

Jaarverslag 2024



Voorwoord

Ieder jaar waarin je het verschil kunt maken voor een gezondere samenleving is een bijzonder jaar. Zo ook 2024. Met trots blikken we terug op een jaar waarin we samen met onze netwerkpartners opnieuw belangrijke stappen hebben gezet richting een samenleving waarin gezond ouder worden voor iedereen mogelijk is.

We hebben in 2024 veel kunnen betekenen op het gebied van bewegen, valpreventie en sociale verbinding. Onze projectleiders maakten daarin het verschil; vanuit de inhoud leidden en ondersteunden zij de projecten en initiatieven die we met Sûnenz hebben opgepakt. Binnen de Sûnenz-aanpak, zoals we die ook in ons witboek 'Samen werken aan gezondheid' hebben beschreven, hebben zij dan ook een belangrijke rol.

Met extra aandacht voor mensen met dementie of Parkinson ontwikkelden we initiatieven die niet alleen het fysieke welzijn ondersteunen, maar ook bijdragen aan een zo normaal mogelijk dagelijks leven. Tegelijkertijd werkten we verder aan de beweging van dagbesteding naar ontmoetingscentrum – zoals in Rispinge en Stellinghaven – waarbij de nadruk ligt op samenwerking in de wijk, mét en vóór de lokale gemeenschap.

In Smallerland startten we een adviesraad van ouderen die actief meedenkt over thema's die er toe doen. De wens is om dit ook in andere gemeenten op te zetten. In Dokkum droegen we samen met de werkgroep Digitaal Vaardig bij aan de Sûnmarkt, met aandacht voor digitale vaardigheden als onderdeel van zelfredzaamheid.

Een bijzonder moment was de opening van het verbouwde Stellinghaven in Oosterwolde – een plek waar inwoners en partners samen werken aan gezondheid en welzijn, en waar preventie echt vorm krijgt in de praktijk.

Tot slot: de toekenning van het ZonMw-project Samen werken aan gezondheid, dat we samen met M.O.S, Gemeente Smallerland, Sportbedrijf Drachten en Carins mochten starten, is een mooi voorbeeld van erkenning voor waar we met Sûnenz mee bezig zijn. Met dit project, dat we in 2025 draaien, sluiten we aan op de landelijke campagne Praat vandaag over morgen (Actiz/VWS), die mensen stimuleert zélf in actie te komen om hun zelfredzaamheid te behouden. Onze insteek is daarbij dat we iedereen willen bereiken – door samen met inwoners te zoeken naar de juiste woorden en beelden die passen bij hún leven en toekomst.

Ook in 2025 blijven we dus bouwen aan een gezonde en veerkrachtige mienskip. Daarbij is het belangrijk dat we elkaar blijven opzoeken – over de grenzen van organisaties en financiering heen. Innovatie en samenwerking blijven daarbij voor ons de cruciale instrumenten waarmee wij aan onze visie bouwen: een gezonde en veerkrachtige mienskip. Immers, die moet het uiteindelijk zélf doen.

Inez Overwijk
Programmamanager Sûnenz



Sûnenz brengt beweging

Sûnenz brengt beweging in de regio door verenigingen, bedrijven en organisaties te verbinden met één gezamenlijk doel: de gezondheid en vitaliteit van oudere inwoners versterken. Geen vaste blauwdruk, maar wel een specifieke aanpak die aansluit bij de unieke dynamiek van iedere gemeente of wijk. Door samenwerking te stimuleren, partners te verbinden en nieuwe initiatieven aan te jagen, dragen we bij aan een zorgzame en gezonde samenleving waarin iedereen meetelt. Sûnenz is de verbindende kracht waar innovatie, lokaal maatwerk en gemeenschapszin samenkomen.



sûnenz

Samen werken aan gezondheid

In 2024 ontwikkelden we het witboek Samen werken aan gezondheid. Hiermee leggen we onze visie en werkwijze vast om samen met burgers, organisaties en overheden te bouwen aan een vitale, zelfredzame samenleving. Het witboek biedt houvast en inspiratie voor regio's die, net als wij, geloven in de kracht van verbinding, preventie en samenwerking.



Sûnenz in de regio

Sûnenz werkte in 2024 in opdracht van Zilveren Kruis in het kader van het Programma Scheiden Wonen en Zorg/Community Care aan het opschalen van het concept Sûnenz naar andere gemeenten.

