



**Friese
Preventie
Aanpak**

Preventie: het begint bij verbinding

**Samenwerken aan een sterke sociale basis met sport
en bewegen**



- Waar loop je tegenaan?
- Wat is je succesverhaal?
- Welk dilemma heb je?
- Hoe kan ik?

Een paar vragen vooraf

De opgave

Een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen in Fryslân.

- Opdracht is complex
- Oorzaken en oplossingen liggen in meerdere domeinen
- Werken vanuit de bedoeling
- Transformatie van het systeem is nodig



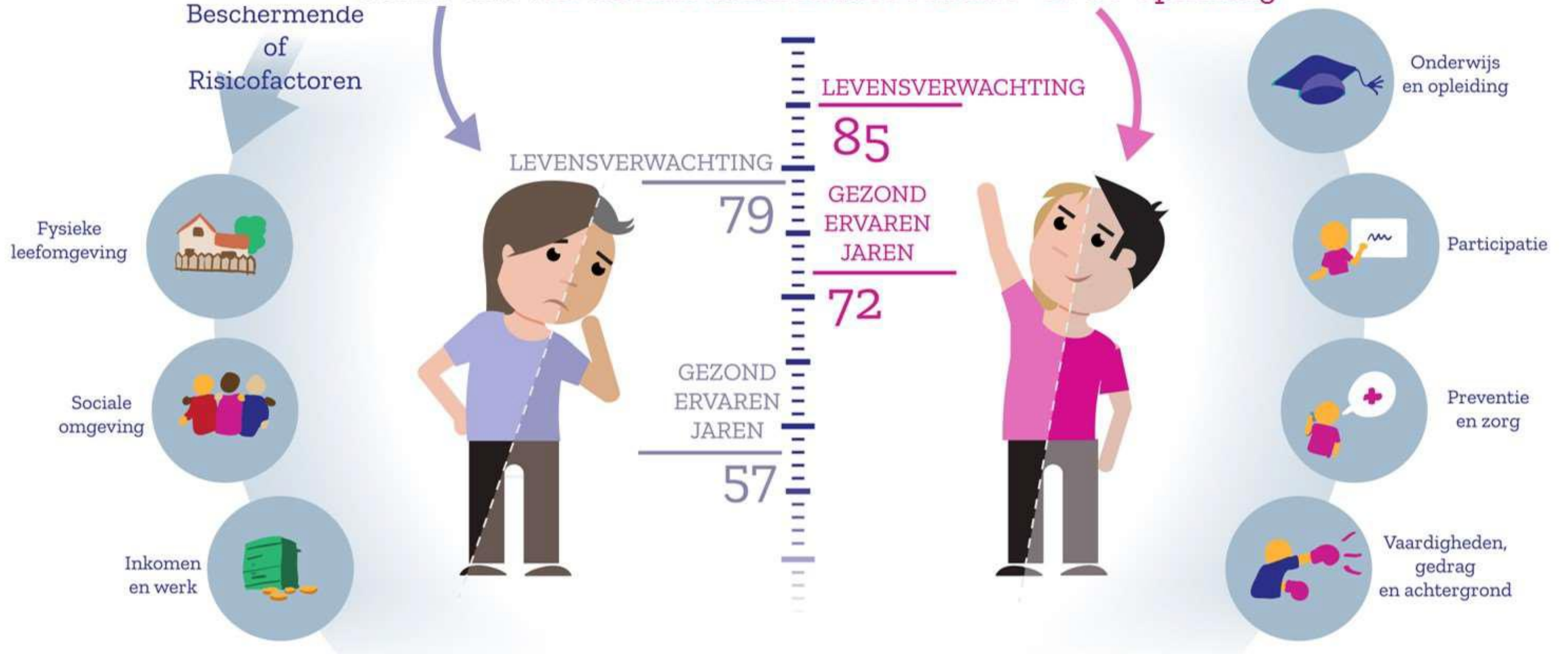
Belang van de brede aanpak



Afbeelding 1: belangrijkste oorzaken van de verschillen in ervaren gezondheid tussen hoge en lage opleiding (WHO equity status report 2019, [Pharos 2022](#)).

