

# Positieve Gezondheid in Drogeham

---



Samenwerkingsbijeenkomst  
De Tarissing  
Dinsdag 22 januari 2019

---

Samenwerkingsvraag huisarts

Professionals gemeente en  
gezondheidszorg

Vertegenwoordigers/bewoners  
Drogeham

Brainstormen verbeterpunten  
gemeenschap Drogeham



# Hoe zien we Drogeham?



- Fijn dorp met vriendelijke inwoners
- Prettig om te wonen en te werken
- Gevoel van veiligheid + sociaal veilig: ons kent ons
- ‘Omtinken’ en ‘omsjen’ naar elkaar
- Voldoende voorzieningen aanwezig
- Knelpunten belemmeren de leefbaarheid niet in heel grote mate



# Wat kenmerkt Drogeham?

- Veel aandacht voor evenementen
- 
- Interesse in cultuur
  - Veel verenigingen (buurt-sport-religie-muziek-goede doelen)
  - Volwaardige plek voor kwetsbare doelgroepen
  - Actief bedrijfsleven
  - Veel kleine sociale initiatieven

Drogeham heeft een groot zelf-organiserend vermogen, krijgt met vrijwilligers veel voor elkaar en voelt zich met elkaar en met het dorp verbonden.

# Wat ontbreekt er in Drogeham?



Gezien vanuit het thema Positieve Gezondheid zien we in Drogeham relatief weinig aandacht voor:

- Stoppen met roken
- Gezond koken
- Groente, fruit en vis eten
- Water drinken
- Actieve leefstijl

Kortom: weinig aandacht voor gezondheid en voor een gezonde leefstijl



# Drogeham en haar inwoners

|                                    | Nederland          | Friesland   | Achtkarsp.  |
|------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|
| <b>Gezondheid</b>                  |                    |             |             |
| - Gebruik huisartsenzorg           | <b>78,4 %</b>      | <b>78,2</b> | <b>79,6</b> |
| - Twee of meer chronische aandoen. | <b>4,8 %</b>       | <b>5,0</b>  | <b>5,5</b>  |
| - Beweegt voldoende                | <b>63 %</b>        | <b>65</b>   | <b>63,8</b> |
| - Overgewicht                      | <b>48,9 %</b>      | <b>50,4</b> | <b>58,3</b> |
|                                    |                    |             |             |
| <b>Welbevinden / tevredenheid</b>  |                    |             |             |
| - Gelukkige inwoners               | <b>90,1 %</b>      | <b>90,8</b> | <b>91,4</b> |
| - Tevreden met het leven (65+)     | <b>7,75 (1-10)</b> | <b>7,66</b> | <b>7,87</b> |
| - Afwezigheid van eenzaamheid      | <b>63 %</b>        | <b>64</b>   | <b>66</b>   |
| - Maatschappelijke participatie    | <b>48 %</b>        | <b>55</b>   | <b>57</b>   |

# Conclusie

Kort door de bocht geformuleerd, zijn de inwoners van Drogeham:

---

- Relatief ongezond
- Maar wel gelukkig en tevreden
- In staat om van alles te organiseren
- Maar een gezonde leefstijl maakt daar geen onderdeel van uit.

# Blue Zones







# Conclusies

---

Gezondheid gaat over meer  
dan alleen je lichamelijke  
gezondheid

Gezond oud worden kun je  
vooral in een gemeenschap,  
met voldoende beweging en  
gezonde voeding.





Even terug naar de  
Samenwerkingsbijeenkomst:  
Wat waren de aandachtspunten?

---

- Leefstijl
- Drogeham is zwaarder dan landelijk gemiddelde
- Gebruik genotmiddelen hoger
- Kennis over voeding kan beter
- Weinig variatie sportaanbod, vooral voor de jeugd



# Speerpunten kiezen

---



## Ontmoetingsruimte

- Belemmering voor organiseren activiteiten voor het dorp
- De Fakkel niet toekomstbestendig
- Belangen verschillende groepen/kerken botsen voor gezamenlijk plan



# Speerpunten kiezen

---

## Financiën

- Gezinnen met weinig inkomen
- Moeilijk door gemeenschap aan te pakken, eerder overheid.



## Hamsterhulp

- Langer bestaande wens van centraal punt voor hand- en spandiensten
- Uitvoering staat al in de steigers



# Speerpunten kiezen

---



## Gezonde voeding / Leefstijl

- Is geen 'hot item' in Drogeham
- Leren hoe we dit leuk en makkelijk kunnen maken
- Uitgangspunt is 'Samen': veel aanbieders van voeding in het dorp èn bewoners die graag samen iets doen of organiseren





## **Kernteam Positieve Gezondheid**

Klaas-Neeltje-Wieke-Janske-Alycke-Hinke-Anita



### **Werkgroep Dorpshuis/ Ontmoetingsplek**

Klaas Alma  
Neeltje van der Wal  
Wieke Kootstra \*)

+ input verenigingen

\*) Communicatie,  
ook voor andere  
werkgroepen

### **Werkgroep Hamsterhulp**

Coördinatoren:  
Froukje v/d Molen  
Mathilda Veenstra

+ vrijwilligerspool

### **Werkgroep Gezonde Voeding**

Hinke Spoelstra  
Anita Bakker  
Willemijn Meijer  
(GGD)

# Ontmoetingsplek/dorpshuis

---

- Klaas Alma en Neeltje van der Wal aanspreekpunt
- Gesprek met gemeente gepland
- Input ophalen van verenigingen en andere gebruikers







# Hamsterhulp

Aanmelden vrijwilligers: Froukje vd Molen



## Coördinatie

- Centraal telefoonnummer voor alle inwoners van het dorp
- Folder vóór de zomer huis-aan-huis
- Contactpersonen:
  - Froukje vd Molen
  - Mathilda Veenstra

## Vrijwilligers hand/spandiensten

- Een keer boodschappen doen
- Met iemand mee naar ziekenhuis
- Helpen bij administratie
- Klein klusje in huis of tuin
- .....



# Ideeën voeding/leefstijl

Aanmelden werkgroep: Hinke Spoelstra  
(Donderdag 21 maart om 10.00 uur eerste overleg)



## Partijen in Drogeham

- De Spar
- Eeterij/Daeldersplak/Hoeve Hoogland/Hamster Mieden etc
- Vereniging Volkstuinen
- Sportkantines
- You vs You/fysio
- Inwoners met interesse in dit onderwerp
- .....??

## Activiteiten

- Kookworkshops
- Informatie avonden over voeding
- Gezonde maaltijdpakketten samenstellen
- Drogehamster variant op Hello Fresh
- Bezoek aan de volkstuinen
- .....??



Dit kunnen we niet met alleen het kernteam.  
Wie doet er een duit in het zakje?

---



Tips  
Ideeën  
Meningen  
Meedoen  
??

