

# Bouwstenen voor een Gezond Ledegem

# 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

Gezonde Buurt zet mee in op meer natuur en ontharding, en vraagt aandacht voor een veilige mobiliteit met extra aandacht voor de zachte weggebruiker. De zachte weggebruiker kan zich veilig doorheen de gemeente verplaatsen wat bijdraagt tot positieve gezondheid in al zijn facetten. Door te bewegen en buiten te zijn in een groene omgeving, leef je gezonder en verbetert zowel de fysieke als mentale gezondheid.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt draagt, in samenwerking met partners, haar steentje bij in het stimuleren van een meer groene, gezonde en veilige leefomgeving waarbij we meer klimaatbewust handelen. Verschillende zaken kunnen we hierbij mee in de kijker zetten zoals: boomplantacties, rust- en/of babbelbankjes, veilige voet- en fietspaden, beweegmomenten in het groen, duurzaam watergebruik...

Als er in lokale projecten en initiatieven, mee gedragen vanuit Gezonde Buurt, suggesties en signalen aan de oppervlakte komen die deze zaken ten goede komen, geven we die informatie door aan de betrokken diensten en organisaties zodat we elkaar versterken in het werken aan een gezondere leefomgeving.

Waar mogelijk ondersteunen we vanuit Gezonde Buurt acties van lokale samenwerkingspartners en dragen deze mee uit.

Ons engagement houdt in om, samen met partners, een groene, gezonde en veilige leefomgeving te stimuleren waarbij we meer klimaatbewust handelen. Dit zal een rechtstreekse en positieve impact hebben op onze gezondheid, op korte en lange termijn.



## 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

Gezonde Buurt zet mee in op het versterken van het mentaal welzijn binnen alle leeftijdsgroepen met extra aandacht voor personen in een kwetsbare situatie. Zo dragen we bij aan een gezondere en meer veerkrachtige samenleving.

### Aanbeveling

Mentale gezondheidsproblemen hebben direct en indirect een impact op zowel de levensduur als levenskwaliteit van de betrokken persoon, en veroorzaken mede een sterke impact op zijn/haar omgeving. Het is daarom belangrijk dat men preventief en curatief info en toegang krijgt tot de nodige hulp.

Gezonde Buurt ondersteunt, in overleg met partners, initiatieven die bijdragen tot het versterken van de mentale gezondheid en alsook het sociaal netwerk. Want hoe sterker en gevarieerder het netwerk rondom mensen, hoe minder bijvoorbeeld eenzaamheid de kop kan opsteken, en dus hoe beter de levenskwaliteit.

We halen mentale problemen uit de taboe-sfeer en zorgen ervoor dat mensen, ook preventief, gemakkelijker hun weg vinden naar het zorgaanbod. We ondersteunen hiervoor lokale initiatieven en/of gaan aan de slag met het op maat uitwerken van initiatieven die een antwoord bieden op concrete vragen of noden.

Ons engagement houdt in dat we samen met partners werk maken van het versterken van het mentaal welzijn door de weg naar een toegankelijk zorgaanbod, zowel preventief als curatief, te verbeteren en het sociaal netwerk te versterken zodat de levenskwaliteit van zowel de hulpbehoevende als de omgeving verhoogt.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidspromotie 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

Gezonde Buurt zet mee de schouders onder zorgzame en sociale buurten. We verbinden mensen en stimuleren het kleine helpen en ontmoeten om zo het sociaal weefsel tussen buurtbewoners op een informele manier te versterken.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt werkt, in overleg met andere partners, initiatieven uit die bijdragen tot het versterken van de verbinding tussen buurtbewoners. Een goed sociaal netwerk zorgt namelijk mee voor een beter welzijn en bijgevolg dus ook voor het verhogen van de levenskwaliteit.

We ondersteunen lokale initiatieven en/of gaan aan de slag met concrete vragen. We denken en werken samen aan een antwoord/actie (etc.) op maat van hun lokale vraag.

We moedigen kruisbestuiving aan tussen de partners en versterken elkaar in het aanbieden van methodieken. Door het creëren van ontmoeting ontstaat er meer verbinding, met als gevolg dat het 'kleine helpen' laagdrempeliger wordt. Iets wat van belang is in een regio waar de vergrijzing zowel voor de formele als de informele zorg een uitdaging wordt.

Ons engagement houdt in dat we samenwerking faciliteren en warme ontmoetingen stimuleren in alles wat we doen zodat er nieuwe verbindingen kunnen ontstaan tussen organisaties en mensen in de buurt.

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



Hanne Lewyllie  
[hanne.lewyllie@cm.be](mailto:hanne.lewyllie@cm.be)

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