

# Bouwstenen voor een Gezond Dentergem

# 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 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 meer te fietsen of te wandelen, leef je gezonder en verbeter je zowel de fysieke als mentale gezondheid.

## Aanbeveling

Gezonde Buurt draagt, in samenwerking met andere partners, zijn steentje bij in het creëren van een meer veilige en duurzame leefomgeving. Vele elementen kunnen we hierbij mee in de kijker zetten zoals: voldoende oversteekplaatsen, ruime en veilige voet- en fietspaden, autodelen en meer groen.

Als er in lokale projecten en initiatieven, mee gedragen vanuit Gezonde Buurt, suggesties en signalen aan de oppervlakte komen die de zachte mobiliteit ten goede komen, geven we die informatie door aan de betrokken diensten. In onze samenwerkingsengagementen verwijzen we warm door naar instanties die bevoegd zijn in de materie van mobiliteit.

Waar mogelijk en nodig ondersteunen we mee sensibiliseringsacties vanuit lokale samenwerkingspartners en dragen deze mee uit.

Ons engagement houdt in: we zetten ons in om, door samenwerkingen, de noden te signaleren en zo de drempels van mobiliteit en bereikbaarheid voor mensen te verlagen om op die manier gezondheidswinsten te boeken.



# 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 en met aandacht voor betaalbare en toegankelijke zorg. Door te investeren in het versterken van het mentaal welzijn en veerkracht, dragen we bij aan een gezondere en veerkrachtigere samenleving waarin iedereen de kans krijgt om zijn mentale gezondheid te behouden en waar nodig te versterken.

## Aanbeveling

Gezonde Buurt werkt in overleg met andere partners initiatieven uit die bijdragen tot het versterken van de mentale gezondheid en het ervaren van meer verbondenheid. Een goed sociaal netwerk zorgt mee voor een beter mentaal welzijn en bijgevolg dus ook voor een betere levenskwaliteit.

We ondersteunen mee lokale initiatieven en/of gaan aan de slag met het uitwerken van concrete vragen naar infosessies en workshops op vlak van mentaal welzijn (zoals bijvoorbeeld veerkracht, rust in het hoofd, van verlies naar herstel bij burn-out, ...). Hierin zijn we een partner die met sprekers/workshopbegeleiders, het werkveld (met extra aandacht voor scholen) én het doelpubliek initiatieven op maat uitwerkt die bijgevolg aansluiten bij de noden.

We werken samen met partners in het sensibiliseren van de omgeving rond de effecten van eenzaamheid en versterken elkaar in het aanbieden van methodieken om hierrond in de straat/buurt/wijk te werken.

Ons engagement houdt in: we werken samen en bundelen onze expertise om tot een sterk en gedragen initiatief te komen.



## 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 Buurt zet zijn kennis en zijn netwerk in om tot een gedragen en duurzame aanpak te komen van kinderarmoede zodat alle kinderen van bij de start, al tijdens de zwangerschap, kansrijk en zonder zorgen kunnen opgroeien.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt blijft verbinding creëren met organisaties en scholen die ouders en (jonge) kinderen (in een kwetsbare situatie) bereiken en we zetten in op het laagdrempelig versterken van gezondheidsvaardigheden mede door middel van onze educatieve pakketten.

We verkennen samen met de betrokken diensten en scholen waar we situaties van kinderarmoede en ongelijkheid kunnen ombuigen tot kansrijke initiatieven waarbij ouders, kinderen en jongeren veerkrachtiger worden. Hierin ondersteunen we de lokale initiatieven en/of gaan we aan de slag met concrete vragen naar acties die kinderarmoede en ongelijkheid aanpakken. Inspirerende voorbeelden (zoals bijvoorbeeld samen werk maken van gezonde boterhamdozen) worden gedeeld met onze gesprekspartners en we zoeken actief naar samenwerkingsverbanden.

We zijn een partner die met sprekers/workshopbegeleiders, het werkveld én met ouders, kinderen en jongeren infosessies en workshops op maat mee uitwerkt die aansluiten bij de noden van gezinnen in een kwetsbare situatie. Zo willen we ook die gezinnen meer bereiken binnen een context van nabijheid en vertrouwen. We willen bijgevolg zo veel mogelijk drempels wegwerken zodat de kinderen, jongeren en ouders ten volle kunnen deelnemen aan activiteiten.

Ons engagement houdt in: het creëren van samenwerking én het actief zoeken naar aanknopingspunten met organisaties met expertise ten aanzien van ouders, kinderen en jongeren in een kwetsbare situatie.

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



Vanessa Loones  
[vanessa.loones@cm.be](mailto:vanessa.loones@cm.be)

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