



Buurt in Beweging

Gebouw

Straat

Wijk

Plaats

Hartgezond

Design for Wellbeing: een impuls voor de gezonde buurt

Gezondheid is een urgent maatschappelijk thema waar iedereen mee te maken krijgt. Er is een toenevende problematiek van onder andere overgewicht en hart- en vaataandoeningen, waardoor onze collectieve zorgbehoefte groeit. Onze leefomgeving heeft een enorme impact op ons fysieke, mentale en sociale welzijn. De vormgeving daarvan kan een positieve boost geven, maar momenteel wordt die kans onvolledig benut.

AM, de Hartstichting en Kenniscentrum Sport & Bewegen voelen de gezamenlijke verantwoordelijkheid om dit te veranderen. Samen willen we de norm zetten voor steden en dorpen, wijken, straten en gebouwen die een gezonde leefstijl bevorderen. Onze doelstelling is om integraal en multidisciplinair te werken aan de realisatie van een gezonde leefomgeving voor iedereen. Door kennis met elkaar uit te wisselen, nieuwe kruisbestuivingen te laten ontstaan en – misschien wel het belangrijkste – door onze bevindingen te delen met anderen. Want samen kom je verder dan alleen.

Deze gids is het resultaat van onze gedeelde ambitie. Ten eerste laten de projecten in de gids op verschillende schaalniveaus zien wat mogelijk is, of het nu gaat om een groen woongebouw, een aantrekkelijke fietsroute door de stad, een eetbare woonwijk, of een stadspark dat tot stand komt vanuit de gemeenschap. Daarnaast belichten thematische artikelen enkele specifieke aspecten die van belang zijn voor een buurt die de gezondheid van bewoners beschermt en bevordert.

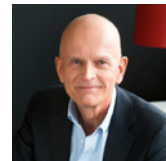
Tenslotte fungeert het boekje als praktische gids, met bouwstenen waarmee gemeenten, projectontwikkelaars, gebiedsontwikkelaars, woningcorporaties en hopelijk nog vele anderen direct aan de slag kunnen.

We wensen je veel plezier én inspiratie. Namens AM, de Hartstichting en Kenniscentrum Sport & Bewegen,



Ronald Huikeshoven

‘We moeten er met zijn allen voor zorgen dat mensen zo lang mogelijk gezond kunnen blijven leven’



Bert van Oostveen

‘Elke (bouw)steen die bijdraagt aan een gezonde leefomgeving voor iedereen, kan het verschil maken.’

Hans Snijder

‘Collectieve maatregelen, zoals het inrichten van een woonwijk, zijn nodig om gedrag van mensen te veranderen.’



'Al eeuwen is de gezondheid van mensen een belangrijk thema bij het inrichten van nieuwe gebouwen en buurten. Hoe bewegen we mee met een veranderende samenleving?'

1850 - 1900

Van industrialisatie naar de hygiënische stad

1851 – Nederland aan de tap

Halverwege de negentiende eeuw ontdekt men dat water een belangrijke veroorzaker en verspreider van ziektes is. In 1851 leggen particuliere bedrijven de eerste waterleidingen aan in Nederland. De uitbreiding van het leidingnetwerk wordt gestimuleerd door bierbrouwers, die een constante aanvoer van zuiver water nodig hebben. Het duurt nog zo'n eeuw voordat heel Nederland is voorzien van schoon kraanwater.



Ingebruikname van de watertoren en -leiding
in Bloemendaal-Overveen 1898

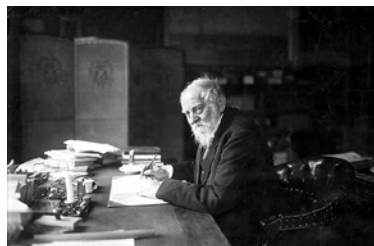
- **1852 – Oprichting eerste woningbouwvereniging in Nederland**
Startsein voor kwalitatieve arbeiderswoningen zonder winstoogmerk.

- **1853 – Parijs verruimt het Middeleeuwse stratenplan voor boulevards**
Een revolutionair plan, tegen ziektes en vóór meer licht en lucht.



Bouw van de Avenue de l'Opera, 1876

- **1874 – Het Kinderwetje van Van Houten wordt aangenomen**
Jonge kinderen werken niet langer in fabrieken of op het land.



