

Jaarverslag

2025



Voorwoord

De samenleving verandert snel. Mensen worden ouder, wonen langer zelfstandig en willen zo lang mogelijk hun eigen leven blijven leiden. Tegelijkertijd staat het zorgsysteem onder druk door vergrijzing, personeelstekorten en stijgende zorgkosten. Landelijk groeit daarom het besef dat gezondheid en welzijn niet alleen in of door de zorg worden georganiseerd, maar juist in de samenleving zelf: in buurten, netwerken en gemeenschappen.

In deze beweging krijgt preventie een steeds belangrijkere rol. Niet pas handelen wanneer zorg nodig is, maar investeren in vitaliteit, ontmoeting en eigen regie. Het is een ontwikkeling die vraagt om nieuwe vormen van samenwerking tussen inwoners, gemeenten, zorgorganisaties, welzijnspartijen en inwoners.

Sûnenz beweegt al jaren in deze richting. Vanuit onze overtuiging dat gezondheid ontstaat in het dagelijks leven, werken wij samen met partners en inwoners aan een gezonde en samenredzame gemeenschap. We verbinden mensen, initiatieven en organisaties en ondersteunen activiteiten die bijdragen aan vitaliteit, sociale verbondenheid en betekenisvolle deelname aan de samenleving.

Ook in 2025 zagen we hoe krachtig deze benadering is. Samen met partners in de regio brachten we mensen bij elkaar rondom bewegen, kunst/cultuur, ontmoeting en persoonlijke ontwikkeling. Van sport- en beweegactiviteiten tot creatieve programma's, van digitale ondersteuning tot ontmoetingsmomenten en initiatieven rond gezond en veilig wonen. Activiteiten die mensen helpen om vitaal te blijven, sociale contacten te onderhouden en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.

Maar bovenal zagen we de kracht van de gemeenschap zelf. Inwoners, professionals en partners die samen initiatieven ontwikkelen, elkaar inspireren en nieuwe verbindingen leggen. Juist die samenwerking vormt de basis voor een samenleving waarin mensen niet alleen zelfredzaam zijn, maar ook samenredzaam.

In dit jaarverslag laten we zien hoe deze beweging in de praktijk vorm krijgt. Het vertelt het verhaal van inwoners die elkaar vinden, van partners die samen verantwoordelijkheid nemen en van een groeiend netwerk dat werkt aan gezondheid, welzijn en zingeving.

Wij zijn trots op wat er samen is bereikt en dankbaar voor iedereen die hieraan heeft bijgedragen. Samen blijven we bouwen aan een samenleving waarin gezond ouder worden, meedoen en omzien naar elkaar vanzelfsprekend zijn.

Samen werken aan gezondheid.

Inez Overwijk, programmamanager Sûnenz



Sûnenz brengt mensen samen

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 een aanpak die past bij de unieke dynamiek van iedere gemeente of wijk.

Ontmoeting en verbinding staan daarbij centraal, omdat dit bijdraagt aan welzijn, veerkracht en het tegengaan van eenzaamheid. Door samenwerking te stimuleren en ontmoeting te faciliteren, bouwen we aan een zorgzame en gezonde samenleving waarin iedereen meetelt.

Sûnenz is het gezondheids- en preventieplatform van ZuidOostZorg en fungeert als verbindende kracht waar innovatie, lokaal maatwerk en gemeenschapszin samenkomen.

Sûnenz en ZuidOostZorg zijn nauw met elkaar verbonden. Als gezondheids- en preventieplatform van ZuidOostZorg werkt Sûnenz aan het versterken van de gezondheid en vitaliteit van ouderen. ZuidOostZorg stelt haar locaties en faciliteiten open voor de gemeenschap en ondersteunt zo preventieve activiteiten in de regio. Hiermee dragen we bij aan het langer zelfstandig thuis wonen van ouderen en het voorkomen van zwaardere zorgvragen, zodat de ouderenzorg beschikbaar blijft voor wie het écht nodig heeft.

Een voorbeeld hiervan is 'De Langste Tafel' tijdens de 'Week tegen Eenzaamheid'. Tijdens de 10e editie kwamen honderden mensen samen om te eten. Voor veel ouderen biedt dit een waardevolle kans om elkaar te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen. Zo laat deze samenwerking zien hoe ontmoeting en preventie bijdragen aan de kwaliteit van leven van ouderen.



Welzijn op Recept

De huisartsenzorg staat al jaren onder druk door een toenemende zorgvraag en complexere problematiek. Niet alle klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, zijn medisch. Vaak hangen deze samen met sociale factoren en de leefomgeving. Ondersteuning vanuit het sociaal domein kan dan bijdragen aan herstel van welzijn en sociale verbinding.

Daarom is in samenwerking met Humanitas Opsterland en de gemeente Opsterland Welzijn op Recept gestart. Dit initiatief ondersteunt inwoners die tijdelijk niet lekker in hun vel zitten.

