

Ontdek het geheim, lang en gezond leven!

Verkenning studiereis op Sardinië



26 februari – 1 maart 2024

maandag 26 februari 2024

Verkenningen op Sardinië

Wel eens van blauwe zones gehoord? In diverse delen van de wereld leven mensen langer, gezonder en gelukkiger. Wat is hun geheim? Is het genetisch bepaald, of zit het hem in dagelijkse routines, voeding, gezelschap en een positieve levensinstelling? Volgens Dan Buettner, de ontdekker van de 'blauwe zones,' schuilt het geheim in alledaagse dingen. Wil jij hier meer over weten? Kijk anders eens op Netflix naar [Live to 100 secrets of the Blue Zones](#).



De ervaringen uit de blauwe zones zijn inspirerend voor mij. In Japan heb ik [Okinawa bezocht](#) en ben ik onder de indruk geraakt van de lessen die hieruit volgen. Inmiddels ben ik daar volop mee aan de slag en verwacht ik dat deze lessen een bijdrage leveren om de uitdaging in de ouderenzorg in Nederland aan te gaan. Het is wenselijk dat we langer gezond blijven en dat de laatste kwetsbare levensfase met veel zorg korter wordt. Dit zou toch een wezenlijke bijdrage aan de uitdaging met een dubbele vergrijzing en een krimpende beroepsbevolking van wezenlijk belang kunnen zijn? In Sardinië is een blauwe zone waar uit onderzoek blijkt dat de bevolking gezonder ouder wordt. Ik wil daar meer over weten en ga daar deze week een verkenning doen, Oftewel een verkenning voor een studiereis die ik in juni met meer mensen wil doen. Met als doel om het gesprek over de lessen uit de blauwe zone verder op gang te brengen. Ga je dan ook mee? Zie [hier](#) voor meer info



Vandaag is de eerste stap van deze reis. Een reis van Elst naar Cagliari op Sardinië. En dat is echt een reis. Met de auto naar het station in Elst om met de trein naar Schiphol te reizen. Een treinrit met 2 overstappunten, in Arnhem en Utrecht. En vervolgens met het vliegtuig, helaas ook niet rechtstreeks. Dit keer een overstap op Rome. En tot slot nog een halfuurtje met een huurauto. Oftewel, de optelsom van alle overstappen heeft als resultaat een hele dag onderweg zijn. Een hele dag met eigenlijk maar een paar uurtjes echt reizen, ongeveer 4,5 uur en de rest is vooral wachten. Om 10.00 uur vertrek en om 20.30 uur aankomst. Dus meer als de helft van de tijd is het wachten op vertrek. En uiteraard wat security, inchecken, etc. Op diverse trajecten wat vertraging (de eerste trein ging niet) en het vliegtuig was te laat. Gelukkig geen overstap gemist en op Rome snel naar de volgende gate gelopen. Waar het opnieuw toch nog wachten was want ook daar was vertraging. Maar het is gelukt, ik ben in mijn hotel aangekomen.

Inmiddels is het donker, maar buiten is het niet erg koud. Het is 16 graden, dus ik ben zonder jas naar een restaurant gelopen. Best lekker om zo nog even buiten te genieten van iets beter weer dan in Nederland. Op advies van de receptie van het hotel een restaurant op een paar honderd meter afstand genomen. Prima eten en wat lokale lekkernijen genomen. Ik vraag met wel af of de ingrediënten passen in het menu van de blauwe zones. De mensen van het restaurant kennen het begrip blue zones niet en kijken mij verbaasd aan als ik ernaar vraag. Morgen maar eens verder op onderzoek gaan.



dinsdag 27 februari 2024

Sardinië, hoe wordt er geleefd?

Sardinië is een eiland zo groot als Nederland maar het aantal inwoners is slechts 1,6 miljoen. Dus de bevolkingsdichtheid is veel kleiner dan in Nederland. In en rondom de hoofdstad Cagliari is de dichtheid het grootste en ook in Sassari is de dichtheid groot. In deze beide steden zijn veel voorzieningen zoals onderwijs en werkgelegenheid. De rest van Sardinië is vrij leeg en is steeds verder aan het ontvolken. De provincie Ogliastra staat bekend als blauwe zone zoals in de onderzoek is geduïd. In deze provincie is geen grote stad, er zijn slechts kleinere dorpen. Ook schijnt een deel van de jeugd weggetrokken te zijn naar de grote stad. Daarmee is de blauwe zone op Sardinië sterkt vergrijsd. De mensen leven daar nog relatief eenvoudig en zeker met minder stress. Ook zijn daar minder (industriële) activiteiten en is daar dus ook weinig milieuvervuiling. In onze meetmethodieken zal dit gebied vast verschillende kenmerken hebben van enige armoede.



