

Samen op weg naar een gezonde toekomst

Op het eerste oog gaat het ons voor de wind. De economie draait op volle toeren. We hebben meer vrije tijd en worden ouder dan ooit. Desalniettemin moeten we ons zorgen maken over ons welzijn. En vooral over dat van de komende generatie. Denk maar aan:

- welvaartsziekten als obesitas en diabetes
- de toename van stress en burn-out
- stijgende ziekte- en zorgkosten
- bevolkingsgroepen die aantoonbaar korter leven
- de toename van eenzaamheid
- het verlies aan groen en biodiversiteit
- bedreiging van klimaat en stikstof
- de afname van bodemvruchtbaarheid
- de afname van voedselveiligheid

Als we doorgaan op deze weg, wordt de komende generatie voor het eerst niet ouder dan de huidige.

In 1990 was één op de drie volwassen te zwaar, in 2019 was dat bijna één op de twee (48,9%) en is de voornaamste lichaamsgroei niet meer die in lichaamslengte, maar **groei in gewicht**.

Tussen 2007 en 2017 stegen de werkelijke zorgkosten tot een kleine **100 miljard**, waarbij de individuele kosten stegen van € 4000,- pp naar € 5700,- pp.

De totale kosten t.g.v. werk gerelateerd verzuim steeg tot bijna **9 miljard** en het percentage werknemers met burn-out klachten steeg van 11,3 naar 16,1 %.

New Blue Zone

Om dit soort opgaven het hoofd te bieden, moet er iets gebeuren. We moeten zelf het heft in handen nemen en een gezonde toekomst vormgeven. Dat kan als we samen oplossingen bedenken, initiatief nemen, duurzame verbeteringen in gang zetten. Dan creëren we, stap voor stap, onze eigen New Blue Zone. Geen kopie van de bestaande Blue Zones op aarde waar mensen aantoonbaar langer en gezonder leven, maar één die aansluit bij onze cultuur, natuur en ook technologische mogelijkheden.

Blue Zone?

Er zijn een aantal regio's op aarde waar mensen opvallend gezonder, vitaler en gelukkiger zijn dan hun landgenoten. We noemen ze Blue Zones. Onderling verschillen ze qua ligging, klimaat, omvang en welvaartniveau, maar ze hebben gemeen dat inwoners:

- actief zijn en veel bewegen
- gezond eten
- ontspannen leven
- één zijn met de natuur
- gemeenschapszin hebben

Hoe?

Deze New Blue Zone beweging begint van onderop. In eigen huis, straat, wijk en dorp. Op de plek waar buurt- en dorpsgenoten elkaar ontmoeten en inspireren. Het trefpunt waar het welzijn van een ieder, en wat daar voor nodig is, wordt gestimuleerd. Een locatie, reëel of virtueel, waar we kennis en ervaring uitwisselen. Waar de mienskip centraal staat en waar ieders welzijn vorm krijgt rond thema's als:

- een perspectiefrijke toekomst
- samen in beweging
- gezond eten en gezond leven
- open staan voor anderen, verbonden met elkaar
- amplitie (talentontwikkeling en werkgeluk)
- maatwerk in gezondheid
- just-in-time interventies

Wie zijn wij?

We zijn van iedereen en niemand. Maar bovenal stimuleren we New Blue Zone-plekken, gericht op het creëren en versterken van positieve feedbackloops, waarbij natuur, omgeving en gezondheid samen leiden tot grotere vitaliteit. Hierbij gaat het om:

- A. Het bekend(er) maken van regionale initiatieven.
- B. Het stimuleren van vernieuwing.
- C. Het maken, aanjagen en verbinden van nieuwe New Blue Zone-initiatieven.
- D. Het stimuleren van technologische ingrepen die precies op tijd voor een specifiek individu passend zijn: 'just-in-time' en 'tailor-made'.

Ook ambiëren we veelbelovende initiatieven te verbinden, zodat ze elkaar versterken. De vaak verborgen invloed van sociale netwerken is enorm. Ze liggen ten grondslag aan bijna elk belangrijk aspect van ons leven. Door ze te benutten kunnen we verrassend veel voor elkaar betekenen.



Onderzoek toont aan:

Hoeveelheid groen in omgeving mede bepalend voor geluksgevoel.

Gemiddeld beweegt één op de twee Nederlanders voldoende.

In 2016 gaf ruim driekwart van de volwassenen aan zich gezond te voelen.

Mensen met voldoende sociale contacten worden gemiddeld ouder .

We willen uiteraard vooruitgang boeken. De komende drie jaar. Maar de blik richten we vooral op de komende twintig jaar. Om inzicht te krijgen in de vooruitgang die we boeken, gaan we meten. Om te weten en bij te (kunnen) sturen. Zo kunnen we het welzijn in Fryslân en wellicht heel Noord-Nederland verbeteren.

Of we over twintig jaar langer leven dan nu? We zullen zien, maar dan zijn we in ieder geval gelukkiger. Daar gaan we voor!