

## 21 Lessons Learned Sweden met betrekking tot de uitwisseling van fysieke en sociale leefwereld:



1. Bouw aan en denk na over de sociale infrastructuur voor bewegen en ontmoeten voordat je huizen bouwt
  2. Doelgroepen hebben andere behoeften laat hen via participatie meewerken aan je (bouw)plannen
  3. Organiseer het toeval en de toevalligheden die door spontaan ontmoeten van mensen zullen ontstaan (organiseer spontaan ontmoeten)
  4. Omarm en onderzoek het leven met de down side erbij (deprived neighbourhood aanpak) zodat de coping strategieën zichtbaar worden en versterkt kunnen worden (sociaal en fysiek inrichten).
  5. Investeer in het vergroten van het oplossend vermogen en de veerkracht van ouderen
  6. Betrek de stad, het dorp en de wijk, onderzoek de verhuisbeweging en ga met elkaar op avontuur uit
  7. Nodig de mensen actief en persoonlijk uit tot deelname aan activiteiten en vraag wat zij nog meer willen ondernemen
  8. Multidisciplinaire kennisuitwisseling tussen studenten en ondernemers is goud waard
  9. Niet alles valt te leren in één week of korte tijd, maak je contacten waardevol en onderhoud ze voor langere tijd;)
  10. Onderzoek de wensen van toekomstige ouderen (dit verlengt de doorloop tijd onderzoek naar uitvoering over 15 jaar – stel je de toekomst voor)
  11. Het gaat om juiste schaal verhouding, juiste plek én juiste zorg
  12. Kleine dingen maken het verschil (groen, open karakter in gebouwen, samenleven mens en dier, geen dode hoeken in gebouwen/tuinen, zintuigen prikkelend)
  13. Combineer verschillende leefstijlen en levensfasen in 1 gebouw
  14. Open deur beleid (betekent risico nemen) vergroot quality of live
  15. Bewaak met elke interventie de economische, intellectuele, sociale, fysieke, emotionele en ecologisch waarden (bv auto vrije zones, kleine moestuinen, begraafplaats in het park, duurzaam transport etc)
  16. Breng tijd door met de jeugd en geef leefstijltraining op een voor hen fijne plek (benut programma, rolmodellen, ervaringsdeskundigen en activiteiten ter promotie)
  17. Start bij de volwassenen om hen inzicht te geven in het ouder worden en de bijbehorende behoefte verandering die daarbij hoort (faciliteer in de mogelijkheden tot het maken van een sociaal netwerk en doe dit op tijd)
  18. Richt een sociale infrastructuur in waarin ouderen/kwetsbaren laagdrempelig (gratis) voorrang krijgen (dokter, vervoer, fietsen, wandelen, social en co-housing, trefpunten)
  19. Investeer in preventie en gezonde leefstijl op alle leeftijden
  20. Geef het meeste geld direct uit aan de mensen, minder aan de systemen
  21. Denk in **én én** in plaats van in **óf óf**: prive én publieke functies, regelgeven én zelfnadenken, spontaan ontmoeten én georganiseerd ontmoeten, online én offline technologische mogelijkheden, samen én alleen, afhankelijk én onafhankelijk, wisselwerking fysiek én sociaal, etc
- Deze factoren hebben wellicht invloed op de criteria van de Blue Zone