

# Bouwstenen voor een Gezond Heers

# 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

Mens sana in corpore sano of beter gezegd: een gezonde geest in een gezond lichaam. Een gezonde leefomgeving en levensstijl is van enorm belang om je goed in je vel te voelen. Daarom sensibiliseren we de inwoners rond gezonde beweging en voeding. Op die manier geven we ze tips & tricks om met deze thema's zelf aan de slag te gaan.

## Aanbeveling

### - Gezonde voeding

Een groot aandeel van de bevolking eet niet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit. Bovendien zijn er veel kinderen met overgewicht. Daarom sensibiliseren we extra rond het thema gezonde voeding. We voorzien infosessies en workshops waarin we inwoners informeren over het belang van gezonde voeding en hen vaardigheden aanleren voor het bereiden van gezonde voeding. Op die manier stimuleren we de gezondheidsvaardigheden rond gezonde voeding voor alle inwoners.

### - Beweging

We sporen mensen aan om meer te bewegen. Samen met de sport- en jeugddienst voorzien we een aantal initiatieven om zowel de jonge als oudere inwoners aan het bewegen te krijgen. We motiveren de inwoners om hun verplaatsingen te voet, al lopend of met de fiets te doen. Zet vanuit de gemeente ook in om gezamenlijke initiatieven om inwoners als groep in beweging te krijgen.



## 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 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 Heers wordt georganiseerd. Werk met enkele jaarthema's waarbij een specifiek deel van de inwoners de doelgroep is. Focus hierbij op thema's zoals slaap en een goede work-life balance. Daarnaast is het sensibiliseren rond de bevolkingsonderzoeken ook een belangrijk thema.

#### - Oprichting Gezondheidsraad

Richt een gezondheidsraad op met verschillende organisaties, verenigingen en vrijwilligers die 2x per jaar samenkomen om gezondheidsthema's te bespreken en concrete acties uit te werken. Zij hebben een groot draagvlak bij hun leden en kunnen helpen bij de ondersteuning en organisatie van verschillende acties. Op die manier hebben acties van de gemeente ook meer draagvlak bij de inwoners.

# 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.vandoninck@cm.be](mailto:koen.vandoninck@cm.be)

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