



Bouwstenen voor een Gezond Destelbergen

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 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

In onze huidige maatschappij waar stress, drukte en digitale connectie vaak de boventoon voert, is het essentieel om aandacht te besteden aan mentale gezondheid.

De mentale gezondheid en de veerkracht van kinderen en jongeren verbeteren.

We streven ernaar om kinderen en jongeren laagdrempelige handvaten aan te reiken om hun emoties meer te controleren en hen te laten opgroeien in een veilige omgeving/context zonder zorgen en angst.

Het gevoel van eenzaamheid bij burgers verlagen, met bijzondere aandacht voor kwetsbare doelgroepen.

Aanbeveling

Gezonde Buurt reikt de hand om samen dit thema aan te pakken. Het doorbreken van taboes en het bespreekbaar maken van mentale gezondheid draagt bij aan onze missie.

Door samen te werken met jongeren en beter te informeren en sensibiliseren rond de risico's van sociale media, alcohol- en druggebruik, verslaving ... de weerbaarheid versterken.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Positieve samenwerkingen opzetten (acties, projecten, initiatieven, infosessies, workshops ...) tussen verschillende partners (Gezonde Buurt, Huis van het Kind, brugfiguren, straathoekwerkers, scholen, CLB, jeugd- en jongerenverenigingen, Overkophuis ...) die het opvoedingsproces ondersteunen.

We willen samen met partners maximaal inzetten op het verhogen van sociale cohesie. Hierdoor creëren we gezondheidswinsten op verschillende levensdomeinen.

- Buurtbabbels
- Wijkraden uitbouwen
- Buurtinitiatieven stimuleren

Scholen in contact brengen en stimuleren om in te zetten op offline initiatieven. Vanuit onze netwerkrol zoeken we partners die de nodige deskundigheid hebben rond deze thema's.

- Toeleiden tot vormingen
- Offline dagen
- Offline ruimte
- Stilteruimtes

We moedigen het lokaal bestuur van Destelbergen en organisaties/verenigingen aan om jaarlijks mee hun schouders te zetten onder de campagne '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid'.

In dialoog met burgers en partners opportuniteiten onderzoeken om de sociale cohesie te versterken en eenzaamheid aan te pakken.



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie 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

Iedere burger heeft toegang tot het eerstelijnszorgaanbod.

Informele zorg stimuleren om professionele zorg te ondersteunen.

We maken de digitale kloof kleiner door in te zetten op digitale geletterdheid.

Aanbeveling

We blijven inzetten op laagdrempelige infosessies, consulten met gezondheidscoaches ... om preventief te werken rond gezondheid en levenskwaliteit.

- Samenwerkingen stimuleren professionele hulpverlening
- Gezonde levensstijl stimuleren. We willen preventieve gezondheid stimuleren door:
 - Beweegconsulenten (Bewegen op verwijzing)
 - Informatieve sessies en workshops in de dienstencentra
 - Infosessies en workshops via verenigingen stimuleren



Bouwsteen Zorg

We investeren samen met verschillende partners (Ligo, Intercommunale DDS, AZ Sint-Blasius, digibuddy's/vrijwilligers ...) in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen. We zetten in op de kennis rond gezondheidsgelateerde digitale diensten zoals e-health, patiëntenportalen, zorgapps e.a. zodat deze toegankelijk worden voor iedereen. We werken samen om digitale inclusie te bevorderen en gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken. Op deze manier versterken we gezondheidsvaardigheden en algemene toegang tot zorg.

We versterken mensen door hun buurt te versterken. Samen gaan we voor zorgzame en sociale buurten. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen.

- Blijven ondersteunen van informele zorg in verschillenden buurten:
 - Mantelzorgers
 - Buurtcomités
 - Verenigingen, vrijwilligersgroepen, lotgenotengroepen ...



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

Meer natuur en groen in onze gemeente voor mens en omgeving. We willen samen met burgers en lokale actoren de impact van de leefomgeving op onze gezondheid zichtbaar maken.

We creëren bewustzijn rond de impact op het thema binnenmilieu bij burgers, organisaties en bedrijven omdat dit een rechtstreekse impact heeft op onze gezondheid.

Aanbeveling

We gaan in dialoog met burgers, organisaties (bedrijven, welzijns- en zorgorganisaties en verenigingen) rond de impact van leefomgeving op gezondheid.

We stimuleren ontmoeting in een groene ruimte en maken de gevolgen van ongezond gedrag op hun sociale en fysieke omgeving bespreekbaar.

Concrete voorstellen vanuit de sociale dialoog die een impact hebben op de leefomgeving:

- Samen met verschillende partners fietscursussen organiseren om meer mensen op de fiets te krijgen.
- Fietsen stimuleren. Veilige fietsroutes creëren.



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Onderzoek heeft al bewezen dat er een onmiskenbaar positief effect is van bomen en natuur op de luchtkwaliteit. Dit groen draagt bovendien bij tot een beter mentaal welzijn alsook bij fysieke gezondheidswinst wanneer men in het groen kan gaan wandelen. Daarnaast is het belang van ontharding niet te onderschatten gezien de grote impact die er reeds is door klimaatverandering (wateroverlast, stijging temperatuur in verstedelijkte gebieden enz.).

- Scholen aanmoedigen om speelplaatsen te ontharden en open te stellen voor de buurt.
- Tegelwippen aanmoedigen (subsiidiëren?)
- Groene oases creëren door burgers mee laten beslissen rond herbestemming van leegstaande/verkrutte panden.
- Ondersteunen en stimuleren van initiatieven en organisaties die ijveren voor meer groen.

We willen, samen met andere burgers, een gesprekspartner en pleitbezorger zijn voor een duurzaam beleid over ontharding en meer natuur in de stad.

Verbinding creëren tussen mens en natuur door in te zetten op sensibilisering via lezingen of dialogen.

Bestaande openbare groene ruimte toegankelijker maken voor iedereen. Door bijvoorbeeld het openstellen van een groene ruimte voor een breder publiek. Tuinen die stadseigendom zijn openstellen voor het publiek.

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

gezondheidenparticipatie@cm.be

www.gezondebuurt.be