GEMEENTE HEERENVEEN



Heerenveense visie op Brede gezondheid en Mienskip

8 september 2025

Inhoudsopgave

1. Inleiding **03**
Waarom deze visie? 03
Waarover gaat deze visie? 04
Voor wie is deze visie? 04
Hoe is deze visie tot stand gekomen? 05

2. Brede gezondheid en mienskip in 2040 **06**
Zonder ons, geen wij 06
Samen opvoeden in de wijk 08
Gezond samenleven 09
De gemeente doet mee en helpt mee 10
Monitoring 12

3. De rol van de gemeente: samenwerken voor een gezonde mienskip **13**
Onze vijf uitgangspunten voor de rol van de gemeente 14
Hoe de gemeente haar rol invult voor een gezonde mienskip 15
Samenwerken met partners en leren van de praktijk 16
Hoe zien we of we op de goede weg zijn? 16

Bijlagen **18**
Bijlage 1 - overzicht initiatieven 19

1. Inleiding

In deze inleiding leggen we uit waar onze visie op *brede gezondheid en mienskip* over gaat. We vertellen waarom deze visie zo belangrijk is voor de gemeente Heerenveen, voor wie de visie bedoeld is en hoe we die samen met de *mienskip* hebben opgesteld.

Waarom deze visie?

We hebben een duidelijk doel voor ogen: we willen een gemeente zijn waar inwoners zich goed voelen, prettig samenleven, samenwerken én waar jeugdigen liefdevol, gezond, veilig en met gelijke kansen kunnen opgroeien.

Maar er verandert veel. Mensen worden ouder, wonen langer zelfstandig thuis en zijn vaker chronisch ziek. Daarnaast kunnen maatschappelijke problemen, zoals armoede, sociale druk, complexe echtscheidingen en de invloed van social media, een last op de schouders leggen van inwoners. Steeds meer mensen melden zich bij de huisarts met lichamelijke of mentale gezondheidsproblemen. Er wordt steeds meer een beroep gedaan op de jeugdzorg en ouderenzorg, terwijl de personeelstekorten in de zorg toenemen.

Dit leidt tot wachtlijsten en soms blijft de juiste hulp en ondersteuning zelfs uit. Tegelijkertijd zien we veel buurtinitiatieven in onze gemeente ontstaan. Van kleine gebaren van aandacht voor elkaar, tot grotere initiatieven voor ontmoeten en zorg voor elkaar.

Deze ontwikkelingen laten ons zien dat een andere aanpak nodig is. We willen minder afhankelijk zijn van het ‘medisch model’. Dit model ziet problemen vaak als ziektes die professionals moeten ‘genezen’, waarbij de resultaten gemeten worden met ingewikkelde cijferreeksen en metingen. Veel sociale problemen, zoals stress en eenzaamheid, worden als individuele medische kwesties benaderd. Mensen komen hierdoor vaak onterecht in het (dure) zorgsysteem. We zeggen bewust ‘onterecht’, want vaak ligt de oplossing niet in de medische aanpak, maar juist in de sociale aanpak: verbondenheid, solidariteit en plezier. Die kracht van inwoners is al volop aanwezig, meestal zonder hulp van de gemeente, op eigen initiatief en door gezamenlijk de schouders eronder te zetten. En in deze maatschappelijk onrustige tijd zien we steeds vaker dat inwoners iets willen doen of betekenen voor anderen.



In Heerenveen gaan we het daarom anders doen. We stimuleren dat inwoners een actieve(re) rol kunnen en gaan nemen in hun eigen leven én voor elkaar. Want we geloven dat gezond gedrag, meedoen en elkaar helpen de basis is. Zo kunnen we samen de beperkingen van het huidige zorgsysteem en het individualisme doorbreken. Dan bouwen we aan een sterke en veerkrachtige gemeenschap.

Waarover gaat deze visie?

Deze visie gaat over twee belangrijke begrippen: *'brede gezondheid' en 'mienskip'*.

- Bij Positieve Gezondheid is de afwezigheid van ziekten en beperkingen niet meer het uitgangspunt, maar het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren. Met **brede gezondheid**, gaat het om inwoners samen, met alle factoren die bijdragen aan een prettig, volwaardig leven, waarin mensen kunnen meedoen.
  Het gaat om 'samen gezond' zijn en elkaar hierin stimuleren. Denk aan lekker buiten zijn, samen bewegen, ontmoeten, meedoen en elkaar helpen.

- **Mienskip is de basis.** Mienskip staat voor onze gemeenschap: de mensen in onze wijken, buurten en dorpen die samenwerken, elkaar kennen en naar elkaar omkijken. Het vormt de basis om samen gezond te kunnen zijn.

Deze visie richt zich vanuit deze definities dus op: samen gezond in en door een sterke mienskip.

De gemeente voert wettelijke taken uit. Dat doet ze onder andere op de gebieden publieke gezondheid, Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO), jeugd en participatie. De gemeente is niet helemaal vrij in hoe ze die taken uitvoert. De gemeente voert namelijk grotendeels uit wat in landelijke regelingen staat. Meer ruimte is er op de onderwerpen brede gezondheid en mienskip; daar heeft de gemeente een vrije rol. De mienskip bestaat alleen dankzij de inzet van inwoners in hun eigen tijd. Zij besluiten zelf tot deze inzet, dat kun je niet afdwingen of voorschrijven als gemeente, want je gaat er niet over. Je kunt iemand bijvoorbeeld niet de opdracht geven om in zijn vrije tijd een repaircafé te starten. Het gaat dus vooral om sturing op je eigen rol als gemeente en rol in samenwerking met je institutionele partners. Dat is een wezenlijk andere sturing dan we als gemeente gewend zijn: je stuurt jezelf, je eigen gedrag en niet dat van je inwoners.

Hoewel er veel vrijwilligers, mantelzorgers en buurtinitiatieven zijn, leven we ook nog in een deels geïndividualiseerde samenleving. Mensen zijn druk met hun gezin, werk en eigen welzijn. Anderen ontmoeten, je voor elkaar inzetten, of met buurtbewoners of andere ouders (bij opvoeding) samenwerken, is nog niet voor iedereen vanzelfsprekend. En in Heerenveen is dat nog weer minder vanzelfsprekend dan in de dorpen. Onze samenleving lijkt op een kruispunt te staan: kiezen steeds meer mensen voor de afslag 'mienskip' of toch voor zichzelf of eigen gezin? Op dat kruispunt kunnen we als gemeente stimuleren en inspireren. Willen we meer brede gezondheid en mienskip in onze gemeente? Dan hebben we als gemeente een samenhangende aanpak en werkwijze nodig. Deze visie geeft de richting en basis voor deze aanpak en werkwijze.

Deze visie raakt aan veel verschillende onderwerpen binnen de gemeentelijke organisatie, dus niet alleen aan het Sociaal Domein. Dat blijkt in het volgende hoofdstuk. Door te investeren in brede gezondheid en mienskip, versterken we de hele gemeente. We hebben afgesproken dat deze visie ook de richting voor ons nieuwe subsidieafwegingskader en de bijbehorende subsidieregelingen gaat bepalen. Dit betekent dat we ons subsidiebeleid hierop gaan aanpassen. De visie draagt bij aan de actualisering van de Kadernota 2019-2025, die komend jaar (2026) wordt gemaakt.

Voor wie is deze visie?

Deze visie is geschreven om de medewerkers van de gemeente Heerenveen te helpen in hun dagelijkse werk, vooral de medewerkers die in het Sociaal Domein werken. Medewerkers hebben dagelijks contact met inwoners in de wijken, buurten en dorpen.

Een cruciaal onderdeel van dit contact is taal. Als medewerkers beleidstaal spreken en inwoners hun gewone omgangstaal is de kans groot dat ze elkaar

niet goed begrijpen. Een voorbeeld: wij spreken misschien over 'actieve inwoners', terwijl deze inwoners zichzelf gewoon zien als 'mensen die iets voor het dorp doen'. Of we hebben het over 'mantelzorgers', terwijl zij zichzelf omschrijven als 'iemand die voor zijn moeder of vader zorgt'. Om dit soort misverstanden te voorkomen en elkaar écht te verstaan, is deze visie bewust zo veel mogelijk in gewone spreektaal geschreven. Met gewone spreektaal bedoelen we de taal van de mienskip; woorden en zinnen die inwoners in de winkel of op het buurtfeest uitspreken. Dat is ook waar 'Helder Heerenveen' op gebaseerd is: een interne communicatieaanpak met taal die duidelijk is, zonder jargon. Als je wilt samenwerken met de mienskip, moet je de taal van de mienskip spreken.

Hoe is deze visie tot stand gekomen?

Deze visie over brede gezondheid en mienskip is op een bijzondere en vernieuwende manier tot stand gekomen. We zijn begonnen bij de inwoners zelf en bij de succesvolle initiatieven die al in de mienskip bestaan. We noemen dit de 'gezonde praktijken'.