Vandaag staat voor mij een eerste verkenning van de Sardijnse leefwijze op de agenda. Ik heb afgesproken met een netwerkcontact die me hierover meer kan vertellen. Het is een persoon die geboren en getogen is uit Sardinië en jarenlang in Nederland heeft gewerkt. Handig voor mij omdat er geen taalbarrière is. Hij werkt ook nog in de zorgsector, dus voor mij een ideaal contact. Hij blijkt ooit naar Nederland gekomen te zijn omdat hij een leuk Nederlands meisje tegenkwam die op Sardinië op vakantie was. Hij is erachter aan gegaan maar in

Nederland was de relatie niet lang succesvol. Omdat het hem in Nederland beviel is hij er lange tijd gebleven. Hij heeft vooral in de bancaire wereld gewerkt en is uiteindelijk teruggekeerd naar Italië en Sardinië. Voor mij is het een mooie verbinding tussen de Nederlandse en Sardijnse gemeenschap. Hij kan me vast meer vertellen!

Vandaag leer ik van hem dat er op Sardinië veel relaxer geleefd wordt dan in Nederland. Doelen en targets zijn veel minder belangrijk en sociale verbinding is daarentegen veel belangrijker. Afspraken met familie en vrienden worden veel minder dan in Nederland ingepland, maar toch zijn er veel ontmoetingen. Vaak spontaan en met daadwerkelijke aandacht voor elkaar. Ook in zakelijke contacten wordt de tijd genomen om verbinding te maken en een zakenlunch is veel meer dan een klein etentje. Feitelijk kan het de hele middag kosten, waarna je er achter komt dat het werk is blijven liggen. Maar dat kun je morgen toch ook doen? Italianen lijken in Nederlandse ogen daarmee vaak relaxed te zijn, genietend van het leven, ondanks de chaos om hen heen. Vriendelijk, gastvrij, toeschietelijk. En boven alles heel gemakkelijk in de omgang, zonder zich te storen aan sociale conventies of geldende gedragsregels, Dresscodes zijn er in tegenstelling tot mijn verwachtingen niet of nauwelijks. Deze relaxe manier van leven is iets wat we mogelijk van Sardinië kunnen leren. Hoewel?

Samen met mijn contact gaan we later op dag een zorgvoorzieningen bezoeken. Ik laat me informeren welke daar zijn en hoe het werkt. Een manager die gelijktijdig ook nog meedraait op de

werkvloer geeft me een rondleiding. Ik blijf in een woon-zorg voorziening in Pula te zijn voor de 'zelfredzamen'. Na wat doorvragen kom ik tot de conclusie dat de gehuisveste doelgroep in Nederlandse termen de bewoners van een bejaardenhuis zijn. In Sardinië noemen ze dit een 'structuur' en is het gebouw van de gemeente. De gemeente heeft aan de zorgorganisatie een concessie voor 9 jaar verleend om het gebouw te gebruiken (met een lage huur) en vervolgens is er ruimte voor 24 cliënten die 24/7 begeleiding hebben. Er wordt voor de bewoners gekookt en de kamers zijn eenvoudig en grotendeels 2-bedskamers. De kosten/opbrengst van een bewoner is circa 1800 euro per maand. Dit wordt door de bewoners, familie of in bijzondere omstandigheden door de gemeente betaald. De doelgroep is 65 plus maar de daadwerkelijk leeftijd is 85 / 95 jaar. De verblijfsduur is veelal meerdere jaren. De mensen die hier wonen hebben weinig sociale verbinding en/of familie. Het is een concept wat er in Nederland niet meer is. Wij hebben deze mensen in eigen woonruimte wonen en indien nodig komen de voorzieningen thuis en/of in een wijkcentrum.



