

# Bouwstenen voor een Gezond Boechout

# 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 Gezonde leefomgeving

Een verbetering in de leefomgeving heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid van jouw burgers. Die leefomgeving situeert zich voor gemiddeld 85% van de tijd binnenshuis en dit voornamelijk in de eigen woning. De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt, kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn. Om dit kracht bij te zetten moet er ook ingezet worden op het project generatie Rookvrij zodat elk kind die geboren werd vanaf 2019 rookvrij kan opgroeien.

### Doelstelling

We willen meer aandacht voor gezonde binnenlucht door burgers te sensibiliseren over de effecten van een ongezond binnenklimaat en informeren hen over mogelijkheden om dit te verbeteren. We hopen tegen 2030 dat kinderen rookvrij opgroeien en dat iedere burger zijn best doet een gezond binnenklimaat te bewerkstelligen.

### Aanbeveling

Door middel van een plantenactie zetten we een gezonde binnenruimte in de kijker. We stimuleren burgers inwoners om planten met elkaar te ruilen, ter beschikking te stellen en elkaar te ontmoeten. Er worden lezingen en workshops aangeboden om de kennis rond het effect van groen in de ruime en de invloed op de gezondheid te vergroten. Om meer slagkracht te geven aan dit project kan dit verduurzamen binnen de campagneweek van gezonde binnenlucht. Door informatie, activiteiten en bijeenkomsten te bundelen onder deze campagne komt de boodschap gericht binnen bij de burgers. De medisch milieudeskundige van Logo kan aangesproken worden om hierin te ondersteunen. Daarnaast kan Boechout zeker inspelen op het betrekken van de burgers en wil CM partner zijn om vrijwilligers te activeren om de plantenactie te organiseren.

We willen het project van Generatie Rookvrij ook mee ondersteunen vanuit CM met de hulp van vrijwilligers omdat we geloven in preventie en de slagkracht van omgevingsinterventies om gezond gedrag te stimuleren en ongezond gedrag moeilijker te maken.



## Bouwsteen Digitale dienstverlening

In onze steeds meer gedigitaliseerde samenleving is digitale inclusie essentieel voor het bevorderen van gezondheid en welzijn. We vergroten de bewustwording rond het belang van de digitale educatie en welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen.

Gezondheid wordt bepaald door verschillende factoren: gedrags-, sociaal, economisch, cultureel, ecologisch. Tegenwoordig kunnen digitale inclusie – zoals toegang tot informatie- en communicatietechnologieën – en de vaardigheden om met digitale toepassingen om te gaan ook bepalend zijn voor de gezondheid en het welzijn van individuen.

### Doelstelling

We maken de digitale kloof kleiner door in te zetten op digitale geletterdheid. Op deze manier versterken we gezondheids-vaardigheden en algemene toegang tot zorg.

### Aanbeveling

Investeer in digitale trainingen om zo de inwoners digitaal vaardiger te maken. Blijf voldoende connectie behouden met woonzorgcentra en moedig hier digitale hulp aan.

Ondersteun projecten van de mutualiteiten en sociale organisaties om de inwoners kennis te laten maken met e-recepten of digitale afspraken. Laat trainingen over onder andere zorgapps doorgaan met behulp van vrijwilligers, zodat de digitale geletterdheid van iedereen sterker wordt. Zo startte CM van onderuit het project digicoaches op, waarbij vrijwilligers samen de handen uit de mouwen steken om de CM-app te leren kennen aan anderen. Aan de slag gaan met de CM-app is een eerste test, met een uitbreiding naar alle gezondheidsapps in het achterhoofd.

Verwijs mensen die moeilijkheden hebben met apps en de hele digitale dienstverlening, door naar Koffie Connect, een wekelijks inloopmoment in het Gezondheidspunt van Kontich waar vrijwilligers mensen bijstaan en hen verder op weg helpen om vaardiger in te worden met alles digitale toepassingen van het dagelijks leven.



## Bouwsteen

# Mentaal welzijn – sociale cohesie

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel omdat het leidt tot een gelukkiger 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

Meer sociale cohesie bewerkstelligen in Boechout.

### Aanbeveling

Start met kleine stappen. Start op microniveau om zo de inwoners van Boechout aan te sporen om kleine veranderingen te creëren in hun eigen gewoontes, om meer contact te hebben met hun eigen burens, in hun eigen straat. CM introduceerde het model van de 'doorgeefvaas', waarbij je simpelweg een vaas met bloemen voor iemands deur zet. Dit kleine gebaar kan voor veel mensen een betekenisvolle waarde hebben voor het besef dat ze er niet alleen voor staan. Men kan rekenen op de burens of naasten die ze dagelijks voorbijwandelen.

Stimuleer contact tussen burens waar er nog geen of weinig contact is. CM ontwikkelde het concept van 'gezonde buurt'. Ook dit kan burens op een gezonde manier samenbrengen. Vrijwilligers uit de buurt denken samen na over hoe een buurt gezonder te maken. Je kan de inwoners aan het woord laten om te ontdekken waar zij nood aan hebben. Als lokaal bestuur kan je laagdrempelige initiatieven opzetten vanuit Gezonde Buurt waar CM een trotse partner kan zijn. Focus hierbij op sensorisch materiaal, denk niet alleen aan taal, maar ook aan de tastzin en beeldmateriaal.

Moedig buurtbewoners aan om Raktivist te worden; iemand die door middel van 'random acts of kindness' de wereld, te beginnen in de eigen straat, mooier wil maken. Het voordeel hiervan is dat wanneer we een vriendelijke daad doen, het niet alleen de serotonineproductie bij de gever verhoogt, maar ook bij de ontvanger en iedereen die getuige is van de daad.

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



Toon Vernieuwe  
toon.vernieuwe@cm.be  
0475 82 74 45

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