

# Team Fryslân

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!

Dat is mooi maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van corona.

Wij maken van deze crisis een kans. Samen voor de Fitte Frisse Fries!

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen. Neem het heft zelf in handen. Sluit je aan. It giet oan!



## Aanpak door zelfsturing

Fryslân staat voor 'mienskip', een gemeenschap die zichzelf redt. We zijn de meest gelukkigste provincie van Nederland blijkt uit de laatste CBS-peiling. Met ons eigen cultuur zijn we er voor elkaar en is er ook ruimte om jezelf te zijn.

Deze gezonde balans zit van nature al in Friesland en door alle talent van de groep in te zetten ontstaat grote slagkracht, zelfsturing en zelfhulp. Het zorgt voor 'out of the box' oplossingen. Zo'n aanpak komt juist nu van pas in een hectische tijd met onverwachte tegenslagen.

Je kunt het vergelijken met een sportteam dat succesvol is terwijl de spelregels telkens veranderen: het 'Team Fryslân'. Het team en de coach zijn gericht op verbinding en samenwerking met een gemeenschappelijk doel: gezond zijn. Er is veerkracht en zelfsturing binnen het onvoorspelbare.

***Maak van je klacht in 2021 een kracht!***

Zo'n uitdaging doet een beroep op het team voor zelfsturing. Dat vraagt om een nieuwe leiderschapstijl van trainer naar relationele coach. En waar sta jij?



## Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' gaat Fryslân de gezondste provincie van Nederland worden.

## Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van [eco-coach.nl](http://eco-coach.nl) en 06-22809506
- Johannes Krol van [slaapkracht.nl](http://slaapkracht.nl) en 06-11854279
- Roelina Banga van 'Evolutionair Fit' ([roelinabanga@gmail.com](mailto:roelinabanga@gmail.com) en 06-46735581)
- Geart de Jong van 'Sterk troch Kjeld' ([jongg1702@gmail.com](mailto:jongg1702@gmail.com) en 06-16526273)
- Caroliene en Ramona Lemstra van [lemstraleefstijlcoaching.nl](http://lemstraleefstijlcoaching.nl) en 06-22533807

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries, directeur van Sport Fryslân.