Het proces begon met onze wijkmanagers en de opbouwwerkers van welzijnsorganisatie Caleidoscoop. Zij kennen de buurten en dorpen goed en droegen uit verschillende gebieden tien tot vijftien 'gezonde praktijken' aan. Denk aan buren die samen een park onderhouden, vrijwilligers die ouderen helpen of een groep die samen sport. Er zijn heel veel van dit soort initiatieven in onze gemeente, veel meer dan we konden verzamelen en bezoeken. Van de ongeveer 75 verzamelde initiatieven, hebben we er 35 bezocht. In de kaders in hoofdstuk 2 lees je hun verhalen en ervaringen.

Praktijkverkenningen

Aan het begin van 2025 konden medewerkers zich aanmelden als praktijkverkenner. Tussen april en juni 2025 gingen zo'n vijftien verkenners op pad. De verkenners werken op verschillende afdelingen van de gemeente. Dat maakt deze groep al bijzonder en zo kijken de verkenners breder dan hun eigen werkveld. Samen met een inwoner bezochten ze de gezonde praktijken en soms ook met een wethouder. Samen is nu eenmaal leuker dan alleen. Zo konden ze kijken vanuit de inwonersblik naar hoe dingen in de praktijk werken.

Tijdens deze bezoeken stelden ze vragen zoals:

- Wat doen jullie inwoners precies samen?
- Hoe is dit initiatief ontstaan en gegroeid?
- Wat betekent het voor de inwoners die meedoen?
- Wat geeft ze energie en waar lopen ze tegenaan?

Tijdens twee samenkomsten bespraken de verkenners welke inzichten ze daarbij hadden opgedaan. Ze vertelden over hun waarnemingen en ervaringen met de opbouwwerkers en wijkmanagers. Ze dachten na over de waarde van deze lokale initiatieven en hoe de gemeente deze het beste kan ondersteunen om tot bloei te komen.

De verkenners ontdekten dat er al veel gezonde praktijken zijn en dat er veel mensen bij betrokken zijn, van initiatiefnemers tot 'handen uit de mouwen'-stekers tot deelnemers. Ze merkten hoe lastig het was om tijd vrij te maken (naast werk- en privé verplichtingen) om op bezoek te gaan. Maar eenmaal daar werden ze er blij van en waren ze onder de indruk van alles wat er gebeurde. Het zette hen ook aan het denken over hun eigen rol: Wat draag ik bij aan de mienskip?". Maar ook: "We moeten als gemeente veel meer aansluiten bij wat er al is in plaats van steeds nieuwe projecten starten". "We moeten met gezonde praktijken samen leren werken". Dat de praktijken bijdragen aan brede gezondheid voor alle betrokkenen stond voor de verkenners buiten kijf.

Op deze manier ontstond er een concreet toekomstbeeld voor 2040 (zie hoofdstuk 2). Ook werd duidelijk welke rol de gemeente kan spelen om te zorgen dat dit toekomstbeeld werkelijkheid wordt (zie hoofdstuk 3). Deze keer hebben we dus geen visie bedacht voor inwoners, maar is die visie juist gevormd door de verhalen en ervaringen uit de mienskip zelf.

Ten slotte hebben we het toekomstbeeld en de uitgangspunten op 4 juni 2025 voorgelegd aan de inwoners van de gezonde praktijken die we hebben bezocht. We hebben actief om een reactie gevraagd. We kregen toen terug dat we regelmatig andere woorden gebruiken om te benoemen wat speelt in wijken en dorpen. Dit versterkte ons in het belangrijke besef dat taal er écht toe doet. Om goed in contact te zijn met de mienskip, moeten we de taal van de mienskip spreken om elkaar te begrijpen.

2. Brede gezondheid en mienskip in 2040

"Het is 2040. Brede gezondheid en mienskip zijn enorm gegroeid in de afgelopen vijftien jaar."

Dit hoofdstuk is het eerste deel van de visie[1] van de gemeente Heerenveen op de toekomst van brede gezondheid en mienskip. We beschrijven dat steeds op zo'n manier dat het lijkt of het al 2040 is. In de tekstkaders vind je vervolgens wat er nu, in 2025, al gebeurt in de Heerenveense wijken en dorpen; deze teksten komen uit de verslagen van de praktijkverkenners. De tekstkaders laten zien dat het begin van de visie op 2040 er al is.

Het tweede deel van de visie volgt in Hoofdstuk 3. Dat gaat over de visie op de rol van de gemeente.

Zonder ons, geen wij[2]

"We doen het samen", klinkt het in de meeste buurten. Een praatje met de buurman, een boodschap meenemen of even op een kind letten; het is prima om dat aan elkaar te vragen. Inwoners ervaren dat ze mee kunnen beslissen over wat er in de buurt gebeurt en nemen daar de verantwoordelijkheid voor. Dat betekent dan ook dat ze oplossingen bedenken voor problemen die er zijn in de wijk en die zelf ook uitvoeren. Sociale ontmoeting en steun, praktische hulp voor een ander; het initiatief ligt bij inwoners zelf. Ze voelen zich daarbij gesteund door de gemeente. Ook maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven dragen bij. Zo sponsort het bedrijfsleven initiatieven in wijken en dorpen en geven veel Heerenveense ondernemers hun medewerkers tijd voor mantelzorg en vrijwillige inzet. Op alle middelbare scholen krijgt de jeugd les over betrokken burgerschap, in theorie en praktijk. Iedereen werkt er dan ook actief aan mee.

In iedere wijk en elk dorp zijn er één of meerdere plekken voor ontmoeting (bijvoorbeeld een buurthuis, speeltuin of bibliotheek). Deze worden voor een belangrijk deel gerund door inwoners. Ook is te merken dat er in iedere buurt, in iedere wijk en in elk dorp wel mensen actief bezig zijn om er met elkaar iets moois van te maken, van jong tot oud. Sommigen organiseren bijvoorbeeld evenementen in de buurt, anderen sporten of wandelen samen en weer anderen zijn actief met groen en duurzaamheid.

> De SVHN[3] organiseert feesten en ontmoetingen, zoals drie keer per jaar een pubquiz, carnaval, het Dorpsfeest, de intocht van Sinterklaas, een barbecue met muziek, '70-'80-'90 party en een babyshower voor nieuwgeboren kinderen.
>
> Jordi vertelt dat het een machtig gevoel is als het hele dorp met elkaar verbonden is in het organiseren en beleven van gezelligheid: "We doen het met elkaar!" Het begint steeds meer te leven in het dorp; de geluiden uit het dorp zijn positief.
>
> Per straat hebben ze coaches aangewezen die als verbinders optreden. Ze halen geld binnen met sponsoring, niet alleen bij bedrijven uit het eigen dorp, maar ook uit de regio. Ze werken ook met een vrijwillige bijdrage, zodat het een gratis feest kan blijven. Vrijwilligers werven ze persoonlijk.

Het motto is: "Zonder ons, geen wij". Dit komt voort uit de wens van mensen om een bijdrage te leveren aan onze samenleving en aan een betere wereld. Die betrokkenheid en bijdrage zien we terug in verschillende belangrijke thema's die in 2040 in vrijwel elke wijk en elk dorp spelen. Deze thema's staan niet los van elkaar, maar vullen elkaar aan, zodat er brede gezondheid ontstaat en er een sterke mienskip is. De thema's zijn:

- sociaal
- ontmoeten en spelen
- veiligheid
- leefomgeving

[1] Inspiratie voor deze visie is gevonden in de praktijkverkenningen in Heerenveen, de twee lopende programma's in het Sociaal Domein (Gezond Welzijn Vernieuwen en Meedoen in Onze Samenleving) uit het Hoofdlijnenakkoord 2022-2026 en de Perspectiefnota 2024, Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) 2023 en in "Nederland 2040, een toekomstbeeld", een verkenning van de VNG die eind mei 2025 verscheen.

[2] Dit is de titel van een documentaire waarin het werk van de Amerikaanse hoogleraar bestuurskunde en politicoloog Robert Putnam centraal staat.

[3] De Stichting Volksvermaak te Haskerdijken Nieuwebrug (SVHN)

De Wrotters ‘wrotten’ al zo’n zeven jaar in en rond het MFG De Kompenije. Hier doen ze alle voorkomende werkzaamheden. Te denken valt aan schilderwerkzaamheden, ondersteunen bij feesten en partijen, bij de sportverenigingen die de sporthal gebruiken, parkeerterrein en tuin netjes houden, onderhoudswerk in en om het gebouw, stoelen klaarzetten/opruimen voor de bingo enzovoort. De harde kern wordt gevormd door vier mensen, maar regelmatig springen er nog een paar heren uit het dorp bij. Ze vinden het belangrijk dat het dorp leefbaar blijft en het MFG is hier een belangrijk onderdeel van. Wat ook zeker van belang is, is dat ze een gezellige ochtend met elkaar hebben en daarnaast ook waardevol bezig zijn.

