

# Groot Bergeijk op weg naar een Blue Zone



Door DHR. B.M.K.S. Thio  
Service Apotheek Bergeijk

***Als apotheker zie ik elke dag de gevolgen van vergrijzing en een zorgsysteem dat steeds meer onder druk staat. Er zijn te weinig werkenden om de zorgvraag van de toekomst op te vangen, en de werkenden die we hebben, maken vaak minder uren dan vroeger. Dit leidt tot een dreigend zorginfarct. Maar in plaats van alleen achteraf te repareren, geloof ik in de preventieve kracht van leefstijl en gemeenschap.***

Stel je voor: Groot Bergeijk als Blue Zone, een plek waar we samen langer en gelukkiger leven. Geen droom die ver weg ligt, maar een concreet project waarin bewoners, zorgverleners en het sociale domein stap voor stap samenwerken. Waar we als community kiezen voor gezondheid en verbinding, voor elkaar en met elkaar.

Een aantal punten waar we gezamenlijk aan kunnen werken om dit voor elkaar te krijgen:

**Voeding.** Hier ligt de grootste winst. Onze moderne voeding bevat vaak te veel snelle koolhydraten en vooral té veel toegevoegde suikers. Teruggrijpen op een meer evolutionair voedingspatroon – rijker aan eiwitten (bij voorkeur vis) en gezonde vetten, met minder suikers – helpt ons lichaam in balans te blijven. Stel je voor: lokale winkels die bewuste Blue Zone-producten aanbieden, restaurants met een Blue Zone-menu. Zo maken we samen de gezonde keuze ook de makkelijke keuze.



**Bewegen** hoeft niet altijd intensief te zijn. Het gaat om natuurlijk en regelmatig bewegen: wandelen met een buurtclub, fietsen naar de markt, of samen sporten in een vereniging. Bewegen versterkt niet alleen het lichaam, maar ook de sociale banden in ons dorp.

**Ontspanning en slaap.** In een drukke wereld is rust een medicijn op zich. Tijd voor herstel, voldoende nachtrust, even stilstaan bij het moment – dit geeft energie en veerkracht.

**Verbinding.** Dit is misschien wel de kern van een Blue Zone: onze community. Samen eten, samen bewegen, samen zorgen. Jong en oud die elkaar ontmoeten, ondersteunen en inspireren. In verbinding ligt de kracht om gezondheid écht duurzaam te maken.

**Zingeving.** Weten waar je voor opstaat. Voor de één is dat vrijwilligerswerk, voor de ander creativiteit of zorg voor een ander. Het geeft richting en maakt ons leven rijker.

Als ultieme droom zou het toch prachtig zijn als Groot Bergeijk dé Blue Zone van Nederland wordt? Een plek waar gezondheid, geluk en verbinding centraal staan. Laten we die weg samen inslaan – stap voor stap, met elkaar.

# Apotheek