Ook leer ik dat de relaxte manier van leven heeft geleid tot de opzet van een groot kwaliteitssysteem. Een systeem van registratie en verantwoording met veel overheidscontrole. Als de cultuur veel maar laat gebeuren is controle nodig om daadwerkelijk conform afspraken/wetten te werken. Ik word me daar het meest van bewust als ik de menukaart bekijk. Deze is opgesteld door artsen/voedingsdeskundigen en ligt weken vooraf vast. Er zijn stempels opgezet om te autoriseren en de overheid komt regelmatig langs om te checken of er ook volgens het menu gegeten wordt. Afwijken mag niet en een taartje of iets onverwachts eten kan niet. Ook het gebruik van iets andere producten (bv andere kaas) mag niet. Misschien valt het in Nederland dan toch nog mee met de regels? En of dit nu echt relaxt is? Voor mij is het waardevol om te zien en de mensen te spreken hoe het hier werkt. Ik moet nog eens kijken hoe ik dit in een studiereis kan opnemen? Overigens ontmoette ik ook de arts, een 70 jarige man. Die gelijk ook nog burgemeester is van het dorp. Hij geniet van zijn werk en is onder de mensen. Best inspirerend om te zien hoe dit zich verhoudt tot de ervaringen uit de blauwe zone.

Uiteraard heb ik vandaag met mijn netwerkcontact een lunch. We spreken door over thema's die ons bezighouden en wat we van elkaar kunnen leren. Het is waardevol om kennis uit te wisselen en deze toe te passen op de lokale context waarin je werkt. En uiteraard is het ook prima eten en drinken. een mooi voorbeeld van goed eten? Een zalm met geroosterde groenten. Zou dit blauwe zone proof zijn?



Zo rond 15.00 uur nemen we afscheid van elkaar. Morgen gaan we samen naar Ogliastra waar de blauwe zone is. Ik ga nog wat rondkijken en maak een ritje langs de kust. Een prachtige kust met stranden, rotsen en boven de zee prachtige luchten. Uiteraard heb ik wat mooie foto's gemaakt. Ik probeer daarmee wat van de relaxte levenswijze toe te passen in mijn reisprogramma. Hoewel ..., zo blij je wel druk met van alles en nog wat. Overigens wel leuk om te doen en ik geniet ervan.

woensdag 28 februari 2024

Blaauwe zones, wat is ervan waar?

In diverse delen van de wereld leven mensen langer, gezonder en gelukkiger. In onderzoeken worden dit blauwe zones genoemd. Wat is het geheim? Is het waar? Is het genetisch bepaald, of zit het hem in dagelijkse routines, voeding, gezelschap en een positieve levensinstelling? Vandaag ga ik naar de blauwe zone op Sardinië, Waarom blauw? Omdat een onderzoeker de blauwe stift gebruikte op de kaart om punten te plaatsen waar meer dan gemiddeld hele oude mensen leefden. En zo ontstonden vijf gebieden op de wereldkaart. Het gebied Ogliastra op Sardinië kleurde blauw.



De blauwe zones zijn allemaal gebieden die enigszins zijn afgesloten van de buitenwereld. Hierdoor zal de bevolking sneller geneigd zijn vast te houden aan oude tradities en gewoonten. Dat blijkt zo slecht nog niet, want hierdoor is er veel persoonlijk contact met familie en vrienden, dagelijks genoeg beweging en eten de mensen gezond. De reis naar het gebied is circa 2 uur met de auto en het is een prachtige rit. Het landschap wordt langzamerhand steeds bergachtiger en de economie lijkt steeds meer te draaien op eenvoudige agrarische productie. Schapen en wijnbouw lijken daarvan de essentie. En vermoedelijk wordt veel van het eten lokaal geproduceerd.

Ons eerste doel is het IRGB (Istituto di Genetica e Biomedica) in Lanusei. Midden in de blauwe zone is een onderzoeksinstituut gehuisvest dat gericht is op genetisch onderzoek en gezondheid. We krijgen een uitgebreide rondleiding door de verschillende laboratoria en voorzieningen. Ik leer dat er gewerkt wordt aan het vullen van een databank met allemaal gegevens van de lokale bevolking. Alle DNA wordt verzameld, geanalyseerd, digitaal gemaakt en fysiek opgeslagen in vriezers. Daarnaast wordt van iedereen meetgegevens over de gezondheid verzameld en deze worden verbonden met de DNA profielen.



