

# Bouwstenen voor een Gezond Geetbets

# 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

Verhoog de digitale vaardigheden van de burger, maar blijf ook werk maken van een fysiek loket in je (deel)gemeente.

### Aanbeveling

- Investeer in acties om de digitale kloof te verkleinen. Gezien vele diensten de gemeente hebben verlaten is het een grote uitdaging om de digitale vaardigheden van elke inwoner van Geetbets te verhogen. Laat daarom ook het fysieke loket voortbestaan. Burgers hebben ook nood om te praten met mensen en niet alleen met machines.
- Moedig iedereen (scholen, sportverenigingen, banken, mutualiteiten ...) aan om initiatieven te nemen om de digitale kloof te verkleinen. Geef uitleg over nieuwe en bestaande apps en geef ook technische ondersteuning bij het installeren ervan. Zorg dat er voor elke digitale aanvraag ook een alternatief fysiek contactpunt is. Bij voorkeur zonder afspraak en zeker zonder meerkost.
- Investeer verder in jullie digi-project én bouw het project verder uit door digihulp aan te bieden aan huis of in de deelgemeenten op plaatsen waar mensen samen komen om hen daar te helpen (vb. sporthal, verenigingen, parochie, scholen, ...)
- Hanteer het "click call face" principe voor de dienstverlening van je eigen lokaal bestuur, maar moedig dit ook aan bij anderen: scholen, sportclubs, banken,...
- Voor een aantal diensten zullen burgers zich moeten verplaatsen naar een fysiek loket in de steden Sint-Truiden, Tienen of Zoutleeuw. IJver daarom voor een goede busverbinding van De Lijn en vul dit verder aan met een eigen goede sociale vervoersdienst voor jullie burgers.
- Er zijn vrijwilligers actief in Geetbets vanuit de Gezonde Buurt groep Zogeliko die mee aan de kar kunnen trekken om mensen toe te leiden naar digipunten of zelf vorming in groep kunnen aanbieden binnen het domein van gezondheid.



## 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

Zorg voor meer verbondenheid in Geetbets als antwoord op het grote probleem van eenzaamheid. Eenzaamheid is van alle leeftijden. Wel komt eenzaamheid meer voor onder jongeren en de alleroudsten. Dus geef die groepen extra aandacht.

### Aanbeveling

- Investeer en ondersteun alle verenigingen die zich inzetten voor jongeren, zij zorgen voor verbinding tussen jongeren in Geetbets. Geef hen een ontmoetingsplek binnen én buiten en ondersteunen monitoren met opleiding en waardeer hen voldoende.
- Betrek Huis van het Kind Storzo bij het jongerenbeleid voor jouw gemeente.
- Investeer en ondersteun alle verenigingen die zich inzetten voor ouderen, zij zorgen voor verbinding tussen jong en oud. Zorg voor voldoende toegankelijke en betaalbare zalen en ondersteun vrijwilligers en mantelzorgers (opleiding, waarderingmomenten ...)
- Investeer in lokale kleinschalige projecten waar mensen regelmatig samen kunnen eten.
- Individuen moeten zelf aan de slag gaan, maar het lokale bestuur kan wel initiatieven ondersteunen die activiteiten organiseren en zorgen voor netwerkversterking, laagdrempelige ontmoetingsplekken ...
- De vrijwilligers van Gezonde Buurt Zogeliko zijn actief in jullie gemeente en kunnen een waaier aan activiteiten aanbieden om de eenzaamheid te verminderen. De dienst G&P van CM is deel van een sterk netwerk (Te Gek, Het LOGO Oost-Brabant, Deletti, Yuneco ...) die samen veel expertise hebben om het mentaal welzijn van jullie burgers te verhogen.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidspromotie 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.

### Doelstelling

Voer in Geetbets een sociaal beleid dat toegankelijk en nabij is. Geef extra aandacht aan initiatieven die zorgen voor geestelijke gezondheidszorg.

### Aanbeveling

- Maak het voor burgers de zoektocht naar hulp eenvoudiger. Het landschap van zorg en welzijn is voor hen een doolhof. Blijf daarom mee investeren in het GBO. Het geïntegeerd breed onthaal zorgt ervoor dat mensen zonder omwegen bij de juiste hulp belanden. Dit is een project van ELZOH.
- Zet in op laagdrempelige en buurtgerichte zorg, zeker in de landelijke deelgemeenten.
- Versterk mantelzorgers en verenigingen die mee hun schouders zetten onder een sociaal en zorgzaam Geetbets.
- Zorg voor een versterking van eerstelijnspsychologen in Geetbets, zodat mensen niet naar Sint-Truiden, Landen, Zoutleeuw of Tienen moeten gaan voor psychologische begeleiding.
- Zet in op goede mobiliteit als hefboom voor burgers en als antwoord op de vervoersarmoede in deze ELZ. Burgers moeten geraken waar ze moeten zijn (het buurtrestaurant, de huisarts, het lokale ziekenhuis, een therapeut, een familiebezoek of een vrijetijdsactiviteit). Zet daarom als gemeente ook zelf voldoende in op sociaal vervoer en wijs mensen de weg naar andere diensten die zorgen voor (aangepast) vervoer.
- De vrijwilligers van Gezonde Buurt Zogeliko denken samen met andere vrijwilligers in heel Vlaanderen na over het grote vraagstuk: "Wie gaat er straks voor ons zorgen?" Zij willen in de toekomst inzetten op een goede afstemming van de formele en informele zorg. Het kleine helpen van vrijwilligers zal een belangrijke aanvulling en ondersteuning worden van de professionele thuiszorg.

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



Annemie Steutelings  
[annemie.steutelings@cm.be](mailto:annemie.steutelings@cm.be)

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