Samuel van Houten
1917

1900 – 1950

Licht, lucht en ruimte

1901 – Veilig, hygiënisch en kwalitatief wonen dankzij de Woningwet

Een reeks wetten verbetert de leefomstandigheden van arbeiders in de steden.

1910 – Toilet wordt verplicht in Nederlandse woonhuizen

Een grote stap voor de hygiëne van huishoudens.

1923 – N.V. Sportfondsen wordt opgericht

Een zwembadbezoekje wordt toegankelijk voor elke portemonnee.



Huis Sonneveld. Eetkamer.

1933 – High-tech wonen in Huis Sonneveld

De architectuurstroming Het Nieuwe Bouwen streeft naar een gezonde leefomgeving. In het ontwerp van Huis Sonneveld in Rotterdam is te zien hoe de wetenschappelijke inzichten en innovaties uit de jaren dertig hun weg vinden naar de ontwerppraktijk. De woning, ontworpen door Leendert van der Vlugt en Johannes Brinkman, beschikt over ventilatie, verwarming, watertoevoer, vuilnisafvoer en riolafvoer. Er zijn grote ramen, omdat direct zonlicht als dé bacteriedoder werd gezien. De meubels van Gispen hebben uitneembare zittingen en weinig stof, zodat ze makkelijk te reinigen zijn.

1934 – Aanleg van het Amsterdamse Bos

De bomen vormen een buffer voor Schiphol en geven ruimte voor sport en spel.



Kinderen van de International School of Amsterdam planten bomen op de Floriade.

1949 – Pendrecht als nieuw ideaal

De wederopbouwperiode biedt een kans om de stad vorm te geven volgens moderne inzichten. Architect Lotte Stam-Beese, opgeleid aan het Bauhaus, drukt haar stempel op Rotterdam. Haar ontwerp voor de wijk Pendrecht is één van de bekendste voorbeelden van de naoorlogse bouw. Stedenbouwkundig is de wijk georganiseerd als stad in een stad, rondom 'wooneenheden' voor zo'n negentig huishoudens. Die zijn vervolgens opgedeeld naar doelgroep, met etagebouw, laagbouwstroken en woningen rondom een gemeenschappelijke tuin. Het moet leiden tot gemeenschapszin en een sociaal gezonde buurt.

1950 – 2000

Op zoek naar de menselijke maat

1968 – Oprichting van Jantje Beton

In de vele nieuwe uitbreidingswijken komen meer buitenspeelplekken.



Bloemkoolwijk
Julianadorp op
de kaart.

1970 – Julianadorp als ultieme bloemkoolwijk

In de jaren zestig en zeventig is steeds meer aandacht voor de sociale gezondheid van de stad. Hoe leven mensen samen? Hoe houden we de menselijke maat in het oog? Het woonerf en de bloemkoolwijk zijn een typisch Nederlands fenomeen uit die tijd. Julianadorp, vlakbij Den Helder, is volledig opgebouwd uit deze bloemkoolwijken. Een dorp vol gezinswoningen rondom autoluwe straten en pleintjes waar kinderen vrij kunnen spelen.



1972 – De eerste speelstraat in Dordrecht

De Cornelis van Beverenstraat wordt ingericht voor kinderen en voetgangers.

1972 – De Floriade: ‘Mens en Plant’

De relatie tussen groen, gezondheid en stedelijke omgevingen staat centraal.



1973 – Autoloze zondagen

In de jaren zeventig hebben internationale ontwikkelingen hun impact op het gebruik van de straat. Een olieboycot vanuit de Arabische landen leidt tot een besluit van het kabinet om enkele autoloze zondagen in te voeren, om de olievoorraden te sparen. Ze maken de positieve effecten van de autovrije stad tastbaar. De rolschaatsers en spelende kinderen op de snelweg vormen een groot contrast met de op auto's ingerichte steden. De zondagen vallen bovendien samen met een groeiende roep om straten veiliger, milieuvriendelijker te maken voor voetgangers en fietsers.

Fietsers op de snelweg bij Amsterdam



1984 - Gat in de ozonlaag wordt vastgesteld op Antarctica

De nadelige effecten van de moderne levensstijl worden steeds duidelijker.



