



# Bouwstenen voor een Gezond Sint- Niklaas

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen mogen opgroeien in een samenleving die streeft naar een betere levenskwaliteit. In een stad die zorg draagt voor zijn inwoners. In een dorp waar het aangenaam wonen is. In een buurt waar mensen tijd hebben voor elkaar.'* Mieke grootouder.

Waar moet een gemeente op inzetten om de droom van Mieke waar te maken? Welke gezondheidsthema's moeten voorrang krijgen? Het antwoord op die vragen vind je in deze bundel.

## Wat voorafging

Vorig jaar verspreidde CM Gezondheidsfonds in alle Vlaamse en Brusselse gemeenten de vragenlijst '**Bouwstenen voor jouw Gezonde Buurt**'. Het doel? De temperatuur meten op het vlak van **gezondheid en levenskwaliteit**. Inwoners werd onder andere gevraagd of hun gemeente genoeg klimaatvriendelijke initiatieven neemt en of er voldoende huisartsen zijn.

Dit voorjaar verzamelden we de antwoorden in een rapport per gemeente en voegden daar relevant cijfermateriaal aan toe om alles in **perspectief** te zetten. Met dit rapport trokken onze netwerkcoördinatoren naar lokale organisaties, verenigingen, adviesraden, vrijwilligers en burgers. Hoe kijken zij naar de resultaten? Zijn ze herkenbaar? Wat zien zij als prioriteit? Wat kan er veranderen? En wie kan daar een rol in spelen?

Op basis van alle gesprekken groeide per gemeente een lijst met prioritaire gezondheidsthema's. In deze bundel vind je de lijst voor jouw gemeente.

## Tijd voor het echte werk

Nu alles op papier staat, is het tijd om van de droom van Mieke **werkelijkheid** te maken. Daarom zoeken wij lokale besturen, burgers, verenigingen en organisaties die samen met ons hun schouders onder deze lijst willen zetten. Die mee willen **bouwen aan meer levenskwaliteit** voor iedereen. Laten we de komende zes jaar de krachten bundelen en werken aan gezonde inwoners in gezonde buurten.

Doe jij mee?



## Bouwsteen CM als partner

Gezondheid en levenskwaliteit is een zorg voor alle betrokken spelers in het gezondheidslandschap. Door hun expertise in sociale beweging, als sociaal verzekeraar, als sociaal ondernemer en als gezondheidsbegeleider zijn de gezondheidsfondsen een belangrijke partner.

### Doelstelling

Als gezondheidspartner beogen we om in te zetten op de 6 elementen van positieve gezondheid in samenwerking met verschillende lokale partners (burgers, verenigingen, bedrijven, lokaal bestuur, ...) om preventieve gezondheid te stimuleren met bijzonder aandacht voor kwetsbare doelgroepen.

Door te investeren in een gezond verenigingsleven bereik je verschillende doelstellingen die bijdragen aan de sociale, fysieke, economische en culturele ontwikkeling van de gemeenschap. Deze investeringen verbeteren de levenskwaliteit, bevorderen sociale cohesie, gezondheid en welzijn, en stimuleren burgerparticipatie en democratische betrokkenheid.

### Aanbeveling

We voorzien een aanbod voor werkgevers/organisaties/verenigingen om preventief aan de slag te gaan rond positieve gezondheid.

We willen partnerschappen aangaan en samen aan de slag gaan om het belang van de verschillende elementen van positieve gezondheid als een geheel te zien.

We willen organisaties, besturen, verenigingen bewust maken van de meerwaarde van burger participatie. En dat elke burger de mogelijkheid kan krijgen om een waardevol en essentieel deel uit te maken van de maatschappij.



## Bouwsteen CM als partner

Stimuleer het verenigingsleven. Het verenigingsleven kan een aanzienlijke positieve impact hebben op mensen, op verschillende niveaus. Hier zijn enkele belangrijke voordelen:

- Sociale voordelen:
  - Sociale verbindingen en netwerken vergroten
  - Gemeenschap en verbondenheid creëren
  - Communicatievaardigheden versterken
  - Samenwerkingsvaardigheden vergroten
- Psychologische voordelen:
  - Gevoelens van eenzaamheid en isolatie verminderen
  - Gevoel van veiligheid verhogen.
  - Stress verminderen
  - Bijdragen aan een positief zelfbeeld.
- Zingeving:
  - Gevoel van voldoening en doelgerichtheid geven
  - Vrijwilligerswerk, Bijdragen aan gemeenschapsprojecten kunnen het gevoel van eigenwaarde verhogen.
- Fysieke voordelen:
  - Gezondheid bevordering gedrag (fysieke activiteit, gezonde levensstijl ondersteunen en bevorderen)
- Educatieve en professionele voordelen:
  - Nieuwe vaardigheden leren
  - Toegang tot niet-gekende materie.
- Gemeenschapsvoordelen:
  - Sociale cohesie
  - Bevorderen van betrokkenheid bij lokale zaken en burgerparticipatie.

Concrete voorbeelden vanuit de sociale dialoog:

- Kansen geven aan de verschillende verenigingen, generaties, mensen met of zonder hulpvraag, ... tot een goede samenwerking.
- De gemeente zou een faciliterende rol kunnen spelen tussen de verschillende organisaties die werken rond positieve en preventieve gezondheid.
- We zetten Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidspromotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners van de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... Allen kunnen zij bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Als iemand zorg nodig heeft, dan werken alle zorgverleners samen op basis van een gedeeld elektronisch dossier. Mensen dragen zorg voor elkaar in de buurt waar ze wonen.

### Doelstelling

Iedere burger heeft toegang tot het eerstelijnszorgaanbod.

