

Bouwstenen voor een Gezond Antwerpen

Uitdagingen voor stad en districten

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 Mentaal Welzijn

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel omdat het leidt tot een gelukkigere en productievere bevolking. Het vermindert maatschappelijke kosten, zoals die voor gezondheidszorg en ziekteverzuim en voorkomt sociale problemen zoals eenzaamheid en werkloosheid. Bovendien bevordert het de veerkracht van individuen en gemeenschappen, wat bijdraagt aan een algehele verbetering van de levenskwaliteit en de sociale cohesie.

Doelstelling

Mentaal welzijn integreren in alle beleidsdomeinen tegen 2030. Health in all policies is de geprefereerde aanpak om gezondheidsverschillen te verkleinen.

Aanbeveling

Starten met een klein gelukje' per dag.

CM introduceerde het model van de 'doorgeefvaas' waarbij je simpelweg een vaas met bloemen voor iemands deur zet. Of ontwerp een 'blijtankstation'. Zet via dit Nederlands model een koptelefoon op en laat je 'blijtanken' met bemoedigende woorden en complimenten. Of...

Starten op microniveau met de inwoners van Stad Antwerpen en districten aan te sporen om kleine veranderingen te creëren voor zichzelf. Deze raad werd gegeven door PSC Open Huis – een armoedevereniging uit Antwerpen die paraat staat voor mensen met en zonder een armoede-ervaring. Schrik de inwoners niet af door benamingen te gebruiken zoals 'eenzaamheid', maar geef hen de opportuniteit om te doen waar zij vreugde door ervaren.

CM is hierbij een prioritaire partner omdat we infosessies en workshops aanbieden waarbij de focus ligt op de ontwikkeling van veerkracht en stressbestendigheid. In samenwerking met vrijwilligers denken we verder na over hoe een buurt gezonder maken.

Door interactie met de inwoners van Stad Antwerpen en districten ontdekken we samen waar zij nood aan hebben. Zo organiseerden wij op tien locaties in en rond Antwerpen een Gezonde Buurtbank Babbel. We luisterden naar de behoeftes van de mensen en kwamen tot een duidelijke conclusie: de verbinding wordt gemist. Laten we daarom samen inzetten op laagdrempelige initiatieven, zoals een bank waar mensen met elkaar kunnen communiceren.



Bouwsteen Toegankelijke Zorg

De kans bestaat – en is reeds aanwezig – dat inwoners van Stad Antwerpen en districten moeilijker toegang kunnen vinden tot rechtstreekse zorg.

In 2024 gingen op korte tijd 4 huisartsen in Deurne op pensioen waardoor 10 000 inwoners plotseling geen huisarts meer hadden.

Hier komen we terug op ons kernwoord ‘verbinding’. Toegankelijke zorg is niet alleen de taak van de zorgverleners op de eerste lijn, maar ook van mutualiteiten, scholen, burgers, verenigingen...

Wanneer we verbinding tussen individuen, particulieren en professionelen stimuleren, zullen de wegen tot zorg ook gemakkelijker gevonden worden. Elkaar helpen blijft prioriteit, dit kan zowel fysiek als digitaal. In onze samenleving is er steeds meer ruimte voor digitale hulp, de valkuil hierbij is dat we de fysieke mogelijkheden vergeten. Samenwerking tussen al de partners die voor de toegankelijke zorg instaan is noodzakelijk om de beide kanalen te kunnen blijven aanbieden.

Doelstelling

Vervang het Antwerpse model ‘Click-call-connect’ in ‘Connect-call-click’. Maak dat zorgverleners, scholen, verenigingen, mutualiteiten... individuen fysiek kunnen helpen en hen op deze manier uitleg kunnen geven over de digitale toepassingen.

Aanbeveling

Investeer in trainingen om de Antwerpse inwoners digitaal vaardiger te maken. Ken voldoende subsidies toe aan organisaties om de digitale ondersteuning te kunnen uitbreiden.

