

MEER
GEZONDE
JAREN



hannn.eu

Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN)

“Meer Gezonde Jaren voor alle inwoners van Noord-Nederland”

Jan de Vries
Inwonersinteractie & burgerkracht
Jan.de.vries@hannn.eu

25-04-2024



Wie ben ik?



Instituut voor Sportstudies



Master
Healthy Ageing
Professional?





provinsje fryslân
provincie fryslân



provincie
Drenthe



university of
groningen



umcg



**Hanzehogeschool
Groningen**
University of Applied Sciences



Noorderpoort



Friese
Preventie
Aanpak



Aletta Jacobs
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Ontstaan HANNN

2009: Vergrijzing werd vroeg
gesignaleerd

Meerdere kennisinstellingen bij
elkaar

Paraplu organisatie op het gebied
van Healthy Ageing, onafhankelijk

Kennis-, proces- en
praktijkondersteuning

Projecten en programma's HANNN

Positieve Gezondheid

Bredere kijk op gezondheid, training iPH 2021, bloeizone Fryslân beweging, Gezonde Huiskamer en workshops Positieve Gezondheid

Tijd voor Toekomst

“Gezamenlijke aanpak om voor ieder kind een kansrijke en gezonde toekomst te realiseren” Meerjarig programma, samen met Groninger gemeenten, provincie, kennisinstellingen als RUG & Hanzehogeschool, aanbieders van lesprogramma's en HANNN

De Gezonde Huiskamer: 'De Bus'

Vitaal & Vaardig

Taal & Gezondheid, Anders Oud Fryslân (samenwerking St. Samenwerkende Friese Ouderenbonden (SFO), Alles is Gezondheid, IC-Health, **EU projecten:** Dementia in Cultural Mediation (DCUM) & Embracing Dementia (EDEN)

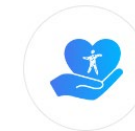
Kansrijke start

Week voor Meer Gezonde Jaren (WvMGJ), Daily Mile, Meer Gezonde Jaren challenges, Fitter Brein, de Kopgroep en Fiets4Daagse 4Kids

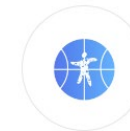
Netwerk Medicijnresten

Medicijnresten uit water Noord-Nederland

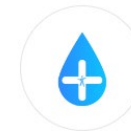
En nog veel meer...



Vitaal & Vaardig



De Gezonde Beweging



Netwerk Medicijnresten



Positieve Gezondheid



Tijd voor Toekomst



De Gezonde Huiskamer

Bloeizone Fryslân

*“We bouwen aan een netwerk in
Friesland waar tegelijkertijd aan
meerdere knoppen wordt gedraaid”*



hannn.eu

MEER GEZONDE JAREN

'DE WILGEN'

- 1 Samen bewegen
- 2 Samen ontspannen
- 3 Samen tuinieren
- 4 Uitdrage PC

TRANSITIE

Bestaande en potentiële bloeizones in Noord-Nederland optimaal laten bloeien

Het ontwikkelen van...

Ik als change agent met de o.l.v.a. consumenten. Rol is de gietier.)

Vervolgstappen komende tijd en waarom?

- Meer focus verschuiven van goed overtuigen te kunnen worden.
- Klein landbouw!
- Verkeken opheffen doorzichte klussen met het effectiviteit van de veld (SHE)
- 4 kernaanpakken met klussen gepand van samenwerking (Een bij Mappert)
- Vanaf blijven bestaan, analisten bij behalven

Het collectief

Samen minste principes opstellen (Futten)

