

# Bouwstenen voor een Gezond Oud-Heverlee

# 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 nog steeds een taboe. Omdat mentale gezondheidsproblemen een sterke impact kunnen hebben op de levenskwaliteit, moet er voldoende ingezet worden op preventie en het voorkomen van deze problemen. Daarnaast is het uiteraard belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

We zetten in op de preventie van mentale gezondheidsproblemen en op de veerkracht van inwoners. We verkleinen eenzaamheid bij alle generaties. We zorgen daarom voor meer verbondenheid in Oud-Heverlee.

### Aanbeveling

- Verklein het taboe op mentale gezondheidsproblemen. Verklein de drempel om erover te praten.
- Ga voor veerkrachtige inwoners. Voorzie een aanbod gezondheids- en psycho-educatie in je gemeente. Hiervoor kan je samenwerken met de CM-Gezondheidsacademie. Je kan ook beroep doen op het uitgebreide activiteitsaanbod van Gezonde buurt. Daarnaast is Gezonde buurt ook bereid om samen te werken aan een aanbod op maat van de gemeente.
- Investeer in opgroeiende kinderen door middel van psycho-educatie in het onderwijs. Leer kinderen omgaan met hun emoties, leer hen om veerkracht op te bouwen en elkaar te ondersteunen. Scholen kunnen gebruik maken van de educatieve pakketten van CM.
- Strijd tegen eenzaamheid door te investeren in voldoende laagdrempelige ontmoetingsplekken in buurten. Zet in op “third places”. Dit zijn plekken buitenshuis waar inwoners elkaar ongedwongen kunnen ontmoeten (bv. koffiehoekjes in de bibliotheek, een cafetaria in de supermarkt, overdekte bankjes aan een pleintje, ...).
- Organiseer verbindende initiatieven die bewoners bijeen brengen, en connecties doen leggen met elkaar. Gezonde buurt wil deze acties mee uitwerken en partners rond de tafel brengen.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Niet enkel zorgverleners op de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... kunnen bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren.

### Doelstelling

We versterken mensen door hun buurt en hun buurtgevoel te versterken. We gaan voor zorgzame en sociale buurten waar jong en oud elkaar kennen en helpen. We gaan voor buurten waar levenskwaliteit centraal staat, waar iedereen zich goed voelt en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.

### Aanbeveling

- Alles start met elkaar ontmoeten, dat ligt aan de basis van solidariteit. Door ontmoeting tussen buurtbewoners te stimuleren, plant je een zaadje voor “het kleine helpen”.
- Zorg ervoor dat welzijns- en zorgpartners samenwerken met partners uit andere sectoren (waaronder huisvesting, ruimtelijke ordening, jeugd en cultuur). Bouw een netwerk uit dat gericht is op preventie, gezondheidsbevordering en integrale zorgverlening. Zet levenskwaliteit centraal door stappen te zetten naar geïntegreerde zorg.
- Een zorgzame buurt mag wel geen zaak van louter professionals zijn of worden. De buurtbewoners maken mee de buurt. Formele en informele zorg (zelfzorg, mantelzorg, vrijwilligerswerk, en “het kleine helpen”) zijn er met elkaar verbonden. Deze link is noodzakelijk voor de vroegdetectie van kwetsbare mensen en de ondersteuning van informele zorgverleners.



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert. De aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit en voldoende bescherming tegen de gevolgen van de klimaatverandering hebben een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

We zetten in op een gezonde leefomgeving, één die mensen stimuleert om buiten te bewegen, geen die afschrikt.

## Aanbeveling

- Een verbetering in leefomgeving heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid van jouw bevolking. Elimineer daarom drempels om je op een gezonde manier te verplaatsen in de gemeente. Investeer in stappers en trappers.
- Buiten bewegen heeft een positieve invloed op je fysieke gezondheid en je mentaal welbevinden. Zet mensen daarom aan om meer te wandelen en te fietsen. Organiseer acties en activiteiten die inwoners aan het bewegen zetten. Gezonde buurt is bereid om partner te zijn en deze acties mee uit te werken en te organiseren.
- We willen meer mensen op de fiets. Veilige, brede en goed onderhouden fietspaden zijn daarvoor noodzakelijk. Maak de gemeente fietsvriendelijk en investeer in de eerste plaats in de plekken waar veel kinderen komen, zoals scholen, sportterreinen, en speeltuinen.

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



Ines Spiessens  
[ines.spiessens@cm.be](mailto:ines.spiessens@cm.be)

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