(Niet) even lang en gelukkig

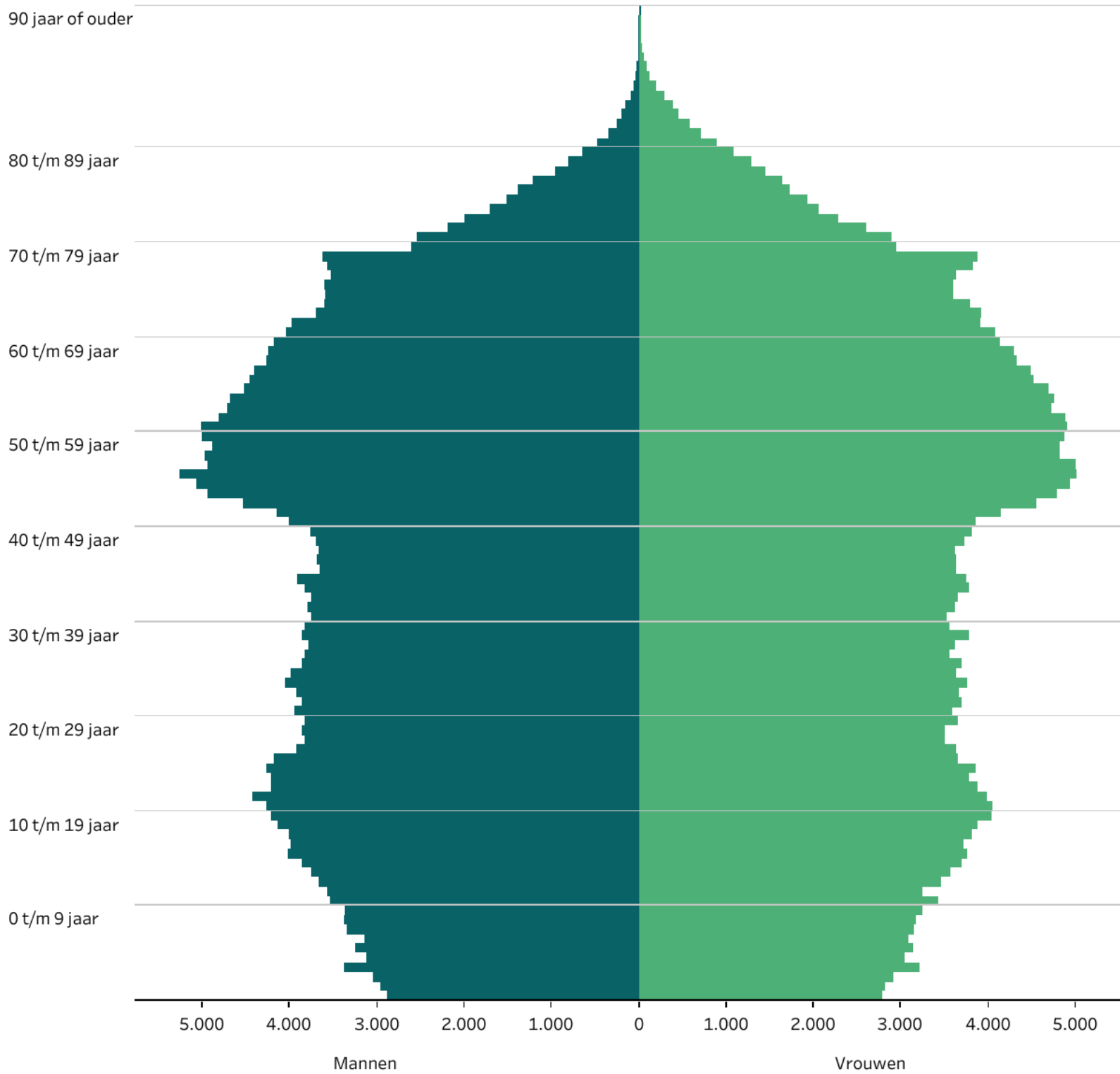
Mensen in armoede en een opleiding tot mbo-2 leven gemiddeld zes jaar korter dan **welvarende mensen met een hbo- of wo-opleiding**