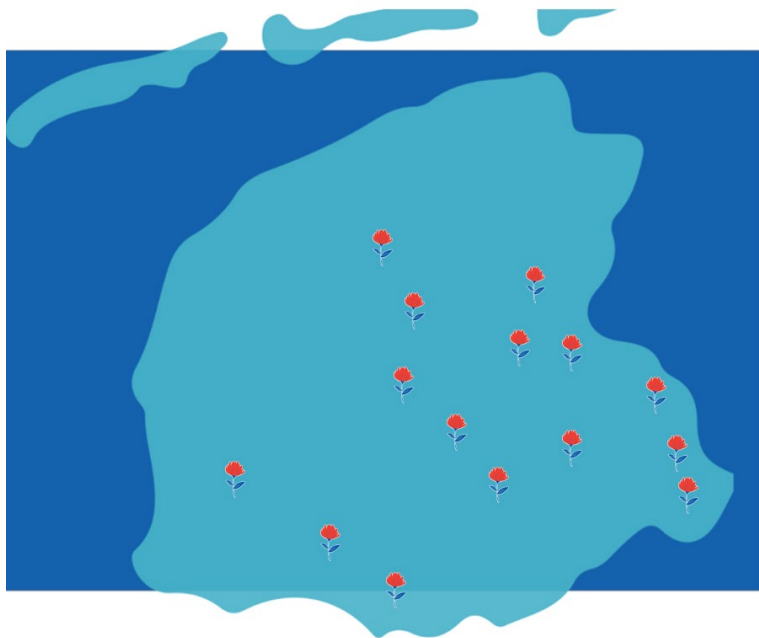
Doez, pakkage! kellen klussen collectief leven in contact

Maakt als 'allemoed' (het waanen)

EEN BREED WELVAREND NOORD-NEDERLAND VAN ZAADJE TOT BLOEM

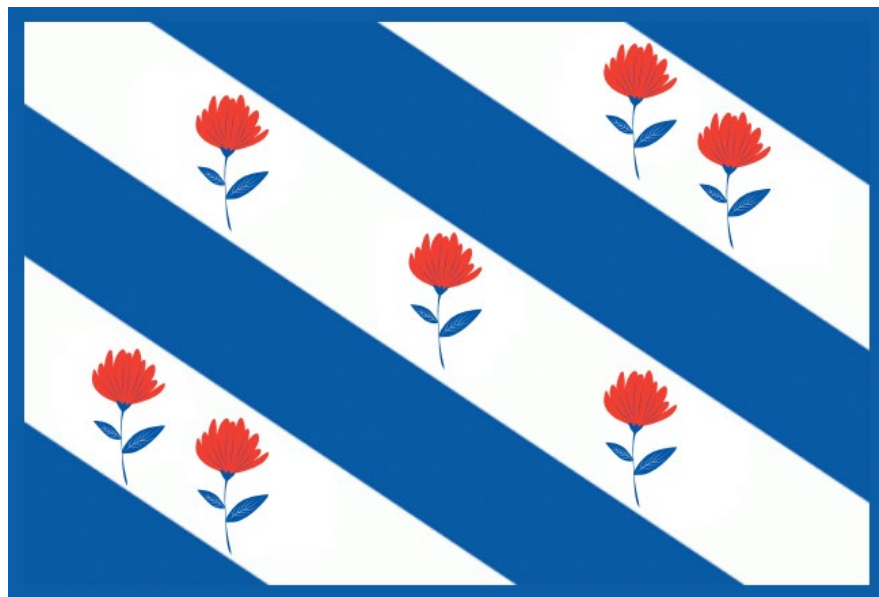
Op onze gezondheid

Beeld: **Wetenschap & Samenleving**



058 SamenSterk
Aldeboarn
Ameland
Appelscha
Bakkeveen
De Wilgen
Enerzijk Eastermar

Grou 2030
Haulerwijk
Heeg
Himsterhout
Oldeberkoop
Steggerda
Wergea
Wijnjewoude
Wolwêze Sint Nyk



