

# Bouwstenen voor een Gezond Wijnegem

# 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 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. 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

In 2030 gaan meer inwoners preventief naar de tandarts.

---

### Aanbeveling

"Lachende Buurten" is een interactieve en educatieve campagne gericht op het verbeteren van mondhygiëne bij zowel ouderen als kinderen. Het evenement vindt plaats in een medisch wijkcentrum en omvat verschillende activiteiten die zowel leerzaam als leuk zijn, met als doel het bevorderen van goede mondgezondheid in de gemeenschap. Hiervoor kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van de CM-wijsheidsstand. Dit kan ter beschikking gesteld worden voor een kwetsbare doelgroep via de Gezonde Buurt website. Dit is een interactieve stand voor kinderen en jongeren rond mond- en tandhygiëne. Door de medewerking van tandartsen en/of mondzorgcoaches kunnen mensen langsgaan voor persoonlijk advies om beter zorg te dragen voor hun gebit. Samenwerkingen met woonzorgcentra en/of scholen kunnen hierin een meerwaarde zijn.



## 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

De tevredenheid over de sociale cohesie in de buurt is laag in Wijnegem. Meer specifiek zijn de inwoners van Wijnegem weinig tevreden over het contact met hun burens. We willen het regelmatig contact met burens stimuleren zodat er een sterkere sociale cohesie ontstaat. Wat op zijn beurt een positieve invloed heeft op zowel het mentale als fysieke welzijn van individuen.

### Aanbeveling

Inzetten op kleine geluksbrengers kan een grote impact hebben op mensen vanwege de subtiele maar significante manieren waarop deze acties bijdragen aan hun welzijn en gevoel van verbondenheid. Kleine geluksbrengers zijn eenvoudige, alledaagse handelingen of gebeurtenissen die vreugde of tevredenheid brengen, zoals een vriendelijke begroeting, een onverwacht compliment, of een kleine attentie. Hoewel deze gebaren bescheiden lijken, kunnen ze cumulatief een krachtige invloed hebben op het welzijn van individuen en gemeenschappen. Volgens de positieve psychologie versterken deze momenten van vreugde en waardering de veerkracht van mensen en vergroten ze het gevoel van geluk. Zelfs kleine positieve interacties kunnen bijdragen aan een betere mentale gezondheid en een sterker gevoel van eigenwaarde. Daarnaast, wanneer mensen regelmatig positieve sociale interacties ervaren, hebben ze meer emotionele middelen om op terug te vallen in tijden van stress of crisis. Door een cultuur van vriendelijkheid en zorgzaamheid te bevorderen, kunnen we de algehele kwaliteit van leven verbeteren en een sterkere, meer verbonden samenleving creëren.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

De kracht van kleine geluksbrengers mag niet worden onderschat; ze zijn de bouwstenen van een veerkrachtige en verbonden gemeenschap. Hieronder volgen enkele voorbeelden van kleine geluksbrengers ter inspiratie. Voor een good-practice hoeft er niet ver gekeken te worden. In Zoersel lanceerden ze vorig jaar de “Goeiedag, zwaaien mag!” campagne. Meer informatie hierover vind je bij het Lokaal bestuur van Zoersel. CM kan ook een partner zijn voor zo’n project. Wij promoten kleine gelukjes met ons concept van de Doorgeefvaas. Hierover vind je meer informatie op het Gezonde Buurt platform of bij je lokale netwerkcoördinator. Zorg voor een duidelijk startpunt of uitbreekactie om kleine gelukjes in de kijker te zetten. Lanceer dit initiatief met een doordachte communicatiestrategie zodat de acties gedragen en gekend zijn in de gemeente. Hiervoor kan je inspiratie opdoen op de website van Even Blijtanken. Zo kan je het “Blijtankstation” huren voor iedereen een portie positiviteit te bezorgen door middel van complimenten, aanmoedigingen of levensadviezen. Met de “Het is nooit te laatpaal” geef je de mensen de motivatie om hun dromen en doelen na te jagen. Het is een audioreis met humor en inspiratie.

De link naar Even Blijtanken: <https://evenblijtanken.nl/>



## 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 Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's

### Aanbeveling

Als gezondheidsfonds spelen we een cruciale rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten.

In samenwerking met de LOGO's promoten we het Beweging op Verwijzing en de HALT2Diabetes traject waarbij we onze leden aanmoedigen hieraan deel te nemen, maar niet enkel onze leden. Hiervoor gebruiken we onze lokale werkingen om deze trajecten wijd te verspreiden. Via preventie en gezondheidseducatie zetten we in op gezonde gedragingen waardoor het risico op chronische aandoeningen vermindert.

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



Liana Dooms  
[liana.dooms@cm.be](mailto:liana.dooms@cm.be)

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