

# Bouwstenen voor een Gezond Herselt

# 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 toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

### Doelstelling

We ondersteunen ouders bij de opvoeding van jonge kinderen en bieden hen handvaten om zelf veerkrachtig in het leven te kunnen staan.

### Aanbeveling

Wiegwijs zet actief in op opvoedingsondersteuning: een spel- en ontmoetingsinitiatief voorziet in een sociale en fysiek ruimte waar jonge kinderen (van 0-3 jaar) en hun opvoeders in aanwezigheid van een professionele medewerker samen tijd kunnen doorbrengen. We vertrekken vanuit het proportioneel universalisme. De doelstellingen van Spel en Ontmoeting zijn:

- Bevorderen van de relatie tussen ouder en kind,
- Spel -en ontwikkelingsstimulering van kinderen
- Bevorderen van sociale contacten tussen ouders



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

In een Spel -en Ontmoetingsplaats ontdekken kinderen een andere wereld dan thuis, ze krijgen de gelegenheid om te spelen, om sociale ervaringen op te doen door de ontmoeting met andere kindjes,... Ouders hebben de gelegenheid om even tot rust te komen, hun eigen en andermans kinderen bezig te zien, andere opvoeders te ontmoeten,... De medewerkers nemen een faciliterende rol op. De inrichting van de ruimte draagt bij tot de speel-en ontwikkelingskansen.

Enkele basisprincipes: het kind staat centraal, we vertrekken van het hier en nu, we versterken ouders in hun rol.

We zien dat spel en ontmoeting mee de overgang naar de school kan voorbereiden, taal biedt oefenkansen voor anderstaligen.

Daarnaast biedt CM ook verschillende educatieve pakketten aan (vb tandzorg, gezonde voeding, beweegplezier, enzovoort) die zeer waardevol zijn, tijdens de cruciale levensfase van het jonge kind en diens ouders.

Deze zaken bieden belangrijke handvaten om gezinnen te ondersteunen bij de opvoeding en hun veerkracht te verhogen. En zo zetten we vroeg in om gezondheidsongelijkheid in een later stadium tegen te gaan.



## 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

We zetten fysieke rust om in mentale rust door het plaatsen van rustbanken in een groene omgeving.

### Aanbeveling

In onze moderne maatschappij, waar stress en drukte vaak de boventoon voeren, is het essentieel om aandacht te besteden aan onze mentale gezondheid. Een innovatieve benadering om dit te bevorderen, is het creëren van rustbanken op openbare plaatsen. Deze banken bieden mensen de gelegenheid om even stil te staan, te ontspannen en bewust te ademen. Ze bieden een plek waar mensen kunnen ontsnappen aan de hectiek van het dagelijks leven. Even zitten, de omgeving in zich opnemen en diep ademen.

Door middel van een QR code stellen we gezondheidsinformatie ter beschikking, waaronder bijvoorbeeld de Geluksdriehoek, geven we effectieve handvaten in de vorm van ademhalingsoefeningen, vorming of een workshop rond veerkracht.

We streven ernaar om de rustbanken in een groene omgeving te plaatsen. Even uitrusten tijdens een wandeling of fietstocht draagt bij tot een gezonde levensstijl. Rustbanken moedigen mensen aan om te bewegen en tegelijkertijd te ontspannen.

Helemaal mooi is het wanneer je tijdens een rustmoment en fijn contact hebt met iemand anders en overgaat tot verbinding. Want ook verbinding draagt bij tot mentaal welzijn.



## 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

We versterken mensen door hun buurt te versterken. Samen gaan we voor zorgzame en sociale buurten. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen.

### Aanbeveling

In een Zorgzame Buurt wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. In een zorgzame Buurt staat levenskwaliteit centraal, voorzieningen en diensten zijn er voor iedereen toegankelijk. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.



# Bouwsteen Zorg

Er zijn 3 pijlers om een zorgzame buurt op te richten:

## 1. Participatie en inclusie

Een zorgzame buurt focust op de opbouw van sociaal weefsel, solidariteit en zorgzaam samenleven. Elkaar ontmoeten is hierbij van belang, omdat dit aan de basis van solidariteit ligt. Het gaat om "het kleine helpen", als toevoeging aan het bestaande aanbod van professionele hulp en dienstverlening. Iedereen is betrokken bij een zorgzame buurt, en zorgzame buurten streven naar inclusie.

## 2. Het verbinden van informele en formele zorg

Zorgzame buurten leggen de link tussen de informele zorg (zelfzorg, mantelzorg, burenhulp en vrijwilligers werk) en de formele of professionele zorg. Deze link is noodzakelijk voor de vroegdetectie van kwetsbare mensen, de preventie van gezondheidsongelijkheid, en de ondersteuning van informele zorgverleners.

## 3. Intersectorale samenwerking

In een zorgzame buurt werken welzijns- en zorgpartners samen met partners uit andere sectoren (waaronder huisvesting, ruimtelijke ordening, jeugd en cultuur). Zo ontstaat er een lokaal netwerk dat bestaat uit de buurt, het lokale bestuur en de welzijns- en zorgpartners. Zij kiezen samen waarop de zorgzame buurt focust. Het netwerk is gericht op preventie, gezondheidsbevordering en integrale zorgverlening. Omdat levenskwaliteit centraal staat, worden er stappen gezet naar geïntegreerde zorg.

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in een zorgzame buurt. Ook wij willen ons steentje bijdragen en gaan graag samen op zoek naar een verbinding tussen noden en aanbod

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



Robine Spaepen  
[robine.spaepen@cm.be](mailto:robine.spaepen@cm.be)

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