

Bouwstenen voor een Gezond Zoersel

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 Mentale Gezondheid

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

Uit de stadsmonitor blijkt dat net iets meer dan de helft van de inwoners van Zoersel tevreden zijn over de sociale cohesie in hun buurt. Deze matige score wordt grotendeels beïnvloed door de lage score op vlak van contact met burens. We streven ernaar dat de tevredenheid over contact met burens stijgt tegen 2030. Want een stevig, informeel en nabij netwerk maakt de burger en de gemeenschap veerkrachtiger.

Aanbeveling

Invzetten op kleine geluksbrengers kan een grote impact hebben op mensen vanwege de subtiele maar significante manieren waarop deze acties bijdragen aan hun welzijn en gevoel van verbondenheid. Kleine geluksbrengers zijn eenvoudige, alledaagse handelingen of gebeurtenissen die vreugde of tevredenheid brengen, zoals een vriendelijke begroeting, een onverwacht compliment, of een kleine attentie. Hoewel deze gebaren bescheiden lijken, kunnen ze cumulatief een krachtige invloed hebben op het welzijn van individuen en gemeenschappen. Volgens de positieve psychologie versterken deze momenten van vreugde en waardering de veerkracht van mensen en vergroten ze het gevoel van geluk. Zelfs kleine positieve interacties kunnen bijdragen aan een betere mentale gezondheid en een sterker gevoel van eigenwaarde. Daarnaast, wanneer mensen regelmatig positieve sociale interacties ervaren, hebben ze meer emotionele middelen om op terug te vallen in tijden van stress of crisis.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Door een cultuur van vriendelijkheid en zorgzaamheid te bevorderen, kunnen we de algehele kwaliteit van leven verbeteren en een sterkere, meer verbonden samenleving creëren. De kracht van kleine geluksbrengers mag niet worden onderschat; ze zijn de bouwstenen van een veerkrachtige en verbonden gemeenschap. Zoersel heeft de voorbije jaren in samenwerking met het Zorgzame buurt project alvast ingezet op zo'n acties, zoals de "Goeiedag, zwaaien mag!" campagne. Wij willen jullie aanmoedigen om deze trend aan te houden en indien mogelijk te verbreden. CM kan ook een partner zijn voor zo'n project. Wij promoten kleine gelukjes met ons concept van de Doorgeefvaas. Hierover vind je meer informatie op het Gezonde Buurt platform of bij je lokale netwerkcoördinator. Zorg voor een duidelijk startpunt of uitbreekactie om kleine gelukjes in de kijker te zetten. Lanceer dit initiatief met een doordachte communicatiestrategie zodat de acties gedragen en gekend zijn in de gemeente. Hiervoor kan je inspiratie opdoen op de website van Even Blijtanken. Zo kan je het "Blijtankstation" huren voor iedereen een portie positiviteit te bezorgen door middel van complimenten, aanmoedigingen of levensadviezen. Met de "Het is nooit te laadpaal" geef je de mensen de motivatie om hun dromen en doelen na te jagen. Het is een audioreis met humor en inspiratie.

De link naar de website van Even Blijtanken: <https://evenblijtanken.nl/>



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

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

Doelstelling

Iedereen weet tegen eind 2030 dat ze gebruik kunnen maken van menstruatiemateriaal in openbare gebouwen (gemeentehuis, bibliotheek, Sociaal huis, Huis van het Kind,...) wanneer ze onvoorzien niet over eigen materiaal beschikken.

Aanbeveling

Via de website Menstruatiewelzijn op het platform Gezonde Buurt kan CM jouw partner zijn om jouw gemeente menstruatievriendelijk te maken. We hebben materiaal om te sensibiliseren, workshop en lezingen over het thema te organiseren en zelfs tips en tricks om een goede inzamelactie te realiseren. CM kan jouw partner zijn door mee te ondersteunen en vrijwilligers te engageren. Neem contact op met de netwerkcoördinator voor verder informatie of neem alvast een kijkje op de website. Voor inspiratie of good-practices kan je contact opnemen met de lokale besturen van Kalmthout, Wuustwezel, Brasschaat en Antwerpen. Daar zijn reeds succesvolle projecten gerealiseerd.

Website menstruatiewelzijn:

<https://www.gezondebuurt.be/menstruatiewelzijn>



Bouwsteen Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

Doelstelling

Vrouwen in de menopauze die klachten ondervinden op de werkvloer worden ondersteund en hebben een transparant beleid waarop ze kunnen terugvallen binnen de organisatie.

Aanbeveling

Organisaties motiveren om acties te implementeren zodat zij een werkklimaat creëren waarin iedereen zich gewaardeerd en ondersteund voelt. Dit draagt dan bij aan langdurig geluk en productiviteit op de werkvloer. Wat er onder andere in opgenomen kan worden zijn flexibele werkregelingen, aanbod hebben van gezondheidsprogramma's zoals die van Bloom Up en een open communicatie & feedback cultuur stimuleren. Het lokaal bestuur kan hierin een voorbeeldfunctie opnemen. Mensura heeft hier alvast een interessante dialoog over gevoerd met experts in het vakgebied. Daarnaast slaan Vlaams minister van Gelijke Kansen Gwendolyn Rutten en Federaal minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Frank Vandenbroucke de handen in elkaar om een beleid rond de overgang naar de menopauze uit te werken. Dit beleid zal de methodiek van health in all policies hanteren aangezien dit onder andere gevoerd zal moeten voeren op vlak van zorg, onderwijs en tewerkstelling. CM kan hierin een partner zijn omdat wij ons ook engageren om dit thema op te nemen in het beleid. Zo kunnen we een lerend netwerk oprichten en elkaar inspireren om hiermee aan de slag te gaan. Daarnaast voorzien wij webinars en infosessies omtrent dit thema via de Gezonde Buurt.

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? Liana gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Liana Dooms
liana.dooms@cm.be

www.gezondebuurt.be