Netwerkontmoeting

Vrouwenfestival

WAT

Het Vrouwenfestival brengt vrouwen van verschillenede culturen samen om te verbinden, te leren en te inspireren. Met workshops en lezingen ontdek je wat vrouw-zijn betekent en hoe je sterker in je schoenen staat. Denk aan sessies rond veerkracht, zelf aan de slag met je gezondheid, relaxatie en zelfs creatieve workshops zoals fotografie en schrijven. Daarnaast is er ruimte om in dialoog te gaan en nieuwe contacten te leggen.

DOEL / IMPACT

Het Vrouwenfestival wil niet alleen inspireren, maar ook echte verandering teweegbrengen. Door ontmoeting, kennis en bewustwording maken we samen een verschil.

- Vrouwenrechten onder de aandacht brengen en versterken
- Verbinding creëren door ontmoeting en samenwerking
- Bewustwording rond gezondheid en veerkracht stimuleren
- Gedragsverandering in gezondheid aanmoedigen met praktische tips
- Een inspirerende en leerrijke dag bieden die blijft nazinderen

In samenwerking met Avansa, Internationaal comité, stad Sint- Niklaas, Femma, en nog een 20 tal andere vrouwenorganisaties

Meer info: https://vrouwenfestival.weebly.com/

CONTACT

Pauwels Klaartje
Netwerkcoördinator Waasland
klaartje.pauwels@cm.be
0475/59 33 50

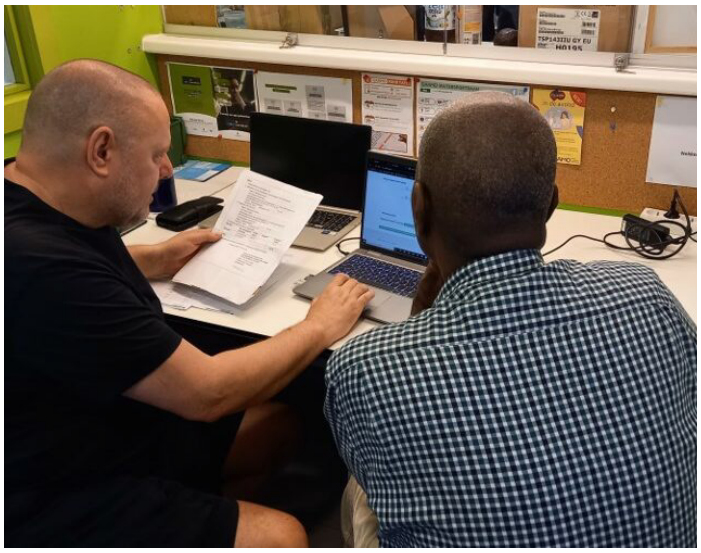
Gezonde BUURT
samen met

Digipunt

Digipunt Watersportbaan

WAT

Digipunt in de wijk Watersportbaan waar wekelijks buurtvrijwilligers bezoekers ontvangen en ondersteunen met allerlei digitale vragen.



DOEL / IMPACT

- **Samenwerking** met partners: Stad Gent + SAAMO
- **Verbinding** met wijk behouden
- **Lokale noden capteren**
- **Ondersteuning** kwetsbare doelgroepen
- Verbetering levenskwaliteit in de buurt door **meer toegankelijkheid tot de zorg**

CONTACT

Sohier Sanne
Netwerkcoördinator Gent
sanne.sohier@cm.be
0478 79 78 91

Gezonde BUURT
samen met

Zet u bij

Het gezond, sociaal restaurant

WAT

Elke eerste donderdag van de maand kan je in het LDC van Merelbeke-Melle terecht bij Zet u bij!, een gezond restaurant volledig gerund door enthousiaste vrijwilligers.

DOEL / IMPACT

- Laten ervaren dat **gezond eten betaalbaar** en **eenvoudig** is
- **Kennis en vaardigheden** rond **gezonde voeding** vergroten door bezoekers actief te betrekken bij het kookproces, recepten te delen en samen te koken
- Mensen **verbinden** en **eenzaamheid doorbreken** door een toegankelijke, budgetvriendelijke eetgelegenheid te creëren

Meer info: https://www.merelbeke-melle.be/activiteiten/detail/735/zet-u-bij

CONTACT

Devos Emma
Netwerkcoördinator Scheldekracht
emma.devos@cm.be
0475 25 07 63

Gezonde BUURT
samen met

FamilieFestival

Festival voor (groot)ouders én kinderen

WAT

Dit evenement vindt plaats tijdens Week van de Opvoeding. Het festival biedt een programma met activiteiten, workshops en infosessies over relevante opvoedingsthema's. Dit doen we samen met lokale partners (HvhK, lokaal bestuur, Wiegwijs, bibliotheek...)