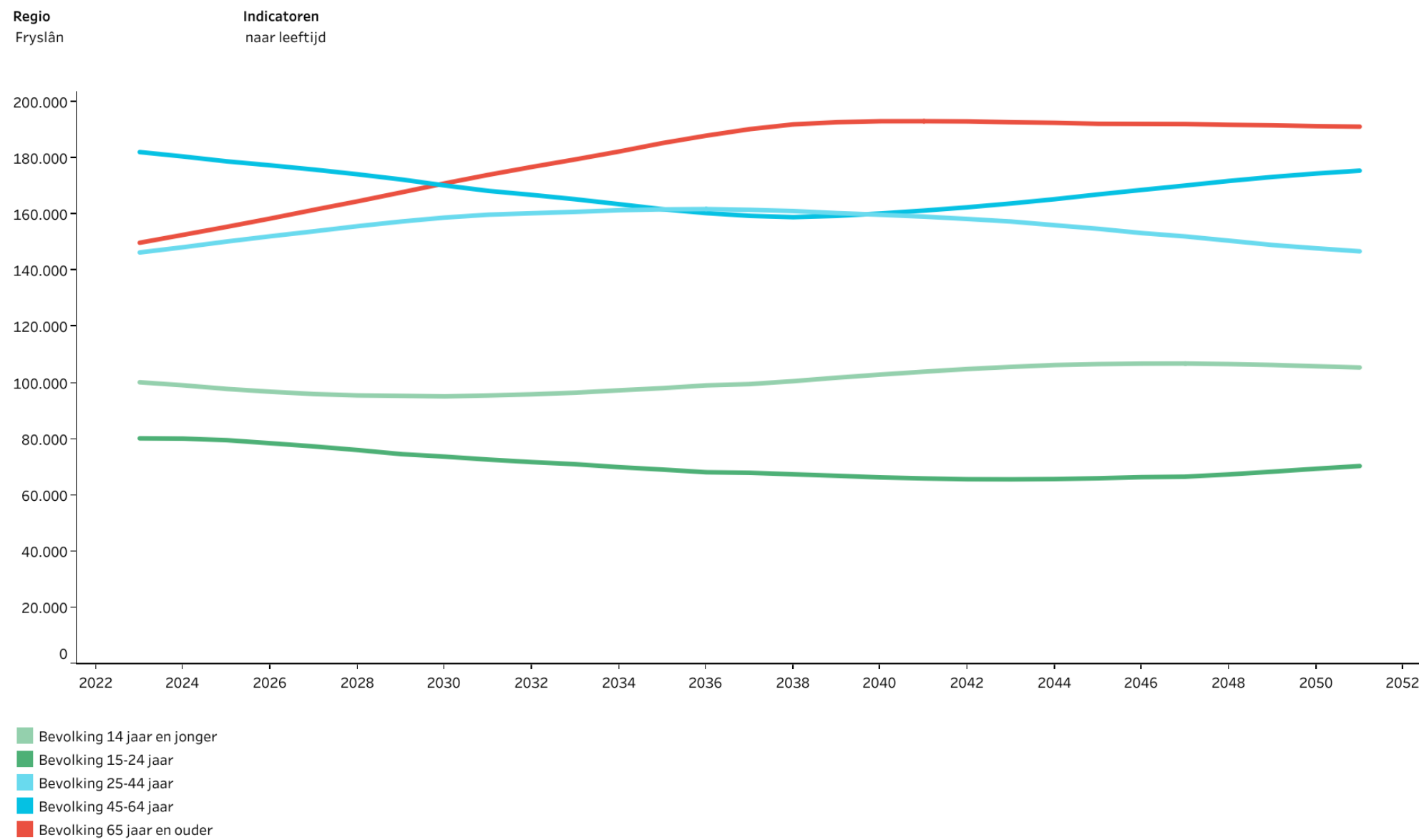
Regio
Fryslân

Vergelijkingsregio
Geen vergelijking

Jaar
2025



Prognose bevolking **Fryslân**, 2023 - 2051



Frieze Preventieaanpak

Vanuit de Frieze Preventieaanpak werken diverse (kennis)organisaties aan de ambitie:

Een goede gezondheid en welzijn met gelijke kansen voor iedereen in Fryslân.



Impact

- ✎ Aandacht voor factoren die samenhangen met preventie.
- ✎ Krachtige regionale samenwerking op het gebied van preventie.

