

Bouwstenen voor een Gezond Zwevegem

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 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

Niet alleen leefstijl, biologische factoren en de kwaliteit van onze gezondheidszorg hebben een impact op onze gezondheid, ook de omgeving waarin we leven, speelt een belangrijke rol voor de gezondheid en de levenskwaliteit die we ervaren. Uit onze burgerbevraging kwam naar voor dat bewoners in Zwevegem nood hebben aan meer groene ruimte waar recreatie mogelijk is. Hierdoor kunnen ze gemakkelijk in hun buurt tot rust komen. Dit heeft eveneens een positief effect op hun mentaal welzijn en creëert ook kansen tot ontmoeting waardoor meer verbinding tussen mensen kan ontstaan.



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Aanbeveling

Zwevegem en haar deelgemeenten behoort in Vlaanderen niet tot de meest verstedelijkte gemeenten. Haar bebouwde oppervlakte bedraagt 24,12%.

Dit ligt iets lager dan het gemiddelde in Vlaanderen (28,88%).

Wat recreatieruimte betreft doet Zwevegem het een stuk minder.

Slechts 1.20% van de landoppervlakte is ingericht als recreatieruimte, terwijl het gemiddelde in Vlaanderen 2.21% is. (statbel,2022)

Het is dan ook niet onverwacht dat inwoners de nood aangeven meer recreatieruimte nodig te hebben. Daarom delen wij graag onze bevindingen die in andere gemeenten in Vlaanderen reeds een positief effect gehad hebben:

- Door extra aandacht te geven aan het inrichten van meer recreatieruimte in Zwevegem kan je een positief effect creëren op het algemeen welbevinden van jouw bewoners. Meer recreatieruimte zorgt ervoor dat mensen zich gemakkelijker in hun omgeving kunnen ontspannen, wat een positief effect heeft op hun algeheel welbevinden en mentale gezondheid.
- Herbestem in verstedelijkte gebieden braakliggende grond in de kern van de wijken tot groene ruimte, volkstuintjes, ontspanningsruimten, therapeutische tuinen, zintuiglijke paden, enz. om de biodiversiteit te versterken.
- Onthard en vergroen de randen van wegen en gebieden met veel vervuiling en concentraties van economische en industriële activiteiten (lucht, bodem, water), terwijl "groene" corridors voor zachte mobiliteit (en dus meer veiligheid) worden gecreëerd.
- Zorg voor voldoende vergader- en activiteitenfaciliteiten voor de verenigingen in Zwevegem en haar deelgemeenten. Bevraag de noden van de verenigingen en zoek mee naar oplossingen.

(CM Gezondheidsfonds, 2024)



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Uit gesprekken met burgers en organisaties komt naar voor dat de zachte weggebruiker nood heeft aan veilige fiets- en voetpaden. Dit stimuleert een actieve verplaatsing wat een gunstig effect heeft op vlak van fysieke gezondheid en mentaal welzijn. Belangrijk hierbij is dat iedereen gebruik kan maken van veilige en toegankelijke fiets- en voetpaden en zich veilig in het verkeer begeeft.

Doelstelling

We willen inwoners van Zwevegem stimuleren om meer te bewegen door te kiezen voor alternatieve vervoersmogelijkheden.

Dit doen we door een veilige en inclusieve verkeersomgeving te creëren waarin kwetsbare weggebruikers zich comfortabel kunnen verplaatsen.

Onze doelstelling: De fietsinfrastructuur in Zwevegem is veilig en uitnodigend om mensen aan te zetten sneller de fiets te nemen, waardoor de fiets een waardig en veilig alternatief is voor korte verplaatsingen in Zwevegem. De fiets nemen is daarnaast een actieve verplaatsing wat goed is voor de fysieke gezondheid.

Ook voetpaden zijn toegankelijk en veilig voor alle voetgangers met extra aandacht voor mensen met een beperkte mobiliteit (rolstoel- en rollatorgebruikers, mensen met beperkt zicht ...).



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Aanbeveling

Wij willen blijvend aandacht vragen voor de kwetsbare groepen die zich per fiets of te voet verplaatsen: we ondersteunen initiatieven en helpen mee sensibiliseren rond:

1. De nood aan voldoende brede voetpaden waar vrije doorgang voor iedereen mogelijk is.
2. Voldoende zit/rustmogelijkheden doorheen de gemeente wat personen aanzet om zich te voet te verplaatsen.
3. Bewustwording bij het plaatsen van bloembakken, reclameborden en andere obstakels op het fiets/voetpad. Het kan nuttig zijn om beleidsvoerders een rolstoelenparcours te laten afleggen in hun gemeente, zodat zij aan den lijve ondervinden waar de pijnpunten liggen.
4. Veilig en correct parkeren met vrijhouden fiets- en voetpaden.

Zo zorgen we er samen voor dat iedereen zich gemakkelijk naar een locatie kan verplaatsen en kan deelnemen aan wat er binnen de samenleving/gemeente wordt georganiseerd.
Dit gaat zo ook isolatie en eenzaamheid tegen.