Na verwijzing door de huisarts of wijkverpleegkundige volgt een gesprek met een welzijnscoach. Samen wordt gekeken welke activiteiten, hobby's of ontmoetingen kunnen bijdragen aan meer plezier en verbinding. De welzijnscoach helpt bij het vinden van passende activiteiten en het leggen van nieuwe contacten.

Nieuwsbrief

Sûnenz verstuurt maandelijks een digitale nieuwsbrief. In 2025 waren er circa 1450 abonnees.



Reablement als preventieve aanpak

In de wijk De Venen in Drachten wonen relatief veel inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie, zoals mensen met een lager inkomen en beperkte gezondheidsvaardigheden. Hierdoor is deze doelgroep niet altijd eenvoudig te bereiken.

Om hier beter op aan te sluiten zijn we gestart met het project *Reablement, als preventieve aanpak* mede mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMw. Binnen dit project zijn verschillende hulpmiddelen ontwikkeld om met inwoners in gesprek te gaan en inzicht te krijgen in hun behoeften om gezond en actief ouder te worden in hun eigen wijk.

Een belangrijke conclusie uit het project was dat er in de wijk onvoldoende preventief aanbod beschikbaar is. Samen met onze lokale partners hebben we daarom actie ondernomen. We weten dat bewegen een laagdrempelige en effectieve manier is om inwoners letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen en sociale verbinding te versterken. Op basis van deze inzichten hebben we het programma 'Even lekker bewegen' gestart. Binnen dit programma kunnen inwoners het hele jaar 2026 wekelijks gratis deelnemen aan laagdrempelige beweegactiviteiten. Het beweegprogramma sluit goed aan bij de doelgroep en wordt positief ontvangen. Daarnaast vormt het een belangrijke eerste stap in het versterken van de samenwerking tussen de betrokken partijen in de wijk.

Ontmoetingscentrum De Draaier

Wij weten dat het hebben van een sociaal netwerk bijdraagt aan gezond en vitaal ouder worden. Vanuit die gedachte is er in De Draaier, onderdeel van ZuidOostZorg in Gorredijk, een laagdrempelige ontmoetingsplek gerealiseerd.

De Draaier fungeert als centrale plek voor de buurtgemeenschap, waar inwoners elkaar kunnen ontmoeten, deelnemen aan activiteiten of gewoon kunnen binnenlopen voor een kop koffie en een praatje. Zo draagt deze plek bij aan verbinding, ontmoeting en ondersteuning in de wijk



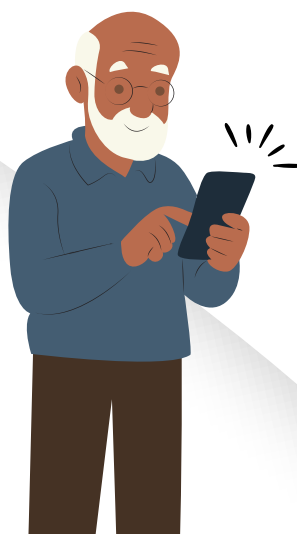
Wegwijzers Smallerland

Veel inwoners weten niet altijd waar zij terecht kunnen met vragen over gezondheid, welzijn of praktische ondersteuning. Tegelijkertijd is de ondersteuning in het sociaal domein vaak versnipperd, waardoor het lastig kan zijn om snel de juiste hulp te vinden. Vanuit die behoefte aan overzicht, toegankelijkheid en laagdrempelige ondersteuning is Wegwijzers Smallerland gelanceerd, een samenwerking tussen Sûnenz, M.O.S. en Sportbedrijf Drachten.

Via Wegwijzers Smallerland ontvangen inwoners gratis advies, ondersteuning en een passende doorverwijzing, bijvoorbeeld op het gebied van gezond ouder worden, bewegen, mantelzorg, financiën en eenzaamheid. Met deze samenwerking zorgen we ervoor dat inwoners sneller de juiste hulp vinden en worden gestimuleerd in hun zelfredzaamheid.

Echt of Nep?

Ouderen worden steeds vaker slachtoffer van cybercriminaliteit. Daarom hebben wij samen met 'Echt niet vandaag' een bijeenkomst over cybercriminaliteit georganiseerd. In totaal namen 150 deelnemers deel. Zij kregen inzicht in de nieuwste vormen van digitale oplichting en ontvingen praktische handvatten om online veiliger te handelen.



Samen sterk in Valpreventie

Vallen heeft vaak grote gevolgen voor de zelfredzaamheid, gezondheid en kwaliteit van leven van ouderen. Het tijdig signaleren van risico's en het inzetten van preventieve maatregelen zijn daarom essentieel om ouderen zo lang mogelijk veilig, vitaal en zelfstandig thuis te laten wonen. Vanuit dit belang is de ketenaanpak Valpreventie verder doorontwikkeld.

De aanpak richt zich op het vergroten van bewustwording rondom vallen, vroegsignalering van een verhoogd valrisico en toeleiding naar erkende interventies of passend lokaal sport- en beweegaanbod. Ook is er aandacht voor het ondersteunen van ouderen om zo lang mogelijk gezond en zelfstandig thuis te blijven wonen.

