheden zoals vermogen, draagt ook handsoedien... menten lever overeenkomstig te verslaved kon...

Alles in het teken van verantwoord game! Vroedvande elementen worden gewend. We hebben ons langzamerhand een gameconcept ontwikkeld dat zich specifiek toespit op het begrip van verslaving. We proberen een geïntegreerd model te krijgen in welke spelmechanieken verslaving in de hand werken."

### De weg naar Pixar

Howest is wereldwijd gekend als expertisecentrum in het domein van gaming en game-technologie. Plouffe: "Onze opleiding Bachelor Digital Arts & Entertainment is nu ook in Europa. Sterker nog, dit jaar is ze

Gamen versterkt het concentratievermogen, draagt bij tot een betere oog-hand-coördinatie, verscherpt de reactiesnelheid en leert je omgaan met falen, uitdagingen en successen



**LEER SPELEND WIJS ALLES OVER GEZONDE VOEDING**  
Download Yum Runner

Download Yum Runner  
Download Yum Runner

Yumrunner.be  
Download Yum Runner  
Download Yum Runner

zelf uitgesproken tot in gamesdagin over... Studenten uit alle w... leren zich bij ons... of het programma... van Toel van onze studenten... stadelijk bij opbedrijven... Animation Studios (prod... onder andere 'Cars', 'Taj... 'Finding Nemo') of Ubisoft... van videogames als 'Assasin... en 'Far Cry's' trends." Plou... expertise tegenwoordig is... van de onderzoeksgroep T... Gezondheidswetenschap... Howest, die inspekt op... van de gezondheidszorg... konst. "Onze opleiding in... op preventie, niet op go... willen voorkomen dat ne... worden. Gezien de maats... veranderingen zoals de vrij... de toename van chronisch... zingen, en de gigantische... dat met zich aanbrengt, v... tentie steeds belangrijker... zowel individueel als lok... en bedrijven zoals aan... preventie in de praktijk te... behelpt zijn vragende... een gezonde werkomgev... een carrière voor hun wen... Als hun medewerkers zin... stress en burn-out, zijn z... de doperen."



innovatief creatief ondernemend

howest.be

HEALTHY HOWEST



*innovatief creatief ondernemend*

howest.be

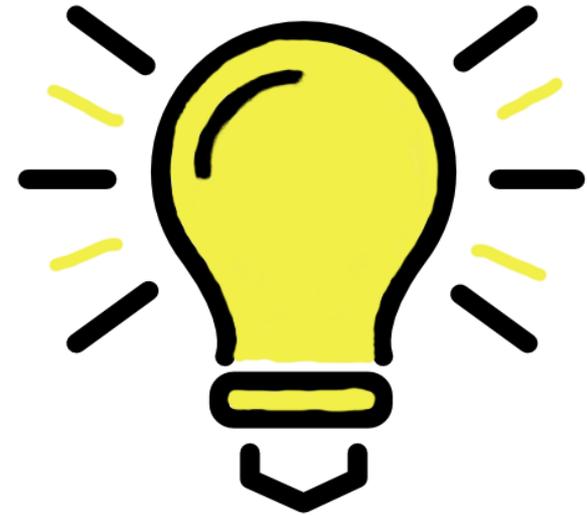
## RECHERCHE TGW

- Me-coaching



## IDEE POUR 2018-2019

- Organisation de screening de santé pour tous les étudiants au campus Bruges/ Courtrai
  - Organisation générale par les étudiants
    - 2eme année
    - Netwerkskills advanced
  - Coaching par les étudiants
    - 3eme année
    - Health coach expert
- Comme Universanté
  - Questionnaire traduits en Néerlandais
  - Testes physiques
  - Marché de santé ( information sur les thèmes de la santé et les professionnels)
  - Coaching individuelle
- Possibilité de recherche
  - Comparer les écoles



**CONTACT**



**Marie.vermast@howest.be**  
**Sigrid.van.den.branden@howest.be**



**<http://www.linkedin.com/in/marievermast>**  
**<http://www.linkedin.com/in/sigridvandenbranden>**