

Bouwstenen voor een Gezond Nieuwerkerken

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

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

Samen met alle partnerorganisaties zetten we ons in om gezinsarmoede aan te pakken. We werken samen aan een beleid waarin we gezinnen in armoede centraal stellen en creëren een laagdrempelige toegang tot hulpverlening. We zorgen voor een goede afstemming met alle partners zodat we elkaar kunnen aanvullen en versterken in onze gezamenlijke doelstelling.

Aanbeveling

- Maak werk van betaalbaar leven in jouw gemeente
Kwetsbare gezinnen verwachten geen gratis aanbod, wel een betaalbaar. Bekijk hoe jij binnen jouw gemeente werk kan maken van een aanbod aan activiteiten en ondersteuning aan een voordelig tarief.
- Bouw bruggen tussen onderwijs en welzijn
Onderwijs is de ideale setting om aan preventie te doen. Door de link met de welzijnssector te leggen, kunnen we deze gezinnen op een snelle en goede manier ondersteunen.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

- Zorg voor een laagdrempelige en toegankelijke hulpverlening
Dit zorgt ervoor dat gezinnen in een kwetsbare situatie sneller de stap durven en kunnen zetten naar hulp. Maak daarom werk van een bereikbare hulpverlening waar iedereen gebruik van kan maken.
- Verbind de verschillende organisaties die actief zijn op het terrein
Organiseer een netwerkoeverleg waar alle partners elkaar in kunnen vinden en hun samenwerking op elkaar kunnen afstemmen.
- Communiceer over het aanbod en de mogelijkheden in jouw gemeente
Zorg voor een duidelijke en laagdrempelige communicatie van het aanbod en de mogelijkheden in jouw gemeente. Verspreid deze via verschillende kanalen. Op die manier is iedereen, zowel hulpverleners als burgers, op de hoogte van alle mogelijkheden die er in jouw gemeente ter beschikking zijn.



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

We zetten fysieke rust om in mentale rust door het plaatsen van rustbanken in een groene omgeving.

Aanbeveling

In onze moderne maatschappij, waar stress en drukte vaak de boventoon voeren, is het essentieel om aandacht te besteden aan onze mentale gezondheid. Een innovatieve benadering om dit te bevorderen, is het creëren van rustbanken op openbare plaatsen. Deze banken bieden mensen de gelegenheid om even stil te staan, te ontspannen en bewust te ademen. Ze bieden een plek waar mensen kunnen ontsnappen aan de hectiek van het dagelijks leven. Even zitten, de omgeving in zich opnemen en diep ademen.

Door middel van een QR code stellen we gezondheidsinformatie ter beschikking, waaronder bijvoorbeeld de Geluksdriehoek, geven we effectieve handvaten in de vorm van ademhalingsoefeningen, vorming of een workshop rond veerkracht.

We streven ernaar om de rustbanken in een groene omgeving te plaatsen. Even uitrusten tijdens een wandeling of fietstocht draagt bij tot een gezonde levensstijl. Rustbanken moedigen mensen aan om te bewegen en tegelijkertijd te ontspannen.

Helemaal mooi is het wanneer je tijdens een rustmoment en fijn contact hebt met iemand anders en overgaat tot verbinding. Want ook verbinding draagt bij tot mentaal welzijn



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

We zetten gezondheidspreventie meer in de spotlight. Samen met Gezonde Buurt en andere organisaties die expertise hebben opgebouwd rond specifieke thema's, organiseren we infosessies en workshops waarbij we inwoners aanmoedigen om stil te staan bij hun levenskwaliteit en handvaten geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen.

Aanbeveling

Gezondheidsthema's

Zorg voor voldoende variatie in het aanbod rond gezondheid en preventie dat in Nieuwerkerken wordt georganiseerd. Werk met enkele jaarthema's waarbij een specifiek deel van de inwoners de doelgroep is. Dit kan achterhaald worden met een nodenanalyse binnen de gemeente.

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



Koen Van Doninck
koen.vandinck@cm.be

www.gezondebuurt.be