Bloeizones op het
moment



Michel Poulain

Blue Zones

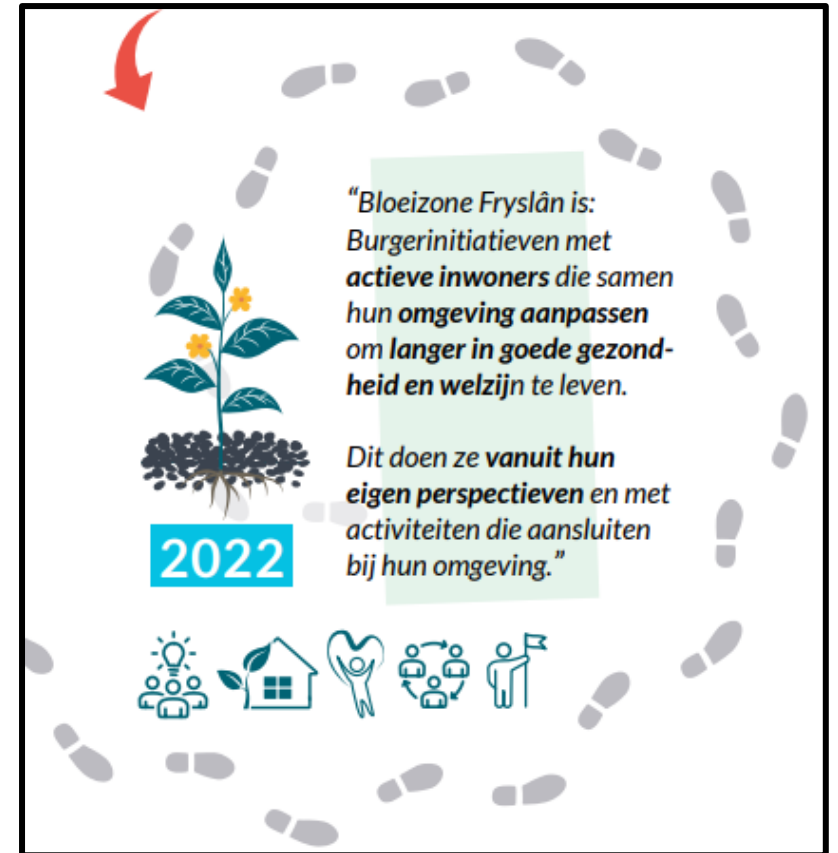
Gebieden waar mensen gemiddeld meer dan 100 jaar oud worden

Per ongeluk blauw

Factoren:

- Voeding
- Actieve leefstijl
- Zingeving
- Onderdeel zijn van een groep

7 kenmerken bloeizones



De basis van iedere Bloeizone is een actieve groep inwoners die zelf aan de slag willen met de leefbaarheid in het dorp. Hoe groter het draagvlak, hoe groter de kans dat een mooie set aan gezonde activiteiten tot stand komt.

Actief Burgerschap



Actief Burgerschap

Bereikbaar Groen

Aanwezigheid van groen, bomen, struiken, velden etc. in de openbare ruimte heeft een positieve invloed op mens, natuur en ruimte. Waarbij het goed is dat dit groen ook altijd binnen handbereik is. Dus dat het ook in een dorp of wijk aanwezig is en niet alleen in een bos 10km verderop. Er kan altijd meer groen bij. Veel Bloeizones werken aan initiatieven zoals dorpstuinen of een plukroute van fruitbomen door dorp of wijk.



Bereikbaar Groen

Actief Ontspannen

Het zou goed zijn als ieder mens elke dag minimaal een half uur per dag in beweging komt en de hartslag omhoog brengt. Dit kan door middel van sport, maar ook door te werken in de tuin of te gaan wandelen met de hond. Het helpt als actief ontspannen onderdeel is van een dagelijkse routine. In veel Bloeizones ontstaan bewegegroepen en andere laagdrempelige beweegactiviteiten.



Actief Ontspannen

Gezonde Mobiliteit

Mobiliteit bepaalt hoe groot je leefwereld is. Zo lang mensen auto kunnen rijden, toegang hebben tot openbaar vervoer of een eind kunnen fietsen, ervaren zij grip op het eigen leven. Maar als dit wegvalt ligt isolatie en eenzaamheid op de loer. Daarom wordt in veel Bloeizones ook gekeken naar manieren om met het dorp of te wijk bij te dragen aan mobiliteit.



