

‘Door de bloeizone is het sociale leven beter geworden’
Emy Hoogenboom

‘Best lastig om alles zo regelloos mogelijk te maken’
Hammie Bosma

‘Bloeizones moeten door inwoners gedragen worden’
Jan de Vries

Gezond hoogbejaard in de bloeizone

Hoe creëer je optimale omstandigheden waarin mensen gezond (heel) oud kunnen worden? In de Friese bloeizones zorgen de bewoners daar zelf voor. Een schoolvoorbeeld van preventieve zorg én participatie, waar de gemeente alleen op afstand aan meedoet. ▶

Tekst: Floris Dogterom Beeld: Fleur Beemster

H

Het is een ietwat mysterieus fenomeen. Want hoe kan het dat op sommige plekken in de wereld bovengemiddeld veel mensen de 100 halen, terwijl de gemiddelde levensverwachting wereldwijd op 72 ligt? Onderzoekers ontdekten in regio's als Sardinië in Italië, Ikaria in Griekenland en Okinawa in Japan dat het 'm vooral in de leefstijl van de inwoners lijkt te zitten. Belangrijke kenmerken van die Blue Zones – want zo heten die regio's – zijn dat mensen veel bewegen en matig eten, sterke sociale netwerken hebben en dagelijkse routines hebben om stress tegen te gaan. En hoewel er ook kritiek is op de onderzoeksmethoden en de conclusies ervan, is het een feit dat veel inwoners van de Blue Zones heel oud worden, in goede gezondheid en zonder medicijnen of invaliditeit. En die naam Blue Zones? Die komt van de balpen van onderzoekers, die daarmee op een kaart van Sardinië blauwe cirkels trokken rond dorpen waar veel gezonde hoogbejaarden woonden.

Optimale omstandigheden

De Blue Zones vormden in het Zuidoost-Friese dorp Bakkeveen de inspiratie tot de oprichting van de eerste zogenaamde bloeizone, een gebied waar inwoners samen zorgen voor een omgeving waar mensen langer in goede gezondheid kunnen blijven wonen. Dit bracht de provincie Fryslân op een idee: wellicht zou het in andere Friese dorpen en wijken ook mogelijk zijn om bloeizones te stimuleren en er de optimale omstandigheden voor langdurige gezondheid, te organiseren. De provincie werkte dit idee uit in samenwerking met Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN), een stichting die zich, in samenwerking met tientallen partners als hogescholen en zorgorganisaties, inzet voor de gezondheid van de inwoners van Noord-Nederland. Er werden zeven thema's geformuleerd waarmee inwoners van de Friese bloeizones aan de slag zouden kunnen gaan, waaronder gezonde voeding,

actief ontspannen en bereikbaar groen. Maar ook onderwerpen die op het eerste gezicht minder voor de hand lijken te liggen, zoals gezonde mobiliteit en gezonde financiën. 'Mobiliteit bepaalt hoe groot je leefwereld is,' zegt Jan de Vries, coördinator Inwonersinteractie en Burgerkracht bij HANNN. 'Als je niet meer kunt autorijden of de bus nemen, ligt eenzaamheid op de loer en dat kan je gezondheid schaden. En mensen die schulden hebben of in armoede leven, hebben vaak stress, een ongezonde leefstijl en chronische ziekten.' Inmiddels zijn er in Friesland zestien bloeizones in verschillende stadia van ontwikkeling. Van begin af aan was het de

bedoeling dat de inwoners zelf het voortouw zouden nemen, zegt De Vries. 'Je wilt niet dat instanties iets vóór mensen gaan bedenken. Ze moeten het zelf willen en de bloeizones moeten door hen gedragen worden. Dus de gemeentes moeten zoveel mogelijk op afstand blijven, zeker in het begin.

Je wilt niet dat instanties iets vóór mensen gaan bedenken. Ze moeten het zelf willen

Jan de Vries

Het gaat ook over het overstijgen van het ambtelijke domein



Maar als bewonersinitiatieven eenmaal op gang komen, is een faciliterende rol van de gemeente zeker gewenst, bijvoorbeeld door middel van financiële steun.'