Dé plek waar alles over preventie samenkomt

“In Fryslân werken we goed samen. Van Schiermonnikoog tot Leeuwarden, van kennis- tot zorgorganisaties: we staan samen aan de lat voor een goede gezondheid, welzijn en gelijke kansen voor iedere Fries. Bij de Friese Preventieaanpak ontmoeten we elkaar, leren we van elkaar en moedigen we elkaar aan. Tot in de haarvaten van”

Marieke Vellinga, voorzitter bestuurlijk platform

Dé preventie-infrastructuur van Fryslân

Wie zijn we?



Frieze
Preventie
Aanpak

In samenwerking met diverse (kennis)organisaties, waaronder:

18 Friese gemeenten

GGD Fryslân

De Friesland

Divers

ROS Friesland

NHL Stenden

Firda

Planbureau Fryslân

Sport Fryslân

Fryslân Werkt

VNO-NCW & MKB Noord

HANNN

Sûnenz

Zorgbelang Fryslân

Fers

Doarpswurk

GGZ Friesland

VNN

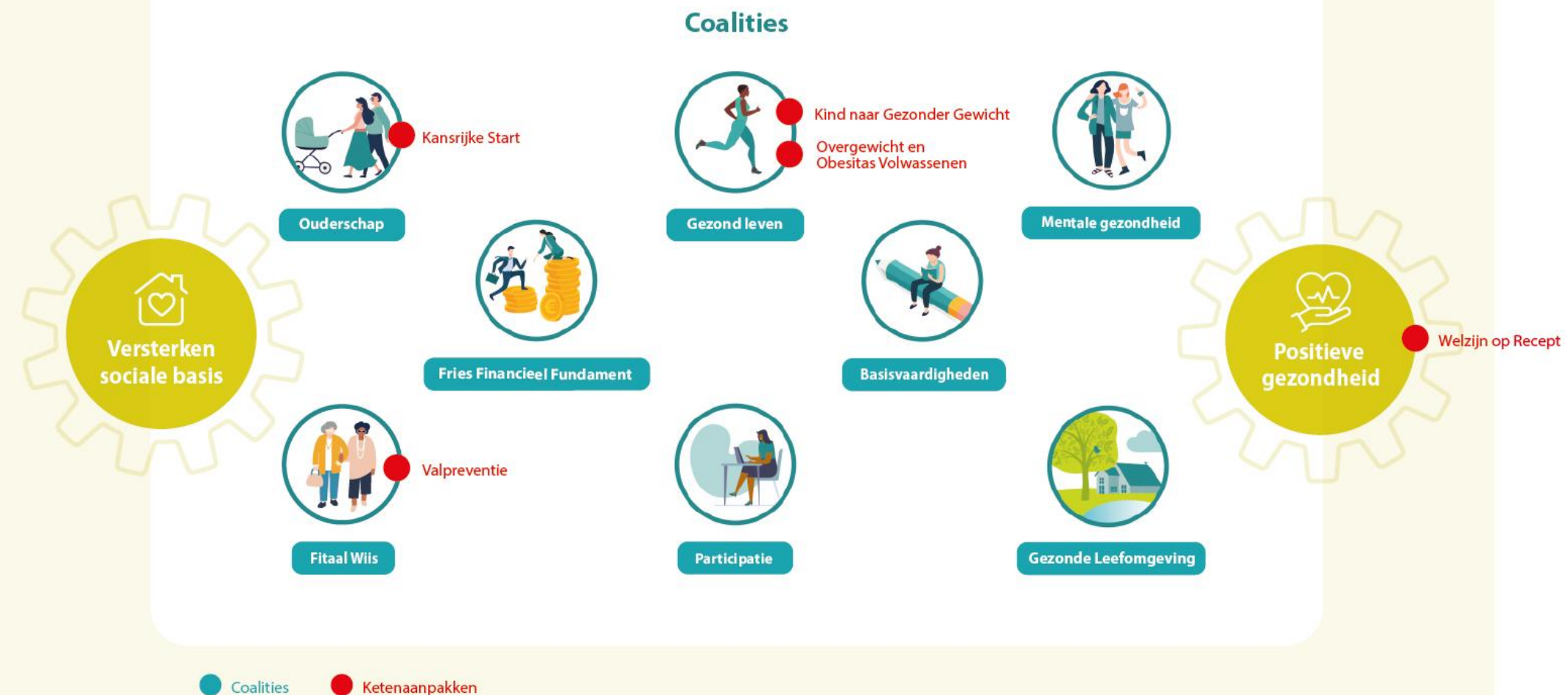
Provincie Fryslân

Lees meer over onze partners op de website

De brede aanpak

Wie zijn we?

