

## Heilig Landstichting .. een toekomstige “Blue Zone” via Positieve Gezondheid?

Allereerst: wat is een “Blue Zone”?

Een Blue Zone is een plek op de wereld waar mensen ouder worden dan gemiddeld, gezonder zijn én ook nog gelukkiger! Er zijn tot nog toe 5 Blue Zones in de wereld: in Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Ikiria (Griekenland) en Sardinië (Italië).

Wat maakt een plek op aarde tot een Blue Zone? Het blijkt dat een aantal factoren een rol speelt.

- *Voeding*: Grotendeels plantaardig, weinig dierlijke eiwitten en men stopt met eten wanneer er verzadiging is en niet ‘pas wanneer er niets meer bij kan’. (de 80/20 regel: eet 80% van de voor jou normale hoeveelheid)
- *Bewegen*: De mensen bewegen veel, maar ‘gewoon’, tot op hoge leeftijd. Zonder sportscholen of stappentellers.
- *Zingeving*: Mensen hebben een leven en bezigheden die zij als zinvol ervaren en blijven tot op hoge leeftijd daarmee actief. Pensionering en stoppen met werk kent men vaak niet, wel doet men wat rustiger aan.
- *Sociale inbedding*: Mensen maken deel uit van een sociale gemeenschap. Dat kan een dorpsgemeenschap zijn, een familieverband of een spirituele gemeenschap, maar het belangrijkste is dat ze niet eenzaam zijn.

Deze informatie heeft de Nederlandse Dr. Machteld Huber geïnspireerd om gezondheid niet langer als de afwezigheid van ziekte te zien, maar het ánders te benaderen: **“Gezondheid is te beschouwen als het vermogen van mensen zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.”**

U heeft wellicht al eens van “Ikigai” gehoord: een Japanse zoektocht. Als je zoekt naar datgene dat jouw passie, missie, beroep en roeping verbindt dan heb je jouw ikigai gevonden. Het Japanse geheim voor een lang en gelukkig leven! Het boek “Ikigai” was een bestseller.

Positieve Gezondheid kan ertoe bijdragen dat mensen ook in Nederland in relatief goede gezondheid oud worden.

De Vereniging 50Plus heeft dit gedachtengoed al geadopteerd en is onlangs een beweegprogramma voor ouderen gestart: “Uw gezondheid is GOUD waard!”

Er is een lezing gehouden waarna persoonlijk beweegadvies kon worden gevraagd.

**De Dorpsvereniging is eveneens geïnspireerd door het gedachtegoed en wil in de komende jaren Positieve Gezondheid bewust integreren in de Dorpsagenda.**

Hoe we dat gaan doen? We denken aan manieren om gezond en samen te bewegen voor álle leeftijdsgroepen, niet alleen sporten maar ook samen werken als vrijwilligers. Er is al een groep die tuiniert op het terrein van Orientalis. Ook is er veel te doen in en rondom het Dorpshuis, de speeltuin, etc.

Samen kunnen we Heilig Landstichting steeds mooier maken!

Participatie

Ook denken we erover om themabijeenkomsten te organiseren waarin leefstijl aandacht krijgt. Verder willen we de participatie stimuleren d.m.v. kunst & cultuur samen met de kunstenaars in ons dorp.

De kwaliteit van leven en de kennis over gezondheid kunnen we bevorderen in combinatie met duurzaamheid.

Gezonde voeding.

We weten inmiddels dat je door middel van een gezond voedingspatroon, voldoende beweging én stoppen met het gebruik van (landbouw)gif (lees: Round-up!) degeneratieve (neurologische) aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson, kunt voorkomen.

We beseffen overigens wel dat we op dit moment voor een uitdaging staan met de realisatie hiervan omdat de pandemie ons beperkt in onze contacten, de organisatie van activiteiten en bewegingsvrijheid.

Toch leek het ons goed om onze inspiratie en onze goede voornemens op gebied van Positieve Gezondheid met u te delen.

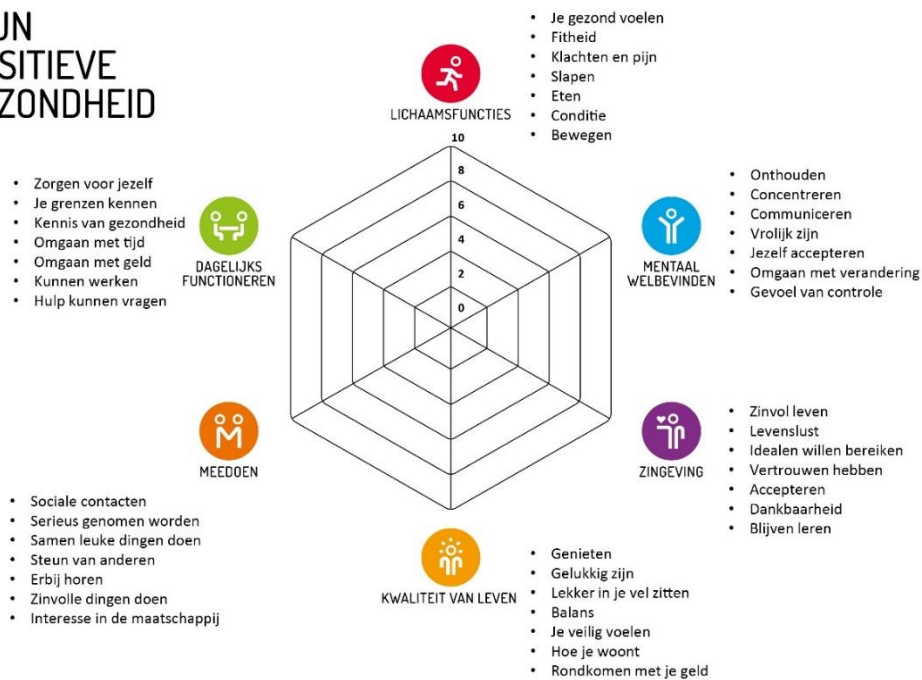
Wilt u reageren? Dat kan op de website! Klik op de link en plaats uw reactie, tips, adviezen en opmerkingen. Ook als u een bijdrage wilt leveren door een themabijeenkomst te organiseren bijv. zien we uw reactie heel graag tegemoet!

Wil je meer lezen over positieve gezondheid? Kijk dan op [www.iph.nl](http://www.iph.nl)

Ben je al bereid om te werken aan jouw positieve gezondheid: doe dan de test op: <https://mijnpositievegezondheid.nl/> en kijk hoe jouw gezondheidsweb eruit ziet

en waar je kunt verbeteren.

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Institute for Positive Health (IPH) | mijnpositievegezondheid.nl | Gespreksinstrument 1.0

Dit zogenaamde “Spinnenweb” Positieve Gezondheid wordt veel gebruikt in het Zorgdomein en in het Sociale Domein. Steeds meer huisartsen en praktijkondersteuners, maar ook maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten en medisch specialisten werken met Positieve Gezondheid, dat uitgaat van gezondheid, datgene waar we wél invloed op hebben!