DOEL / IMPACT

- **Ouder-kindrelatie versterken** door gezamenlijke activiteiten en workshops
- **Opvoedingsproces ondersteunen** op een toegankelijke en speelse manier
- Betrouwbare **informatie en advies** bieden via gespecialiseerde partners
- **Kennis en gezondheidsvaardigheden over opvoeding, gezondheid en welzijn** vergroten
- **Ontmoeting en uitwisseling** tussen gezinnen en bredere leefomgeving stimuleren/versterken

CONTACT

Devos Emma
Netwerkcoördinator Scheldekracht
emma.devos@cm.be
0475 25 07 63

Gezonde BUURT
samen met

Fietsproject

Iedereen blijvend op de fiets!

WAT

Een groep vrijwilligers begeleidt beginnende fietsers in het verkeer, zodat zij zich ontwikkelen tot zelfverzekerde en zelfstandige fietsers.

Dit gebeurt op een persoonlijke manier, waarbij de begeleiding één op één plaatsvindt over een periode van ongeveer zes maanden."

DOEL / IMPACT

Het project "*Iedereen blijvend op de fiets*" wil fietsen als gezond, duurzaam en betaalbaar vervoermiddel promoten. Het richt zich op :

- het verbeteren van de gezondheid: fysieke activiteit stimuleren door fietsen
- het welzijn van de kwetsbare burger: de fiets als betaalbaar vervoersmiddel
- het bevorderen van integratie: contact tussen diverse doelgroepen en Nederlands leren
- het bijdragen aan het klimaat: fietsen als groen, klimaatvriendelijk alternatief

- We vormen een netwerk van partners met elk hun eigen rol oa: Sociaal Huis, activering, inburgering, Ligo, Groep Intro, Mobiel 21, LDC's, PINvzw, seniorenfietsers, fietsersbond, fietsbib...
- We willen met de vrijwilligers en deelnemers een gemeenschap vormen.
- We inspireren andere gemeentes en halen elders ook inspiratie.

Fietsbuddy's Sunny en Johan | Leef en Iedereen blijvend op de fiets | Gezonde Buurt

CONTACT

Stoops Sari
Netwerkcoördinator Panacea
sari.stoops@cm.be
0476 70 58 72

Gezonde BUURT samen met

Brakel Verbindt

WAT

Samen met verenigingen, organisaties en iedereen die wil uit Brakel, komen we tweemaandelijks bij elkaar.

We leren elkaar kennen, brengen in kaart wat er al is en hoe we dit beter tot bij de kwetsbare burger kunnen brengen.
We werken samen aan kleine initiatieven.

DOEL / IMPACT

Doel:
- Open bijeenkomsten om te weten wat er leeft in de gemeente en elkaar te leren kennen.
- Ondersteunen van elkaar in het bereiken van meer eenzame mensen.
- Kritisch kijken naar drempels, tips en suggesties rondom eenzaamheid.
- Bundelen van krachten bij het opzetten van kleine projecten om eenzame mensen beter te betrekken.

Impact:
- Verhoogde aandacht voor eenzaamheid binnen de gemeenschap.
- initieren van laagdrempelige, duurzame initiatieven die mensen verbinden.

Voorbeeld van succes: "Brakel Zingt", waar 150 mensen samen zongen, nu de basis voor idee rond regelmatige zangmomenten

Brakel verbindt | Facebook

CONTACT

Stoops Sari
Netwerkcoördinator Panacea
sari.stoops@cm.be
0476 70 58 72

Gezonde BUURT
samen met

Veerkrachtpad

Vurste - Deinze - Zottegem

WAT

Het veerkrachtpad is een wandelroute van ongeveer 2 km met praktische tips en oefeningen om je veerkracht te versterken.

Je kan het pad individueel volgen of in groep onder begeleiding van onze vrijwilligers.

Dit initiatief wordt gefinancierd door verschillende partners.

DOEL / IMPACT

Het Veerkrachtpad heeft als doel deelnemers te helpen om sterker in het dagelijks leven te staan door bewust stil te staan bij de natuur en zichzelf.

- De aandachtsoefeningen tijdens deze natuurwandeling hebben een positief effect op de mentale gezondheid.
- In een samenleving waar drukte en stress soms overheersen benadrukken we graag de rustgevende en herstellende kracht van de natuur.
- Bij elk veerkrachtpad werken we samen met verschillende lokale partners, waardoor de gedragenheid groter wordt. Bovendien krijgt elk pad een unieke invulling, afgestemd op de omgeving.

Het pad wordt begeleidt door onze vrijwilligers. Zij krijgen een opleiding om deelnemers op een inspirerende en ondersteunende manier te begeleiden.