De fundamenten,
coalities en
ketenaanpakken van de
Frieze Preventieaanpak

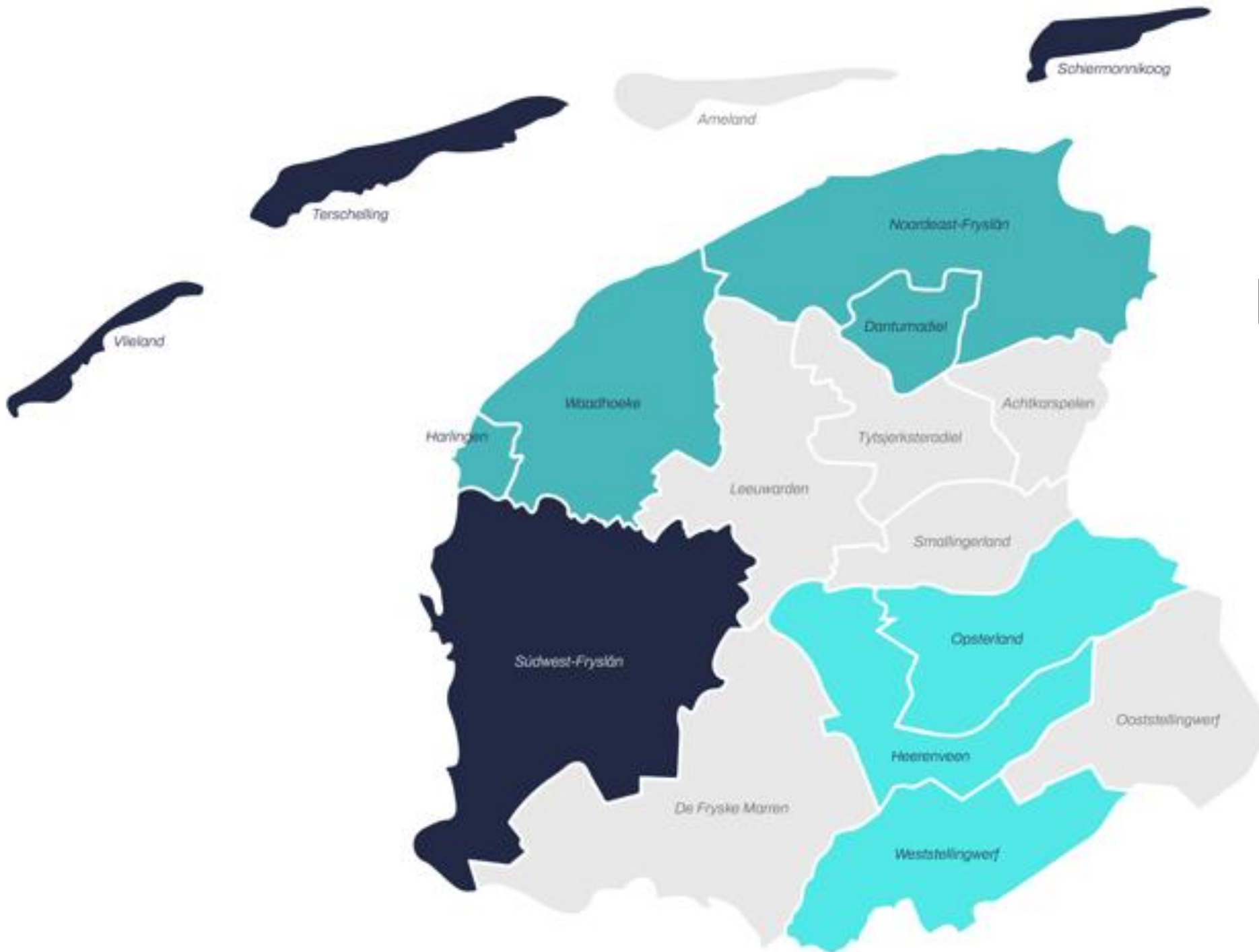




Sport Fryslân wil dat
iedereen in Fryslân iedere
dag met plezier kan
sporten en bewegen.