1994 – Amersfoort Vathorst wordt aangewezen als VINEX-locatie

De Nederlandse bevolking blijft groeien. Er is behoefte aan grootschalige stadsuitbreidingen. De Vierde Nota Ruimtelijke Ordening Extra gaat daarom van kracht, met verschillende locaties die worden aangewezen voor nieuwe woonwijken. Vathorst is zo'n locatie. De stedenbouwkundigen Ashok Bhalotra en Adriaan Geuze maken samen een masterplan als de basis voor de ontwikkelings- en bestemmingsplannen van Vathorst. Het plan gaat uit van de VINEX-principes: dichtbij het bestaande stadscentrum, veel groen, gezinsvriendelijk en goed ontsloten door het openbaar vervoer.

2000 – nu

Stad en buitenleven worden één

2003 – Het eerste Cruyff Court opent in Lelystad

Dit voetbalveldje van kunstgras is inmiddels op zo'n driehonderd locaties te vinden.

2009 – Jan Gehl publiceert 'Steden voor mensen'

De Deense architect Jan Gehl publiceert een pleidooi voor gezonde, kleine metropolen.



2012 – Stadsboeren werken op de Dakakker in Rotterdam

Gedurende de financiële crisis ontstaat ruimte voor burgerparticipatie, pop-up projecten en bottom-up initiatieven. Een groep stadsboeren in Rotterdam lanceert de eerste dakboerderij van Nederland. Bovenop het Schieblock kweekt men bloemen, groenten en fruit en er worden bijen gehouden. De Dakakker maakt deel uit van het stadsinitiatief de Luchtsingel. Het project is daarmee een testcase voor de toekomst van voedselproductie, groen en biodiversiteit én burgerparticipatie in de stad.



Dakakker in Rotterdam

2013 – Lancering van de WELL Building Standard

De WELL-standaard is een norm voor gezonde gebouwen.

2016 – Barcelona introduceert Superblocks
Door kruispunten autovrij te maken en te koppelen, creëert Barcelona kleine stadsoases.



2020 – Water terug in de Catharijnesingel in Utrecht

In de twintigste eeuw werd veel water in steden gedempt ten behoeve van de auto. Zo ook in Utrecht: het water uit de Catharijnesingel maakte plaats voor asfalt. Maar in het nieuwe millennium ontstaat juist een trend om deze ingreep ongedaan te maken. Het draagt bij aan het klimaatproof maken van steden en zorgt voor recreatiemogelijkheden. Vanaf 2020 is de Utrechtse singel weer rond. De vergroeningslag maakt deel uit van de grootschalige vernieuwing van het stationsgebied.



Catharijnesingel tijdens Utrecht Pride 2023



2020 – Pandemie heeft impact op het gebruik van de stad

Het besef groeit dat de openbare ruimte goed is voor de mentale en fysieke gezondheid.

2024 – Omgevingswet treedt in werking

Deze nieuwe wet voegt oude wetten samen, ook wat betreft de gezonde stad. De Omgevingswet gaat over de ruimte waarin mensen wonen, werken en ontspannen. Deze nieuwe wet voegt oude wetten samen en bevat regels voor wat er buiten te zien, horen en ruiken is.

Een gezonde omgeving

Onze collectieve gezondheid is in de afgelopen eeuw drastisch veranderd. Onze leefomgeving draagt daar in grote mate aan bij. Maar waar staan we precies? Hoe (on)gezond zijn we? En kan het ook anders?

Leefomgeving en gezondheid

Je omgeving bepaalt in grote mate hoe je je voelt, zowel fysiek als mentaal. Veel externe factoren hebben helaas een negatieve invloed op de gezondheid. Zo zijn dorpen en steden vaak ingericht voor auto's, met een hoge parkeernorm die veilige speelplekken verdringt. Gebouwen stellen gemak voorop: de comfortabele lift is goed zichtbaar, terwijl de gezondere trap juist met moeite te vinden is. In sommige straten verdwijnt het groen, omdat bewoners kiezen voor bestrating.

Voedselbeschikbaarheid als voorbeeld: gemak leidt tot problemen

Een concreet voorbeeld van de enorme impact die de omgeving op de gezondheid heeft, is de beschikbaarheid van voedsel. In de afgelopen decennia is het is steeds makkelijker geworden om overmatig calorierijk voedsel dichtbij huis te vinden. Het aanbod is gericht op gemak en snelheid: minder moeite, meer consumptie. Maar onze hersenen zijn nog niet mee veranderd. Die zoeken nog altijd naar extra energie. Het gevolg: we hamsteren! Deze verandering in onze directe omgeving is een belangrijke veroorzaker van overgewicht en hart- en vaatziekten, waar maar liefst 1,7 miljoen Nederlanders mee kampen.