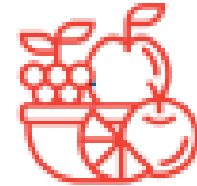
Gezond Wonen

De meeste mensen blijven het liefst zo lang mogelijk in hun vertrouwde leefomgeving wonen. Maar dan is het wel goed om op tijd na te denken over de inrichting van het huis: kan ik hier nog twintig jaar wonen, of zijn aanpassingen nodig? En minstens zo belangrijk is het sociale netwerk. Zijn er mensen in mijn omgeving op wie ik een beroep kan doen om bijvoorbeeld boodschappen te doen, als ik dat even niet meer kan? Dat vraagt een eigen strategie, maar daar kunnen initiatieven in Bloeizones ook bij helpen.



Gezonde Voeding

Eet gevarieerd en met mate. Dat is gemakkelijk gezegd, maar niet altijd eenvoudig. Want de ervaring leert dat de omgeving in belangrijke mate bepalend is voor eetgedrag. In een aantal Bloeizones wordt er gekeken of gezondere keuzes vanzelfsprekender en makkelijker gemaakt kunnen worden. Soms wordt een kookboek gemaakt met favoriete lokale ingrediënten en gerechten. En er ontstaan ook gezamenlijke eet-momenten, die bijdragen aan ontmoeting.



Gezonde Voeding

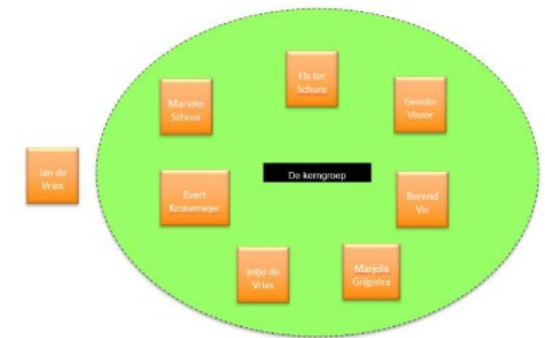
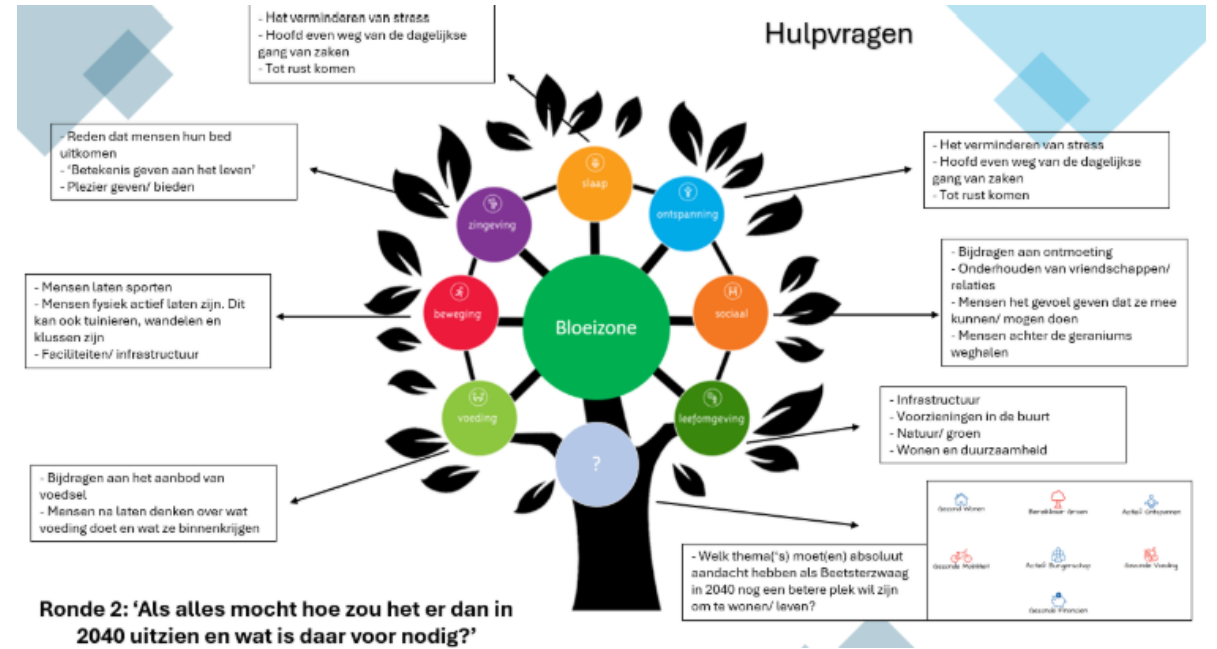
Gezonde Financiën

