



Bouwstenen voor een Gezond Lochristi

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

In onze huidige maatschappij waar stress, drukte en digitale connectie vaak de boventoon voert, is het essentieel om aandacht te besteden aan mentale gezondheid.

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

We streven ernaar om kinderen en jongeren laagdrempelige handvaten aan te reiken om hun emoties meer te controleren en hen te laten opgroeien in een veilige omgeving/context zonder zorgen en angst.

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

Aanbeveling

Gezonde Buurt reikt 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.

Door samen te werken met jongeren en beter te informeren en sensibiliseren rond de risico's van sociale media, alcohol- en druggebruik, verslaving ... de weerbaarheid versterken.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

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.

We willen samen met partners maximaal inzetten op het verhogen van sociale cohesie. Hierdoor creëren we gezondheidswinsten op verschillende levensdomeinen.

- Buurtbabbels
- Wijkraden uitbouwen
- Buurtinitiatieven stimuleren

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

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

We moedigen het lokaal bestuur van Lochristi en organisaties/verenigingen aan om jaarlijks mee hun schouders te zetten onder de campagne '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid'.

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



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

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. 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 bijzondere 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 burgerparticipatie. 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 isolement 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:
 - Gezondheidsbevordering in het 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 de betrokkenheid bij lokale zaken en burgerparticipatie.

Concrete voorbeelden vanuit de sociale dialoog:

- Kansen geven aan de verschillende verenigingen, generaties, mensen met of zonder hulpvraag ... tot een goede samenwerking.
- De gemeente zou een faciliterende rol kunnen spelen tussen de verschillende organisaties die werken rond positieve en preventieve gezondheid.
- We zetten Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's.



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

Samen met lokale partners de impact van de leefomgeving op gezondheid zichtbaar maken en stimuleren.

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 willen er de aandacht op vestigen dat een gezonde leefomgeving ook gaat over een gezond binnenmilieu.

Aanbeveling

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

Onderzoek heeft al bewezen dat er een onmiskenbaar positief effect is van bomen en natuur op de luchtkwaliteit. Dit groen draagt bovendien bij tot een beter mentaal welzijn alsook bij fysieke gezondheidswinst wanneer men in het groen kan gaan wandelen. Daarnaast is het belang van ontharding niet te onderschatten gezien de grote impact die er reeds is door klimaatverandering (wateroverlast, stijging temperatuur in verstedelijkte gebieden enz.).



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

We willen, samen met andere burgers, een gesprekspartner en pleitbezorger zijn voor een duurzaam beleid omtrent ontharding en meer natuur in de stad.

- Burgers, verenigingen ... stimuleren om braakliggende percelen in hun buurt toegankelijk te maken.
- We stimuleren boomplantacties samen met andere partners (bijvoorbeeld Natuurpunt) of we gaan in overleg met verschillende actoren naar de mogelijkheden naar nieuwe opportuniteiten
 - Aanplanten van voedselbossen
 - Sociale cohesie verbeteren en burgers stimuleren om hun buurt proper te houden
 - Zwerfvuilacties ondersteunen, meer vuilnisbakken op het openbaar domein
 - Extra aandacht voor het onderhoud van bestaand groen
 - Mooimakerswandeling
 - Buurtbuddy's i.k.v. zwerfvuil
- Bestaande openbare groene ruimte effectief openstellen en toegankelijk maken.
- Ontharden van het publieke terrein/speelpleinen
- Waterbuffers aanleggen
- Tegelwippen aanmoedigen (subsidiëren?)

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 slechtere 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@cm.be

www.gezondebuurt.be