

Bouwstenen voor een Gezond Voeren

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

Focus op een goede mentale gezondheid voor zowel jeugd als volwassenen. Er is een breed aanbod aan laagdrempelige hulp beschikbaar maar dit is te vaak onbekend. Werk samen met de verschillende partners om deze hulp meer in the picture te zetten. De focus leggen we hierbij op ontmoeting

Aanbeveling

- Investeer in het gemeenschapsleven

Heel wat buurthuizen zijn gesloten of verouderd terwijl er een nood is aan locaties waar verenigingen en vrijwilligers activiteiten kunnen organiseren. Investeer daarom in goede locaties voor het verenigingsleven waar zij activiteiten kunnen laten doorgaan voor de inwoners.

- Creëer ontmoeting in alle deelgemeenten

Ontmoeting in de buurten is enorm belangrijk. Met Zorgzame Buurten in Voeren zijn er al heel wat mooie initiatieven op poten gezet. Trek dit goede voorbeeld door naar andere deelgemeenten in Voeren door aanbod te voorzien in de buurthuizen. Spoor mensen aan om buurtcomités op te richten die zorgen voor leven in hun buurt. Op die manier blijft niemand alleen achter en komt er opnieuw leven in de deelgemeentes in Voeren

Daarnaast is het belangrijk om ook mensen die minder mobiel zijn niet te vergeten. Bezoekersteams spelen hier een grote rol. Zij kunnen op huisbezoek gaan bij de mensen die eenzaam zijn om met hen een babbeltje te slaan. Op die manier krijgen zij bezoek en kunnen zij ook hen



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners van de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... Allen kunnen zij bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Als iemand zorg nodig heeft, dan werken alle zorgverleners samen op basis van een gedeeld elektronisch dossier. Mensen dragen zorg voor elkaar in de buurt waar ze wonen.

Doelstelling

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde in onze samenleving. Zij nemen zorg op voor hun naasten en dat verdient enorm veel respect. We ondersteunen de mantelzorgers dan ook op alle vlakken en ervoor zorgen dat zij te allen tijde de correcte informatie op een snelle manier kunnen vinden.

Aanbeveling

- Mantelzorgraad

Ondersteun de werking van de mantelzorgraad in Voeren. Luister samen met hen naar de signalen die er zijn en ga hiermee aan de slag. Dit kan door het organiseren van infosessies en workshops maar ook door hen op een makkelijke manier wegwijs te maken in het volledige aanbod voor mantelzorgers. Zorg voor een goede doorverwijzing naar alle partners die iets kunnen betekenen in het mantelzorgverhaal. Dit kan door bv. een informatiebrochure op te stellen voor alle mantelzorgers in Voeren.

- Waarderen van vrijwilligers

Vrijwilligers zijn vaak van onschatbare waarde. Zij zetten zich elke week in voor de maatschappij en alle inwoners door het organiseren en ondersteunen van tal van activiteiten in de gemeente. Zet de vrijwilligers in Voeren jaarlijks in de bloemetjes om hen ook waardering te tonen voor alle uren waar zij zich inzetten voor de samenleving.



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 Voeren 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.

- Afstemming

Voeren is een rijke gemeente op het vlak van organisaties en verenigingen. Er zijn tal van activiteiten waar de inwoners aan kunnen deelnemen. Soms overlappen deze activiteiten echter qua thema. Probeer daarom alle verenigingen 2x per jaar samen te brengen zodat er geen overlap van thema's gebeurt. Op die manier zal het aanbod uitgebreider zijn en worden samenwerkingen bij specifieke thema's gestimuleerd.

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

www.gezondebuurt.be