Een vitale mienskip is ons
doel.





Hét gezicht in de gemeente, provinciale uitrol, landelijke slagkracht

- Buurtsportcoaches in 11 Friese gemeenten
- Inwoners in beweging brengen
- Provinciale projecten
- Samenwerking met alle Friese gemeenten
- Samenwerking binnen SK12 (alle provinciale sportorgansaties)

ONZE IMPACTGEBIEDEN

0 – 4 jaar

4 – 12 jaar

Jongeren

Volwassenen

Senioren

Aangepast sporten

Clubondersteuning

Bewegen in de openbare ruimte



How → Provinciale aanpak Landelijk verbonden Lokaal georganiseerd



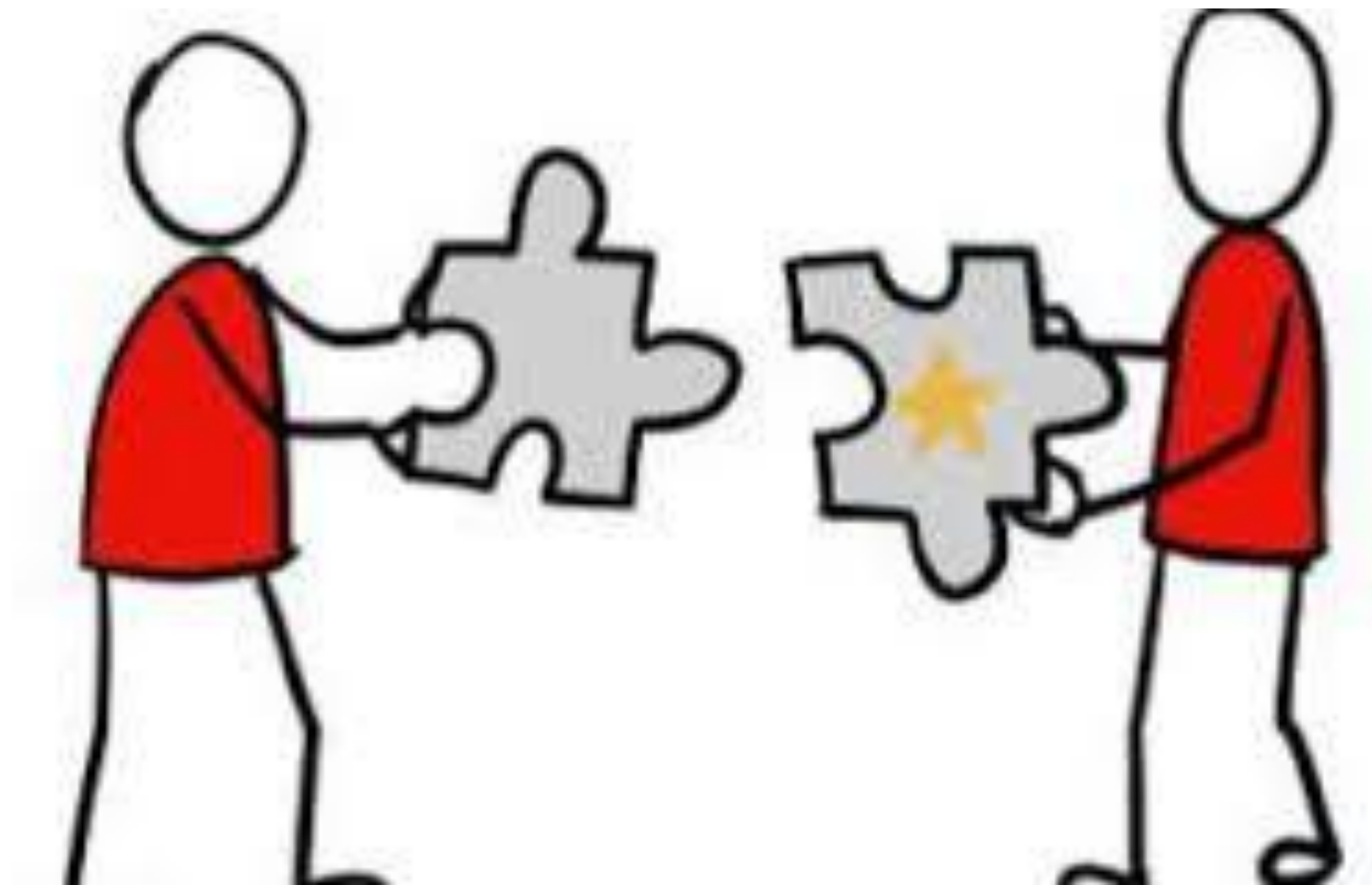
Uitvoerder provinciaal sportbeleid: Provinciaal aanjager, verbinder en kennisknooppunt

