Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

Ik een helm?
Jij een helm!

#helmop

22 april 2026

Dag van de Fietshelm

Hersenletsel Liga

Dag van de Fietshelm

Woensdag 22 april 2026

WAAROM?

Een geschikte fietshelm **vermindert de kans op ernstig hoofdletsel met meer dan 60%**. Een val is snel gebeurd, met mogelijk onomkeerbare hersenschade en levenslange gevolgen, zichtbaar én onzichtbaar. In België leven naar schatting 431.000 mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH), waarvan een grote groep langdurig moet revalideren of zelfs nooit meer het werk kan hervatten. NAH is niet altijd te voorkomen, maar in sommige gevallen wél. Het dragen van een fietshelm kan het verschil maken tussen een val met tijdelijke schade en een letsel met blijvende gevolgen. Een fietshelm dragen is **geen overbodige luxe**, maar een eenvoudige en doeltreffende keuze; een echte **no-brainer**.

WAT?

Elk jaar organiseert Hersenletsel Liga vzw de **Dag van de Fietshelm** in Vlaanderen: een sensibiliseringscampagne die mensen aanzet om een fietshelm te dragen en zo het aantal hersenletsels te verminderen. Dit is een initiatief van de Hersenletsel Liga.

VOOR WIE?

Iedereen! Maar dit jaar richten we onze blik extra op ouders van jonge kinderen. Zij waken plichtsbewust over de veiligheid van hun kinderen en laten hen een helm dragen, op de fiets, in de bakfiets of in het kinderzitje. Wat vaak vergeten wordt? Hun eigen helm... Hun hersenen zijn eveneens kwetsbaar. **Tijd om het goede voorbeeld te geven** en dus niet enkel de kinderen met een helm naar school te sturen, maar ook zelf de helm op te zetten naar het werk.

WANNEER?

De Dag van de Fietshelm vindt plaats op **woensdag 22 april**. Op die dag roepen we heel Vlaanderen op om acties te organiseren en het belang van de fietshelm zichtbaar te maken.

HOE?

Iedereen kan meedoen. Groot of klein, ludiek of ernstig, **elke actie telt**. Laat je inspireren door de voorbeelden op de volgende pagina en registreer je actie via dagvandefietshelm.be/acties/. Campagnemateriaal wordt gratis ter beschikking gesteld via de Hersenletsel Liga. Gelieve bij je actie de Hersenletsel Liga altijd te vermelden: “Dag van de Fietshelm, initiatief van de Hersenletsel Liga”.

Bezoek onze website

Hersenletsel Liga

Inspiratie

Dag van de Fietshelm - 22 april 2026

Beloon iedereen die langskomt met een fietshelm.

- **Moedig iedereen aan** (leerkrachten, kinderen/jongeren, (groot)ouders/brussen/... van de kinderen/jongeren) om 22 april met de fiets naar jou te komen.
- Voorzie een kleine **attentie** voor *iedereen* met een fietshelm. Niet enkel kinderen, de sensibiliseringscampagne is voornamelijk gericht op volwassenen.
- Organiseer een **WIN-actie**, de winnaar krijgt bijvoorbeeld een fietshelm of iets van fluoriscerend materiaal.
- Geef zelf het **goede voorbeeld!**

Informatie & bewustwording

- Organiseer een **infosessie** of **lunch & learn** over het belang van een fietshelm: wat is niet-aangeboren hersenletsel (NAH)? Wat zijn de mogelijke gevolgen? Hoe kies en draag je een geschikte fietshelm?
- Nodig een **ervaringsdeskundige** uit die zijn/haar verhaal deelt over leven met NAH en het belang van preventie.
- Beeld altijd fietsers mét een helm af in visuele communicatie.

Beleving & actie

- Organiseer een **fietstocht** met aandacht voor veilig fietsen en helmgebruik.
- Hou een **helmenparade**: een korte, ludieke fietsparade met creatief versierde helmen (prijs voor origineelste, veiligste, opvallendste helm).
- Plaats een pop-up '**helm-check**' stand waar een expert controleert of helmen correct passen en praktische tips geeft.
- Organiseer een **fietsquiz** (live of online) rond verkeer, hersenen, NAH en fietsveiligheid.
- Zet een escape room of doe-parcours op met uitdagingen rond hersenen, helmgebruik en verkeersveiligheid.

