

Bloeizone dorp Wijnjewoude.

Twee jaar geleden is er een werkgroep "Gezond Wijnjewoude" ontstaan vanuit Plaatselijk Belang Wijnjewoude. De aanleiding was een avond in het dorps huis de Swingel, georganiseerd door gemeente Opsterland. Het onderwerp tijdens deze avond was "Positieve Gezondheid" Samen met leden van Plaatselijk belang en verenigingen van Wijnjewoude is er nagedacht over wat het aanbod is in eigen dorp van verenigingen die kunnen bijdragen aan het welbevinden en kwaliteit van leven van de inwoners. Geïnspireerd geraakt besloot de genoemde werkgroep vanuit PB hiermee aan de slag te gaan. De ambitie die hierbij werd geformuleerd is: **een aantrekkelijk dorp te worden en te zijn voor jong en oud waar mensen graag verblijven en gezond oud kunnen en willen worden.**

De werkgroep heeft een student van de opleiding Healthy Aging van de Hanzehogeschool weten binnen te halen om voor en met de werkgroep onderzoek te doen, naar wat inwoners van ons dorp belangrijk vinden als het gaat om de genoemde ambitie.

Door al wandelend inwoners te interviewen, gesprekken te voeren met vertegenwoordigers van burgerinitiatieven/verenigingen, het dorps huis, gymnastiekvereniging Longa, voetbalvereniging ODV, Kom erbij en Dorpsteunpunt, is er veel informatie opgehaald. Er is nog een enquête uitgezet en er is contact gezocht met de basisscholen.

De rode draad was dat bevraagde inwoners vonden dat er al veel is in ons dorp maar onderlinge verbinding en saamhorigheid tussen verschillende groepen en initiatieven ontbreekt..

Met een groep inwonersvertegenwoordiging is er vervolgens gekeken welke initiatieven er genomen kunnen worden. Daar zijn veel ideeën opgehaald.

Intussen ontstonden er contacten met de gemeente over onze plannen. Door die plannen heeft de gemeente ons dorp voorgedragen als Bloeizone dorp.

Uitgangspunten van een Bloeizonedorp binnen het zorgeconomietraject vanuit de gemeenten in zuidoost Friesland:

- Beweeg natuurlijk: geen sportschool, maar leven in een omgeving die stimuleert om te bewegen zonder er bij na te denken;
- Ken je doel: weet waarvoor je 's ochtends wakker wilt worden. Het hebben van een doel kan zeven jaar extra levensverwachting opleveren;
- Zo min mogelijk stress: neem dagelijks tijd voor ontspanning;
- De 80%-regel: verlaag je calorie-inname met 20%;
- Plantaardig voedsel: zelf verbouwen, vooral bonen horen bij de dagelijkse voeding van de meeste honderdjarigen;
- Gelijkgestemden: behoren tot een groep waarmee regelmatig wordt samengekomen heeft een positieve invloed op de gezondheid;
- Familie: stel familie en geliefden op de eerste plaats;
- Vriendenkring: goede vriendenkring en voldoende sociale contacten.

Er heeft inmiddels een inspiratiebijeenkomst plaatsgevonden met alle hierboven genoemde groepen en verenigingen, vertegenwoordiging van de gemeente en van het Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN) .

Besloten is van start te gaan met 2 projecten.

- 1- Gezondere sportkantine van de Swingel en voetbalvereniging ODV
- 2- Huskeamer project in de Swingel dit n.a.v. het artikel van Libbe de Vries in de Sa van september vorig jaar

Maar er zijn nog veel meer ideeën voor initiatieven waarbij we het hele dorp zoveel mogelijk bij willen betrekken. Zoals het aanleggen van een pluk/ontmoetingstuin. De speeltuinen die een ontmoetingsrol kunnen vervullen. Samen koken. Teveel om op te noemen.

En in de dorpskrant is de volgende oproep gedaan: heb je ideeën of kan/wil je iets betekenen voor ons dorp om bij te dragen aan de toekomstvisie van “Gezond Wijnjewoude” en om de verbinding en de saamhorigheid te versterken, meld je dan aan bij de werkgroep. Want: **Alleen ga je sneller maar samen kom je verder.**