Verder participeerde Sûnenz in/werkte samen aan:

- Samenwerking Friese preventie aanpak – coalitie Wiis.
- Sportakkoord gemeente Smallingerland en Opsterland.
- Platform Dementie Noardeast Fryslân.
- Samenwerking met gemeenten en ondersteuning bij de GALA opgaven.
- De alliantie Financieel veilig ouder worden.

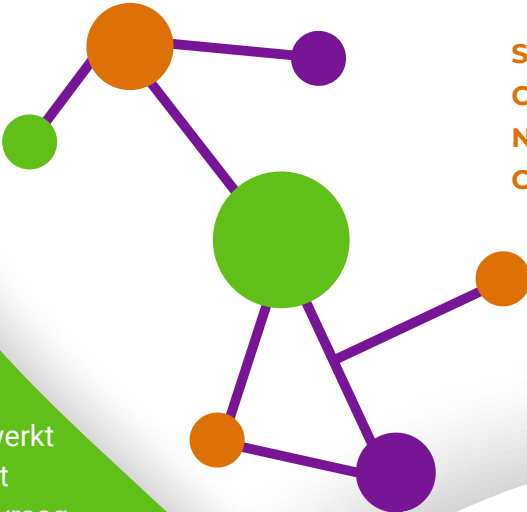


Sûnenz en ZuidOostZorg zijn nauw verbonden. Met Sûnenz werkt ZuidOostZorg preventief aan de gezondheid van ouderen. Het effect hiervan moet zijn dat een oudere minder snel een zorgvraag ontwikkelt, waardoor de totale zorgvraag minder snel groeit. Zo zorgen we er voor dat ouderen langer gezond en vitaal blijven en de ouderenzorg toegankelijk blijft voor wie dat écht nodig heeft

Locaties

In meerdere ZuidOostZorg-locaties in Friesland zijn Sûnenz-centra te vinden. ZuidOostZorg zet haar deuren open en stelt als partner van Sûnenz haar faciliteiten beschikbaar voor de gemeenschap. Zo wil zij buiten en binnen met elkaar verbinden. In Drachten en Dokkum werken we al langer met Sûnenz, in 2024 opende ook het verbouwde Stellinghaven Oosterwolde haar deuren voor Sûnenz-activiteiten

Drachten / Dokkum / Oosterwolde



Verbinding

Sûnenz organiseert periodiek Eat & Share's voor netwerkpartners in de regio. Tijdens deze informele bijeenkomsten worden nieuwe contacten gelegd en samenwerkingskansen verkend. Zo zorgt Sûnenz voor een sterk netwerk in de regio. Sûnenz organiseerde in 2024 Eat & Share's in de gemeenten Smallingerland, Opsterland, Ooststellingwerf en Noardeast Fryslân en bracht zo meer dan 500 partners met elkaar in verbinding.

	Aantal	Bezoekers
Smallingerland	3	150
Opsterland	2	100
Noardeast Fryslân	4	200
Ooststellingwerf	1	20



Samen Gezond Spreekuur

Ouderen in Smallingerland kunnen met al hun vragen over gezondheid, welzijn, leefstijl of langer thuis wonen terecht bij het Samen Gezond Spreekuur. Afhankelijk van de hulpvraag wordt contact gelegd met een sportcoach, welzijnscoach, verpleegkundige, diëtist of andere professional. Ook in 2024 vonden zo'n 80 inwoners hun weg naar dit spreekuur. In 2025 hebben we dit geborgd in de Wegwijzers Smallingerland.

Samen met ouderen

We werken altijd samen met ouderen om aan te sluiten bij vraagstukken en thema's die voor hen belangrijk zijn. Samen bouwen we aan een omgeving die hen in staat stelt om een gezond leven te leiden.



Nieuwsbrief

Sûnenz verstuurt maandelijks een digitale nieuwsbrief met daarin interviews en artikelen en een overzicht met het activiteiten aanbod. In 2024 waren er circa 1250 abonnees.



In beweging

Sûnenz werkt nauw samen met sportbedrijf Drachten in de gemeente Smallerland, Team FRL in de gemeenten Dantumadeel, Opsterland en Noardeast-Fryslân en Scala in gemeente Ooststellingwerf. Samen organiseerden we verschillende markten op het gebied van gezondheid en preventie, waaronder beweegmarkten, gezondheidsmarkten en vitaliteitsmarkten in Neibertilla in Drachten en De Waadwente in Dokkum. Bezoekers kunnen op deze markten bijvoorbeeld fittesten en/of valrisico-testen doen en zij konden terecht voor advies om gezond en fit te blijven.