- **Thema sociaal:** dit thema omvat alles wat te maken heeft met menselijk contact en onderlinge hulp. Denk aan buren die naar elkaar omkijken, informele netwerken die ondersteunen bij klusjes, vervoer, aandacht en initiatieven die eenzaamheid tegengaan. Een actieve sociale omgeving draagt direct bij aan het welzijn en de mentale gezondheid van inwoners.

Op initiatief van Greet komen één keer per maand zo’n zeven vrouwen van Skoatterwâld bijeen om te schilderen. Zij is destijds vanuit het westen naar Skoatterwâld verhuisd. Greet en haar partner waren twee van de eerste bewoners. “We zijn niet alleen creatief bezig maar delen ook lief en leed met elkaar”. Er zijn vriendschappen ontstaan en we spreken elkaar ook buiten het schilderen om. ‘’Dit is voor mij een manier om ook je sociale contacten te onderhouden”, vertelt een deelnemer. De groep bestaat vooral uit alleenstaande 55-plussers. De kosten zijn twee euro per avond. Dit is voor de koffie en thee, maar ook om één keer per jaar een ’deskundige‘ uit te nodigen om zo weer nieuwe kennis en inspiratie op te doen.

- **Thema ontmoeten en spelen:** ruimte en gelegenheid om elkaar te ontmoeten en voor kinderen om veilig te spelen zijn essentieel om een sterke mienskip op te bouwen.

  Een levendige ontmoetingsplek of een speeltuin is niet alleen goed voor de lichamelijke activiteit, maar versterkt ook de samenhang in wijk of dorp en het gevoel ergens bij te horen. Het voorkomt dat mensen geïsoleerd raken en het stimuleert onderlinge verbinding, wat weer bijdraagt aan mentale gezondheid.

K.O.M. jongerengroep Jubbega organiseert alweer vijf jaar een zomer- (tent) en een winterfeest (MFA De Kompenije) voor het hele dorp. Het initiatief is mede ontstaan omdat er weinig te beleven viel in het eigen dorp. Inmiddels zijn er zes bestuursleden en ongeveer veertig vrijwilligers. Jaarlijks gaat het bestuur naar de Event Academy voor tips en tricks. Een uitdaging: het tentfeest staat deels op grond die hoort bij de gemeente Opsterland. Daardoor gelden soms andere regels. Voor de organisatie heb je dan te maken met de regels van twee gemeenten.

- **Thema veiligheid:** een veilige leefomgeving is een basisvoorwaarde voor brede gezondheid en een bloeiende mienskip. Mensen worden pas actief en voelen zich verbonden als ze zich veilig voelen in hun eigen buurt. Dit gaat verder dan het voorkomen van misdaad. Ook verkeersveiligheid valt hieronder en sociale veiligheid; het gevoel dat er oog is voor elkaar.

Het idee om de WhatsApp-groep Buurtpreventie te starten in wijk De Greiden kwam nadat er werd ingebroken. Jetze heeft toen door de brievenbus van verschillende huizen in de wijk een briefje gedaan met de vraag of de mensen willen aansluiten bij een WhatsApp-groep van de wijk.

"Na een jaar werd het professioneler en hebben we ook een informatieavond gehouden waar een beroepsinbreker werd uitgenodigd om te laten zien hoe inbrekers denken en wat mensen kunnen doen om inbraak tegen te gaan. Ook heeft de wethouder in 2019 een bordje geplaatst en kwam er breed aandacht voor." Jetze zorgt dat de WhatsApp-groep wordt gebruikt waarvoor die bedoeld is: veiligheid in de wijk en geen koetjes en kalfjes. Voor dat laatste is er een andere WhatsApp-groep aangemaakt.

Door de WhatsApp-groep kan de politie snel betrokken worden wanneer er een onveilige situatie ontstaat. Zo heeft Jetze goed contact met de wijkagent. De sociale controle in de wijk wordt dus hoger en daardoor wordt de wijk ook veiliger. Daarnaast draagt de gezelligheids-WhatsApp-groep bij aan de saamhorigheid in de wijk.

- **Thema leefomgeving:** dit thema richt zich op de inrichting van de wijk. Het gaat dan zowel om het 'groen' (parken, plantsoenen, natuur) als het 'grijs' (straten, gebouwen, openbare ruimtes). Een aantrekkelijke, groene en goed onderhouden omgeving maakt dat mensen er graag bewegen, ontspannen en ontmoeten. Dit heeft een positief effect op zowel de fysieke als mentale gezondheid en zorgt voor plekken waar de mienskip zich kan vormen en ontwikkelen.

Het Hertenkamp is al zeker vijftig jaar onderdeel van Jubbega. Zo'n tachtig vrijwilligers onderhouden het park. Het is een prachtig en goed onderhouden park met elf herten, schapen, hanen en zwanen. Het wordt goed bezocht en erg gewaardeerd door inwoners van Jubbega en ondersteund door ondernemers. De uitdagingen zijn de financiën. Dit jaar moet het hekwerk worden vervangen en dit kost meer dan 30.000 euro.

Het bestuur komt eens per maand bij elkaar. Samen proberen ze het geld bijeen te krijgen via het Plaatselijk Belang, de gemeente Heerenveen en de bedrijven (vooral boeren). Het is een echt dorpsproject, zo voelt het.

Samen opvoeden in de wijk

In elke wijk en elk dorp zien we de kracht van ouders/verzorgers[4] die elkaar vinden om te praten over opvoeden. Ze delen de leuke kanten en de uitdagingen die ze tegenkomen. Vroeger was dat taboe, maar in deze tijd is het normaal om moeilijke kanten van het opvoeden met elkaar te delen en hulp te vragen of te bieden. Ouders/verzorgers vinden het vanzelfsprekend om samen op te voeden, waarbij ze elkaar ondersteunen en van elkaars ervaringen leren. Dit gebeurt vaak in informele groepen, bijvoorbeeld tijdens schooltijden op het schoolplein, via buurtapps of bij de sportclub.

Deze groepen ouders/verzorgers zetten waar nodig zelf de stap om een professional te vragen om mee te denken. Dat kan een jeugdverpleegkundige zijn, of een sociaal werker. De professional staat hierbij op de achtergrond. Dat betekent dat de professional de opvoeding niet overneemt, maar advies geeft, en informatie, of de ouders/verzorgers helpt om zelf oplossingen te vinden. Professionals zijn een soort klankbord en versterken de eigen kracht van de

[4] We willen nog een praktijkverkenning doen bij een gezonde praktijk die te maken heeft met dit onderwerp.

ouders/verzorgers. Dit sluit aan bij het idee van een pedagogische basis, waarbij de directe omgeving – de familie, de buurt, de school, de kinderopvang – de eerste plek is waar kinderen opgroeien en belangrijke waarden en vaardigheden leren. Het gaat om een stevige en veilige basis voor de ontwikkeling van kinderen. Een basis die gebouwd is op de dagelijkse wisselwerking en ondersteuning binnen de mienskip.

Deze samenwerking tussen ouders/verzorgers en professionals is een goed voorbeeld van wat we in de praktijk bedoelen met de brede gezondheid en mienskip. Het benadrukt dat opvoeden een gedeelde verantwoordelijkheid is, waarbij de gemeenschap en de directe omgeving een cruciale rol spelen. Dit sluit nauw aan bij het principe 'it takes a village to raise a child'. Daarbij is de hele gemeenschap – van familie en buren tot scholen en maatschappelijke organisaties – betrokken bij het ondersteunen en begeleiden van jeugdigen.

Groepen ouders/verzorgers werken nauw samen met de kinderopvang en de scholen. Het gaat dan zowel om het basisonderwijs (po) als het voortgezet onderwijs (vo) en kinderopvang. Scholen en kinderopvang zijn namelijk belangrijke plekken waar kinderen een groot deel van hun dag doorbrengen en waar opvoeden ook een rol speelt. Door deze samenwerking wordt de pedagogische basis nog breder en sterker, wat bijdraagt aan een veilige en stimulerende omgeving voor jeugdigen.

Gezond samenleven

Voor een belangrijk deel zorgt de gemeente via haar wettelijke taken rondom de Wmo, de jeugdwet, de Wet publieke gezondheid en de leefomgeving dat de gezondheid van inwoners vooruitgaat. Brede gezondheid in deze visie gaat over het sociale aspect: brede gezondheid bereik je samen, inwoners hebben elkaar hierin nodig en kunnen elkaar ondersteunen en motiveren. Dat blijkt uit onderstaande voorbeelden.

De vereniging GFTO, GeiteFok Tjalleberd en Omstreken, ontstond 65 jaar geleden in de plaatselijke kroeg. De jeugd van de streek vond dat er wat gedaan moest worden voor andere mensen en ze gingen samen aan de slag. Meestal kozen ze een doel dat ze zomaar op straat tegenkwamen. Mensen die zeiden 'het wordt toch nooit wat', zorgden er juist voor dat de vereniging nog harder aan het werk ging. Er zijn op dit moment 125 leden: allemaal mannen (zo staat het in de statuten) en zeven bestuursleden. Het zijn allemaal gedreven mensen die graag iets doen voor een ander, maar het ook heel gezellig met elkaar willen hebben. Het gaat dus ook de verbinding en de gezelligheid. Het is een uitdaging om vergunningen aan te vragen of de juiste mensen te vinden voor bepaalde bestuursfuncties (penningmeester/secretaris).

