



VITALE & GEZONDE BLAUWVINGERS



Zwolle gezonde stad

Een goede gezondheid, dat is wat iedereen graag wil. De intelligente lockdown, bedoeld om de piek van het Corona-virus af te toppen, maakt op een zeer indringende manier duidelijk hoeveel ons een goede gezondheid waard is. Een lockdown is een ongekend ingrijpende korte termijn noodrem-maatregel. Nu het aantal besmette Coronapatiënten en daardoor de druk op de gezondheidszorg afneemt, is het tijd om na te denken over lange termijnmaatregelen. De ChristenUnie stelt voor om in Zwolle de idealen van de gezonde 'blue zone'-gebieden op de wereld te benutten voor een programma voor vitale en gezonde blauwvingers. Gezonde voeding, voldoende slaap, ontspanning, beweging en sociale verbondenheid waren altijd al essentieel maar is door de corona crisis alleen maar urgenter geworden. Als we er rekening mee moeten houden dat er in de toekomst vaker van dit soort epidemieën uitbreken, dan is de beste preventie dat we ons richten op een gezonde leefstijl. Dat geeft geen garantie, maar geeft je wel een betere uitgangspositie, ook bij andere aandoeningen, als je voldoende beweegt, gezond eet en het ook mentaal goed met je gaat.

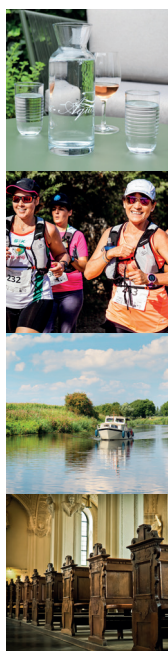
Blue zones

Wereldwijd zijn er een aantal gebieden waar mensen opvallend gezonder en vitaler leven dan elders op de wereld. De levensverwachting in deze gebieden ligt aanzienlijk hoger dan op andere plaatsen. Mensen worden er gemiddeld gezien vaker op een fitte en vitale manier 100 jaar of ouder. Deze gebieden worden Blue Zones genoemd. Het gaat om Sardinië (Italië), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griekenland) en Okinawa (Japan). Er vindt wereldwijd veel onderzoek plaats naar de gezondheid en levensstijl van de mensen in deze gebieden. In hun gezonde levensstijl zijn 9 bepalende succesfactoren ontdekt, die ervoor zorgen dat er minder schade aan de gezondheid ontstaat. Daardoor leven mensen in deze gebieden langer, vitaler en gezonder. De 9 succesfactoren zijn: bewegen, zinvolle daginvulling, voldoende eten, rust, plantaardig eten, met mate wijn drinken, een hechte familieband, hoop koesteren uit geloof en bij een gemeenschap horen. Wat de ChristenUnie betreft vormen deze succesfactoren uit de blue zones een inspiratiebron voor Zwolle.

Zwolse alliantie voor gezonde en vitale blauwvingers

Bij het aanmoedigen van een gezonde levensstijl bij Zwollenaren, kan de gemeente vanuit meerdere invalshoeken een rol vervullen. Denk aan een aanstekelijk sportklimaat, het aanbod van gezond voedsel, de inrichting van de fysieke leefomgeving, het sociale samenleven, het zinvol participeren in arbeid en dagbesteding. Op al deze gebieden zijn tal van organisaties actief in onze stad. En in het huidige beleidsplan ('samen naar een gezonder Zwolle') wordt aan veel van deze onderwerpen al aandacht besteed en uitvoering gegeven. De huidige situatie vraagt om nog meer urgentie voor een gezonde leefstijl. De ChristenUnie wil dat de gemeente samen met de vele Zwolse organisaties een alliantie vormt waarin een gezamenlijk plan wordt ontwikkeld voor gezonde en vitale blauwvingers voor nu en voor de toekomst.

De introductie van de Omgevingswet biedt een extra stimulans om in Zwolle integraal te werken aan Zwolle als een gezonde stad. Ook het sportakkoord draagt daaraan bij. Deze tijd vraagt om een samenwerking over schotten heen die gezondheid voorop zet zodat Zwollenaren fitter en vitaler worden.



De ChristenUnie presenteert de volgende speerpunten:

- + Ontwikkel samen met de partners in de stad een gezamenlijk gezondheidsakkoord: 'een Zwolse investering in gezondheid'. Het akkoord moet een gezamenlijke missie opleveren waardoor meer Zwollenaren gezonder, vitaler en weerbaarder worden.
- + Lanceer een positieve aanstekelijke campagne met bekende Zwollenaren als ambassadeur van een gezonde levensstijl. Bedenk hierbij aantrekkelijke incentives om Zwollenaren te motiveren. (Voorbeelden zijn het kunnen verdienen van een gratis toegangskaartje voor het zwembad of kunnen sparen voor gratis gezonde voedingsproducten).
- + Kom in samenwerking met de GGD tot een voorlichting voor een gezonde leefstijl waardoor Zwollenaren in de toekomst weerbaarder worden tegen infectieziekten en virussen.
- + Ontwikkel samen met de wandelverenigingen een alternatieve avond4daagse die mensen alleen of in kleine groepjes kunnen doen, (betrek hierbij de ervaringen van de AsRendorp, waarbij renners de route individueel hebben gelopen). Knap de bestaande wandelroutes op en breng ze opnieuw onder de aandacht via de huis aan huisbladen als plan voor de zomervakantie.
- + Maak mogelijk dat de openbare ruimte dubbel gebruikt wordt. Nu is de auto op veel plekken dominant. Het tijdelijk – op bepaalde momenten in de week - afsluiten van één of meer rijstroken van brede verkeersaders geeft ruimte aan buitensporters. Nu gebeurt dat als grote uitzondering bij bijvoorbeeld de Ster van Zwolle. Door dit op vaste autoluwe momenten in de week te regelen voor de breedtesport, worden veel Zwollenaren uitgenodigd om vaker in de buitenlucht te sporten. Verschillende sportclubs, zoals bijvoorbeeld (night)skatersclub, wielclubs, skateboardclubs en freerun- en hardloophclubs zijn gemotiveerd om hierover mee te denken en clinics te verzorgen. Wij zien kansen als beweegcoaches meer samenwerken met jongerenwerkers om jongeren daarvoor uit te dagen.
- + Maak de buitenruimte aantrekkelijker om te bewegen. Op enkele plekken zijn al gymtoestellen in de openbare ruimte. Zwolle mag hierin de ambitie opschroeven en kijken naar nieuwe uitdagende beweegparken zoals in veel steden zijn aangelegd (denk bijv aan Kardingen in Groningen).
- + Omgaan met druk: er zijn al mooie programma's waarin jongeren worden geholpen anders met druk om te gaan zoals via Impacter, Think en het perspectieffonds waarmee jongeren van schulden afkomen. Om fitter en gezonder te worden zouden jongeren steun kunnen hebben aan een maatje. Investeer in programma's waardoor jongeren nieuwe ervaringen opdoen en zelfverzekerder worden. Politie-kids is al een mooi voorbeeld.
- + Vitaal ouder worden helpt. Naast het bestaande aanbod zoals Walking Football of Line Dance van Wijz zou er nog gevarieerder aanbod kunnen ontstaan als ook bij andere sporten of beweegactiviteiten een variant met senioren wordt ontwikkeld, waarbij een onderdeel is wat mensen zelf thuis kunnen doen.

