

# Bouwstenen voor een Gezond Genk

# 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 zetten gezondheidspreventie meer in de spotlight. Samen met Gezonde Buurt en andere organisaties die expertise hebben opgebouwd rond specifieke thema's, organiseren we infosessies en workshops waarbij we inwoners aanmoedigen om stil te staan bij hun levenskwaliteit en handvaten geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen

### Aanbeveling

- Wij werken samen met- en ondersteunen de wijkteams in hun inspanningen om gezondheid en preventie in de wijken onder de aandacht te brengen. Hierdoor kunnen wij beter inspelen op de specifieke behoeften van de bewoners en veel meer op maat werken.
- Gezonde voeding: Een groot aandeel van de bevolking eet niet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit. Bovendien zijn er veel kinderen met overgewicht. Daarom sensibiliseren we extra rond het thema gezonde voeding. We voorzien infosessies en workshops waarin we inwoners informeren over het belang van gezonde voeding en hen vaardigheden aanleren voor het bereiden van gezonde voeding. Op die manier stimuleren we de gezondheidsvaardigheden rond gezonde voeding voor alle inwoners.  
We blijven tijdens en nadien actief mee samen werken aan het project 'ik heb een maatje 2.0' (een groepstraject voor kinderen met overgewicht met Campus 0<sup>3</sup> als initiatiefnemer)



Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie 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 zorgen voor een kwaliteitsvol leven voor zorgbehoevenden en hun mantelzorgers, door in te zetten op kwaliteitsvol wonen en goede informatieverstrekking

### Aanbeveling

- Blijf investeren in ontmoeting in alle wijken  
Ontmoeting in de buurten is enorm belangrijk. Met het project zorgzame buurt Sledderlo, de wijkcentra en de wijkwerkingen zijn er al fantastische initiatieven op poten gezet. Blijf bedachtzaam bezig met deze methodologie en blijf kijken naar de mogelijke blinde vlekken in de Genkse wijken.  
We organiseren samen met Genkse partners een sensibiliseringsactie om burenccontact te promoten.
- Werk outreachend en cultuursensitief rond mantelzorg.  
In een diverse stad is het essentieel dat de zorg die we bieden aansluit bij de culturele en individuele behoeften van mantelzorgers.  
Zoek pro-actief naar mantelzorgers en informeer burgers over de erkenning en de mantelzorgpremie enerzijds, en organiseer vormingen over verschillende woonvormen en valpreventie anderzijds.
- 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 groepsessies.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

### Doelstelling

Samen met alle partnerorganisaties streven we naar sterke hulpverlening en de aanpak van gezinsarmoede. We ontwikkelen een beleid dat gezinnen in armoede centraal stelt en creëren een toegankelijke hulpverlening. Door nauwe samenwerking en afstemming met alle partners versterken en ondersteunen we elkaar in onze gezamenlijke doelstelling

### Aanbeveling

- Zorg voor een toegankelijke hulpverlening en bouw de sterke structuren verder uit
- Zet in op lokale aanwezigheid in de wijken, zodat hulpverlening dichtbij de gezinnen plaatsvindt. Samenwerking met lokale partners en het aanbieden van flexibele diensten en activiteiten op verschillende tijdstippen zijn cruciaal
- Campus 0<sup>3</sup>  
Er is een mooi en gevarieerd aanbod aan opvoedingsondersteuning in Campus 0<sup>3</sup>. We bekijken samen hoe we het aanbod kunnen ondersteunen en gericht brengen naar de Genkse kwetsbare gezinnen.  
Dit kan door activiteiten te laten doorgaan in de wijken. Zorg hierbij ook voor gerichte communicatie naar de doelgroep over de inhoud van de activiteiten die worden georganiseerd.

# 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)