

PARSEBERJOCHT

15 febrewaris 2021

In 'Blue Zone' yn de Fryske bosk

It fleurige byld fan de fitte, sûne plattelânsbewenner kloppet net mei de wurklikheid. Wolfteartssykten komme faker foar op it plattelân. Sûnens is it tema yn diel fjouwer fan de Fryslân DOK-searje 'Beklimmers fan it flakke lân'. Sneon 20 febrewaris te sjen by NPO2, snein 21 febrewaris by Omrop Fryslân.

Wenje op it plattelân jilde altyd as sûner as wenje yn 'e stêd. Bûten is mear romte, frisse lucht, in leger tempo en minder stress. In heilsume omjouwing foar lichem en geast. Mar út ûndersyk docht bliken dat de plattelânsbewenner fan no like goed te lijen hat fan wolfteartssykten as stress, oergewicht en groanyske kwalen, sels mear as gemiddeld. Wat hat it fleurige imago fan de sûne bûtenminsk, de altyd fitte plattelanner, ûnderúthelle?

De ferlieding wjerstean

Neffens politikolooch Herman Lelieveldt hat de frije merk net it bêste mei ús foar, as it giet om sûnens. Minsken binne net yn steat om de ferlokkingen fan goedkeap en net-sûn iten te wjerstean, en foaral de plattelanner is dêr gefoelich foar. De oerheid moat mear stjoering jaan, mient Lelieveldt.

'Blue Zone'

Jon Brouwers is húsdokter yn Bakkefean. Sy yntrodusearre in nij konsept fan sûnenssoarch yn har doarp yn it boskrike súdeasten fan Fryslân. Gjin pillen, mar in oare libbensstyl soe de oplossing wêze foar de measte âlderdomskwalen. Mei sa'n fjirtich frijwilligers wol Brouwers fan Bakkefean in '*Blue Zone*' meitsje. In plak dêr't minsken minder siik binne en lokkiger âld wurde.

'Sûnens begjint by de natuer'

Asse Aukes en Elias van der Werf buorke op de grutste biologyske pleats fan Fryslân, doe't Fryslân DOK dêr tweintich jier lyn in film makke. Twa boeren, yntusken mei pensjoen, dy't sûnens sjogge as wat dat begjint by in bettere en sûnere omgong mei de natuer.

De moanlikse dokumintêresearje 'Beklimmers fan it flakke lân' wurdt makke troch Albert Jensma en Bart Kingma. Dêrmei jout Fryslân DOK oandacht oan nije, lytsskalige en takomstrjochte inisjativen op it plattelân.

Fryslân DOK 'Beklimmers fan it flakke lân' diel 4: Sûnens'

Sneon 20 febrewaris, 15.30 oere, NPO2 (Nederlânsk ûndertitele, werhelling 21 febrewaris 13.10)
Snein 21 febrewaris, 17.00 oere, Omrop Fryslân (werhelling alle oeren)

Noat foar de redaksje

Boarnefermelding ôfbyldingen: Omrop Fryslân

Foar mear ynformaasje kinne jo kontakt opnimme mei de ôfdieling Publyk fan Omrop Fryslân: 058 299 7876

PERSBERICHT

15 februari 2021

Een 'Blue Zone' in de Friese bossen

Het vrolijke beeld van de fitte, gezonde buitenmens klopt niet met de werkelijkheid. Welvaartsziekten komen vaker voor op het platteland. Gezondheid is het thema in deel vier van de Fryslân DOK-serie 'Beklimmers van het vlakke land'. Zaterdag 20 februari te zien bij NPO2, zondag 21 februari bij Omrop Fryslân.

Wonen op het platteland gold altijd als gezonder dan wonen in de stad. Buiten is meer ruimte, frisse lucht, een lager tempo en minder stress. Een heilzame omgeving voor lichaam en geest. Maar uit onderzoek blijkt dat de plattelander van nu net zo goed lijdt aan welvaartsziekten als stress, overgewicht en chronische kwalen, zelfs meer dan gemiddeld. Wat heeft het vrolijke imago van de gezonde buitenmens, de altijd fitte plattelander, onderuitgehaald?

De verleiding weerstaan

Volgens politicoloog Herman Lelieveldt heeft de vrije markt niet het beste met ons voor wanneer het om gezondheid gaat. Wij zijn niet in staat om de verlokkingen van goedkoop en slecht voedsel te weerstaan en met name de plattelander is er gevoelig voor. De overheid zou meer sturing moeten geven, meent Lelieveldt.

'Blue Zone'

Jon Brouwers is huisarts in Bakkeveen. Zij introduceerde een nieuw concept van gezondheidszorg in haar dorp in het bosrijke zuidoosten van Friesland. Geen pillen, maar een andere leefstijl zou de oplossing zijn voor de meeste ouderdomskwalen. Samen met zo'n veertig vrijwilligers wil Brouwers van Bakkeveen een 'Blue Zone' maken. Een plek waar mensen minder ziek zijn en gelukkiger oud worden.

'Gezondheid begint bij de natuur'

Asse Aukes en Elias van der Werf boerden op de grootste biologische boerderij van Friesland toen Fryslân DOK er twintig jaar geleden een film maakte. Twee gedreven, inmiddels gepensioneerde, agrariërs die gezondheid zien als iets dat begint bij een betere en gezondere omgang met de natuur.

De maandelijkse documentaireserie 'Beklimmers van het vlakke land' wordt gemaakt door Albert Jensma en Bart Kingma. Hiermee geeft Fryslân DOK aandacht aan nieuwe, kleinschalige en toekomstgerichte initiatieven op het platteland.

Fryslân DOK 'Beklimmers van het vlakke land deel 4: Gezondheid'

Zaterdag 20 februari, 15.30 uur, NPO2, (Nederlands ondertiteld, herhaling 21 februari 13.10 uur)

Zondag 21 februari, 17.00 uur, Omrop Fryslân (herhaling ieder uur)

Noot voor de redactie

Bronvermelding afbeeldingen: Omrop Fryslân

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Publiek van Omrop Fryslân:
058 299 7876