Mensen die leven met geldzorgen, schulden of armoede hebben vaak te maken met chronische stress, een ongezonde leefstijl en chronische ziekten. Er heerst een grote taboe op geldproblemen. Doordat dit onderwerp lang onbesproken blijft, lopen geldproblemen op waardoor het lastiger is ze op te lossen. Bloeizones kunnen helpen het gesprek aan te gaan en lokaal hulp te organiseren.



Hoe ziet dit er in de praktijk uit?

Meer dan 100 ideeën, Beetsterzwaag



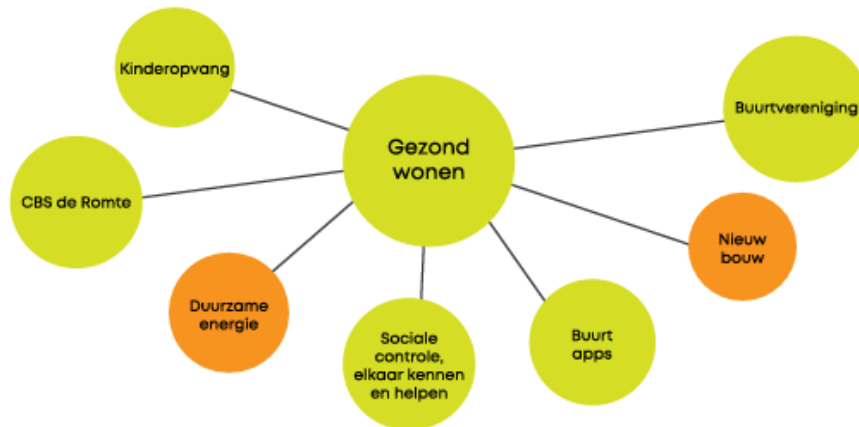
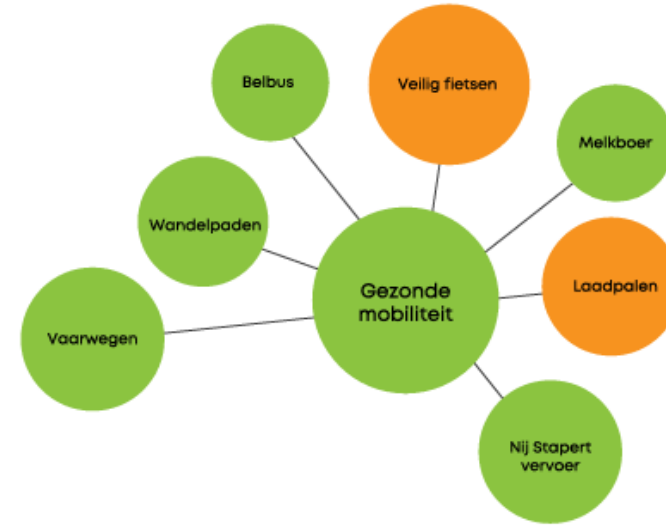
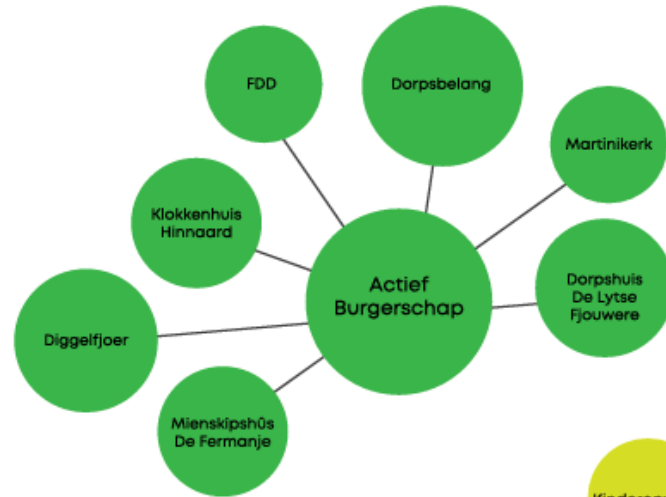
Voorbeeld
implementatie