- Gezond gedrag: mensen stimuleren elkaar tot gezond gedrag. Dat kan gaan om samen dingen doen zoals sporten, bewegen, spelen en gezond eten en koken.
- Mensen die zorgen voor een naaste, bijvoorbeeld hun gehandicapte kind of een zieke partner of ouder, worden ondersteund door anderen. Zo zijn in straten, buurten, dorpen en wooncomplexen steunstructuren tussen mensen ontstaan: door middel van app-groepen en afspraken weten mensen hulpvragen en -aanbod te verbinden.
- Veel bedrijven in onze gemeente doen mee aan het programma 'In de tijd van de baas'. Hiermee krijgen medewerkers twee uur per week de tijd om zich in te zetten als vrijwilliger.
- De vele gepensioneerden die onze gemeente nu telt zijn veelal vitaal en als ze met pensioen gaan is het heel normaal om nog vrijwilligerswerk te gaan doen. Dit wordt gestimuleerd doordat bedrijven hun medewerkers een weekend-workshop 'Leven na arbeid' aanbieden.

Knipe Actief organiseert elke donderdagochtend een koffieochtend voor 25-40 mensen vanaf ongeveer 60 jaar. Tijdens de koffieochtend is er tijd voor een praatje, een kop koffie of thee en een spelletje. Ontmoeten staat centraal. En één keer per maand breiden ze de koffieochtend uit met een lunch. Regelmatig organiseren ze een activiteit, waarbij ze sprekers uitnodigen.

Knipe Actief heeft een duofiets die geleend kan worden. Hier wordt regelmatig gebruik van gemaakt. Veel deelnemers zijn ook als vrijwilliger binnen Knipe Actief. Er is een enorme pool aan vrijwilligers die per toerbeurt koffie schenken. En er is een lange lijst van chauffeurs die bereid zijn het vervoer te regelen voor deelnemers. Knipe Actief heeft nooit een tekort aan vrijwilligers. Sterker nog, de vrijwilligerspool is nu vol.

Het aantal deelnemers groeit. Ze zijn erg enthousiast over de activiteiten van Knipe Actief en geven aan deze ochtend erg te waarderen. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Ondertussen wordt er ook op elkaar gelet. Het valt op als iemand niet meer komt. Dan wordt er contact gezocht.

- Het onderwerp ‘onbegrepen gedrag’, bijvoorbeeld van mensen met mentale problemen of mensen met dementie of een beperking, is niet langer taboe. Er is bewustzijn binnen de samenleving dat langer zelfstandig thuis wonen ook betekent dat er meer mensen met onbegrepen gedrag in de wijk wonen en dat samenleven dan niet altijd vanzelf gaat. De mensen om wie het gaat voelen zich regelmatig buitengesloten en de andere inwoners voelen soms ongemak en onveiligheid. Om die reden voeren inwoners samen het gesprek, met zorginstellingen en sociaal werkers, over hoe ze kunnen samenleven en welke ondersteuning ze van medewerkers van organisaties nodig hebben.

Een man van 65 jaar komt al anderhalf jaar elke donderdagochtend in Pop-Up De Knoop voor een kopje koffie. Nadat meneer van de kerk komt, gaat hij altijd direct door naar de Pop-Up. Aan de grote tafel vindt hij het gezellig om met iedereen te kletsen. Op die manier heeft hij weleens verteld dat hij al een aantal jaar begeleiding van de GGZ ontvangt, maar dat hij dit niet altijd makkelijk vindt. Weinig druk zetten werkt bij hem het beste, zo geeft hij aan.

Meneer is wat aan de stevige kant en wil graag afvallen. Aan tafel maakt hij de afspraak dat hij alles wat hij eet gaat delen, zodat hij inzicht krijgt in wat hij eet en hoeveel. Op basis daarvan kan hij, met behulp van een app die anderen aan tafel al kennen, adviezen krijgen over wat hij moet aanpassen in zijn eten om af te kunnen vallen. Ze maken bij de Pop-Up een foto van meneer en hebben afgesproken om enkele maanden later een nieuwe foto te maken. Hij is inmiddels 17 kilo afgevallen en deelt wekelijks aan de koffietafel hoe zijn proces verloopt. Doordat meneer regelmatig in de Pop-Up komt en steun krijgt bij het afvallen, heeft hij ook minder hulp nodig van de GGZ, zo vertelt hij. Hij deelt dat hij een klik voelt met andere deelnemers bij de Pop-Up en met de sociaal werkers. Ze geven hem het gevoel dat hij altijd welkom is en dat er tijd voor hem wordt genomen. Meneer voelt zich minder eenzaam, is gezonder én hij zit prettiger in zijn vel.

De gemeente doet mee en helpt mee

We vinden het belangrijk dat al onze inwoners kunnen bijdragen aan gezond en gelukkig samenleven. Daarom hebben we ‘brede gezondheid’ en het versterken van onze ‘mienskip’ tot belangrijke onderwerpen voor de hele gemeentelijke organisatie gemaakt.

Hiervoor benutten we de middelen binnen de huidige budgetten. Dit betekent dat we goed kunnen investeren in initiatieven die onze mienskip sterker en gezonder maken.

Dotterhofplein is gestart toen Rebecca elf jaar geleden kwam wonen op het Dotterhof.

Destijds was het onderhoud niet naar wens en had het Dotterhof een wat verwaarloosde uitstraling. Kinderen uit de buurt hebben toen handtekeningen verzameld voor het opknappen van de buurt. Daardoor is toen een buurtvereniging gestart. De buurtvereniging heeft de hele omgeving opgeknapt en meerdere dingen gekocht om te zorgen dat het een plek van ontmoeten werd, zoals bijvoorbeeld een picknicktafel. Na corona en verhuizingen zakte het in. Nu loopt een doorstart, op initiatief van enkele inwoners. Er zijn veel uitdagingen:

- Er was nog geen contact met de gemeente; ze regelen veel op eigen houtje.
- Financieel is het lastig: er is behoefte aan een potje geld voor materiaal (bijvoorbeeld een partytent).
- Het aanvragen van subsidies kost veel tijd. Er is veel bewijslast met bonnen. Ook is het moeilijk om de juiste subsidie te vinden.
- Inwoners willen meer dingen zelf oppakken als het gaat om onderhoud in de wijk. Ze willen hierover meer afstemming met de gemeente.

Om te weten wat er speelt en waar behoefte aan is, zijn onze medewerkers buiten, dicht bij de inwoners. Ze hebben contact met (actieve) inwoners in de wijken en dorpen en lopen rond in de wijk. Ze praten met inwoners, weten welke initiatieven er al zijn en ook waar hulp nodig is. Die hulp is niet standaard, maar maatwerk. Ze luisteren, waarderen wat inwoners zelf al doen en ondersteunen waar dat kan, zonder het over te nemen.

De Optrekkers, in wijk Nijehaske zijn een groepje inwoners die hun buurt willen vergroenen en aantrekkelijker maken voor hun bewoners. Door hun gelobby zijn er kleine voetbaldoeltjes en een picknicktafel op het grasveldje bijgekomen (er stond al een betonnen pingpongtafel). Hier spelen nu meer kinderen.

Ook hebben ze een aantal perken op zich genomen om te onderhouden: hier staan nu diverse planten in, er is een insectenhotel en er zijn wat voorzieningen voor vogels. Dit zorgt ook voor verbinding in de buurt. Er zijn wel meerdere dingen geprobeerd van de grond te krijgen zoals een schommel, buurtbieb, regentonnen of voedingskastje, maar die worden afgeschoten door de gemeente of WoonFriesland. Er was telkens geen goede uitleg over waarom dingen niet konden of er werd niet verteld wat misschien wel zou kunnen. Ook moet vaak achter de dingen aan worden gegaan. Het is heel moeilijk om geld uit het wijkpotje te krijgen. Een goed overzicht van de financiële mogelijkheden ontbreekt.

Ten slotte zijn we kritisch op onze eigen regels. Als onze regels vrijwilligerswerk, mantelzorg of andere goede initiatieven belemmeren, dan passen we die aan. En als een regel écht niet aangepast of weg kan, dan denken we actief mee met de inwoners over hoe de regel niet in de weg hoeft te staan. Want we geloven dat de mienskip het beste weet wat werkt en de gemeente wil daar zoveel als mogelijk bij aansluiten.

In Nieuweschoot beheren inwoners een boekenkast. Daarnaast gaan ze bij mensen op bezoek die het wat lastiger hebben. “We koken bijvoorbeeld eten na een overlijden, zorgen voor bepaalde personen, maar heten ook nieuwe bewoners welkom met een bos bloemen. Toen we de boekenkast gingen plaatsen, bleek opeens dat we precariobelasting van ruim 200 euro moesten betalen. Dit vonden we als inwoners verhinderend en ouderwets: te veel volgens de regels gedacht. We hebben er rond Pasen een brief over geschreven naar het college en de zaak loopt nog.”