Het DNA wordt verzameld in een vrieskast op -80 graden. Deze staat in het trappenhuis, zie foto. Toch wel bijzonder om te beseffen dat in deze kast het DNA van zoveel mensen is opgeslagen. Ik begrijp dat er ook nog een generator is voor het geval de stroom uitvalt. Het onderzoek loopt inmiddels 20 jaar en ook de komende 20 jaar wordt er nog volop data verzameld. Vooral nog richt het onderzoek zich op de levensverwachting en niet op de feitelijke gezondheid. Maar met de verzamelde data wil men later veel meer onderzoek doen. Vooral nog laten de resultaten van het onderzoek zien dat de levensverwachting voor 60% door DNA (erfelijkheidsfactoren) wordt veroorzaakt en circa 40% door leefstijl. Een goede en gezonde leefstijl heeft dus een bewezen positief effect op de levensverwachting maar is uiteraard niet het enige. Dus gezond leven met beweging, betekenis, sociale verbindingen en goede voeding heeft effect maar is geen garantie. Of een laatste kwetsbare levensfase ook korter wordt is nog niet door onderzoeken van dit instituut te bewijzen.



Onze tweede bezoek is een zoektocht naar het Visitor Center Ogliastro (Tortoli). Het blijkt gevestigd te zijn op een campusterrein van een agrarische school. In de zomerperiode is het open voor toeristen en in de overige perioden van het jaar alleen op afspraak. Hoewel het vandaag gesloten was krijgen we toch een kleine rondleiding. Met 3D technieken en speciale brillen krijg je inzicht in de blauwe zone op Sardinië. Erg handig en informatief. Ondertussen is het wel jammer dat je weinig hoeft te bewegen om een rondleiding te krijgen. Dit

is toch helemaal niet een les uit de blauwe zone. Maar voor de studiereis die ik aan het organiseren ben is het wel een hele mooie plek. En ondertussen kunnen we mogelijk ook een combi maken met de keuken van de campus.

Ondertussen is het tijd geworden voor een lunch. Dit keer aan de kust in een restaurantje vlak langs de haven. We nemen nog even een selfie en sturen deze naar onze gemeenschappelijke kennis die ons heeft verbonden. Het lunchrestaurant is mooi plekje en op loopafstand van het hotel dat ik op het oog heb voor de studiereis in juni. Ook nemen we nog even een kijkje bij dit hotel. Net als veel andere hotels is deze momenteel gesloten. Op Sardinië start het seizoen eind april/mei en op dit moment is nog veel dicht. Het lijkt wel of het eiland op halve kracht draait. Meer dan de helft van de horeca is nu dicht en ook veel winkeltjes zijn gesloten. Ik begrijp dat aan de kust de bevolking gedurende het seizoen wel tot 6x zoveel kan toenemen als wat er nu verblijft!



De weg terug naar Cagliari is opnieuw 2 uur rijden. Rond 16.00 uur ben ik terug bij mijn hotel. Na een kleine stop ga ik nog even de stad in. Ik ga de hoofdstad van Sardinië nog even te voet verkennen. Eerst kwam er nog even een stortbui langs en daarna heb ik een mooie wandeling door de stad gemaakt. En toeristen waren er niet, was ik de enige? Na een forse beklimming kwam ik boven in de stad op een groot terras. Een terras waarvan ik verwacht dat er in de zomermaanden honderden mensen zijn. Dit keer was ik alleen en daarmee was

ik in staat een unieke foto te maken. Niemand op de foto!

Tot slot nog een pizza gegeten. Echt Italiaans en dan tijd voor het bijhouden van deze weblog. Ook leuk om later zelf nog eens te lezen. Vind jij het ook leuk om te lezen?

donderdag 29 februari 2024

De blauwe zone, een verdiepend bezoek

Vandaag staat een rondrit door de blauwe zone op het programma. Ik heb het plan om gewoon maar eens wat rond te rijden en lopen door de blauwe zone op Sardinië. En daarbij eens uit te zoeken wat mij opvalt of misschien ook wel wat ik me juist niet opvalt? Op de kaart heb ik een toertje uitgezet en ik kom langs verschillende plaatsen die ook in het voorlichtingscentrum genoemd zijn. Plaatsen als Perdasdefogu, Jerzu, Gairo, Lunasie en Torre di Bari liggen op mijn route. Met google maps heb ik het uitgezet en mijn tablet is de navigatie.

Vanuit mijn hotel in Cagliari is het bijna 2 uur rijden en daarna zijn de onderlinge afstanden wat kleiner.



