

# Bouwstenen voor een Gezond Zottegem

# 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

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

In onze samenleving is de meeste plaats voorzien voor gemotoriseerd verkeer. Zorgen voor een gezonde leefomgeving betekent:

- Investeren in veilige infrastructuur voor fietsers en voetgangers.
- Investeren in een openbaar vervoer dat toegankelijk is voor alle inwoners.
- Promoten van deze klimaatvriendelijke en goedkopere manieren van mobiliteit.

## Aanbeveling

Gezonde Buurt wil:

- Het fietsgebruik in de regio meer stimuleren als klimaatvriendelijk en goedkoop alternatief voor gemotoriseerd privé-vervoer. Via het project "Iedereen blijvend op de fiets" focussen we met de vrijwilligersgroep Gezonde Buurt op het gebruik van de fiets als klimaatvriendelijk en goedkoop vervoersmiddel. We netwerken voor dit project met vele organisaties zoals Groep Intro, Ligo, stad Zottegem, Fietsersbond, Avansa ... We begeleiden mensen van onzekere naar zelfzekere fietsers door hen te laten oefenen met vrijwillige buddy's. Op die manier werken we ook aan de mentale en fysieke gezondheid van de burger, zorgen we voor sociale contacten en werken we ongelijkheden weg.
- De zwakke weggebruiker een veilige en volwaardige plaats in het verkeer geven door, via lokale acties samen te streven naar een betere infrastructuur. We hopen dat we de stad hierbij als medestander mogen verwelkomen en het project kunnen verduurzamen.
- Mee ijveren voor betere verbindingen tussen deelgemeenten onderling en het centrum zodat iedereen actief kan deelnemen aan het gemeenschapsleven.



## 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

Gezonde voeding is de basis van een gezond en kwaliteitsvol leven, maar voor sommigen een blijvende uitdaging omwille van tijd, geld en/of kennis. Gezonde Buurt wil de preventie rond gezonde voeding naar de brede maatschappij stimuleren waardoor de algemene levenskwaliteit van inwoners verhoogt en de gezondheidsongelijkheid verkleint.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt wil:

- Samenwerken met partners zoals scholen om jongeren bewust te maken van de impact van ongezond eten op leergedrag.
- Samen bekijken met partners zoals scholen en winkels hoe we een gezonde voedingsomgeving kunnen creëren voor schoolgaande jeugd.
- Info en voorbeelden geven van hoe gezond eten niet duur of moeilijk hoeft te zijn.
- Onze partner Wiegwijs betrekken om van bij de start ouders attent te maken op het belang van gezonde voeding.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn soms nog steeds een taboe. Mentale gezondheidsproblemen kunnen een sterke impact hebben op zowel levensduur als levenskwaliteit. En dat zowel direct (bijvoorbeeld door suïcide en hartfalen) als indirect (bijvoorbeeld door gebrekkige zelfzorg en verwaarlozing van fysieke problemen). Het is belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

Burgers geven aan dat het ontmoeten en het kennen van elkaar in eigen gemeente of stad geen evidentie meer is. Er is nood aan een open maatschappij waarin we luisteren naar elkaar, met respect voor diversiteit in meningen en waarin we polarisering tegenwerken door verbinding te stimuleren.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt wil:

- Samen op zoek gaan naar ontmoetingsplaatsen zodat er door dialoog verbinding ontstaat met respect en openheid voor andere meningen.
- Mee haar schouders zetten onder verbindende projecten die ontstaan vanuit én met de burgers. Met het fietsproject ogen we ook dialoog tussen burgers te stimuleren en zo een tolerantere samenleving op te bouwen.

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



Sari Stoops  
[sari.stoops@cm.be](mailto:sari.stoops@cm.be)

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