Monitoring

Uit de gemeentelijke Mienskip Monitor blijkt in 2040 dat het onderling vertrouwen flink is gestegen ten opzichte van 2025. Het totaal aantal mensen dat zich inzet als vrijwilliger, mantelzorger, in buurt- en wijkinitiatieven of voor buren, is ook gegroeid in de afgelopen tien jaar. Het is fijn om te zien dat met name buurt- en wijkinitiatieven en dingen die worden ondernomen voor buren zijn toegenomen. Die inhaalslag gebeurde met name in Heerenveen zelf in 2040.

In steeds meer wijken en dorpen kijken groepen inwoners zelf jaarlijks terug op de ontwikkeling van hun mienskip. Ze zien dat het groeit en bloeit en door die terugblik ontstaan weer ideeën voor nieuwe initiatieven. Plaatselijk Belang heeft de jaarlijkse bijeenkomsten verbreed door ook de mensen achter de gezonde praktijken hiervoor uit te nodigen. Hier delen zij hun ontwikkeling en inspireren ze elkaar.



3. De rol van de gemeente: samenwerken voor een gezonde mienskip

In Heerenveen zien we dat onze inwoners veel doen voor een gezonde en fijne leefomgeving. Ze zetten zich in voor hun buurt – denk aan samen sporten, een moestuin bijhouden, activiteiten voor ouderen organiseren, of een luisterend oor bieden aan iemand die eenzaam is. Dit doen ze niet omdat de gemeente dat vraagt, maar omdat ze er plezier in hebben en er energie van krijgen. Hun inzet is er voor de mienskip en komt vaak voort uit eigen initiatief. Dit is belangrijk voor brede gezondheid: mensen voelen zich gezien, doen mee, en zijn fysiek en mentaal actiever.

Op donderdagen komt een groepje van drie wijkbewoners bij elkaar voor hun vaste wandelrondje van 3,5 kilometer in Kattebos. Tijdens het lopen ruimen ze zwerfafval op met een prikstok en vuilniszakken die ze van de gemeente hebben gekregen. Het rondje eindigt altijd bij een van de drie thuis. Daar drinken ze meestal samen nog een kopje koffie. Het is een gezellige traditie waar ze veel plezier en positiviteit uit halen. Bij dit huis, op een beschut plekje in de buurt, leggen ze de gevulde afvalzakken neer. De wijkbeheerder van de gemeente haalt die vervolgens binnen een week op. Ideaal geregeld. Het contact met andere wijkbewoners, zoals kinderen en jongeren, geeft hen veel energie. De reacties zijn vrijwel altijd positief; mensen zijn nieuwsgierig naar wat ze doen en waarom.

De vraag voor onze visie is niet alleen of de ‘samenleving er klaar voor is’ maar ook of de ‘gemeente er klaar voor is’, om de gezonde mienskip te laten groeien en bloeien. Als gemeente kunnen we de gezonde mienskip in de schijnwerpers zetten, stimuleren en ons best doen om de groei niet in de weg te staan. Soms merken we dat gemeentelijk beleid of regels onbedoeld in de weg kunnen zitten bij deze mooie initiatieven. Bijvoorbeeld als de aanvraag van een vergunning te ingewikkeld is voor een buurtevenement, of als subsidies niet goed aansluiten bij wat een initiatief nodig heeft. Dat willen we voorkomen, want zo’n stroeve overheid belemmert juist de energie en eigen kracht van de mienskip en daarmee de brede gezondheid.

Daarom willen we heel helder zijn over hoe wij als gemeente willen samenwerken. Ons doel is duidelijk: we willen meer brede gezondheid en een sterkere mienskip. Maar wat betekent dat dan voor ons als gemeente? Wat moeten we wel en niet doen om die gezonde en verbonden gemeenschap te helpen groeien?

De UVV (Unie van Vrijwilligers) te Aldeboarn organiseert veel activiteiten, met name voor ouderen, met zo’n 35 vrijwilligers. De uitdagingen van de UVV zijn:

- alleenstaanden en ouderen bereiken, deze zijn niet altijd zichtbaar;
- geen dorpshuis; de UVV zou graag in de nieuwe school een lokaal willen kunnen gebruiken;
- geen goede keuken (er wordt nu vaak gebruikgemaakt van het Andringahûs inclusief de keuken. Dit is behelpen qua kookruimte);
- geen subsidie van de gemeente. De UVV haalt haar financiën uit eigen bijdragen (bij sommige activiteiten) en heeft daarnaast donateurs.
- De UVV Aldeboarn krijgt geen subsidie van de gemeente, terwijl anderen soms wel een subsidie krijgen. “Het zou mooi zijn als de gemeente Heerenveen ook een subsidie kan verstrekken”.

Op de landelijke dag van de UVV kwam naar voren dat de UVV de gemeente gemiddeld, per deelnemer, op jaarbasis zo’n €2500,- aan Wmo-ondersteuning bespaart!

Onze vijf uitgangspunten voor de rol van de gemeente

Samen met onze 'verkenners' en de inwoners hebben we vijf belangrijke uitgangspunten gevonden die ons helpen om te zorgen dat onze visie in de praktijk waarheid wordt. Deze principes zijn als een kompas voor ons handelen en laten zien hoe we bijdragen aan brede gezondheid en mienskip.

- **Gelijkwaardigheid, vertrouwen en verbinding:** we werken samen met inwoners als gelijken. Dit betekent dat we niet van bovenaf het initiatief nemen, of iets opleggen, maar dat we ons altijd eerst afvragen: **"wat is er al"** Vervolgens willen we luisteren, meedenken, hulp vragen en samenwerken. We hebben vertrouwen in wat inwoners kunnen en willen. Het gaat om verbinding maken. Dit helpt de brede gezondheid, omdat mensen zich gewaardeerd voelen, meer eigen regie ervaren, en daardoor actiever en veerkrachtiger zijn.

- **Dichtbij, zichtbaar en bereikbaar:** onze medewerkers zijn niet alleen op het gemeentehuis, maar dichtbij de mensen. Ze zijn zichtbaar in de wijken en dorpen (de zes woonservicezones). Ze zijn regelmatig bij de gezonde praktijken, om te luisteren, vragen te beantwoorden en te helpen. Ze stemmen hun waarnemingen onderling, per gebied af, rond de vraag wat ze kunnen ondersteunen of versterken. Door dit gebiedsgericht te doen, begrijpen we beter wat er lokaal nodig is voor brede gezondheid en een sterke mienskip en kunnen we sneller en passender ondersteunen.

- **Met één mond spreken:** als gemeente zorgen we dat iedereen die met de mienskip werkt, duidelijk samenhangend en standvastig is. We spreken met één stem over en vooral met de mienskip, zodat inwoners weten waar ze aan toe zijn. Dit betekent dat we intern heldere afspraken maken over hoe we met elkaar in contact staan en handelen naar buiten toe. We kunnen bijvoorbeeld afspreken dat er één vaste contactpersoon is die namens de gemeente spreekt, dat we open zijn in de informatie die we geven en dat we medewerkers erin trainen dat ze de taal van de mienskip spreken.

  Zo zorgen we voor rust en vertrouwen. Daardoor zullen inwoners zich sneller inzetten en initiatieven starten voor de brede gezondheid.

  We doen wat we zeggen en zeggen wat we doen. Hierdoor kunnen inwoners op ons bouwen en weten ze dat ze niet voor verrassingen komen te staan. Betrouwbaarheid zorgt voor een stabiele basis. Dit vermindert stress en onzekerheid bij inwoners en initiatieven, wat direct bijdraagt aan hun welbevinden en de veerkracht van de mienskip.

- **Sociale verbinding als basis:** we zien sociale verbinding als de belangrijkste bouwsteen voor gezondheid en welzijn. Van alles wat we doen, moeten we onderzoeken of en hoe het kan bijdragen aan sociale verbinding. Een sterke sociale verbinding betekent minder eenzaamheid, meer onderlinge hulp en een gevoel van ergens bij horen. Dit zijn cruciale elementen van brede gezondheid. Dit betekent dat we mensen aanmoedigen om samen sociaal en gezond te leven. En dat we de hulp die we vanuit de gemeente en organisaties bieden zo organiseren dat we de initiatieven en eigen kracht van de mensen in de buurt aanvullen en versterken.
  We zien het als onze taak om de brug te slaan tussen het formele zorgsysteem en de informele sociale basis, zodat inwoners de juiste ondersteuning vinden daar waar die het meest effectief is.

