



# Bouwstenen voor een Gezond Wichelen

# 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

De mentale gezondheid en de veerkracht van kinderen en jongeren versterken.

Het gevoel van eenzaamheid bij burgers, met bijzonder aandacht voor kwetsbare doelgroepen verlagen.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt rijkt de hand om samen dit thema aan te pakken. Het doorbreken van taboes en het bespreekbaar maken van mentale gezondheid draagt bij aan onze missie. Dit van uit een verhaal van de jongeren zelf. We willen de jongeren zelf aan het woord laten.

Positieve samenwerkingen opzetten (acties, projecten, initiatieven, infosessies, workshops ...) tussen verschillende partners (Gezonde Buurt, Huis van het kind, brugfiguren, straathoekwerkers, scholen, CLB, jeugd en jongerenverenigingen, Overkophuis ...) die het opvoedingsproces ondersteunen. Met als doel:

Kinderen en jongeren handvaten aan te bieden om een evenwichtige balans te vinden tussen school, hobby's, sociale media, ...

- Jongeren helpen in hen zoektocht naar hulp



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

We reiken kinderen, jongeren laagdrempelige handvaten aan te rijken om hun emoties te reguleren.

In een huidige maatschappij waar bezorgdheden en angst dagdagelijks realiteit zijn is het cruciaal om actief in te zetten op een veilige omgeving en verhoging van het veiligheidsgevoel.

Scholen in contact brengen en stimuleren om in te zetten op offline-initiatieven. Vanuit onze netwerkrol zoeken we partners die de nodige deskundigheid hebben rond deze thema's.

- Toeleiden tot vormingen
- Offline dagen
- Offline ruimte
- Stilteruimtes

De mentale gezondheid en de veerkracht van kinderen en jongeren versterken door hen beter te informeren en sensibiliseren rond de risico's van sociale media, alcohol en druggebruik, verslaving, ...

Jaarlijks zetten we mee onze schouders onder de campagne 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en nemen daarbij de focus op preventie

In dialoog met burgers en partners opportuniteiten onderzoeken om de sociale cohesie te versterken en eenzaamheid aan te pakken.

Concrete voorbeelden/ideeën vanuit de sociale dialoog:

- Bakkelbanken
- Gezamenlijke activiteitenkalender van verschillende verenigingen verspreiden (zowel online als fysiek, bijvoorbeeld via gemeentelijk infoblad).
- Zorgcafé uitbouwen om:
  - Mensen laagdrempelig samen te brengen
  - Informeren en sensibiliseren
  - Lotgenotenmomenten
- Kenbaar maken en samenwerkingen stimuleren met overkophuis.



## 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

Als gezondheidspartner beogen we om in te zetten op de 6 elementen van positieve gezondheid in samenwerking met verschillende lokale partners (burgers, verenigingen, bedrijven, lokaal bestuur, ...) om preventieve gezondheid te stimuleren met bijzonder aandacht voor kwetsbare doelgroepen.

Door te investeren in een gezond verenigingsleven bereik je verschillende doelstellingen die bijdragen aan de sociale, fysieke, economische en culturele ontwikkeling van de gemeenschap. Deze investeringen verbeteren de levenskwaliteit, bevorderen sociale cohesie, gezondheid en welzijn, en stimuleren burgerparticipatie en democratische betrokkenheid.

### Aanbeveling

We voorzien een aanbod voor werkgevers/organisaties/verenigingen om preventief aan de slag te gaan rond positieve gezondheid.

We willen partnerschappen aangaan en samen aan de slag gaan om het belang van de verschillende elementen van positieve gezondheid als een geheel te zien.

We willen organisaties, besturen, verenigingen bewust maken van de meerwaarde van burger participatie. En dat elke burger de mogelijkheid kan krijgen om een waardevol en essentieel deel uit te maken van de maatschappij.



