

# Bouwstenen voor een Gezond Rijkevorsel

# 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 Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

### Doelstelling

Door de drempel van vervoersarmoede aan te pakken aan de hand van fietsprojecten, verhogen we de toegang tot de arbeidsmarkt voor kwetsbare groepen.

### Aanbeveling

Verschillende mensen in Rijkvorschel kunnen al beroep doen op een fiets van de gemeente. Dit is een stap in de goede richting.

Het aanbieden van gratis e-bikes kan een effectieve manier zijn om vervoersarmoede verder aan te pakken en mensen nog meer mobiliteit en vrijheid te bieden. Dit kan zorgen voor een verhoging van hun kansen op de arbeidsmarkt.

Door samen te werken met lokale organisaties zoals sociale diensten, werkgevers en welzijnsinstellingen willen we dit mogelijk maken. Eerst gaan we op zoek de mensen die de e-bikes écht nodig hebben. Deze partners kunnen helpen bij het ter beschikking stellen van fietsen en het verspreiden van informatie. Bijkomend kan deze manier van verplaatsing voor enkele positieve gezondheidseffecten zorgen op vlak van beweging, mentale rust en zelfredzaamheid.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

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

### Doelstelling

Preventie bij het jonge kind en ondersteuning voor personen in kwetsbare doelgroepen.

### Aanbeveling

Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waarrond gewerkt kan worden. Vanuit onze eigen Gezonde Buurt werking zijn er heel wat initiatieven, workshops of infosessies die inzetten op het verkleinen van gezondheidsongelijkheid. Dit door in te zetten op de relaties die ouders met hun kinderen hebben, alsook op de gezondheid van het kind of de ouder.

CM gezondheidsfonds stelt zich graag op als partner voor projecten en initiatieven rond het bestrijden van gezondheidsongelijkheid op te starten.



# 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

Een beleid dat een ommezwaai maakt van mentale gezondheid als een individuele uitdaging naar mentale gezondheid als maatschappelijke uitdaging.

De aanpak van mentale gezondheid is geen silo maar vraagt een integrale benadering die terug te vinden is over verschillende beleidsdomeinen. (mental) Health in all policies.

## Aanbeveling

Pak de oorzaken aan van mentale gezondheidsproblemen: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten, ...

CM gezondheidsfonds heeft vanuit Gezonde Buurt een breed aanbod van educatieve initiatieven (workshops, infosessies,...) die als doel hebben om mensen in de samenleving veerkrachtiger en stressbestendiger te maken.

Samen met onze Gezonde Buurt vrijwilligers zetten wij in op acties rond het versterken van mentale gezondheid op een zeer lokaal niveau. Denk bijvoorbeeld aan een laagdrempelige wandeling met als thema veerkracht. Deze ontmoetingsmomenten zorgen voor het versterken van de sociale cohesie en van de mentale gezondheid.

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



William Joret  
[william.joret@cm.be](mailto:william.joret@cm.be)  
[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)