Projecten

In 2023 startten de volgende projecten:

Ketenaanpak Valpreventie

In Smallerland, Opsterland, Noardeast-Fryslân en Dantumadiel screenen we in 2024 veel ouderen en startten we met valpreventieprogramma's. Tijdens onder andere grieprijkmomenten zijn ouderen opgespoord en doorverwezen naar passende ondersteuning.

Fysiotherapeuten zijn opgeleid tot Otago- of In Balans-instructeur en gaven het hele jaar door cursussen. In Smallerland is daarnaast '...Je Fit' doorontwikkeld voor ouderen met een laag valrisico; in andere gemeenten zorgt de buurtsportcoach voor borging.

DemenTalent

Sinds juni 2023 loopt in Ooststellingwerf het project DemenTalent, waarin mensen met dementie worden geholpen aan een vrijwilligersrol die past bij hun talenten en interesses.

Sûnenz nam de afgelopen anderhalf jaar de projectleiding op zich en met succes: 14 inwoners zijn inmiddels actief als vrijwilliger, er zijn 19 samenwerkingen opgebouwd met lokale organisaties, bedrijven en scholen, en er staan nog 14 mooie vrijwilligersplekken open.

Ontmoeten / kunstactiviteiten

In 2024 organiseerden we samen met partners, vrijwilligers en ouderen zelf allerlei creatieve en sociale activiteiten. Van dansavonden en theater tot tekenen, muziek en origami: samen dingen doen en samen leren zorgt voor plezier, verbinding en draagt bij aan gezondheid. Veel groepen ontstonden op initiatief van deelnemers en groeiden uit tot waardevolle ontmoetingen. Zo werd rond de brievenbus-kunstopdracht een actieve groep gevormd en ontstond een tweede tekengroep door de grote belangstelling.

Houtskool tekenen & Percussie/drumlessen & Improvisatietheater i.s.m. Elzer Educatie | Creatieve lessen o.l.v. Titi Zaadnoordijk | Origami lessen o.l.v. mevrouw Dijkstra | Dans op recept | Topstukken on tour | Inspiratiekast o.l.v. Egbert Pikkemaat | Overdagkoor o.l.v. Meindert Bosklopper | Exposities | Kunst door de brievenbus | Keramieklessen o.l.v. Petra Paap | Pakje Kunst | Minibieb

Parkinson Café

Het Parkinson Café bracht in 2024 zo'n 150 waardevolle ontmoetingen tot stand. In Gorredijk en Drachten organiseerden we negen bijeenkomsten voor mensen met Parkinson(isme), hun naasten en andere geïnteresseerden. Daarnaast organiseerden we voor de regio een gezamenlijke boottocht vol gesprekken, herkenning en ontspanning.

Odensehuis

Het Odensehuis is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor iedereen die te maken heeft met dementie. In samenwerking met ZuidOostZorg is er een Odensehuis in Drachten en in Beetsterzwaag. We ontvangen hier iedere week ongeveer 35 bezoekers.

Bewegen

Ook in 2024 wisten veel inwoners de weg te vinden naar sport- en beweegactiviteiten in de regio. Van wandelen en zwemmen tot cognitieve fitness, biljarten en circuittraining: het aanbod was gevarieerd en laagdrempelig. In samenwerking met lokale sportverenigingen, fysiotherapeuten en welzijnspartners brachten we ouderen in beweging én hielden we ze in beweging.

Sûnenz Fitness trok alleen al in Neibertilla 150 deelnemers. Ook Wandel je Fit, Zwem je Fit en Ping Pong je Fit waren populair, net als stoelgym en cognitieve fitness. Op gezondheidsmarkten en tijdens beweegweken kwamen ruim 200 mensen in actie. Bewegen werd zo niet alleen gezond, maar ook sociaal en plezierig.

Digitaal

In Dokkum organiseerden we samen met de werkgroep Digitaal Vaardig een Sûnmarkt waar mensen kennis konden maken met technologie en hulp konden krijgen bij vragen.

Activiteiten die met een duwtje van Sûnenz tot stand kwamen:

Zwem je fit | Ping pong je fit | Cognitieve fitness | Wandel je fit | Fit Stap Plus | Kunstactiviteiten | Yoga op maat | Schaakbrein
Tai chi | Dammen met Fitter Brein | Dans op recept | Sociaal Vitaal | Training Yoga4parkinson voor docenten

