

Bouwstenen voor een Gezond Bocholt

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

Bewustwording van knelpunten en veiligheidsrisico's die men onderweg kan tegenkomen, zowel bij de burger als bij het lokale bestuur. Bocholt heeft hier al stappen in genomen middels bijv. een aangepaste wandelroute voor minder mobiele senioren, maar deze ingeslagen weg mag geen eindpunt zijn.

Aanbeveling

Het is uiteraard niet mogelijk om in een centrum alle drempeltjes weg te werken of op elke straat om de 20m een zebrapad te voorzien. Maar een tekort hieraan kan soms leiden tot lastige en zelfs onveilige situaties. Dat is zeker geen kwade wil, vaak zijn dit situaties waar de doorsnee burger gewoon niet altijd bij stilstaat. Een goed voorbeeld is de oversteekplaats op de kruising van het Voorzienigheidsstraatje met de Brugstraat, waar het zebrapad heel wat meters verder ligt dan de voor minder mobiele voorziene, maar ook eigenlijk al veel te schuine, rand van de stoep.

Om soortgelijke knelpunten te ontdekken, organiseerde Gezonde Buurt zo in verschillende gemeenten toegankelijkheidswandelingen om de bewustwording te vergroten. Dit is vaak een eerste stap naar de nodige, soms maar kleine, aanpassingen die het minder mobiele personen een stuk makkelijker maken.

Naast aanpassingen in structuur kan er ook ingezet worden op educatie: fietslessen voor senioren, nieuwkomers of kinderen is daar een goed voorbeeld van.



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Daarnaast kan men in Bocholt het idee van de wandelingen met QR-code waar nu informatie over de gemeente van vroeger en nu achter schuilt, doortrekken naar een veiligere mobiliteit. Plaats op bepaalde knelpunten bijv. een QR-code met daarachter een educatiefilmpje hoe je de hindernis in kwestie het best neemt met bijv. een fiets, looprek of rolstoel. Gezonde Buurt wil altijd graag meedenken over dit of soortgelijke ideeën voor een veiligere leefomgeving.



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

Eenzaamheid is de “nieuwe ziekte” van deze tijd. En het treft zeker niet alleen de alleenstaande 80-plusser zoals het cliché wel eens wil. Stimuleer daarom ontmoeting en uitbreiding van het netwerk voor alle burgers, met extra aandacht voor hen die zich in een kwetsbare situatie bevinden.

Aanbeveling

Mensen in eenzaamheid zetten vaak moeilijk zelf de eerste stap om hieruit te geraken. Verlaag daarom zoveel mogelijk de drempels: Stimuleer sociale contacten op heel lokaal niveau in een positieve sfeer, zonder de eenzaamheid te benoemen. Als Gezonde Buurt geloven wij in projecten die gericht zijn op buurt- en wijkniveau of zelfs op niveau van de straat. Zo hebben wij in meerdere gemeentes samenwerkingen om het belang van een goed burenccontact te promoten.

Benader ook proactief mensen die door een drastische wijziging in hun leven in een kwetsbare positie dreigen te belanden: mensen die hun partner recent verloren hebben, die op pensioen gaan, die gescheiden zijn of die nieuw in de gemeente zijn komen wonen. Maak het aanbod van verenigingen, clubs, initiatieven,... bekend. Spoor naar de specifieke noden en behoeften van deze mensen. Gezonde Buurt kan samen met partners inhoudelijk heel specifieke, op maat van de aanvrager gemaakte infosessies, interactieve workshops of andere activiteiten organiseren die het mentale welzijn bevorderen en mensen samenbrengen.



Gezondheid en levenskwaliteit zijn een zorg voor alle betrokken spelers in het gezondheidslandschap. Door hun expertise in sociale beweging, als sociaal verzekeraar, als sociaal ondernemer en als gezondheidsbegeleider zijn de gezondheidsfondsen een belangrijke partner.

Doelstelling

Het tekort aan toegankelijke hulpverlening wegwerken door in te zetten op een bereikbaar, divers en op maat van de burger uitgewerkt aanbod. Voorzie in dit aanbod ook zeker voldoende ruimte voor preventie en niet alleen curatie. Een belangrijke doelgroep die hiervoor kan bereikt worden, zijn de jonge gezinnen.

Aanbeveling

CM richt via het platform 'Gezonde Buurt' zijn pijlen op gezondheidseducatie voor elke burger via het principe van proportioneel universalisme. In samenwerking met partners uit verschillende sectoren, bereiken wij heel lokaal meerdere kwetsbare doelgroepen en passen wij in samenspraak steeds onze sessies aan: van interactieve workshops tot infosessies op maat, van voor specifieke doelgroepen ontworpen didactisch materiaal tot een waaier aan sessies rond positieve gezondheid.

Daarnaast zet Gezonde Buurt ook heel graag mee haar schouders onder nieuwe projecten en samenwerkingen. Huizen van het Kind, dienstencentra, openbare diensten of vzw's die werken rond welzijn, preventie, (kans)armoede of gezondheid zijn hiervoor vaak heel dankbare partners. Dankzij het uitwisselen van ieders expertise kunnen we samen op lokaal niveau heel gericht mensen bereiken die anders door de mazen van het net dreigen te glippen.

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



Denny Drossaert
denny.drossaert@cm.be

www.gezondebuurt.be