Zo regelloos mogelijk

Die steun kwam er via de Regio Deal Zuidoost Friesland, een samenwerkingsverband van de gemeenten Heerenveen, Ooststellingwerf, Opsterland, Smallingerland en Weststellingwerf en Wetterskip Fryslân, provincie Fryslân en het rijk. Projectleider Hammie Bosma coördineerde namens de Regio Deal de bloeizones in de vijf gemeentes. 'Ik ben op zoek gegaan naar inwoners die al met de bloeizonethema's aan de slag waren of plannen in die richting hadden. Die heb ik geïnventariseerd en vervolgens kregen de bloeizones allemaal subsidie. Maar verder hebben de gemeentes niet zoveel gedaan.' Wat, zoals De Vries al aangaf, ook niet het plan was. 'Klopt,' zegt Bosma. 'Het moet het initiatief van de inwoners zijn. Het enige wat de

Jan de Vries zet zich in voor de gezondheid van inwoners van Noord Nederland via de HANNN.



In Bakkeveen bloeien de ouderen

Bakkeveen gaf als eerste bloeizone het voorbeeld, Appelscha volgde al snel. Wat begon met fittesten groeide uit tot een beweging van betrokken burgers die een heel scala aan activiteiten organiseren, allemaal gericht op het versterken van de sociale cohesie, gezond eten en meer bewegen.

'Het begon allemaal in 2016 met onze huisarts Jon Brouwers,' vertelt Emy Hoogenboom, voorzitter van de Bloeizone Bakkeveen. 'Zij maakte zich zorgen over de gezondheid en het medicijngebruik van met name ouderen in het dorp. Ze organiseerde een gezondheidsplein, waar alle organisaties zich presenteerden, van de fysio tot en met de thuiszorg en sportverenigingen.' Dit spoorde mensen als Hoogenboom aan om met andere vrijwilligers een bloeizone op te richten. Het concept was hun aangereikt door alweer huisarts Brouwers, die over de Blue Zones had gelezen. Op een aantal informatieavonden werden inwoners, ondernemers, scholen en verenigingen aan elkaar gekoppeld. Daar kwamen tal van ideeën

uit waar de bewoners onder aanvoering van een regiegroep mee aan de slag gingen. 'We begonnen met gratis fittesten,' vertelt Hoogenboom. 'Dat doen we nog steeds, drie keer per jaar. Mensen mogen daar een paar keer gratis aan deelnemen. Je bloeddruk wordt gemeten, je buikomvang, je gewicht. Op basis van de test kun je advies krijgen over voeding en bewegen.'

Verhuizen voor het leefklimaat

De fittesten zijn belangrijk voor ieders individuele gezondheid. Maar de Blue Zones tonen aan dat ook sociale verbinding van belang is voor wie gezond ouder wil worden. In Bloeizone Bakkeveen is geen



Hammie Bosma zorgde vanuit de Regio Deal voor gemeentelijke subsidie voor de bloeizones.



gemeente moet doen is vragen: wat heb je van mij nodig zodat je verder kunt? Het was nog best lastig om het zo regelloos mogelijk te maken, want gemeentes hebben de neiging om alles altijd hartstikke dicht te bakken. Het gevaar bestaat dan dat je regelingen zo smal maakt dat inwoners hun initiatieven zoveel mogelijk gaan aanpassen om voor een subsidie in aanmerking te komen. En dan pak je het eigenaarschap van hen af. Dat hebben we weten te voorkomen. Ze hoefden eigenlijk alleen maar achteraf aan te tonen dat ze met twee van de zeven thema's van de bloeizone aan de slag waren gegaan.'

Dorpstuin

Toch kunnen gemeentes meer doen voor hun bloeizones dan alleen financiële ondersteuning bieden. Het gaat ook over het overstijgen van de ambtelijke domeinen, zegt De Vries. 'Stel de dorpsbewoners willen een dorpstuin, waar ze samen kunnen komen en groenten verbouwen. En dan willen ze die groenten ook nog eens gratis weggeven aan mensen die minder draagkrachtig zijn. Dat raakt aan verschillende beleidsterreinen: ruimtelijke ordening, sociaal domein, gezondheidsdomein, armoedebeleid. Als je zo'n dorpstuin voor elkaar wilt krijgen, bestaat de

6 We zijn gewend om vanuit de systeemwereld te denken 2

kans dat je als initiatiefnemer bij de gemeente van het kastje naar de muur wordt gestuurd. Omdat het niet onder één noemer valt.' We zijn gewend om vanuit de systeemwereld te denken, beaamt Bosma. 'Maar de burger denkt niet zo. Die heeft gewoon te maken met "de gemeente". Wij zullen dus moeten leren om vanuit de leefwereld van de burger te denken. Want we hebben gezien dat het in succesvolle bloeizones, zoals Bakkeveen en Appelscha, allemaal van onderop komt, vanuit de leefwereld. Daar voelen mensen zich eigenaar en zijn ze trots op hun bloeizone. Dat is heel mooi om te zien.'

