

# Bouwstenen voor een Gezond As

# 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 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 willen gezondheidspreventie nadrukkelijker onder de aandacht brengen. Als we gezondheidsproblemen kunnen aanpakken alvorens ze zich voordoen kunnen we veel impact hebben op de gezondheid van de bewoners van As

### Aanbeveling

In samenwerking met "Gezonde Buurt" en andere partnerorganisaties organiseren we infosessies en workshops. Hiermee moedigen we inwoners aan om stil te staan bij hun levenskwaliteit en bieden we hen praktische handvaten om actief aan hun gezondheid te werken. Vanuit onze ervaring is het belangrijk dat er voldoende variatie is in aanbod rond gezondheid en preventie. Vanuit de brede samenwerking met lokale partners kunnen we dan samen de noden in kaart brengen en op maat van de doelgroep werken: thema, toegankelijkheid,...



## 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 verbeteren de bekendheid van zorgpartners door heldere communicatie, infosessies, en vormingen om de toegankelijkheid van zorgdiensten te vergroten

### Aanbeveling

We willen graag bijdragen aan het beter bekendmaken van de verschillende zorgpartners. Vaak hebben mantelzorgers en zorgbehoevenden onvoldoende zicht op welke zorgpartners actief zijn in hun gemeente en bij wie ze voor specifieke hulp terecht kunnen. Door heldere informatie en communicatie te bieden, hopen we de toegankelijkheid en vindbaarheid van zorgdiensten te vergroten, zodat iedereen de juiste ondersteuning kan vinden wanneer dat nodig is. We investeren mee in infosessies en vormingen om mensen hierover te informeren en helpen hen op weg naar de juiste diensten



## 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

Wij investeren in wijkontmoetingen, versterken het verenigingsleven om eenzaamheid te bestrijden, en bieden toegankelijke activiteiten aan die afgestemd zijn op buurtbehoeften, in samenwerking met diverse organisaties

### Aanbeveling

- Investeren in ontmoeting in alle wijken  
Ontmoeting in de buurten is enorm belangrijk. Met het project zorgzame buurt “Zorgzaam zevenhuizen” is er al een mooi initiatief op poten gezet. Blijf bedachtzaam bezig met deze methodologie en blijf kijken naar de mogelijke blinde vlekken in de wijken in As.
- We versterken het verenigingsleven in As en ontwikkelen samen een actieplan met verschillende partners om eenzaamheid aan te pakken, door middel van sensibiliseringsacties. Hierbij werken we samen met bestaande organisaties en verkennen nieuwe en verfrissende samenwerkingsvormen.
- Samen met Gezonde Buurt voorzien we ook in alle wijken aanbod voor de inwoners. Op die manier kunnen zij op een makkelijke en laagdrempelige manier deelnemen aan tal van activiteiten. We stemmen het aanbod af op de noden van de buurt waarin we activiteiten organiseren en betrekken hier heel nauw de organisaties en verenigingen bij.
- Toegang tot mentale en psychische zorg  
We maken het aanbod en de werking van de Eerstelijnspsycholoog (ELP) mee bekend. Zet in op een duidelijke communicatie over de ELP en wat deze kan betekenen en breidt de werking uit met een vast aanbod aan groepssessies

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



Alessandro Cadau  
[alessandro.cadau@cm.be](mailto:alessandro.cadau@cm.be)

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