- **Iedereen doet mee:** we moedigen actief álle inwoners aan om hun unieke bijdrage te leveren aan de mienskip, of dat nu is als buurtbewoner, vrijwilliger of mantelzorger. Elke manier waarop inwoners zich inzetten is van waarde. We zorgen voor een omgeving waarin iedereen zich uitgenodigd voelt om iets te doen en de eigen talenten in te zetten voor het welzijn van de gemeenschap. Dit kan bijvoorbeeld door laagdrempelige buurtbijeenkomsten te organiseren waar inwoners ideeën kunnen delen, of door mensen die een initiatief willen starten te ondersteunen. Dat kan bijvoorbeeld door te helpen bij een subsidieaanvraag of de juiste contactpersonen te vinden. Verder zorgen we ervoor dat inwoners goed kunnen zien hoe onze mienskip en brede gezondheid zich ontwikkelen. Dat doen we bijvoorbeeld door hen te vragen naar hun ervaringen via enquêtes of persoonlijke gesprekken. Met deze aanpak gaan we samen leren en onze aanpak steeds aanpassen aan wat écht werkt in de praktijk.

Bloeizone in Oranjewoud is een initiatief vanuit Plaatselijk Belang en ontstond een jaar geleden, geïnspireerd door de bluezone-gedachte. Er ontstonden een paar initiatieven met wisselende resultaten op het vlak van bewegen, lezen, koudwaterzwemmen, samen koken en eten. Een subsidie van de Rabobank hielp dit op weg.
Eigenlijk wilden ze het van onderop laten groeien, maar er wordt gemerkt dat aansturing mogelijk wel handig is. De aanvliegroute is een zoektocht voor het initiatief. Ze missen ook een centrale ontmoetingsplek en het verenigingsleven.

Vanuit Plaatselijk Belang is bedacht om op te trekken met een zorgpartij, die een prachtige locatie heeft in het dorp. Een mooie moestuin, een horecagelegenheid voor mensen met een handicap. Dit is nog niet van de grond gekomen. Er is wel behoefte aan wat ondersteuning. Ze zijn erg blij met de wijkmanager van de gemeente en de opbouwwerker van Caleidoscoop, ze voelen zich door hen gezien en gesteund.

Akkrum-Nes Bloeit organiseert elk jaar de Bloeiweek. De Reuzedei is daar een onderdeel van. Er vinden diverse activiteiten plaats in Akkrum: zwemmen en ontbijten samen, fietsen, gezonde lunch, eetclub, wandelclub, bleate fuottenpaad (naast school), ondernemers gaan lunchen bij de boer.
Dit jaar zijn er speeddates georganiseerd, waardoor er ook weer nieuwe ideeën naar boven komen. De Bloeiweek is onderdeel van de Bloeizone. De Bloeizone is een initiatief vanuit Fossylvrij Fryslân en Arcadia (de laatste regelde activiteiten tijdens Culturele Hoofdstad Leeuwarden). Inmiddels doen er 25 dorpen uit Friesland aan mee.

Hoe de gemeente haar rol invult voor een gezonde mienskip

De gemeente start altijd met kijken naar wat er al is en wat inwoners zelf al organiseren. We gaan in gesprek met de mensen die betrokken zijn bij deze initiatieven. Vanuit die basis nemen we achtereenvolgens een:

- **Luisterende rol:** we hebben oprechte interesse in de ervaringen van inwoners, we luisteren, verdiepen ons in wat er gebeurt, waarom en wat de ervaringen zijn.

- **Ondersteunende rol:** we helpen inwoners door bijvoorbeeld te zorgen voor informatie, kennis of kleine middelen, of inwoners te verbinden en knelpunten te signaleren. Door deze ondersteuning kunnen inwonersinitiatieven groeien en daardoor meer mensen bereiken en betrekken bij activiteiten die de brede gezondheid bevorderen.

- **Aanvullende rol:** als de mienskip ergens niet uitkomt, of als er iets ontbreekt dat ze zelf niet kunnen regelen (bijvoorbeeld complexe projecten of kwetsbare groepen mee laten doen), dan helpen wij. Voor de gemeente kunnen sommige deuren wel open, terwijl ze voor inwoners gesloten blijven. Wij kunnen bijvoorbeeld zo'n kwetsbare groep sneller bereiken dan dat inwoners dat kunnen. Daarbij helpen we dan dus. Zo zorgen we ervoor dat belangrijke stappen voor een gezonde mienskip niet stranden, en dat ook kwetsbare groepen kunnen meedoen.

- **Stimulerende rol:** we moedigen nieuwe initiatieven aan en inspireren mensen om mee te doen en bij te dragen aan de mienskip.
  Zo zorgen we dat de mienskip steeds verder ontwikkelt en dat er nieuwe mogelijkheden zijn voor een gezonde leefstijl voor iedereen.

De Ynbring is een kringloopwinkel in Aldeboarn die wordt gerund door circa vijftien vrijwilligers met verschillende achtergronden, ook mensen van buitenlandse komaf die door de winkel de Nederlandse taal beter onder de knie krijgen. De inwoners van Aldeboarn en omgeving komen ook graag naar de winkel voor een kopje koffie en een praatje. Iedere laatste woensdag van de maand organiseren ze een speciaal koffie-uurtje. De opbrengsten worden ingezet voor goede doelen in het eigen dorp en in het buitenland. Er zijn ook een aantal donateurs die hiervoor geld doneren. Geke, bestuurslid van Talenter heeft in 2000 de winkel opgericht. Dit deed ze voor de goede doelen, maar ze wilde ook wat doen voor het dorp en de gemeenschap. Ook wilde ze bijdragen aan het hergebruik van goederen, voor het milieu.

De winkel heeft in 2022 de Zilveren Duim van de gemeente Heerenveen ontvangen. Dit is een vrijwilligersprijs. Nu is er een grote uitdaging: binnenkort moeten ze uit het huidige pand. Er is nog geen uitzicht op een nieuwe locatie waar de winkel zich kan vestigen.

We geloven er sterk in dat alle inwoners iets kunnen betekenen voor hun mienskip, door er simpelweg te zijn voor anderen. Dat kan door hallo te zeggen op straat, door soep te brengen bij een zieke buurvrouw, een kind ophalen van school voor een andere ouder, maar ook door nog kleinere gebaren. Mensen kunnen elkaar liefde geven en zingeving brengen. Daarom hebben inwoners geen bijrol, maar juist een hoofdrol in dit verhaal. Veel inwoners zijn de experts van hun eigen buurt en kunnen het beste vertellen wat er nodig is en hoe bestaande initiatieven kunnen groeien en sterker worden. Deze eigen regie en verantwoordelijkheid van inwoners is een fundament voor brede gezondheid.

Wandelnetwerk PB – Aengwirden wil meer bewegen met elkaar en wandelpaden ontwikkelen in het groen. Het is nog steeds een plan, maar het komt niet tot uitvoering , omdat de boeren niet akkoord gaan dat wandelpaden langs hun land lopen. Ruimtelijke Ordening heeft dit gebied enkele jaren geleden in overleg met boeren heringericht. Hierdoor is de huidige inrichting nu in het nadeel van de inwoners. Hun behoefte aan wandelpaden en de mogelijkheid tot samen bewegen is namelijk niet meegenomen in de plannen. Mogelijk had Ruimtelijke Ordening ook inwoners kunnen betrekken.

Samenwerken met partners en leren van de praktijk

We vragen ook al onze maatschappelijke partners, zoals welzijnsorganisaties, de bibliotheek, culturele instellingen en zorgverleners, om volgens de uitgangspunten te werken. We maken dit onderdeel van onze afspraken met hen, bijvoorbeeld in subsidievoorwaarden en inkoopcontracten. Zo zorgen we ervoor dat het formele systeem (regels, wetten en professionele hulp) en de dagelijkse praktijk van de mienskip naadloos op elkaar aansluiten. Dit bevordert de preventie en de kracht van de gemeenschap.

Hoe zien we of we op de goede weg zijn?

De gemeente wil bijhouden wat er al is in de mienskip. We brengen in beeld welke gezonde praktijken er zijn en wat hun bereik is (buurten, mensen, leeftijden e.d.). Voor ons is ‘succes’ niet alleen te meten in cijfers op een spreadsheet. Het gaat erom of onze mienskip gezonder, gelukkiger en sterker wordt. Omdat we geloven in de kracht van de inwoners zelf, betrekken we hen bij het volgen van deze veranderingen.

Op die manier leert de gemeente steeds van de praktijk en passen we onze aanpak aan op basis van wat werkt voor inwoners. We willen geen ingewikkelde rapporten vol met moeilijke statistieken. In plaats daarvan zullen we:

- **Verhalen verzamelen uit de mienskip:** wat vertellen inwoners ons? Voelen zij zich meer verbonden? Ervaren ze meer eigen regie? Helpen ze elkaar vaker? Deze persoonlijke verhalen zijn voor ons een belangrijke graadmeter;

- Zorgen dat er jaarlijks per wijk en dorp mensen bij elkaar komen, op uitnodiging van de opbouwwerker en de wijkmanager, om terug te kijken op hoe de mienskip in hun wijk zich heeft ontwikkeld. Ze maken een tijdlijn van wat is gegroeid en delen de inzichten in de lokale nieuwsbrief of het huis-aan-huisblad en tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van Plaatselijk Belang (Dorpen- en wijkendag);

- **Oog en oor hebben in de wijken:** onze medewerkers die dicht bij de inwoners staan, zullen continu signalen opvangen. Zij zien en horen dagelijks hoe de mienskip zich ontwikkelt. Dit is ons 'praktijkbewijs'.