CONTACT

Magerman Anke
Netwerkcoördinator
Vlaamse Ardennen en Schelde & Leie
anke.magerman@cm.be
04 75 66 21 44

Gezonde BUURT
samen met

Drieluik 'kinderen'

WAT

In het schooljaar van 2023-2024 werd een drieluik georganiseerd door Gezonde Buurt en Huis van het Kind Kruisem.

De drie thema's die voorop stonden waren: zindelijkheid, EHBO en mentaal welzijn. Het drieluik wordt ook dit schooljaar herhaald.

DOEL / IMPACT

Dit drieluik heeft als doel om ouders, grootouders, andere opvoeders te informeren, sensibiliseren en gedragsverandering te stimuleren op vlak van opvoeding en gezondheid.

1. Zindelijkheid: signalen rond zindelijkheid beter herkennen en kinderen op een natuurlijke manier begeleiden om tot zindelijkheid te komen.
2. EHBO: informeren en tips & tricks meegeven hoe er snel en correct gehandeld kan worden in bepaalde situaties.
3. Mentaal welzijn: deze sessie moet inhoudelijk nog ingevuld worden.

De actieve betrokkenheid van ouders, grootouders of andere opvoeders toont aan dat dergelijke initiatieven een meerwaarde hebben. Er wordt ook dit jaar opnieuw i.s.m. met Huis van het Kind een drieluik georganiseerd.

CONTACT

Magerman Anke
Netwerkcoördinator
Vlaamse Ardennen en Schelde & Leie
Anke.magerman@cm.be
04 75 66 21 44

Gezonde BUURT samen met

Kijk niet weg!

Intrafamiliaal geweld door de ogen van een kind

WAT

Een sensibiliseringstraject voor professionelen, plegers, slachtoffers en burgers om de impact van intrafamiliaal geweld op kinderen onder de aandacht brengen.

Het format bestaat uit:

- Een concert
- Verschillende getuigenissen
- Een boekvoorstelling
- Een tentoonstelling
- Gespreksmethodiek

DOEL / IMPACT

- Informeren en sensibileren rond intrafamilaal geweld.
- Inframiliaal geweld uit de taboesfeer halen.
- De aandacht voor kinderen en jongeren die opgroeien in een context met geweld vergroten.
- Professionelen (sociale diensten, opvoeders, onderwijzers, kinderbegeleiders, thuiszorgmedewerkers, politie, ...) informeren, sensibiliseren maar ook handvaten (tool, gespreksmethodiek, tips) aanbieden
- Burgers informeren, sensibiliseren, ... rond intrafamiliaal geweld en de impact van familiaal geweld op het kind.
- Beleidsmakers (lokale mandatarissen) stimuleren om het thema op de agenda te plaatsen.
- Een multidisiplinaire, geïntegreerde aanpak van intrafamiliaal geweld.

www.cm.be/gezonde-buurt/nieuws/familiaal-geweld-kijk-niet-weg

CONTACT

Van Erdeghem Hans
Netwerkcoördinator Dender
hans.vanerdeghem@cm.be
0473 52 36 25

Gezonde BUURT
samen met

Participatieforum

B(r)ouwstenen voor een gezonde buurt

WAT

Forum om lokaal, samen met burgers, professionals, belangenverenigingen, politici,… één of meerdere gezondheidsuitdagingen te belichten en samen op zoek te gaan naar mogelijke suggesties of oplossingen.

DOEL / IMPACT

- Professionals en ervaringsdeskundigen forum geven om gezondheidsuitdagingen te belichten.
- Burgers informeren rond gezondheidsuitdagingen en betrekken bij het zoeken naar mogelijke oplossingen. Participeren!
- Bewustwording rond de uitdagingen in de gezondheidszorg.
- Acties opzetten die impact hebben op de gezondheid en levenskwaliteit van burgers

CONTACT

Van Erdeghem Hans
Netwerkcoördinator Dender
hans.vanerdeghem@cm.be
0473 52 36 25

Gezonde BUURT samen met

Spreek jij al digitaal?

Burgers helpen burgers: Digi buddy's

WAT

Burgers ondersteunen burgers bij het aanleren van digitale vaardigheden.
Hoe werkt itsme?
Hoe kan ik inloggen bij de overheid.
Hoe maak ik een afspraak via nexuzhealth?
Hoe gebruik ik de CM app?

DOEL / IMPACT

- Mensen hun digitale vaardigheden sterker maken zodat ze de regie van gezondheid in handen kunnen houden.
- Meer mensen zijn digitaal actief.
- Burgers kunnen iets betekenen voor andere burgers. Vrijwilligerswerk is goed voor het mentaal welzijn.

CONTACT

Van Erdeghem Hans
Netwerkcoördinator Dender
hans.vanerdeghem@cm.be
0473 52 36 25

Gezonde BUURT
samen met