Er zijn meer dan 50 activiteiten rondom valpreventie georganiseerd, gericht op het bewustmaken en testen van thuiswonende ouderen op valrisico. Deze leverden inwoners inzicht en handvatten op, waarna waar nodig gerichte interventies zijn ingezet. Valpreventie is daarnaast steeds meer structureel ingebed in het lokale sport- en beweegaanbod."

"Na de valpreventiecursus voel ik me weer zeker in mijn eigen huis. Ik neem de trap weer zonder angst en dat betekent dat ik mijn zelfstandigheid terug heb."

Kunst en Welzijn

Kunst raakt, ontspant en brengt mensen samen. Het prikkelt het brein, stimuleert creativiteit en biedt momenten van plezier en betekenis – voor ouderen, thuis, onderweg of op onze locaties. Samen met lokale kunst- en cultuurpartners creëren we activiteiten die verbinden, inspireren en bijdragen aan herstel en welzijn.

Dat doen we niet alleen. Samen met lokale kunst- en cultuurpartners ontwikkelen we projecten die verbinden en inspireren. Kunst prikkelt het brein, stimuleert creativiteit en nodigt ouderen uit om nieuwe dingen te ontdekken. Het biedt een aanleiding tot gesprek, altijd met de oudere centraal – thuis, onderweg of op onze locaties.

Projecten en subsidies

- Subsidies voor dansavonden en kasrenovatie met expositie in Oosterwolde.
- Voorstellingen met De Lawei: dans in Rispinge en jongleeract in Sunenz Drachten.
- Tentoonstellingen Museum Dr8888, inclusief rondleiding voor Odensehuis.

Samenwerkingen

- Nationale Voorleeslunch georganiseerd met Bibliotheek Smallingerland, met schrijver Tet Rozendal.
- Nieuwe samenwerking met Museum Opsterland: informatiebord in De Draaier en project 'Bist do Grutsk?' voor 2026.

Nieuwe initiatieven

- Start Lalafasiekoor met Elzer Educatie, speciaal voor mensen met afasie of andere uitdagingen, gericht op plezier en samenzang.

Noardeast-Fryslân
132 deelnemers
Valpreventiecursus

Dantumadiel
63 deelnemers
Valpreventiecursus

Smallingerland
178 deelnemers
Valpreventiecursus

Opsterland
139 deelnemers
Valpreventiecursus

Ooststellingwerf
Het projectleiderschap is uitgebreid met een nieuwe gemeente.

5

keer zoveel deelnemers ten opzichte van vorig jaar.

Bewegen i.s.m. Sportbedrijf Drachten

Voldoende bewegen is belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van mensen. Laagdrempelige beweegactiviteiten in de buurt helpen inwoners om makkelijker in beweging te komen en dit vol te houden. In samenwerking met Sportbedrijf Drachten organiseerden wij initiatieven om inwoners van Smallingerland in beweging te brengen. Zo vonden reeksen van '...je fit!' plaats, zoals 'Zwem je fit' en 'Wandel je fit'. Deze activiteiten waren goed bezocht en succesvol. Inmiddels nemen verenigingen het initiatief over, met ondersteuning van vrijwilligers, waardoor de activiteiten zelfstandig worden voortgezet en de betrokkenheid in de gemeenschap groeit.

Daarnaast openden wij de interactieve wandelroute Walk in the parQ bij Sûnenz in Drachten. De route biedt laagdrempelige beweegoefeningen en stimuleert inwoners om al wandelend actief te blijven. Tijdens de opening verzorgde Olga Commandeur, de warming-up. Met deze initiatieven maken wij gezond bewegen toegankelijk in de gemeente.

Gezondheidsfestival

Een gezonde leefstijl en het behouden van vitaliteit zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend. Factoren zoals leefomgeving, sociale omstandigheden en financiële omstandigheden kunnen hierin een belemmerende rol spelen. Daarom is het belangrijk om inwoners op een laagdrempelige en toegankelijke manier te bereiken en te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

Vanuit deze gedachte organiseerden wij samen met ZuidOostZorg, M.O.S., GGD Fryslân, gemeente Smallingerland en wijkbewoners een gratis gezondheidsfestival in De Wiken in Drachten. Het festival bood inwoners de mogelijkheid elkaar te ontmoeten, kennis op te doen over gezondheid en vitaliteit en inspiratie op te doen voor een gezonde leefstijl en vitaal ouder worden.

Vaste activiteiten in 2025

Exposities "Laat je werk zien"
| Kunst door de brievenbus |
Wekelijkse creatieve groep |
Origamigroep | Pakje Kunst –
automaat | Workshop Percussie
| Improvisatietheater |
Danslessen | Kunstroute in
Oosterwolde | Lalafasiekoor

Activiteiten die met een duwtje van Sûnenz tot stand kwamen:

Jeu de boules je fit! | Zwem je fit! | Wandel je fit! | Beweeg je fit! | Kunstactiviteiten | Samen eten (Humanitas) | Dansavond | Dans op recept | LijteFit | Even lekker bewegen | Yoga