- **Onderling vertrouwen in de gaten houden:** zoals we in onze visie schetsen voor 2040, zijn het onderling vertrouwen en vrijwillige inzet en mantelzorg flink gestegen. We zullen met inwoners in gesprek gaan en enquêtes houden om te peilen hoe dit vertrouwen en de vrijwillige inzet zich ontwikkelen.

Op deze manier blijven we dicht bij de realiteit van de mienskip en kunnen we onze aanpak voortdurend aanpassen en verbeteren. We zien pas écht dat onze visie werkt, als we merken dat de mienskip zelf bloeit en groeit, van binnenuit. Het is een doorgaand proces van luisteren, leren en meebewegen, samen met de inwoners.



Bijlagen

Overzicht initiatieven

Woonservicezone 1

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **Sjoelclub de Zonnehoek:** Deze club bestaat uit ongeveer 35 mensen die om de twee weken op woensdagavond sjoelen in de Sint Jozefschool. Ze organiseren twee keer twee rondes per avond met een koffiepauze, delen aan het einde van de avond prijzen uit, en sluiten het seizoen af met een etentje bij de WOK.

- **Wandelnetwerk PB- Aengwirden:** Dit initiatief is een plan om wandelpaden te ontwikkelen in een groene omgeving in de WSZ 1-zone. Het plan kan momenteel niet uitgevoerd worden, omdat boeren het niet eens zijn met de paden die over hun land lopen. Het initiatief komt voort uit de behoefte om samen meer te bewegen en gebruik te maken van het groen in de buurt.

- **Stichting Volksvermaak te Haskerdijken Nieuwebrug (SVHN):** Deze stichting organiseert diverse dorpsactiviteiten in Haskerdijken Nieuwebrug. Dit omvat onder andere drie keer per jaar een pubquiz, Carnaval, een dorpsfeest (met de wens om eens een tentfeest te organiseren), de intocht van Sinterklaas, een BBQ met muziek, een '70-'80-'90 party, babyshowers, een dobbelrit en carbidschieten.

- **Aanloophuis 'Oer de Brêge':** Gelegen aan de Herenwal 2 in is dit een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen die behoefte hebben aan gezelschap, rust of een luisterend oor. Het richt zich met name op mensen die kampen met eenzaamheid of moeite hebben hun weg te vinden in de maatschappij. Het is een interkerkelijk initiatief dat al meer dan 35 jaar bestaat.

- **GFTO Aengwirden (Geitenfokvereniging):** Deze vereniging, gevestigd in Tjalleberd en omstreken, organiseert een breed scala aan activiteiten. Voorbeelden zijn:

    - Een autocross
    - Een jaarlijkse Aldjierskuiertocht
    - Fruitbakjes brengen bij zieke mensen
    - Kerststukjes maken en bezorgen
    - Een boottocht organiseren voor ouderen
    - Een slotavond voor de bejaardensoos
    - Muziekbingo

Ze helpen zieken, invaliden en ouderen. Ook zetten ze zich in voor het bevorderen van de gemeenschapszin door evenementen te organiseren. En samen te werken met anderen die hetzelfde doel beogen.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- Rozenveld Heerenveen Noord
- Fotocafé Sint Jozefschool
- Flora Buurtvereniging on Focus
- Buurtdiner
- Gallerijkoffie Hoofdbrug
- MFA Aengwirden
- Ouderensoos in Tjalleberd
- Doarpskeamer Gersloot
- Feestcommissie Gersleat

Woonservicezone 2

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **Inloop schilderen (Schoterplein 49):** Inwoners van Skoatterwald komen één keer per maand bijeen om samen te schilderen, diamond painten, collages te maken of te kleuren met potloden. De kosten zijn €2 per avond voor koffie, thee en een jaarlijkse 'deskundige'. Het is een hechte club van zeven vrouwen die ook lief en leed deelt en waar vriendschappen zijn ontstaan.

- **Knipe Actief:** Knipe Actief organiseert elke donderdagochtend een koffieochtend in MFA van De Knipe voor mensen vanaf ongeveer 60 jaar. Ze bedienen ongeveer 25-40 mensen uit De Knipe en omliggende dorpen. Naast een praatje, koffie/thee en een spelletje, breiden ze de koffieochtend één keer per maand uit met een lunch en organiseren ze regelmatig activiteiten en uitjes. Ze hebben ook een duofiets die geleend kan worden.

- **Bloeizone (Oranjewoud):** Dit is een initiatief vanuit PB Oranjewoud, ongeveer een jaar geleden ontstaan uit het idee van de Bluezone, mede door het ontbreken van een centrale ontmoetingsplek in het dorp. Er werden brainstormsessies gehouden en diverse initiatieven op het gebied van bewegen, lezen, koudwaterzwemmen, koken en eten zijn ontstaan. Maandelijkse overkoepelende bijeenkomsten worden georganiseerd, en koudwaterzwemmen is een wekelijkse activiteit geworden.

- **Bontebokster Bakje (Bontebok):** Dit initiatief organiseert een koffieochtend op de derde vrijdag van de maand in de Bokkesprong. Het doel is het stimuleren van ontmoeting en verbinding tussen dorpsbewoners, en eventueel een contactpunt te zijn voor (eenzame) ouderen in het dorp. Oorspronkelijk was het gericht op 60-plussers, maar het is later opengesteld voor iedereen, inclusief jongeren, nieuwe inwoners en kleine kinderen. Er komen regelmatig ongeveer 10-15 bezoekers.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- Dorpshuis de Bokkesprong
- Stichting Bontebokster Stipe
- Meet en greet Bontebok
- Deelauto de Knipe

Woonservicezone 3

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **Hertenkamp Jubbega:** Dit initiatief houdt zich bezig met het onderhoud en beheer van het Hertenkamp in Jubbega. Het kamp bestaat al zeker vijftig jaar en biedt ruimte voor ontmoeting en beweging. Zo zijn er bankjes geplaatst om het park heen, en is het mogelijk om rond te wandelen. Het huisvest elf herten, schapen, hanen en zwanen.

- **K.O.M. jongerengroep Jubbega:** Dit initiatief organiseert jaarlijks twee feesten in het dorp voor dorpsbewoners en de omgeving. Het is voortgekomen uit de carbidvereniging en heeft vorig jaar zijn vijfjarig jubileum gevierd. Er is een zomer- en een winterfeest, waarbij De Kompenije de ruimte faciliteert in de winter beschikbaar stelt en er in de zomer een tentfeest is.

- **De Wrotters (Jubbega-Hoornsterzwaag):** De Wrotters zijn een groep inwoners die alle voorkomende werkzaamheden verrichten in en rond het Multi Functioneel Gebouw De Kompenije in Jubbega-Hoornsterzwaag. Dit omvat schilderwerkzaamheden, ondersteuning bij feesten en partijen, hulp bij sportverenigingen, het netjes houden van het parkeerterrein en de tuin, en algemeen onderhoudswerk in en om het gebouw. Ze komen elke maandagochtend bijeen.

- **Doarpshelp en repaircafé Oude- en Nieuwehorne:** Dit initiatief biedt een helpende hand voor kleine klusjes, geeft advies en verwijst eventueel door. Daarnaast is er een repaircafé voor techniek en textiel dat eens per maand open is en ook een sociale functie heeft. Het repaircafé is gevestigd in MFC Kiekenhof. Iedereen is welkom, ook uit omliggende dorpen.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- Boartersdei
- Sint Thomas kuiertocht Oude- en Nieuwehorne
- Flaeijelfeest Oude- en Nieuwehorne
- Dorpshuis It Pipegaeltsje Hoornsterzwaag

Woonservicezone 4

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **Zorg- en kinderboerderij Ten Woude:** Dit initiatief biedt dagbesteding en ondersteuning op basis van Wmo-indicaties. Hoewel er plannen zijn om laagdrempelig toegankelijk te zijn voor inwoners zonder indicatie, zijn deze nog niet gerealiseerd vanwege financiële haalbaarheid.

- Er is wel aanloop van buurtbewoners, zoals moeders met kinderen en schoolklassen, die de dieren komen bekijken en over het terrein lopen. Er is een mini blotevoetenpad aangelegd en er zijn zitjes geplaatst.

- **Steunpunt de Barones:** Dit initiatief ondersteunt inwoners sociaal-juridisch, onder andere met financiële vragen, hulp bij brieven en schulden. Het Steunpunt is onderdeel van Caleidoscoop en werkt met deskundige vrijwilligers die ondersteuning bieden Vorig jaar zijn er 2365 hulpvragen behandeld en waren er 1848 contactmomenten.

