

Informatie over Bloeizone Bakkeveen februari 2022

Aktiviteiten 4 maart :

Fittesten 16.00 – 19.00u : Ook zaterdag vanaf 9.30u in de Mande, Tsjerkewal 20

Informatie Bloeizone vanaf 11.00u in Dundelle, Mjumsterwei 16 (finishplaats)

Bloeizonegerechten in Horeca : Dundelle, Dwaler, De Brink en Slotplaats

Gezonde Huiskamerbus van Healthy Aging Noord Nederland (HANN) vanaf 11.00u bij Dundelle. mogelijkheid tot kleine fittest.

Duofiets van Bloeizone , gestald bij Dundelle

www.bakkeveen.nl/bloeizone

Start : In 2016 heeft de huisarts samen met plaatselijke verenigingen en organisaties een gezondheidsmarkt georganiseerd. Tegelijkertijd was het sociaal cultureel werk (vrijwilligers) op zoek naar een nieuwe opzet. Hierbij werd gekozen voor het model van positieve gezondheid van Machteld Huber, een model dat nu zowel in de gezondheidszorg als in veel maatschappelijke organisaties, bijv. bij woningbouwverenigingen, zijn intrede heeft gedaan. Huisarts en sociaal cultureel werk vonden elkaar en met gebruik van het spinnenweb (een model voor de zorg) werd een project opgezet : Bloeizone Bakkeveen. Dit leefstijlproject heeft als doel de bewoners van Bakkeveen gezond en vitaal oud te laten worden. Bij gezondheid hoort ook aandacht voor welzijn. Daarbij wordt aangesloten bij activiteiten die er al in het dorp zijn en daarnaast worden de bewoners geactiveerd nieuwe initiatieven te starten die het welbevinden en de gezondheid van de bewoners bevorderen. Het bloeizoneteam heeft daarbij als uitgangspunten :

- Voor en door het dorp
- Gebruik maken van de talenten van de inwoners
- In principe wordt uitsluitend gewerkt met vrijwilligers

Resultaten :

Fittesten : In series van 2x twee fittesten wordt jaarlijks met behulp van sport Friesland de conditie en gezondheid van de bewoners gemeten. Tegelijk wordt aandacht besteed aan leefstijl . Ruim dertig vrijwilligers , waaronder de huisarts en de diëtiste zijn betrokken bij de uitvoering van de verschillende testen. Gewicht, buikomvang , maar ook bloeddruk en bloedsuiker worden gemeten. Deze fittesten zijn een groot succes en leiden tot afname van gewicht, minder medicijnen en betere mentale gezondheid. Bij de eerste fittesten zijn ook receptenboekjes samengesteld. Sinds kort is ook het promotieonderzoek van Anouk Willems beschikbaar die in haar proefschrift een hoofdstuk heeft gewijd aan Bakkeveen, gekoppeld aan een onderzoek dat zij heeft gedaan, parallel aan de fittesten

Natuurwandelen : Elke dinsdagmorgen om 9.30 staan twee begeleiders klaar om met bewoners een uurtje te gaan wandelen. Deelname is gratis en na afloop kan gezamenlijk koffie worden gedronken. Het aantal deelnemers is acht tot twaalf en voldoet duidelijk aan een behoefte.

Filmhuis: Een initiatief van drie mensen is uitgegroeid tot een maandelijkse happening waarbij in het dorps huis een art housefilm wordt vertoond. Het aantal bezoekers was voor corona 50á 60. In coronatijd (maximaal 30 bezoekers) was de voorstelling steeds uitverkocht. Daarnaast wordt nu, met succes, op zondagmiddag eens per maand een wat lichtere film vertoond. Ook is er een filmmarathon en een filmweekend. www.bakkeveen.nl/filmhuis

(H)eerlijk eten: Enkele bewoners nodigen andere, liefst onbekende bewoners uit om gezamenlijk bij iemand thuis te eten . De deelnemers aan het etentje wordt gevraagd zich op te delen en weer andere mensen uit te nodigen (hoeft natuurlijk niet). Zo verspreid dit gezonde en gezellige eten zich over het dorp. Een keer per jaar wordt een maaltijd voor alle deelnemers aan de etentjes georganiseerd , liefst buiten aan grote tafels. Iedereen wordt gevraagd zijn aandeel te leveren aan deze heerlijke en gezellige maaltijd.

Energiewijs Bakkeveen: Bij gezond en vitaal oud worden hoort ook een duurzame omgeving. Een groep mensen bevordert duurzame energie in Bakkeveen. Er zijn gezamenlijk zonnepanelen ingekocht voor op particuliere huizen. Er is een postcoderoosproject gestart. Er zijn energiecoaches die mensen gratis adviseren. Er kan gebruik gemaakt worden van een warmtescanner. Sinds kort is een energiecoöperatie opgericht i.v.m. het postcoderoosproject.

Dorpstuin: Geen volkstuin voor het hele dorp maar het dorp Bakkeveen is de dorpstuin. Er zijn duizenden bollen geplant. Er zijn projecten met de basisscholen en aan buurten en straten wordt gevraagd plannen te maken voor verbetering en vervanging van het openbaar groen. Diverse straten doen al mee. Je zit het jaarlijks fleuriger worden in het dorp. We proberen ook de aandacht van de bewoners te trekken voor meer biodiversiteit in hun tuinen met bloemen die door dorpsgenoten zijn opgekweekt zoals stokrozen en cosmea. Er zijn fruitbomenacties en ieder jaar ontvangen kinderen die de basisschool verlaten een vlinderplant om thuis in de tuin of elders in het dorp te planten. Verbetering en vervanging van het openbaar groen gebeurt met instemming en medewerking van de gemeente. gebeurt met instemming en medewerking van de gemeente Opsterland. Om de veertien dagen wordt er in straten met medewerking van de bewoners gewerkt aan mooie borders. Dit dorpstuinproject wordt mede bekostigd uit het Mienskipfûns. www.bakkeveen.nl/doarpstun

Huiskamerproject (in ontwikkeling) :Drie tachtigers hebben het initiatief genomen een maaltijd voor ouderen te organiseren. Met steun van de bloeizone wordt geprobeerd op korte termijn een eerste maaltijd te plannen. Ruimte en catering is al geregeld!

Wat blijkt moeilijk? Scholen en voetbalvereniging bewegen tot bijv. een gezonde school en een gezonde kantine blijkt in de praktijk lastig. Daarom is samenwerking gezocht met Sun Opsterlan, gemeente, Code Hans (jeugdactiviteiten) en HANN

Voor meer informatie :

Frans Mulder	06-30653272 (fittesten)
Annemarie Bongers	06-21815416 (regiegroep)
Emy Hoogenboom	06-24496310 (regiegroep)

Bloeizoneteam Bakkeveen