Doelgroepen (levensfases) & thema's

- Jeugd
- Jongeren
- Kwetsbare doelgroepen
 - Volwassenen
 - Senioren
 - Aangepast sporten
 - Financiële drempels
- BIOR
- Clubondersteuning



Domeinoverstijgend samenwerken





	Aanpak	Proces en tijdsfad	Onderbouwing
Sport	Interventiegericht	Top down Resultaatgericht Maakbaar	Evidence en practice based
	<i>Mens in beeld in cijfers</i>	Cycli 4 jaar <i>Korte programma's/ interventies</i>	Effectiviteit
Sociaal	Denkend vanuit de burger	Bottom up Procesgericht Niet-maakbaar	Practice based
	<i>Mens in beeld in verhalen</i>	Cycli 4 jaar <i>Korte programma's/ interventies</i>	Verhalend
Gezondheid	Interventie gericht	Top down Resultaatgericht Maakbaar	Evidence based
	<i>Mens in beeld in cijfers</i>	Cycli 4 jaar <i>Korte programma's/ interventies</i>	(kosten)effectiviteit

Maatschappelijke opgaven

Welke?

- Eenzaamheid
- Participatie/ re-integratie
- Gezondheidsverschillen
- Preventie

Hoe? – sociale structuren

- Ontmoeten
- Participatie (vrijwilligerswerk/ re-integratie)
- Gezondheid (Buiten sporten – groen, bewegen)
- Inclusie / sociale cohesie



AMBITIE

VERSTERKEN SOCIALE BASIS

STIPOP DE HORIZON



OPGROEIEN IN EEN KANSRIJKE OMGEVING VOOR IEDEREEN MOGELIJK MAKEN. INZETTEN OP BESTAANSZEKERHEID EN GEÏJKE KANSSEN VOOR IEDEREEN. ONTSCHOT EN DOMEIN OVERSTIJGEND WERKEN DE WEG VRIJ MAKEN VOOR DE KRACHT VAN MIENSKIP



AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID



WIN:WIN
CREËREN DOOR GEZAMENLIJKHEID IN OPVANG, SPEL EN WELZIJN

OMZIEN NAAR ELKAAR (INFORMELE) HULP VRAGEN



SAMEN ETEN GEZOND, LOKAAL LEKKER



SLIM VAARDIGHEDEN UITWISSELEN



PROVINCIE FRYSLÂN
DE MEEST GEZONDE REGIO VAN EUROPA!



LOKAAL
Fysiek
EN DIGITAAL

SAMEN
MET ELKAAR

OPEN EN
TOEGANKELIJK

GEDRAG
EN CULTUUR

BASIS PREVENTIEVE ZORG EN 1^{re} LIJN IN DE GEMEENSCHAP

LEREN &
ONTWIKKELEN

INTEGRATIE VAN
VOORTZIENINGEN

VERBINDING
SECTOREN

het kloppend hart

ONTMOETEN EN
ELKAAR KENNEN
GOEDE GEZONDHEID
EN WELZIJN

MEER TIJD EN ONDERSTEUNING DOOR VRIJWILLIGERS EN PROFESSIONALS

@sketchworks

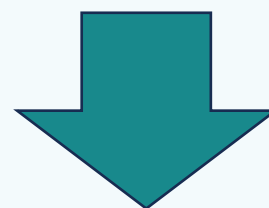
De sportomgeving - sociale basis

Wat is hiervoor nodig?