Zet jouw school in de kijker

- **Maak jouw actie bekend via jullie eigen kanalen** (sociale media, website, nieuwsbrief, intranet, digitale schermen, ...).
- Maak op 22 april Dag van de Fietshelm mee zichtbaar door een foto te delen op sociale media met #helmop . Moedig ook anderen aan om dit te doen.
- **Registreer jouw actie** bij dagvandefietshelm.be, ook daar krijgen jullie zichtbaarheid.
- Contacteer **lokale pers** om jouw actie mee in de kijker te zetten.
- **Verspreid het campagnemateriaal** (affiches, flyers, digitale beelden, ...) van de Dag van de Fietshelm op drukbezochte plaatsen (inkom, refter, fietsenstalling, ...). Campagnemateriaal wordt via de Hersenletsel Liga **gratis** ter beschikking gesteld.

Creatief

- Deel fluorescerende **helmstickers** uit (met slogans of visuals zoals hersenen, helmen, #helmop).
- Organiseer een **teken-** of **kleurwedstrijd** voor kinderen rond veilig fietsen en helmgebruik.
- Geef **kleurplaten** of **educatief materiaal** mee naar huis om het thema ook bij ouders te laten leven.
- Laat kinderen of jongeren hun eigen helm **ontwerpen** of pimpen (binnen veilige grenzen).

Samenwerking & verankering

- Werk samen met **lokale partners** (fietsclubs, politie, ziekenhuizen, revalidatiecentra, fietshandelaars,...).
- Maak van Dag van de Fietshelm het startpunt van een **langer engagement** rond fietsveiligheid.
- Integreer helmgebruik in bestaande **mobiliteits**-, **welzijns**- of **gezondheidsinitiatieven**.

Hebben jullie andere ideeën? Laat jullie enthousiasme de vrije loop en hou ons zeker op de hoogte!

Communicatiecharter

Dag van de Fietshelm - 22 april 2026

Wat fijn dat je de Fietshelmcampagne ondersteunt!

Gelieve rekening te houden met volgende richtlijnen bij het organiseren van een actie.

- Gebruik steeds de **officiële logo's** van 'Dag van de Fietshelm'. Deze kan je terugvinden op de website www.dagvandefietshelm.be
- Gebruik in jullie (interne/externe) communicatie steeds de officiële naam: ***'Dag van de Fietshelm, initiatief van de Hersenletsel Liga'.***
- **Registreer** de actie op www.dagvandefietshelm.be
- Vanuit de Hersenletsel Liga vertrekken **persberichten** naar alle grote persagentschappen. Via onze website kunnen ze alle lokale acties vinden, vaak komen ze langs om terreinacties in de kijker te zetten. We vragen jullie om zich actief te richten op lokale pers, die minder bereikt worden via de Hersenletsel Liga. Persberichten die je kan gebruiken kan je vinden op dagvandefietshelm.be . Verwijs telkens naar de officiële benaming 'Dag van de Fietshelm, initiatief van de Hersenletsel Liga'.
- Gebruik **geen misleidende communicatie**.
- Acties kunnen aangekondigd worden voor 22 april, maar we vragen om in de communicatie ALTIJD te **refereren naar 22 april 2026**.
- **We wensen jullie veel succes!**

Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

Wie zijn wij?

De Hersenletsel Liga vzw is een patiëntenorganisatie die zich inzet voor een betere levenskwaliteit van personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun omgeving. We zetten in op: preventie, sensibilisering, informeren, luisteren & richting geven, stimuleren van innovatie en belangenbehartiging. De Hersenletsel Liga biedt rechtstreekse ondersteuning aan personen met NAH en hun naasten via de Hersenletsel Lijn, bereikbaar via telefoon 02 681 81 81, mail contact@hersenletsellijn.be, chat en website.

Carolien De Prycker
Communicatieverantwoordelijke
carolien.deprycker@hersenletselliga.be
info@dagvandefietshelm.be

Delphine De Witte
Coördinator preventie en sensibilisering
delphine.dewitte@hersenletselliga.be
info@dagvandefietshelm.be

info@hersenletselliga.be
www.hersenletselliga.be
@hersenletselliga
@hersenletselliga_vzw
@hersenletselliga