

Gezond Ouder worden

→ Mensen stimuleren en ondersteunen om zo lang mogelijk gezond, fit en vitaal te blijven.

Onze ambitie?

- Súdwest-Fryslân is de gezondste woon- en leefomgeving in Noord Nederland
- Mensen worden op een gezonder manier ouder en ze denken om elkaar.
- De professionele ondersteuning sluit hier goed op aan.

Doelgroep: Mensen vanaf 60 jaar

- Ouderen met geestelijke, lichamelijke of verstandelijke beperking
- Ouderen met psychosociale klachten, zoals eenzaamheid
- Ouderen met dementie en andere chronische aandoeningen
- Fitte en vitale ouderen

Waar gaan we mee aan de slag?

- Meer bewegen
 - Gezonde voeding
 - Sociale contacten
 - Zingeving
 - Mensen kunnen meedoen
- Dit draagt bij aan een gezond en gelukkig leven.

Wat doen we al

- Stipepunten
- Alzheimer Café
- Mantelzorgcafé
- UP! gesprekken
- Sosjaal en sûn
- Mijn Huis op Maat
- Dag!enDoen!
- Dementie vriendelijk Súdwest-Fryslân

Waar gaan we aan de slag?

Witmarsum

Makkum

Nijland

Sneek: Het Eiland, Lemmerweg West, Noorderhoek II

Heeg

Koudum

Cijfers 65+ ers in Súdwest-Fryslân

- Overgewicht: **47%**
- Bewegen of sporten minder dan gewenst: **52%**
- Eenzaamheid: **43%**
- Moeite met rondkomen: **11%**
- Een of meer langdurige ziekten of aandoeningen: **33%**
- Gezondheid: **81%** (zeer) goed ervaren
- Voldoende tevreden met eigen leven: **95%**
- Hoge vergrijzing: **10%** meer dan landelijk

Bron: GGD Fryslân

Dit doen we samen met: Ouderen, dorpsbelang, thuiszorg, huisartsenpraktijk, gebiedsteam, HANNN, Doarpswurk, dorpencoördinator, Sport Fryslân, Bibliotheek Mar en Fean, Cultuur Kwartier, woningcorporaties, Nieuw-Elan, De Bewonersraad, NHL Stenden, ROS Friesland, Friese Preventie Aanpak, diverse netwerken in de regio, werkgevers en GGD Fryslân. **Doe jij mee?**