

# Bouwstenen voor een Gezond Schoten

# 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 Mentaal Welzijn

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel omdat het leidt tot een gelukkiger en productievere bevolking. Het vermindert maatschappelijke kosten, zoals die voor gezondheidszorg en ziekteverzuim, en voorkomt sociale problemen zoals eenzaamheid en werkloosheid. Bovendien bevordert het de veerkracht van individuen en gemeenschappen, wat bijdraagt aan een algehele verbetering van de levenskwaliteit en de sociale cohesie.

### Doelstelling

Integreer tegen 2030 mentaal welzijn op alle beleidsdomeinen. Health in all policies, de welbekende aanpak om gezondheidsverschillen te verkleinen

### Aanbeveling

Ontmoetingsplekken zoals de lokale dienstencentra bieden veel kansen. Door verbreding van het aanbod kan de focus breder dan louter senioren.

Door verdere ondersteuning van initiatieven zoals de sociale kruidenier en het aanbod van ontmoetingsruimtes kunnen mensen een plek vinden waar ze zich op hun gemak voelen.

CM biedt infosessies en workshops aan waarbij de focus ligt op de ontwikkeling van veerkracht en stressbestendigheid. In samenwerking met partnerorganisaties denken we verder na over hoe een buurt zowel letterlijk als figuurlijk gezonder te maken.

Laagdrempelige initiatieven, zoals de 'Warme Tafel (zie boven) of buurtbanken waar mensen met elkaar kunnen communiceren. Ook hier streeft CM naar een aanbod op maat, dat wij ook in Schoten willen blijven inzetten. We bekijken welke rol het voormalige CM-kantoor kan spelen als ontmoetings- en leerplek. We betrekken actief lokale en regionale partners om hier invulling aan te geven. Het model 'Koffie-Connect' (Kontich) kan daarbij inspiratie bieden. Dit project bestaat reeds in het CM gezondheidspunt in Kontich waar vrijwilligers mensen verder helpen met hun administratieve vragen, maar waar evengoed gebabbeld kan worden met een tasje koffie.



## Bouwsteen Mentaal Welzijn

Door eigen ervaringen op het terrein in combinatie met expertise en ervaring van belangrijke partners kwam de doelgroep van senioren met risico op eenzaamheid scherp in beeld. Bij deze doelgroep bestaat er een acute nood aan meer verbinding waardoor inzetten hierop gezondheidswinst zal opleveren. In 2024 werd onder impuls van het OCMW een adhoc werkgroep opgezet rond 'Senioren met risico op vereenzaming/burgers in nood'. De werkgroep vertrok vanuit concrete cases, maar zocht ook naar beleidselementen voor het toekomstige sociale beleid.

### Doelstelling

Het lokaal sociaal beleid heeft een focus op kwetsbare mensen in het bijzonder op senioren met risico op vereenzaming

### Aanbeveling

Bouw verder op de ervaringen en de leerpunten van de adhoc werkgroep "Casusbespreking meldpunt senioren/burgers in nood". Deze elementen verdienen een plaats in het nieuwe lokale sociaal beleidsplan. Ook de ervaring en de uitwisseling van de partners die op het terrein 'achter de deur' komen is leerrijk en verdient continuering.

Initiatieven zoals de weerkerende seniorenbeurs (van de seniorenadviesraad - SAR), of 'Warme tafel' ism met de LOGO, SAR en de zorggroep Voorkempen verdienen stimulansen en vragen naar meer.

Ondersteuning van ontmoetingsplekken en ruimtes (zie ook hiervoor).



## Bouwsteen Toegankelijke Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. De realiteit is dat burgers moeilijk toegang vinden tot eerstelijnszorg en dat dit zonder gerichte acties enkel maar zal verergeren. Digitale dienstverlening biedt kansen, maar heeft ook als risicodrempels te creëren voor bepaalde groepen. Digitale vaardigheden verbeteren is dan ook een gezondheidscompetentie die belangrijk is voor de toegankelijkheid van zorg te garanderen.

### Doelstelling

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools bijvoorbeeld door e-recepten en medische afspraken.

### Aanbeveling

In onze steeds meer gedigitaliseerde samenleving is digitale inclusie essentieel voor het bevorderen van gezondheid en welzijn. We vergroten de bewustwording rond het belang van de digitale educatie en welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen.

Ondersteun projecten van de mutualiteiten en sociale organisaties om de Belgische inwoners te kunnen leren kennismaken met bijvoorbeeld e-recepten of digitale afspraken. Laat trainingen over onder andere zorgapps doorgaan met behulp van vrijwilligers, zodat de digitale geletterdheid van iedereen versterkt. Zo startte CM bijvoorbeeld van onderuit het project digi-coaches op, waarbij vrijwilligers samen de handen uit de mouwen steken om de CM-app te leren kennen aan anderen.

CM streeft naar een aanbod op maat, dat wij ook in Schoten willen blijven inzetten. We bekijken welke rol het voormalige CM-kantoor kan spelen als ontmoetings- en leerplek. Het model 'Koffie-Connect' (Kontich) kan daarbij inspiratie bieden

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



Jan Kint  
[jan.kint@cm.be](mailto:jan.kint@cm.be)

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