Daarnaast willen we ook de fietser/voetganger bewust maken van hun kwetsbaarheid in het verkeer.

We gaan in dialoog met partners, betrokken bij het gebruik van ongemotoriseerde vervoersmiddelen, en ondersteunen initiatieven die deze weggebruiker sensibiliseert om zich veilig in het verkeer te begeven.:

1. Dragen van noodzakelijke bescherming: zichtbare kledij in donkere uren, veilige fietshelm, een fiets op orde met de noodzakelijke verlichting voor- en achteraan.
2. Kennis van eigenheid en gevaren van de verschillende fietstypes op het fietspad: speedelec's, Steps, elektrische fietsen, bakfietsen, gezinsfietsen, koersfietsen etc...



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

Rond mentaal welzijn heerst er vaak nog veel taboe. Mensen vangen wel signalen op dat het niet goed gaat met iemand, maar weten niet wat ze daar concreet mee kunnen doen en waar ze terecht kunnen. Er bestaan veel instanties die werken rond mentaal welzijn in de regio, maar mensen zien door het bos de bomen niet meer.

Onze doelstelling: Mensen (h)erkennen wanneer er meer aan de hand is als het moeilijk gaat (met iemand). Ze weten wat ze kunnen doen en waar ze in de gemeente Zwevegem terecht kunnen met hun vragen. Zo kan er sneller en accurater gereageerd worden waardoor mentale problemen vlotter opgemerkt en correct behandeld kunnen worden.

We werken eveneens aan meer verbinding tussen mensen wat dan weer een positief effect heeft op het algemeen mentaal welzijn van mensen en de drempel verlaagt om hun welbevinden te bespreken met iemand.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

1. Hulpverleners als inwoners van Zwevegem vinden hun weg niet binnen het landschap van de geestelijke gezondheidszorg.

Zij hebben nood aan een spilfiguur die hen met hun nood/probleem kunnen doorverwijzen naar de juiste dienst.

Er bestaan al heel wat organisaties die deze rol op zich kunnen nemen.

Samen met andere partners willen we initiatieven ondersteunen die in kaart brengen wat bestaat en waar je wanneer (crisissituatie, ondersteuning, ...) terecht kunt bij wie.

Het is belangrijk dat deze toegangspoorten voor zowel inwoners als professionelen in Zwevegem meer kenbaar gemaakt worden.

2. De kinderjaren vormen een basis voor het mentaal welzijn in het verdere leven. Nochtans wordt elk kind wel eens geconfronteerd met negatieve ervaringen zoals niet mogen deelnemen, pestgedrag, ruzie, misverstanden, maar ook scheiding van ouders, verlieservaringen...

Kinderen leren communiceren hierover zodat ze hun gevoel kunnen uiten, alsook hun handvaten geven om deze negatieve ervaringen om te zetten in kansen is hier de uitdaging.

Met Gezonde Buurt willen we initiatieven ondersteunen die daar een positieve inbreng in doen.

Het is goed om hier speciale aandacht aan te geven door bijvoorbeeld een kleinschalige sensibiliseringsactie te organiseren dat kinderen positief stimuleert. We bekijken wie hierrond lokaal reeds actief is en we bekijken hoe we elkaar hierin kunnen versterken.

We ondersteunen lokale initiatieven, maar reiken ook zelf mogelijkheden aan zoals een spelmoment met (groot)ouders voor kleuters, een complimentendag of het organiseren van een babymassage in een woonzorgcentrum.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

3. Mentaal welzijn is de laatste jaren meer bespreekbaar geworden, maar er rust nog steeds een taboe op het thema. Zorgen voor verbinding tussen mensen in een ongedwongen sfeer draagt bij tot het creëren van psychologische veiligheid waardoor mensen de eerste stap durven zetten en er over praten met iemand.

We willen inzetten op verbinding tussen mensen, organisaties maar ook generaties.

Het versterken van de sociale contacten vermindert immers problemen als vereenzaming, uitsluiting en dalend welzijn.

We engageren ons om kleine spontane daden te stellen om mensen dichterbij elkaar te brengen, maar ook in gesprek te laten gaan. Een kleine attente daad wordt door zowel de uitvoerder als ontvanger als fijn ervaren en is bevorderend voor het welzijn.

We moedigen inwoners hierbij aan om mee te participeren en hierdoor verbinding op te zoeken.

We ondersteunen initiatieven die daartoe leiden zoals verbindend zingen, theatervoorstelling 'Kolibri' van Theater De Kroon of Rakastan.

Literatuurlijst

CM Gezondheidsfonds (2024). Bouwstenen voor een beter Bruto Binnenlands Welzijn: federale, regionale en Europese verkiezingen 2024.
<https://cm-mc.bynder.com/m/2603bd167b58fa0b/original/cm-memorandum-verkiezingen-2024-bouwstenen-voor-beter-bruto-binnenlands-welzijn.pdf>

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



Hilde Vermeersch
hilde.vermeersch@cm.be

www.gezondebuurt.be