

# Bouwstenen voor een Gezond Zonhoven

# 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?



## Mentaal Welzijn

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn soms nog steeds een taboe. Mentale gezondheidsproblemen kunnen een sterke impact hebben op zowel levensduur als levenskwaliteit. En dat zowel direct (bijvoorbeeld door suïcide en hartfalen) als indirect (bijvoorbeeld door gebrekkige zelfzorg en verwaarlozing van fysieke problemen). Het is belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

De wachtlijsten voor jongeren nemen helaas verder toe. Uit nationaal onderzoek blijkt dat er 69.000 jongeren op de wachtlijst staan voor professionele hulp. Er bestaat vandaag al een uitgebreid netwerk met een laagdrempelig aanbod om al een “eerste hulp” te kunnen zijn. Helaas is dat vaak nog te onbekend of niet duidelijk dat dit werkelijk laagdrempelig beschikbaar is.

### Aanbeveling

Er is al heel wat aandacht hiervoor in de scholen. Maar leerlingen geven aan, niet te weten bij wie ze waarvoor terecht kunnen. Zet daarom, samen met de scholen in, op hoe kunnen we dit meer in de leefwereld van de jongeren zelf duidelijk maken. We werken samen met partners methodieken uit om dit landschap en dit onderwerp meer bespreekbaar te maken in de klas.

Zorg dat hulpverleners en organisaties aansluitend op de lesdag in school aanwezig kunnen zijn. Besteed ook extra aandacht aan de mogelijkheden buiten school waar jongeren in de gemeente beroep kunnen op doen.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

### Doelstelling

Samen met alle partnerorganisaties zetten we ons in om meer gezondheidspreventie te kunnen doen voor de meest kwetsbare gezinnen. We werken samen aan een beleid waarin we gezinnen in armoede centraal stellen en creëren een laagdrempelige toegang tot gezondheidspreventieve acties en hulpverlening.

### Aanbeveling

We werken actief samen met Huizen van het Kind en terreinorganisaties om de doelgroep met gerichte initiatieven te bereiken. Dit door in te zetten op gezinsactiviteiten, waarbij informatieverstrekking wordt voorzien voor de ouders, terwijl er oppas is voor de kinderen. We werken zo veel mogelijk drempels weg zodat deze doelgroep kan deelnemen aan groepsactiviteiten, lotgenotencontact.

Vormingen en workshops willen we aanpassen zodat ze in de wijk of de buurt op het pleintje aan bod kunnen komen. We willen nog meer outreachend werken. Zo vermijden we dat gezinnen in vervoersarmoede niet kunnen deelnemen.



## Bouwsteen Zorg

Informele zorg wordt meer en meer belangrijk. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Mensen dragen zorg voor elkaar in de buurt waar ze wonen.

### Doelstelling

Eenzaamheid wordt meer en meer in de media als een “ziekte” van deze tijd benoemd. Dit wordt een grote uitdaging om hierop in te zetten. Een goed sociaal netwerk zorgt immers voor een beter mentaal welzijn en dus voor een betere levenskwaliteit. Vandaar dat we meer en meer het burencontact moeten stimuleren. Zo werken we aan meer informele zorg en aan het mentaal welzijn tegelijk.

### Aanbeveling

We werken samen met partners aan projecten om burgers te sensibiliseren rond te effecten van eenzaamheid, maar bieden ook methodieken aan om hierrond in de straat/buurt/wijk rond te werken. Er zijn vele organisaties actief op het terrein. Bundel hun krachten om meer burencontacten te stimuleren.

Mensen in eenzaamheid zetten vaak moeilijk zelf de eerste stap om hieruit te geraken. Verlaag daarom zoveel mogelijk de drempels: Stimuleer sociale contacten op lokaal niveau in een positieve sfeer, zonder de eenzaamheid specifiek te benoemen.

Benader ook proactief mensen (jong én oud) die door een drastische wijziging in hun leven in een kwetsbare positie dreigen te belanden: mensen die hun partner recent verloren hebben, die op pensioen gaan, die gescheiden zijn of die nieuw in de gemeente zijn komen wonen.

Maak het aanbod van verenigingen, clubs, initiatieven,... bekend. Spoor naar de specifieke noden en behoeften van deze mensen. Gezonde Buurt kan samen met partners inhoudelijk heel specifieke, op maat van de aanvrager gemaakte infosessies, interactieve workshops of andere activiteiten organiseren die het mentale welzijn bevorderen en mensen samenbrengen.



## 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

Gezondheidspreventie is een item waar steeds meer wordt op ingezet door het CM Gezondheidsfonds. Via ons platform “Gezonde Buurt”, zetten we samen met partners ieders expertise in, via allerhande initiatieven. We organiseren infosessies, workshops, beweegactiviteiten en sensibiliserende initiatieven, waarbij we inwoners aanmoedigen om stil te staan bij een betere levenskwaliteit en handvaten geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen.

### Aanbevelingen

#### 1. Gezonde voeding

Gezonde voeding is de basis voor een goede levenskwaliteit. Het heeft een grote impact op onze slaap en bepaald de mate waarin we ons nog energiek voelen. Daarom is het belangrijk dat we inwoners goed en voldoende informeren over het belang van gezonde voeding in ons dagelijkse leven. We leggen hier de focus op de kwetsbare doelgroepen door een laagdrempelig en gevarieerd aanbod van workshops rond gezonde voeding te voorzien.

#### 2. Ondersteuning Bovenlokale initiatieven:

Mutualiteiten ondersteunen initiatieven zoals Bewegen op Verwijzing en Halt to diabetes. We nemen een actieve rol op in het sensibiliseren rond deelname aan de preventie bevolkingsonderzoeken. We leiden leden toe naar initiatieven. Maken mee promotie, samen met partners, om aan tijdige screening te doen. We kunnen data gericht communiceren met ons leden en werken samen, groepsinitiatieven uit op maat van de beoogde doelgroep.



## Bouwsteen CM als partner

### 3. Positieve Gezondheid:

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. We bouwen samen met partners onze initiatieven op rond het model van “Positieve Gezondheid.” Onze expertise hierrond kan ingezet worden via onze Gezondheidsconsulenten. Hierdoor kunnen we samen met partners, initiatieven op maat brengen, om burgers te sensibiliseren over de impact die Positieve gezondheid heeft op je eigen levenskwaliteit. We geven hierbij maximaal voorrang aan de meeste kwetsbare doelgroepen, omdat daar met geringe impact een mooie gezondheidswinst kan behaald worden.

# 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? 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. Samenwerken met partners is hierbij cruciaal. 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. We zijn ervan overtuigd dat jouw organisatie of vereniging de talenten en de daadkracht heeft om mee te bouwen aan een gezonde buurt. Wil je hier nog meer mee aan de slag gaan, dan kunnen we als partners samen mooie stappen zetten naar een "Gezonde Buurt!"

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



Cliff Coomans  
[cliff.coomans@cm.be](mailto:cliff.coomans@cm.be)  
**0474 87 29 29**  
[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)