

# Bouwstenen voor een Gezond Nazareth

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen kunnen opgroeien in een samenleving die inzet op meer 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

# 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

Kinderen verdienen de beste start. We willen (jonge) ouders ondersteunen in het opvoedingstraject.

### Aanbeveling

- We werken samen met Huis van het Kind om jonge mama's samen te brengen en hen te ondersteunen met info en advies. Zo kunnen zij ook zelf hun netwerk uitbreiden.
- Gezonde Buurt werkt samen met andere organisaties om (kwetsbare) doelgroepen te bereiken en zet in op gezondheidseducatie door middel van workshops, lezingen enz.
- We betrekken onze partner 'Wiegwijs' om van bij de start ouders toe te leiden naar het ondersteuningsaanbod.
- Onze vrijwilligers maken het aanbod mee bekend en detecteren linken waar gezondheidswinst mogelijk is.
- Samenwerken met scholen is essentieel om op die manier een breed gedragen preventiebeleid uit te dragen.



## 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

We willen de stijgende vereenzaming tegengaan. Dit treft niet enkel kwetsbare doelgroepen, maar alle lagen van de bevolking. Een goed sociaal netwerk zorgt voor een beter mentaal welzijn en dus voor een betere levenskwaliteit

### Aanbeveling

- Gezonde buurt besteedt aandacht aan initiatieven die gericht zijn op duurzame relaties en verbinding. Samen met andere partners starten we projecten om burgers te sensibiliseren rond de effecten van eenzaamheid, maar we bieden ook methodieken aan om hierrond in de straat, buurt of wijk te werken.
- We faciliteren initiatieven om het aanbod rond geestelijke gezondheidszorg beter bekend te maken. We doen dit door zaken op te lijsten, kennisdeling te organiseren en in te zetten op het netwerk van onze vrijwilligers.
- Gezonde Buurt wil initiatieven organiseren met haar partners zoals Beweging.net zodat synergiën kunnen ontstaan waardoor de burger sneller geholpen wordt



## Bouwsteen CM als partner

Gezondheid en levenskwaliteit is 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

Gezondheidspreventie is een thema waarop CM als Gezondheidsfonds steeds sterker inzet.

Via ons platform “Gezonde Buurt” werken we samen met diverse partners om hun expertise in te zetten voor uiteenlopende initiatieven. We organiseren infosessies, workshops, beweegactiviteiten en sensibiliserende campagnes om inwoners te stimuleren na te denken over een betere levenskwaliteit en hen de tools te geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen

### Aanbeveling

- Gezonde buurt zet in op het model rond ‘Positieve Gezondheid’. Gezondheid is meer dan alleen de afwezigheid van ziekte. CM Gezondheidsconsulenten, die een goed zicht hebben op de sociale kaart, kunnen hun expertise inzetten om initiatieven op maat te ontwikkelen en burgers bewust te maken van de impact die Positieve Gezondheid heeft op hun levenskwaliteit. Hierbij geven we prioriteit aan de meest kwetsbare doelgroepen, waar een kleine inspanning kan leiden tot aanzienlijke gezondheidswinst.
- We willen een actieve rol spelen in het sensibiliseren voor deelname aan preventieve bevolkingsonderzoeken. We verwijzen leden naar initiatieven zoals ‘Bewegen op Verwijzing’ en werken samen met partners om tijdige screening te promoten. Dit doen we door gericht te communiceren met onze leden en door groepsinitiatieven op maat van de doelgroep te organiseren.
- Gezonde Buurt richt zich op het bevorderen van gezonde voeding. Het is essentieel dat bewoners goed en voldoende geïnformeerd worden over het belang van gezonde voeding in het dagelijks leven. We focussen hierbij op kwetsbare doelgroepen en zoeken samenwerking met partnerorganisaties om een laagdrempelig en gevarieerd aanbod van workshops rond gezonde voeding aan te bieden.

# 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 samen 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. Als bestuur neemt je al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steun je 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? We gaan graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!

Contacteer:

[gezondhedenparticipatie.oostvlaanderen@cm.be](mailto:gezondhedenparticipatie.oostvlaanderen@cm.be)

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