## Bouwsteen CM als partner

Stimuleer het verenigingsleven. Het verenigingsleven kan een aanzienlijke positieve impact hebben op mensen, op verschillende niveaus. Hier zijn enkele belangrijke voordelen:

- Sociale voordelen:
  - Sociale verbindingen en netwerken vergroten
  - Gemeenschap en verbondenheid creëren
  - Communicatievaardigheden versterken
  - Samenwerkingsvaardigheden vergroten
- Psychologische voordelen:
  - Gevoelens van eenzaamheid en isolatie verminderen
  - Gevoel van veiligheid verhogen.
  - Stress verminderen
  - Bijdragen aan een positief zelfbeeld.
- Zingeving:
  - Gevoel van voldoening en doelgerichtheid geven
  - Vrijwilligerswerk, Bijdragen aan gemeenschapsprojecten kunnen het gevoel van eigenwaarde verhogen.
- Fysieke voordelen:
  - Gezondheid bevordering gedrag (fysieke activiteit, gezonde levensstijl ondersteunen en bevorderen)
- Educatieve en professionele voordelen:
  - Nieuwe vaardigheden leren
  - Toegang tot niet-gekende materie.
- Gemeenschapsvoordelen:
  - Sociale cohesie
  - Bevorderen van betrokkenheid bij lokale zaken en burgerparticipatie.

Concrete voorbeelden vanuit de sociale dialoog:

- Digiarmoede aanpakken bij verschillende doelgroepen
- Samen met betrokken actoren de mogelijkheden onderzoeken rond de sociale apotheek.



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

Meer natuur en groen in onze gemeente voor mens en omgeving. We willen samen met burgers en lokale actoren de impact van de leefomgeving op onze gezondheid zichtbaar maken.

We creëren bewustzijn rond de impact op het thema binnenmilieu bij burgers, organisaties en bedrijven omdat dit een rechtstreekse impact heeft op onze gezondheid.

## Aanbeveling

We gaan in dialoog met burgers, organisaties (bedrijven, welzijns- en zorg organisaties en verenigingen) rond de impact van leefomgeving op gezondheid.

We stimuleren ontmoeting in een groene ruimte en maken de gevolgen van ongezond gedrag op hun sociale en fysieke omgeving bespreekbaar.

Concrete voorstellen vanuit de sociale dialoog die een impact hebben op leefomgeving:

- Meer mensen op de fiets krijgen met partners
  - Fietscursussen
  - Werken aan een kaart met veilige School- fietsroutes.
  - Fietswegels meer verlichten
  - Up to date houden van bewegwijzering.
  - Sensibiliseren rond fietsveiligheid



## Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

- Bestaande openbare groene ruimte toegankelijker maken voor iedereen. Door bijvoorbeeld het openstellen van een groene ruimte voor een breder publiek.
- Tuinen die stadseigendom zijn openstellen voor het publiek.
- Extra aandacht voor het onderhoud van bestaand groen
  - Mooimakers wandeling
  - Buurtbuddy's i.k.v. zwerfvuil
  - De verantwoordelijkheid bij burgers aanwakken rond zwerfvuil
- Jongeren en jonge ouders bevragen naar verbetervoorstellen om het veiligheidsgevoel in de openbare parken, fietswegels, speeltuinen, ... te verhogen.

Verbinding creëren tussen mens en natuur door in te zetten op sensibilisering via lezingen of dialogen.

We besteden met z'n allen heel veel tijd binnenshuis (thuis, kantoor, fabriek, ...). De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt, kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn. Onderzoek toont aan dat de lucht binnen in gebouwen vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht. Volgens Gezond Leven is dit bij de meest kwetsbare mensen nog meer het geval vermits zij vaker in huizen wonen van slechtste kwaliteit.

Door middel van een plantenactie gaan we resoluut voor de verbetering van de binnenruimte. We vergroten de kennis rond het effect van groen in een ruimte en de invloed op de gezondheid daarnaast stimuleren we de inwoners om planten met elkaar te ruilen, ter beschikking te stellen en elkaar te ontmoeten.



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

[gezondheidenparticipatie.oostvlaanderen@cm.be](mailto:gezondheidenparticipatie.oostvlaanderen@cm.be)

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