Hinnaard, Itens, Rien en Lytsewierum

Web; bloeizone

Bijlage 2



● Aanvullingen die we missen in de Fjouwer Doarpen



“Gezondheid is meer dan roepen dat iedereen dun moet zijn”

Help je maatje

Buurtkoelkasten

Welkomspakketjes nieuwe inwoners

Lopende bus

Bloeizone menu

Herfstfair

Voorlichtingen op basisscholen

Pluktuinen

Ontmoet, eet en beweeg

Snertcompetitie

Samenwerken

Gezonde sportkantines

Moestuincoach scholen

Koffie ochtenden

Een plek voor jongeren

Voedselbos

Jong en oud verbinden

Speeltoestellen

Ontmoetingsplekken

Medicijnresten in water

Sportgroepjes
inclusief app uitleg ;)

Jeu de Boules banen

Wandelroutes

Gezondheidsmarkten

Dorpsdiners

Workshops

Breek-de-week lunch

Fittesten

Voedselhuis

Dorpstuinen

Filmhuis

Kookgroepjes

Kleur voor de deur

Digitale gezondheidsvaardigheden

Kookboek



De inwoners weten vaak zelf het beste wat er nodig is in hun leefomgeving



hannn.eu

Bloeizone de Wilgen



<https://www.youtube.com/watch?v=i6JQgmqjyww>

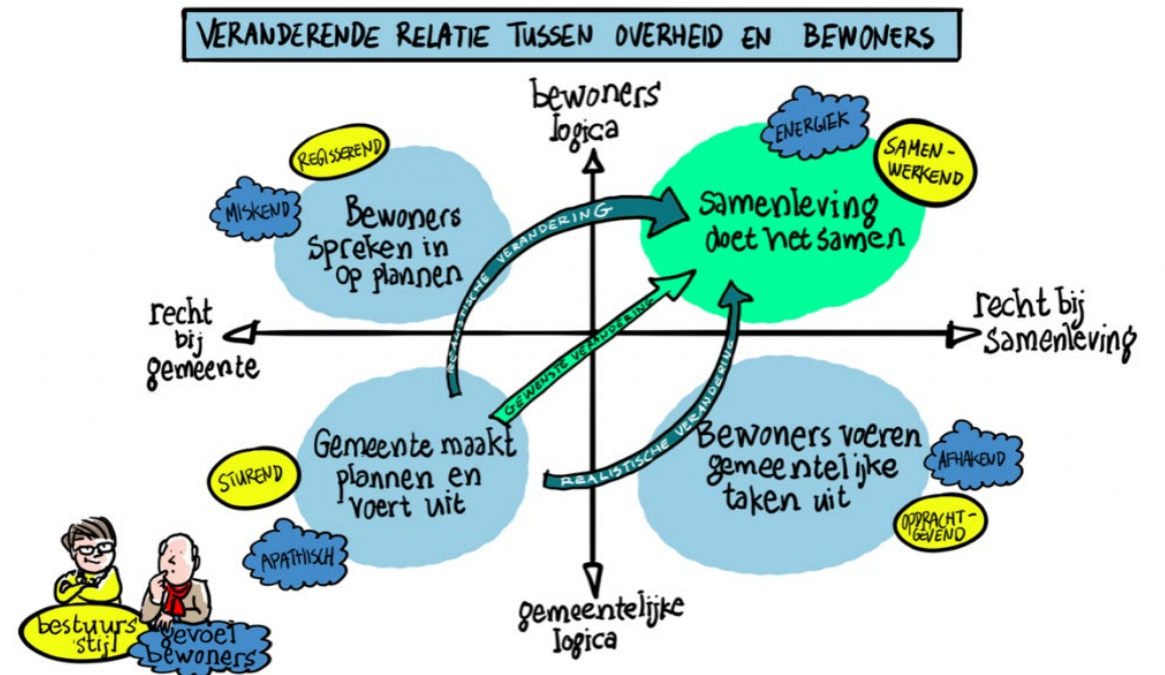
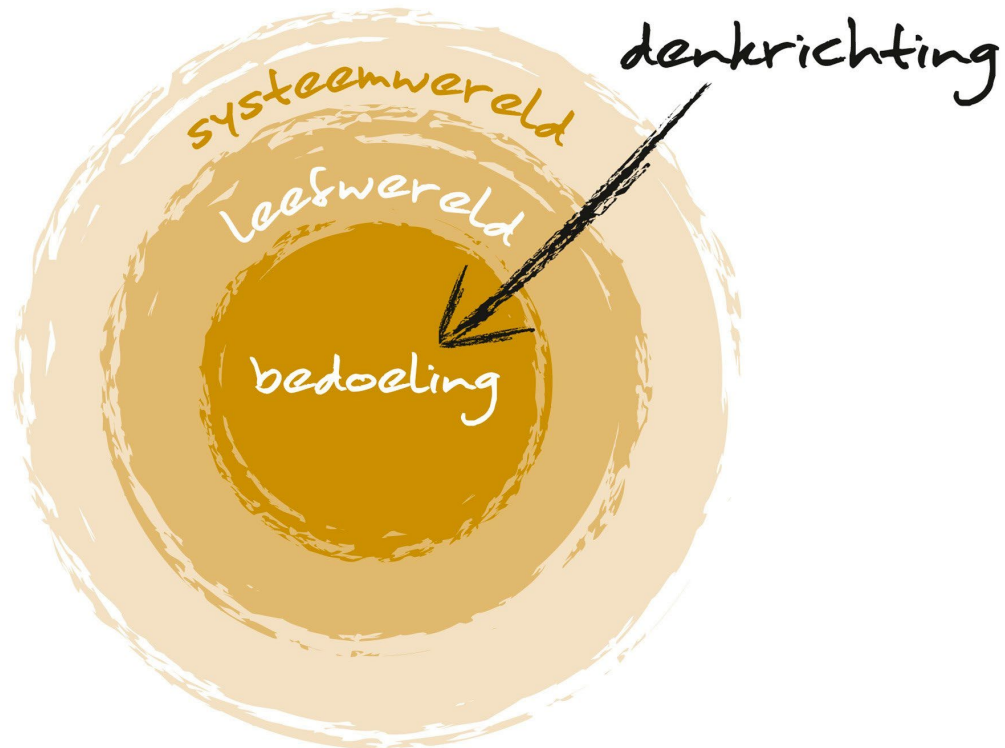