De bloeizones zijn een mooi voorbeeld van de beweging van zorg naar gezondheid, in dit geval geïnitieerd door de burger zelf. Maar ook de overheid en de zorg zitten niet stil. Na het zomerreces legt het VNG-bestuur het onderhandelaarsakkoord van het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA) aan de leden voor. Hoe deze onderhandelingen verliepen, leest u op vng.nl.



gebrek aan initiatieven op dat terrein, waaronder gezamenlijke maaltijden, koffieochtenden, een wandelclub en filmavonden. In leefstijlgroepen komen mensen bijeen om onder begeleiding van een coach te praten over zaken als voeding, bewegen, stress, slaap en alcohol. De bloeizone heeft een merkbaar effect op de gemeenschap, zegt Hoogenboom. 'Het sociale leven was al goed, maar dankzij de bloeizone is het nog verder opgebloeid. Een gezondere leefstijl begint normaal te worden, ook bij ouderen. En er zijn zelfs al mensen speciaal naar Bakkeveen verhuisd vanwege het leefklimaat hier.' Om een bloeizone te doen welslagen moet die volgens Hoogenboom aan een aantal voorwaarden voldoen. 'Bekende mensen uit de gemeenschap, met gezag en een netwerk, moeten het voortouw nemen. En vertrouwen op de talenten van de gemeenschap; onze dorpstuin wordt gerund door een

hovenier. Maak daarnaast zo min mogelijk gebruik van professionals. Dat kost alleen maar geld. In een ander dorp wordt de wandelclub begeleid door betaalde krachten, bij ons door vrijwilligers. De hele bloeizone draait trouwens op vrijwilligers.' En de gemeente? Die heeft volgens Hoogenboom een beperkte, maar belangrijke rol. 'De gemeente moet in ieder geval heel goed luisteren naar de ideeën die uit de gemeenschap komen en, als ze daar toe in staat is, die faciliteren. En een beetje financiële steun is altijd welkom.'

Gezond dorp kost 25 jaar

Voorzitter Jan van Gelderen van de Bloeizone Appelscha sluit zich bij zijn collega-voorzitter aan. 'Wat ons echt enorm heeft geholpen is de flinke subsidie. Plus het feit dat de gemeente op afstand is gebleven. Ze bemoeide zich niet met de invulling van de projecten. Als je normaliter een aanvraag voor een subsidie wilt indienen, moet je aan allerlei voorwaarden voldoen. Gemeentes willen "vinkjes zetten." Dat werkt belemmerend. Maar voor de subsidie voor de Regio Deal hoefden we alleen maar achteraf te vertellen wat we

ermee gedaan hadden. Het is belangrijk om dat vertrouwen te krijgen. Voordeel voor de gemeente is ook nog eens dat het ze minder werk kost.' Bloeizone Appelscha doorliep hetzelfde traject als Bakkeveen. Ook hier werd begonnen met gratis fittesten. Nu, een paar jaar later, zijn er onder meer twee wandelgroepen, een moestuin en een project waarbij voor vervoer wordt gezorgd voor mensen die dit nodig hebben. Inwoners ontmoeten elkaar ook tijdens de Breek-de-Week-lunch. Van Gelderen schat dat er al met al tussen de twee- en driehonderd mensen deelnemen aan de Bloeizone-activiteiten. Dat lijkt niet zo veel op een bevolking van vijfduizend, maar hij ziet dat anders: 'Ik vind dat het nu al goed gaat, omdat elke verandering in het begin heel veel tijd kost. Ik geloof zeker dat het op een gegeven moment zal versnellen. Maar ik ga er wel vanuit dat het 25 jaar zal kosten voordat dat Appelscha een gezond dorp is waar mensen heel oud worden.'

Emy Hoogenboom startte vol enthousiasme de bloeizone in Bakkeveen en is daar nog steeds voorzitter van.



6 Een gezondere leefstijl begint normaal te worden 2