Ondersteun projecten van mutualiteiten en sociale organisaties om inwoners de mogelijkheid te geven kennis te maken met bijvoorbeeld e-recepten of digitale afspraken. Laat trainingen over zorgapps,... doorgaan met behulp van een tolk.

CM startte van onderuit het project digicoaches op waarbij vrijwilligers instaan om anderen de CM-app te leren kennen.

Er bestaat de mogelijkheid om als partner het project 'KoffieConnect' op te richten in het Antwerpse CM-gezondheidspunt naar analogie van het project in het gezondheidspunt in Kontich: vrijwilligers helpen iedereen verder met hun administratieve vragen, maar er kan evengoed gebabbeld worden met een tasje koffie.

Creëer bewustwording bij eerstelijns hulpverleners dat digitale vaardigheden (nog) geen vanzelfsprekendheid zijn. Zorg ervoor dat de kennismaking met elektronische medische dossier wordt opgenomen in de afspraak met de zorgverlener.

In samenwerking met onze vrijwilligers brengen we graag verschillende partners rond de tafel om over dit vraagstuk na te denken of een project op te zetten.



Bouwsteen Kinderarmoede

Om meer levenskwaliteit voor iedereen te creëren, dienen we te starten bij het jonge kind. Door vanaf de eerste dag in te zetten op de ondersteuning van ouders met jonge kinderen worden er voldoende tips en handvaten geboden voor de verdere ontwikkeling. CM zet reeds sterk in op samenwerkingen met Wiegwijs en de Huizen van het Kind, zij komen dagelijks in aanraking met kinderarmoede.

Verander het woord 'kinderarmoede' gerust in 'kinderwelzijn', aangezien dat laatste de algehele kwaliteit van het leven van kinderen omvat en dus niet alleen rekening houdt met de materiële omstandigheden. Zet vervolgens in op de volledige ontwikkeling van jonge kinderen, aangezien hun versterking op latere termijn zal leiden tot een verkleining van gezondheidsongelijkheid.

Doelstelling

Ondersteun ouders gedurende de eerste 1000 dagen van het kind om zo voldoende veerkracht te bieden en kindewelzijn aan te wakkeren.

Aanbeveling

Blijf vanuit de Stad Antwerpen het contact met de Huizen van het Kind levendig houden. Bouw voldoende intervisiemomenten in tussen het beleid en de coördinatoren van de Huizen van het Kind om aan kennisoverdracht te doen en de noden aan te horen. Breid dit overleg verder uit door bijvoorbeeld de partners van CAW en 1 Gezin 1 Plan hierbij te betrekken.

Maak vervolgens plaats voor vormingen die inzetten op de algehele ontwikkeling van het kind. Focus bijvoorbeeld op het verminderen van de schermtijd.

Kijk naar de vormingen die mutualiteiten bieden om ouders te versterken, zoals het leren koken met gezonde voeding op een betaalbare en gebruiksvriendelijke manier. Zo biedt CM onder andere de gratis weetjes '(on)Gezond' aan en de kookworkshop 'Met een gezonde brooddoos naar school'.

Kijk binnen de Stad Antwerpen naar de reeds bestaande projecten en geef deze kans tot uitbreiding. Zo organiseert CAW Inloophuis Samik het project Familie Fit waarbij ouders met jonge kinderen aan de hand van beweging en muziek de connectie met hun kind versterken. Schenk opnieuw aandacht aan de verbinding. Verruim de ontwikkeling van het kind dus niet alleen door te kijken naar de materiële aspecten.

In samenwerking met onze vrijwilligers brengen we graag verschillende partners rond de tafel om over dit vraagstuk na te denken.

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? Jan Kint en Jana Van Havere gaan graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Jan Kint
jan.kint@cm.be

www.gezondebuurt.be



Jana Van Havere
jana.vanhavere@cm.be

www.gezondebuurt.be