

# Bouwstenen voor een Gezond Kalmthout

# 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

De screeningsgraad voor borstkanker verhoogt tegen 2030.

### Aanbeveling

Door educatie te combineren met animatie bied je een positieve en inclusieve ervaring die vrouwen aanmoedigt om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid. Door deze combinatie creëert het evenement bewustwording en verhoogt het de deelname aan kankerscreening. Het versterkt de gemeenschap en benadrukt de waarde van preventieve zorg in een inspirerende en ondersteunende omgeving. Op basis van de good practice van Zoersel en Malle, die een filmavond hebben georganiseerd voor vrouwen, kan Kalmthout een gelijkaardig evenement organiseren. Een informatie- en animatiebeurs gingen vooraf aan deze voorstelling, om de vrouwen te sensibiliseren betreffende kankerscreening. Hierin kan CM mee een trekker en ondersteuner zijn met een interactieve stand rond positieve gezondheid. De CM-gezondheidsconsulenten kunnen de deelnemers hierover meer informatie verlenen.



## 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 2030 wordt er een beleid gevoerd dat preventie, toegankelijkheid van de zorg, gezinsondersteuning, economische zekerheid en een fysieke omgeving die een gezonde levensstijl stimuleert.

### Aanbeveling

Samen met CM en het Gezonde Buurt platform kunnen er activiteiten georganiseerd worden in kader van mentale gezondheid om die gezondheid te versterken op lokaal niveau. Denk bijvoorbeeld aan een laagdrempelige wandeling met als thema veerkracht. Deze ontmoetingsmomenten zorgen voor het versterken van de sociale cohesie en verlagen van de kwetsbaarheid van de mentale gezondheid.



## Bouwsteen Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

### Doelstelling

Vrouwen in de menopauze die klachten ondervinden op de werkvloer worden ondersteund en hebben een transparant beleid waarop ze kunnen terugvallen binnen de organisatie.

### Aanbeveling

Men kan organisaties aanmoedigen om acties te implementeren zodat er een werkklimaat gecreëerd kan worden waarin iedereen zich gewaardeerd en ondersteund voelt. Met het project MenstruatieMaart probeert CM aandacht te vestigen op de menopauze en de taboesfeer die erom hangt. In maart 2025 onderstrepen wij mee het menstruatiewelzijn door lezingen en een partnerdag te organiseren. Via het participatieve luik willen we inspirerend werken en verbinding leggen tussen organisaties zodat er meer kennis uitgewisseld kan worden en er meer vrijuit over gepraat kan worden. Dit draagt dan bij aan langdurig geluk en productiviteit op de werkvloer.

# 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)