

# Bouwstenen voor een Gezond Edegem

# 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

Mantelzorg 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 Edegem geeft 35% 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

Mantelzorgers verdienen erkenning en ondersteuning voor hun inzet. Als lokaal bestuur kan je ervoor kiezen om infosessies en cursussen, lotgenotencontact etc. te organiseren. Toets bij de mantelzorgers hun noden af, 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 Edegem goed geïnformeerd zijn rond het aanbod en informatie rond 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 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 CM als partner in gezondheid

Door het aanbieden van kwaliteitsvolle cursussen, infosessies en workshops rond allerlei thema's van gezondheid, wil CM iedereen ondersteunen in het zorgen voor zichzelf en voor een goede gezondheid. Een goede gezondheid is een ruim begrip: daar valt het niet-ziek zijn onder, maar ook mentaal welbevinden, het ergens bij horen, je veilig voelen, voldoende sociale contacten hebben, etc. Op die manier verhogen we niet enkel de subjectieve gezondheid, maar ook de werkelijke gezondheid.

### Doelstelling

Door te investeren in een gezond verenigingsleven bereik je verschillende doelstellingen die bijdragen aan de sociale, fysieke, economische en culturele ontwikkeling van de gemeenschap. Deze investeringen verbeteren de levenskwaliteit, bevorderen sociale cohesie, gezondheid en welzijn, en stimuleren burgerparticipatie en democratische betrokkenheid.

### Aanbeveling

Stimuleer het verenigingsleven. Het verenigingsleven kan een aanzienlijke positieve impact hebben op mensen, op verschillende niveaus. Hier zijn enkele belangrijke voordelen:

- Sociale voordelen: sociale verbindingen en netwerken, gemeenschap en verbondenheid. Ontwikkelen communicatie- en samenwerkingsvaardigheden
- Psychologische voordelen: gevoelens van eenzaamheid en isolatie verminderen, gevoel van veiligheid verhogen, stress verminderen en bijdragen aan een positief zelfbeeld.
- Zingeving: gevoel van voldoening en doelgerichtheid geven, vrijwilligerswerk en bijdragen aan gemeenschapsprojecten kunnen het gevoel van eigenwaarde verhogen.
- Fysieke voordelen: Gezondheidsbevorderend gedrag (fysieke activiteit, gezonde levensstijl ondersteunen en bevorderen)
- Educatieve en professionele voordelen: nieuwe vaardigheden leren, toegang tot niet-gekende materie.
- Gemeenschapsvoordelen: sociale cohesie, bevorderen van betrokkenheid bij lokale zaken en burgerparticipatie.

# 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)