

# Bloeizone Fryslân



In de provincie Fryslân willen steeds meer dorpen en wijken een Bloeizone worden. Een Bloeizone is een gebied waar inwoners samen zorgen voor een omgeving waar mensen langer in goede gezondheid kunnen blijven wonen. Waarbij gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte. Bloeizones dragen bij aan positieve gezondheid: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Bloeizones in Fryslân putten inspiratie uit verschillende plekken in de wereld waar min of meer per ongeluk de perfecte omstandigheden ontstaan zijn om gezond ouder te worden. Op deze plekken spelen zaken als gezonde voeding en een actieve leefstijl een belangrijke rol. Maar ook essentieel zijn sociale aspecten zoals het actief onderdeel uitmaken van een gemeenschap en zingeving.

Inwoners in de Friese Bloeizones werken tegelijkertijd aan meerdere van de volgende thema's:



## Actief Burgerschap

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.



## 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.



## 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 beweeggroepen en andere laagdrempelige beweegactiviteiten.



## 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.



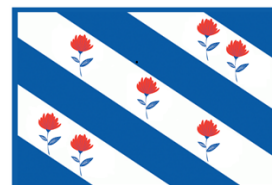
## Gezonde Voeding

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 Financien

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.



# Ondersteuning

---



De Bloeizone beweging in Fryslân wordt actief gesteund door de Provincie Fryslân. Het heeft Healthy Ageing Netwerk Noord-Nederland (HANNN) opdracht gegeven 15 dorpen en wijken te zoeken die aan de slag willen met het Bloeizone gedachtegoed en deze hierbij te ondersteunen. Inmiddels zijn deze ook in beeld, en groeit dit aantal steeds verder, zodat een soort olievlek over de provincie ontstaat. De Bloeizones bevinden zich in verschillende stadia. Zo zijn er de *koplopers* zoals Bloeizone Bakkeveen en Bloeizone Heeg die al op veel thema's actief zijn, op breed draagvlak kunnen rekenen en een inspiratiebron voor anderen zijn. Daar komt een groep *groeiers* achteraan. Zij hebben ook breed draagvlak, zijn ook al op een aantal thema's actief en kunnen op korte termijn uitgroeien tot koploper. Daarop volgt een groep *Bloeizones in ontwikkeling*. Dit zijn lokale gemeenschappen die hebben aangegeven aan de slag te willen met een Bloeizone, maar die nog aan het inventariseren zijn met welke thema's en initiatieven zij het beste kunnen starten.

HANNN ondersteunt beginnende Bloeizones bij de volgende aspecten:

1. **Weten** - Wat is de huidige situatie in dorp of wijk? Wat gaat er al goed en wat kan er beter? Voor een aantal Bloeizones is een dataprofiel opgesteld waarbij voor elk van de 7 Bloeizone-thema's is aangegeven wat de actuele stand van zaken is.
2. **Inspiratie** - Op basis van de bestaande situatie wordt nagedacht met welke thema's de Bloeizone aan de slag wil. Hierbij wordt onder andere gekeken waar inwoners enthousiast van worden. Dit wordt ondersteund door activiteiten van andere Bloeizones te laten zien of door een expert mee te laten denken over een bepaald vraagstuk.
3. **Wat is er al?** - Veel initiatieven komen erachter dat er al veel mooie gezonde activiteiten plaatsvinden. Maar dat deze vaak langs elkaar heen werken en dat deze lang niet altijd bekend zijn bij de inwoners. Het helpt om deze initiatieven goed in kaart te brengen.
4. **Activeren** - Op basis van deze inventarisatie kunnen inwoners vervolgens actief betrokken worden bij bestaande en nieuwe activiteiten. Zo wordt in een aantal Bloeizones een gezondheidsmarkt georganiseerd om het aanbod onder de aandacht te brengen. Ook helpen leefstijlchecks om erachter te komen welke gezonde ambities inwoners hebben, waarna ze kunnen worden doorverwezen naar lokaal aanbod.
5. **Financieren** - Er zijn veel mensen die tijd en energie willen steken in de leefbaarheid van de eigen omgeving, maar het financieren van de feitelijke activiteiten is altijd een kwestie van sprokkelen. De Bloeizone Fryslân beweging is actief aan het lobbyen voor meer structurele financiering van gezonde lokale activiteiten.
6. **Meten** - wanneer je ergens energie in stopt, is het wel prettig om te weten of er voortgang geboekt wordt en of je een objectief doel kan stellen voor een gezond dorp. Het Fries Sociaal Planbureau volgt in het kader van de Bloeizone Monitor een drietal Bloeizones en zal eind 2022 met een rapport komen over Bloeizones met aanbevelingen voor nieuwe initiatieven.

## Lang verhaal kort

---

Ieder dorp en iedere wijk kan een Bloeizone worden, wanneer het lukt om een harde kern van verschillende initiatiefnemers te vormen en activiteiten te ontwikkelen op meerdere thema's die bijdragen aan een gezonde leefomgeving. Een Bloeizone is nooit echt af. En een Bloeizone is nooit alleen, want het maakt onderdeel uit van een beweging, waar men van elkaar kan leren. Ken je een potentiële Bloeizone? Aarzel dan niet om contact op te nemen met HANNN. Contactpersoon: Sanne van de Kamp | [sanne.vd.kamp@hannn.eu](mailto:sanne.vd.kamp@hannn.eu)