De autorit naar het gebied is prachtig. Al vrij snel verlaat je de bebouwde wereld en een prachtige natuur openbaart zich. Heuvelachtig of misschien wel bergachtig met rotsen en veel begroeiing. De hoogte is er circa 1.260 tot 1.500 meter. De hoogste berg op Sardinië is 1.834 meter. De wegen die ik rij zijn deels vrij recent aangelegd en er zijn tal van tunnels en bruggen. Europees geld? Daarmee is het ontspannen rijden met prachtige vergezichten. Oftewel genieten!

Het eerste plaatsje waar ik uitkom is Perdasdefogu en zeker een bekend dorp in de blauwe zone. Veel van de dorpsbewoners die oud zijn geworden of oud zijn hebben een plaatsje gekregen aan de muren. Overal hangen foto's, namen en jaartallen. En inderdaad het zijn veel ouderen die hier geëerd worden. Op de foto's zien ze er oud uit en ook uit de jaren blijkt dat. Veelal geboren tussen 1900 en 1930 en allemaal minimaal 90 jaar geworden. Als je naar de gebouwde infrastructuur kijkt zou je het niet verwachten. Feitelijk zie ik veel gebouwen die oude rommel zijn, sommige staan leeg en de stoep is hoog. Het hele dorp is rolstoel-ongeschikt! En volgens mij zou zelfs met een rollator lopen een hele toer zijn.



Wat mij opvalt is dat het vrij afgelegen bergdorpen zijn. En dat de dorpen toch wel enige omvang hebben, circa 2.000 a 3.000 inwoners. Er zijn sociale voorzieningen zoals een bibliotheek, gemeenschapshuis, kerk en diverse ontmoetingsplekken en centra. In Perdasdefogu bezoek ik het lokale koffiehuis en voor 1,5 euro heb ik een bakkie. Net als vele andere dorpsgenoten die daar komen. Volgens mij is het een goede ontmoetingsplek en aan de drie biljarten te zien is het duidelijk wat daar vaak gedaan wordt. Ik krijg de indruk dat de dorpsbewoners er relaxt

en vooral samen met elkaar leven. En vrij afgesloten zijn van de buitenwereld.

Ook in Jerzo trek ik lopend het dorp in. Ik constateer dat er grote hoogteverschillen zijn en dat daarmee de bewoners fysiek belast worden om van de ene naar de andere plek te komen. De wegen zijn zo stijl dat je niets met een rolstoel of rollator zou kunnen. En toch worden de mensen blijkbaar oud?! Als je mij nu vraagt hoe komt dat dan? Er lijkt een eenvoudig antwoord: de bewoners blijven gewoon leven. En met leven bedoel ik in dit kader niet alleen ademen maar vooral wat doen. En vooral elkaar ontmoeten. Dus een aangenaam buitenklimaat, er zijn veel buitenzitjes en plekjes om te socializen. Omdat ik liever geen mensen wil fotograferen moet je dit dus gewoon van mij geloven. En misschien is geloof ook wel een belangrijk item in de blauwe zone.



Ook bezoek ik Gairo Vecchio, een dorp dat helemaal leeg staat. Aardverschuivingen en overstromingen hebben de inwoners van Gairo uit hun steeds gammelere huisjes verjaagd. Ze werden al sinds eind 19de eeuw gekweld door aardverschuivingen waardoor hun huizen instortten. Maar in oktober 1951 kreeg Gairo de mokerslag. Het bleef vijf dagen en vijf nachten onophoudelijk regenen. Toen is het dorp opnieuw gebouwd op een iets hoger gelegen deel. Er wonen circa 1.400 mensen. Overigens nog steeds tegen een bergwand met veel hoogteverschillen en erg afgelegen.

Onderweg kom ik langs een grote begraafplaats. Dit is de plek om te bekijken of er daadwerkelijk veel mensen oud zijn gestorven. En inderdaad er liggen heel veel mensen die minimaal 90 jaar zijn geworden. En hoewel ik geen kwantitatief onderzoek heb gedaan lijkt hier wel enige bevestiging van de gedachten uit de blauwe zone. Er worden veel mensen oud. Maar waar komt dat door? Gisteren heb ik geleerd dat erfelijkheidsfactoren hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Mogelijk ook de harde leefomstandigheden waar de mensen van 1890 - 1920 nog mee te maken hadden. Alleen de sterksten overleefden en zijn heel oud geworden. En door de afgelegen ligging waren er weinig welvaartsziekten? Dus de 40% uit de onderzoeken komt feitelijk doordat de welvaart deze dorpen pas later bereikt heeft? En er ondertussen wel veel sociale verbinding was en ook veel lichamelijke beweging?