- **Ecokathedraal Mildam:** De Ecokathedraal in Mildam is een uniek kunst- en natuurproject waar op een organische manier bouwwerken worden bedacht en gemaakt met restmaterialen zoals stenen en tegels. Het doel is een plek te laten ontstaan waar natuur en cultuur samenkomen, zonder vooraf bepaald einddoel. Vrijwilligers bouwen wekelijks aan deze ‘kathedraal zonder plan’, waarbij de natuur vrij spel heeft om het bouwwerk te omarmen. Het project is in 1965 gestart.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- Spokentocht voor kinderen in wijk de Akkers
- Valpreventie
- Activiteitencommissie Oranjewoudflats Paviljoen
- Huiskamergesprekken Heerenveen-Midden
- Activiteiten El Fath Moskee
- Piipskoft Mildam en Katlijk
- Buurtbeats Kempenaer

Woonservicezone 5

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **Zwerfvuil opruimen in de wijk:** Een groepje van drie wijkbewoners ruimt wekelijks zwerfafval op in Kattebos tijdens hun vaste wandelrondje van 3,5 kilometer. Na afloop drinken ze vaak samen koffie. Ze zijn al jaren actief en leggen de gevulde afvalzakken neer bij een beschut plekje in de buurt, waarna de wijkbeheerder van de gemeente deze ophaalt.

- **Activiteiten Gerrit Nutters in het Roerdomp en de Woontoren:** Gerrit organiseert activiteiten voor bewoners van appartementencomplexen in Heerenveen. In de Roerdomp organiseerde hij met vier vrijwilligers onder andere een bridgeclub, een koffieochtend, een spelletjesochtend/middag en buffetten. Daarnaast verhuurde hij de recreatieruimte aan verschillende partijen zoals kinderthuiszorg, de participatieraad en meer. Nu hij naar de Woontoren is verhuisd, is hij voornemens om samen met de bewonerscommissie daar vergelijkbare activiteiten te organiseren. Hiervoor staat een kennismaking voor bewoners gepland om behoeften op te halen.

- **Whatsapp Buurtpreventie De Greiden – Jetze Walda:** Jetze Walda heeft een Whats-Appgroep Buurtpreventie opgezet voor de wijk De Greiden. Ze hebben ook een informatieavond gehouden waar een beroepsinbreker werd uitgenodigd dit deden ze om te laten zien hoe inbrekers denken en wat mensen kunnen doen om inbraak tegen te gaan. Deze groep is bedoeld voor veiligheid in de wijk. Ook heeft deze groep de buurt-BBQ mede georganiseerd.

- **Mariska - Jaarfeest De Greiden, Buitengewoon De Greiden:** Mariska is voorzitter van wijkvereniging Buitengewoon De Greiden en organiseert samen met de vereniging onder andere het jaarlijkse evenement "De Greiden Bloeit" en fungeert als aanspreekpunt voor het jaarfeest in de wijk. De vereniging werkt rond de thema's sociaal, spelen, veiligheid en groen.

- **Voedselbos + Friesland Bloeit de Greiden:** Dit initiatief bestaat uit twee delen: 'Eetbaar de Greiden', dat plannen heeft om op verschillende plekken in de wijk fruit- en notenbomen te planten, en 'Friesland Bloeit', een week vol activiteiten op de plek waar de fruitbomen komen te staan, georganiseerd vanuit de wijkvereniging.

- **Meedoen de Greiden:** Dit initiatief, ontstaan vanuit Caleidoscoop, organiseert verschillende activiteiten in het wijkcentrum.

- Inwoners kunnen deelnemen aan diverse creatieve en lichamelijke activiteiten zoals schilderen, kunst maken en zingen. De activiteiten zijn laagdrempelig en dichtbij in de buurt.

- **Nieuweschoot | Menno en Jacqueline:** Dit initiatief beheert een centrale boekenkast en bezoekt mensen die het moeilijk hebben (bijv. eten koken na een overlijden, zorgen voor bepaalde personen) en heten nieuwe bewoners welkom met bloemen.

- **De Optrekkers:** Dit initiatief in de wijk Nijehaske, richt zich op het vergroenen van de buurt en het daarmee aantrekkelijker maken voor zijn bewoners. De Optrekkers hebben kleine voetbaldoeltjes voor de kinderen en een picknicktafel op het centraal gelegen grasveld kunnen bijplaatsen. Tevens verzorgen ze de planten in een groot perk en enkele verlengd gelegen perkjes. Zo zijn er in het grote buurtperk een beginnende pluktuin, een insectenhotel en vogelvoorzieningen.

- **Buurtevenementen Irene Pekelharing (Nijehaske, Heerenveen):** Irene Pekelharing organiseert twee à drie keer per jaar een buurtevenement, zoals een feestje of een BBQ. Ze gaat ook weleens met een groepje buurvrouwen iets leuks doen en heeft een buurtapp opgezet.

- **Dotterhofplein (de Greiden):** Dit initiatief zet zich ervoor in dat de bewoners rondom het Dotterhof, de Scheerling, de Ratelaar en een deel van de Valeriaan elkaar leren kennen. Het initiatief organiseert buurtavonden en bijvoorbeeld buurtbarbecues, vaak vanuit het budget voor burendag, om saamhorigheid te bevorderen en ervoor te zorgen dat mensen naar elkaar omkijken.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- Scooterclub (door de wijk De Greiden)

Woonservicezone 6

Overzicht initiatieven die zijn bezocht

- **De Ynbring (de kringloop) (Aldeboarn):** Dit is een kringloopwinkel waar mensen tweedehands goederen kunnen inleveren en kopen, gerund door ongeveer veertien vrijwilligers. De opbrengst wordt geschonken aan diverse initiatieven in binnen- en buitenland, waaronder projecten in Zuid-Afrika en Tanzania, en lokaal aan Sinterklaasvieringen. De winkel is bijna elke dag geopend, behalve op zondag, en organiseert elke laatste woensdag van de maand een koffie-uurtje.

- **UVV (Unie van Vrijwilligers) (Aldeboarn):** De UVV organiseert diverse activiteiten zoals biljarten, een eettafel (twee keer per maand), huisbezoeken, een wandelgroep, een koffie-uurtje (één keer per maand in De Ynbring), en een kerstmiddag voor het hele dorp. Ook hebben ze een duofiets en een deelauto beschikbaar en bieden ze hulp bij diverse hulpvragen zoals hulp in de tuin en fietsreparaties via 'Mei Elkoar'.

- **Doarpsbetinking (Aldeboarn):** Dit initiatief organiseert jaarlijks een herdenking voor mensen die het afgelopen jaar zijn overleden, maar biedt ook ruimte om langer geleden overledenen te herdenken. Nabestaanden worden actief benaderd en de jeugd van de tienerclub verlicht de begraafplaats met lampjes.

- **Doarpskeamer (Akkrum):** De Doarpskeamer is een laagdrempelige inloop waar men koffie kan drinken en diverse activiteiten kan doen, zoals handenarbeid en kookwerkgroepen. Er zijn drie dagen per week koffieochtenden met gastdames, en jaarlijks wordt de winterfair georganiseerd. Het bestuur van de Doarpskeamer ondersteunt initiatieven/activiteiten, zodat de initiatieven zelf iets kunnen organiseren.

- **Dreamteater Akkrum:** Dit initiatief organiseert diverse culturele activiteiten in Akkrum, waaronder muziekvoorstellingen, openluchtvoorstellingen, toneelstukken, en festivals zoals het Country en Westernfestival "Nesville and Akkrumento". Het is in 2014 begonnen met één toneelstuk per jaar en is uitgegroeid tot de organisatie van wel acht activiteiten dit jaar. Ze maken zelf voorstellingen, maar halen ook bestaande voorstellingen naar Akkrum.

- **Duurzaam Akkrum en Nes:** Dit initiatief richt zich op het bevorderen van duurzaamheid in Akkrum en Nes door middel van energiebesparing, hernieuwbare energie, circulaire economie, groene mobiliteit, natuurbehoud en biodiversiteit en gemeenschapsbetrokkenheid. Ze houden zich ook bezig met energiearmoede, onder andere via het project Enerzjy-Aksje en het initiatief 'Nes van het Gas af'.

- **Doarpstún Akkrum Nes:** Dit initiatief heeft een dorpstuin opgeleverd op een locatie naast de school. Deze dient als ontmoetingsplek en als plaats om elkaar tegen te komen en samen actief te zijn met planten en dieren. Vrijwilligers met diverse deskundigheden zijn betrokken.

- **Akkrum-Nes Bloeit:** Dit initiatief organiseert jaarlijks de Bloeiweek, waarvan de Reuzedei een onderdeel is. Ze organiseren diverse activiteiten in Akkrum, waaronder voor ouderen in Leppehiem en de Doarpskeamer, zoals samen zwemmen en ontbijten, fietsen, een gezonde lunch, een eetclub en een wandelclub. Een centraal punt is de tent die in Akkrum wordt geplaatst en ze sponsoren initiatieven in het dorp.

Overige initiatieven die niet zijn bezocht

- 1 Miljoen Mini Missies
- Doarpswinkel 'By de Toer'
- Breiclub
- Slach troch Akkrum, de kunstroute in open lucht