- Prettige plek waar iedereen zich welkom voelt
- Gezonde plek waar gezonde keuzes gemaakt kunnen worden
- Gedeelde verantwoordelijkheid om invulling te geven aan een sociale basis
- Plek waar ruimte is voor ontmoetingen en participatie

Aandacht voor fysieke omgeving, programmering en organisatie

VOORBEELDEN



OLDSTARS: SPORTPLEZIER VOOR ELKE GENERATIE

Wil jij op latere leeftijd volop genieten van jouw sport, zonder je zorgen te maken over blessures? Met OldStars Sport kan het! OldStars Sport brengt uitdagende spelvormen afgestemd op 55-plussers. Van walking football tot dynamische varianten van korfbal, hockey, rugby, volleybal, basketbal en nog veel meer – er is altijd een sport die bij je past.

Sporten op jouw tempo

OldStars is ontwikkeld op basis van het Athletic Skills Model. Hierdoor kun je op jouw eigen tempo genieten van jouw favoriete sport, zonder je zorgen te maken over blessures. Ontmoet gelijkgestemden, ervaar het spelplezier en blijf fit. Dat is toch goud waard?



DOORTRAPPEN: VEILIGER FIETSEN TOT JE 100E

Doortrappen: de organisatie

“Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, en wordt uitgevoerd in heel Nederland, met medewerking van partners als VVN, VeiligheidNL, BOVAG, Fietzersbond en vele anderen.”

In Fryslân wordt dit programma van Sport Fryslân ondersteund door het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid (ROF) van de provincie Fryslân.

[GA NAAR DOORTRAPPEN ►](#)



DE ONBEPERKTE ELFSTEDENTOCHT

16 t/m 20 september 2026

Op 16 september 2026 klinkt voor de zevende keer bij de Elfstedenhal in Leeuwarden het startschot van de tocht der tochten voor mensen met een chronische aandoening of beperking: De Onbeperkte Elfstedentocht! Deelnemers kunnen wandelend, op de fiets, met de tandem, de rolstoel, de handbike, de scootmobiel of met welk hulpmiddel (indien nodig) meedoen.

SCHRIJF JE NU IN ➤



WIJ HELPEN JE GRAAG!

- Bij het opzetten van nieuw beweegaanbod voor volwassenen waarvoor sporten en bewegen niet de normaalste zaak van de wereld is.
- Preventieve beweegprojecten te organiseren met lokale partijen.
- Voorlichting te geven over sport en bewegen.
- Meedenken naar het vinden van een geschikt sport- en beweegaanbod.

KUNNEN WIJ IETS VOOR U BETEKENEN?

Heb je een idee en/of vraag? Neem dan contact op met:



Lammert Harkema, buurtsportcoach
en coördinator Volwassenen
06 13 16 91 52 / lammert@sportfryslan.nl



MEI-INOAR AKTYF

Met elkaar actief! Een gezellig en actief wekelijks beweegmoment voor inwoners die een financiële of sportieve drempel ervaren.

Lees verder voor meer informatie over het beweegprogramma.



GLI IN BEWEGING

Is een beweegprogramma (12 weken) bedoeld voor deelnemers aan een GLI die nog in dubio zitten over sporten en bewegen. Wat past bij me, hoe begin ik, met wie wil ik sporten, wat is er allemaal te doen in de omgeving?



BEWEEGGROEPEN

Het in samenwerking creëren van aanbod voor (kwetsbare) inwoners voor wie het geen vanzelfsprekendheid is om te sporten en te bewegen. Wij gaan graag met u in gesprek om te kijken wat er mogelijk is en zorgen voor

VALPREVENTIEWEEK

**29 september t/m 5 oktober
2025: Van test tot actie!**

In de Valpreventieweek doet VeiligheidNL één krachtige oproep: zet senioren yn beweging voor valpreventie!



Meer weten:

[Friese preventieaanpak](#)

[Samenwerkingsplatform Friese Preventieaanpak](#)

[Sport Fryslân](#)

[Yn Beweging](#)

[Brede welvaart in Fryslân – Fries planbureau](#)

Lilian van den Berg

I.Vandenberg@ggdfryslan.nl

Anne Jochum de Vries

annejochum@sportfryslan.nl

Meer weten: www.friesepreventieaanpak.nl