

# Bouwstenen voor een Gezond Kontich

# 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 Mantelzorg

Mantelzorger worden, daar kies je niet voor. Als er iemand in je omgeving ziek wordt, neem je automatisch de zorg mee op voor die persoon. Hoewel mantelzorg vaak als vanzelfsprekend wordt gezien, kan het best zwaar wegen. De balans tussen draagkracht en draaglast kan verloren gaan. Mantelzorgers combineren de zorg voor hun naaste vaak met werken of studeren. In Kontich geeft 42% van de inwoners mantelzorg en hier zijn de jonge mantelzorgers nog niet bij ingerekend. Uit de omgevingsanalyse van de eerstelijnszone ZORA blijkt dat de bevolking de komende tien jaar nog sterk zal verouderen, waardoor het aantal mantelzorgers allicht nog zal toenemen.

### Doelstelling

Mantelzorgers ondersteunen door hen te erkennen, te informeren en bij te staan.

### Aanbeveling

Zoek naar manieren om de lokale mantelzorgers te ondersteunen. Doe dit bijvoorbeeld door middel van infosessies en cursussen, lotgenotencontact, etc. Toets bij de mantelzorgers af wat hun noden zijn en werk een aanbod op maat uit. Hiervoor kan je je baseren op een bestaand aanbod.

Er zijn verschillende erkende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen met telkens een lokaal aanbod zoals de mantelzorgcoaches van Samana. Ook digitaal zijn er verschillende ondersteuningsmogelijkheden zoals de onlinetraining 'Zelfzorg voor mantelzorgers' van Samana. Zelfzorg is een belangrijk thema voor mantelzorgers. CM heeft in haar Gezondheidsacademie een ruim aanbod rond dit thema. CM Kan hier optreden als partner in gezondheid om het belang van zelfzorg binnen de mantelzorg bekender te maken.

Zorg dat de mantelzorgers in Kontich goed geïnformeerd zijn rond het aanbod en informatie voor mantelzorg. Grijp evenementen zoals de Dag van de Mantelzorg (die jaarlijks doorgaat op 23 juni) aan om deze informatie extra in de kijker te zetten of eigen initiatieven te lanceren.



## Bouwsteen

# Mentale 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 Kontich.

### Aanbeveling

Start met kleine stappen. Start op microniveau met de inwoners van Kontich 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.

Stimuleer contact tussen burens waar er nog geen of weinig contact is. Dat kan bijvoorbeeld door in te zetten op speelstraten waarbij burens hun straat kunnen laten afsluiten voor een middag om samen daar een activiteit te doen. CM ontwikkelde het concept 'gezonde buurt'. Ook dit kan burens op een gezonde manier samenbrengen. Vrijwilligers uit de buurt denken samen na over hoe een buurt zowel letterlijk als figuurlijk gezonder te maken. Je kan de inwoners aan het woord laten om te ontdekken waar zij nood aan hebben. Zet hiervoor in op laagdrempelige initiatieven zoals een bank waar mensen met elkaar kunnen communiceren. 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.

Als lokaal bestuur kan je ervoor kiezen een buurtcoach aanstellen, om bovenstaande initiatieven te ondersteunen. Op deze manier kan alles gestroomlijnd verlopen en kan er geleerd worden van elkaar.



## 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. Onderzoek toont aan dat de lucht binnen in gebouwen vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht. 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 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.

# 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)