

## **Kerngroep Mei Elkoar Yn Drogeham: positieve gezondheid**

Tijdens de jaarvergadering van Plaatselijk Belang heeft de kerngroep Mei Elkoar Yn Drogeham (MEYD) zich gepresenteerd. Op initiatief van de gemeente in samenwerking met de huisarts werd op dinsdag 22 januari in De Tarissing een eerste bijeenkomst gehouden voor professionals in de zorg en een aantal vertegenwoordigers/bewoners uit Drogeham. De avond ging over positieve gezondheid en hoe die in Drogeham verbeterd zou kunnen worden. Daaruit is de kerngroep MEYD ontstaan.

### **Positieve gezondheid**

Gezondheid is meer dan de lichamelijke gezondheid alleen. Ook andere factoren spelen een grote rol om gezond oud te kunnen worden. Voldoende slaap, voldoende natuurlijke beweging, gezonde voeding en een sociale omgeving waar je belangrijk bent, zijn de lessen die zijn geleerd uit de 5 Blue Zones. Blue zones zijn plekken op de wereld waar mensen opvallend oud worden.

### **Positieve gezondheid in Drogeham**

De omgeving is dus heel belangrijk om goede en gezonde keuzes te kunnen maken en om te zorgen dat er een sterk sociaal netwerk is. In de samenwerkingsessie van 22 januari zijn de belangrijkste en de meest haalbare thema's uitgewerkt en is de Kerngroep MEYD ontstaan.

### **Jaarvergadering Plaatselijk Belang**

Op donderdag 14 maart heeft de kerngroep zich gepresenteerd tijdens de jaarvergadering van plaatselijk belang en zijn de thema's toegelicht waar aan gewerkt gaat worden in de verschillende werkgroepen:

- Werkgroep Gemeenschapshuis (contactpersonen Klaas Alma en Neeltje vd Wal)
- Werkgroep Gezonde Voeding (contactpersonen Hinke Spoelstra en Anita Bakker)
- Werkgroep Hamsterhulp (contactpersonen Mathilde Veenstra en Froukje vd Molen)

Aan het einde van de bijeenkomst werd gelegenheid gegeven om hulp en ideeën aan te dragen via 'een papieren duit in het zakje'. Voor de werkgroep Hamsterhulp hebben zich meerdere mensen aangemeld die hand-en spandiensten willen leveren. Ook voor de werkgroep gezonde voeding werden ideeën aangedragen variërend van kookworkshops, Facebookpagina voor het uitdelen van teveel gekookte maaltijden, voorlichtingsavonden over voeding tot een samengestelde maaltijdbox in samenwerking met Spar/You vd You.

Met de enthousiaste reacties is de hoop dat mooie dingen voor Drogeham gerealiseerd kunnen gaan worden. Het streven is om iedereen via De Brinkpraat op de hoogte te houden en ook op de website van Plaatselijk Belang is een kopje voor de MEYD aangemaakt.