We maken de digitale kloof kleiner door in te zetten op digitale geletterdheid.

Informele zorg stimuleren om professionele zorg te ondersteunen.



## Bouwsteen Zorg

### Aanbeveling

De toegang tot zorg bevorderen door het aanbod en de toeleiding naar de eerstelijns hulpverlening kenbaar te maken. Bijvoorbeeld door:

- Laagdrempelig overzicht van eerstelijns hulpverlening (sociale kaart) per buurt

We versterken mensen door hun buurt te versterken. Samen gaan we voor zorgzame en sociale buurten. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen. Blijven ondersteunen van informele zorg in verschillende buurten. Bijvoorbeeld:

- Mantelzorggroepen
- Jonge mantelzorgers
- Buurtcomités
- Gezonde buurtgroepen
- Vrijwilligerswerking
- Lotgenotengroepen
- Zorgcafe's

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools bijvoorbeeld door:

- e-recepten en medische afspraken
- Digimomenten organiseren bij bib, scholen, mutualiteiten ...
- Vrije momenten in het gemeentehuis waar mensen met iedere hulpvraag kunnen binnen wandelen



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

Meer natuur en groen in onze gemeente voor mens en omgeving. We willen samen met burgers en lokale actoren de impact van de leefomgeving op onze gezondheid zichtbaar maken.

We creëren bewustzijn rond de impact op het thema binnenmilieu bij burgers, organisaties en bedrijven omdat dit een rechtstreekse impact heeft op onze gezondheid.

## Aanbeveling

We gaan in dialoog met burgers, organisaties (bedrijven, welzijns- en zorg organisaties en verenigingen) rond de impact van leefomgeving op gezondheid.

We stimuleren ontmoeting in een groene ruimte en maken de gevolgen van ongezond gedrag op hun sociale en fysieke omgeving bespreekbaar.

Concrete voorstellen vanuit de sociale dialoog die een impact hebben op leefomgeving:

- Meer mensen op de fiets krijgen met partners
  - Fietscursussen
  - Deelfietsen meer kenbaar maken
  - Werken aan een kaart met veilige School- fietsroutes.
  - Fietswegels meer verlichten
  - Up to date houden van bewegwijzering.
  - Sensibiliseren rond fietsveiligheid



## Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

- Mensen promoten om een bank in de eigen voortuin te zetten. Bevorderlijk voor spontane ontmoetingen tussen burens, rustplaatsen creëren, minder kans op vandalisme op en rond de banken in de gemeente.
- Extra rustplekken in de stad creëren waar mensen van de rust in de natuur kunnen genieten.
- De verantwoordelijkheid bij burgers aanwakkeren rond zwerfvuil
- Jongeren en jonge ouders bevragen naar verbetervoorstellen om het veiligheidsgevoel in de openbare parken, fietswegels, speeltuinen, ... te verhogen.

Verbinding creëren tussen mens en natuur door in te zetten op sensibilisering via lezingen of dialogen.

We besteden met z'n allen heel veel tijd binnenshuis (thuis, kantoor, fabriek, ...). De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt, kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn. Onderzoek toont aan dat de lucht binnen in gebouwen vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht. Volgens Gezond Leven is dit bij de meest kwetsbare mensen nog meer het geval vermits zij vaker in huizen wonen van slechtste kwaliteit.

Door middel van een plantenactie gaan we resoluut voor de verbetering van de binnenruimte. We vergroten de kennis rond het effect van groen in een ruimte en de invloed op de gezondheid daarnaast stimuleren we de inwoners om planten met elkaar te ruilen, ter beschikking te stellen en elkaar te ontmoeten.



# Activerende conclusie

Inwoner, vrijwilliger, organisatie of lokaal bestuur: we delen dezelfde droom. Gezondheid, wensen we elkaar als we het glas heffen, of bij tegenslag hoor je de opbeurende woorden 'als we maar gezond zijn'. Gezonde inwoners in een gezonde buurt, daar willen we samen onze schouders onder zetten. Het hoeft geen verre droom te zijn: als we de krachten bundelen, komt die gezonde buurt dichterbij.



## Vrijwilliger

Goesting om je energie in te zetten voor een gezonde buurt? Dan vind je in deze aanbevelingen handvatten om aan de slag te gaan. Je ontdekt waar jouw buurtbewoners van wakker liggen en waar ze graag een oplossing voor willen. Want een gezonde buurt, daar zorgen we zelf voor. En jouw bijdrage is daarbij cruciaal. Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen en vind je zeker partners die met jou de gezondheidsnoden willen aanpakken.



## Lokaal bestuur

Uiteraard staat gezondheid hoog op het prioriteitenlijstje van jouw lokaal bestuur. Het bestuur neemt al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steunt lokale activiteiten. Welke prioriteiten geven de inwoners zelf voor een gezonde buurt en hoe willen ze dit realiseren? Dat lees je in deze aanbevelingen. En je ontdekt met welke partners je hiervoor kan samenwerken. Want werken aan gezondheid, dat is een gedeelde verantwoordelijkheid.



## Organisatie of vzw

Jouw organisatie of vereniging zet zich vandaag al in voor een gezondere samenleving. Maar weet je wat er echt leeft bij de inwoners van jouw buurt? Ontdek in dit overzicht wat zij belangrijk vinden voor een gezonde leefomgeving en welke gezondheidsnoden ze hebben. Je leest hier ook hoe je concreet aan de slag kan. We zijn ervan overtuigd dat jouw organisatie of vereniging de talenten en de daadkracht heeft om mee te bouwen aan een gezonde buurt.

Zin om mee de handen uit de mouwen te steken? Klaartje gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Klaartje Pauwels  
[klaartje.pauwels@cm.be](mailto:klaartje.pauwels@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)