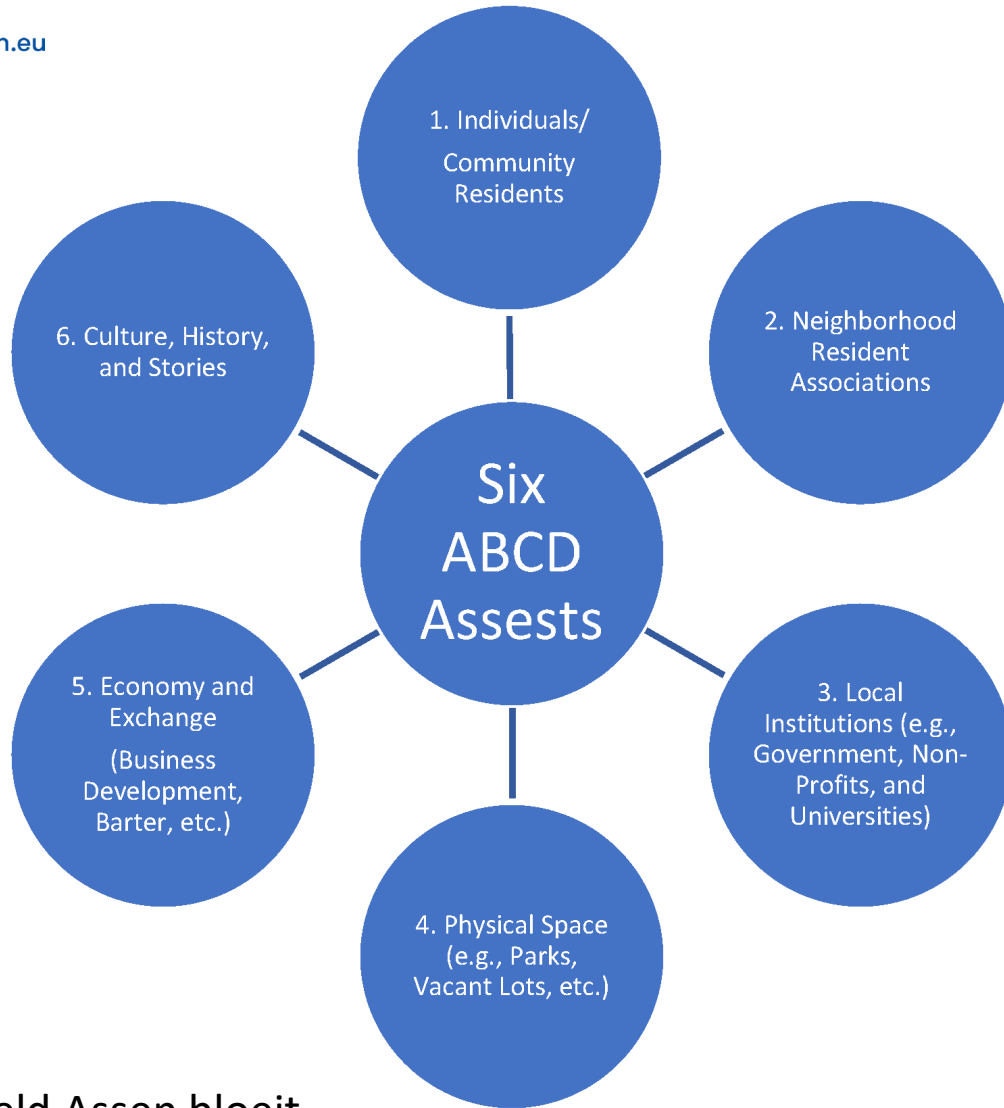
Wanneer: zaterdag 27 april van 14.00 uur- 16.00 uur

Voor wie: alle belangstellenden uit De Wilgen, Smalle Ee en Buitenstvallaat

Wat: broodjes of marshmallows roosteren boven de vuurkorf/ een gratis kopje koffie of thee drinken/ vragen stellen aan de imker met de mogelijkheid om honing te kopen/ kruidenboter maken met verse kruiden uit de dorps- en eigen tuin (lekker op het geroosterde broodje)/ stenen beschilderen/ het Bloeizone spel wordt gespeeld, een gezellig bordspel met een goed gesprek/ wedstrijd: 'wie krijgt de grootste zonnebloem'. (Zaaipotje met zonnebloemzaadje staat klaar om thuis te worden opgekweekt, meetmoment en prijsuitreiking tijdens het dorpsfeest)/ zaaibakjes met zaadjes om zelf thuis op te kweken.

Kern van transitie





Voorbeeld Assen bloeit

- A** SSET
- B** ASED
- C** OMMUNITY
- D** EVELOPMENT



Aan de slag!



Eigen leefomgeving

Gezamenlijk na de tijd



Bloeizone Fryslân

Neem dit mee. Er zit veel in de mensen en ze gaan zich beter voelen als ze hier wat mee kunnen doen.

Op naar meer gezonde jaren voor de inwoners in Noord-Nederland, van zorg naar gezondheid!