Het bezoek aan de blauwe zone sluit ik af in Torre di Bari. Dit is zeker geen bergdorp, het ligt aan de zee. Het aantal inwoners is er circa 3.800 en vermoedelijk in de zomer veel meer. In dit dorp wordt de blauwe zone wel erg zichtbaar. Herken je het op de foto? Eigenlijk best een mooi plaatje bij een zakelijke verkenning voor een studiereis. Dit is dus werken voor mij! Best wel relaxed en in lijn van de gedachten uit de blauwe zone. De rit terug naar het hotel is opnieuw circa 2 uur. Mijn navigatie kiest de kortste route en dus gaat het over een prachtige bergen

en langs diepe kloven. Prachtig rit en de lokale mensen nemen allemaal de snelle route. Dus het is heerlijk rustig en onderweg kan ik op verschillende plekken stoppen. In het hotel is het tijd voor een drankje en hapje. De verkenning op Sardinië zit er op en morgen is het een reisdag terug naar huis. Het wordt tijd om resultaten te bundelen en samen te vatten. In ieder geval heb ik voldoende inspirerende stof voor wat mooie lezingen.

Vrijdag 1 maart 2024 Terug naar huis

En dan is het zover, de verkenning op Sardinië zit erop, maar ik ben er nog wel. Oftewel nog 1.750 km naar huis te overbruggen. En dat is een mooi reisje voor vandaag. Opstaan en uitchecken bij het hotel. De huurauto aftanken zodat ik niet het dure aftanken van het verhuurbedrijf belast krijg. En daarna inchecken op de airport van Cagliari. In deze periode van het jaar zijn geen rechtstreekse vluchten tussen Sardinië en Nederland, dus een overstap is nodig. Eerst met ITA-airways naar Milaan en dan overstappen op een vlucht van de KLM naar Schiphol.



Vandaag is alles mooi op tijd. Vanaf Cagliari vertrekken we zelfs iets eerder dan gepland en dus is er veel overstaptijd (2,5 uur) in Milaan. Ruim voldoende tijd om nog even te genieten van een Italiaanse lunch met lasagne. En zoals op alle airports is er ruime keuze uit parfum, alcohol en tabak. Dit is voor mij eenvoudig te negeren en ik wacht gewoon bij de gate tot we kunnen boarden. Zodra je bij KLM binnenloopt voelt het al een beetje als thuiskomen. Gewoon goedemiddag zeggen en een

overdreven glimlach terug. Ook de landing op Schiphol is soepel, waarbij de Embraer 175 op het platform wordt geparkeerd. Daarna komt er een bus voorrijden om ons naar de aankomsthal te brengen. Hoewel dit toch altijd iets meer tijd kost gaat het daarna snel. De trein was iets te laat volgens schema maar voor mij precies goed. Nog 2 maal overstappen en toen was ik weer in Elst. Nog even de Tesla gebruiken en om 18.00 uur was ik thuis. Totaal 10 uur reistijd met een gemiddelde snelheid van 175 km/uur. Hiervan waren het slechts 3,5 uur echte reistijd, dus zonder wachten een snelheid van 500 km/uur. De rest was vooral wachttijd, dus tijd om vooral te oefenen om relaxed te zijn en niet gestrest te wacht op het volgende reisdeel.

En was Sardinië de moeite waard? Voor mij wel, ook nu heb ik weer inspiratie gevonden en kan ik mijn ervaringen gebruiken om kennis te delen. Dit keer vooral kennis over de werkelijkheid in één van de blauwe zones in de wereld. Wil je deelgenoot worden van deze kennis? Je zou in juni mee op reis kunnen. Zie <https://www.mapalana.nl/2024-sardinië-blue-zones/>. Ook kun je naar het Blue Zones festival in juni. Zie <https://www.bluezonefestival.nl/>. Ik ben daar één van de sprekers. En mocht je me persoonlijk willen spreken. Bel of email mij!



Voor meer info: Jan Luursema
Telefoon: 0653 178681
Email: Jan.Luursema@MaPaLaNa.nl
Website: www.mapalana.nl