Een omgeving die gezond leven makkelijker en leuk maakt

Kan het ook anders? Ja! De lichamelijke en mentale gezondheid van mensen kan aanzienlijk worden verbeterd als we de omgeving zó vormgeven dat die positief gedrag stimuleert: gezond eten, regelmatig bewegen en niet roken. Met goed openbaar vervoer en goede verbindingen voor voetgangers en fietsers. Met goed bereikbare, rookvrije sportterreinen die bewegen en sociale ontmoetingen stimuleren. Met een veilige openbare ruimte, die ervoor zorgt dat kinderen buitenspelen en burens elkaar ontmoeten. En met groen dat bijdraagt aan het fysieke, sociale en mentale welzijn van iedereen.

Het aantal Nederlanders met overgewicht is in vier decennia bijna verdrievoudigd. Welke ontwikkelingen in de samenleving hebben dit veroorzaakt? De mens blijkt zelf niet zo bijster veel veranderd, maar de omstandigheden waarin we leven des te meer.

De Volkskrant, maart 2024



Facts



59% van alle Nederlanders kampt met een chronische aandoening

Ruim de helft van de Nederlanders heeft één of meer chronische aandoeningen. Ongeveer 1,7 miljoen mensen daarvan kampen met een hart- of vaataandoening, die ook nog eens zorgen voor een kwart van alle sterfgevallen. Doen we niets, dan komen er binnen tien jaar nog eens een miljoen bij. Leefstijl is een belangrijke oorzaak. Meer dan de helft van alle gevallen van hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen door het onder controle houden van de vijf risicofactoren: lichaamsgewicht (BMI), bloeddruk, cholesterol, rookgedrag en diabetes.



50% van de bevolking kampt met overgewicht

Sinds 1990 is het percentage Nederlanders met overgewicht toegenomen van 35% naar 50%. Dit ondanks inzet vanuit de overheid om mensen gezonder te laten leven. In het Nationaal Preventieakkoord is in 2018 het streven opgenomen om het percentage overgewicht terug te brengen naar 38% in 2040. Helaas geeft een analyse van het RIVM in 2023 aan dat de cijfers sinds 2018 nog steeds stijgen. Daarmee lijkt het streven voor 2040 voorlopig onhaalbaar.



1 op de 8

1 op de 8 kinderen heeft te maken met overgewicht

Steeds eerder zien we ook bij kinderen overgewicht ontstaan, inmiddels heeft in 2023 één op de acht kinderen te maken met overgewicht.



8,9 uur

De gemiddelde Nederlander zit 8,9 uur per dag

We zijn kampioen zitten in vergelijking met andere landen. Gemiddeld zitten werkende Nederlanders 8,9 uur per dag: de helft tijdens werktijd, ruim 3 uur in de vrije tijd en een uur tijdens het verplaatsen. De richtlijn voor bewegen is 150 minuten matig of intensief bewegen per week. Het gaat dan om activiteiten die je hartslag verhogen en je ademhaling versnellen, zoals wandelen of fietsen. In 2023 haalde de helft van de Nederlanders van 4 jaar en ouder deze richtlijn.



1 op de 5

1 op de 5 Nederlanders rookt

Roken is nadelig voor de gezondheid én verslavend. Het percentage rokers in Nederland neemt al jaren gestaag af, maar de laatste jaren stagneert het cijfer en is de e-sigaret (vape) vooral bij jongeren in opkomst. En die lijkt net zo nadelig voor de gezondheid als de sigaret.



Gebouw

P. 24

Helix, Utrecht
The Robin, Bajeskwartier, Amsterdam
Stadsveteraan O20, Amsterdam
P-hus Lüders, Kopenhagen (DK)
Mercado, Groningen

Straat

P. 36

Werkspoorpad, Werkspoorkwartier, Utrecht
Landgoed Wickevoort, Haarlemmermeer
Centrumplein, Bergschenhoek
Boulderwand Schieveste, Schiedam
Bridget Joyce Square, London

Wijk

P. 48

Hart van de Waalsprong, Nijmegen
Rijnvliet, Utrecht
Skills Garden, Almere Haven
Workwalk, High Tech Campus Eindhoven
Spoorpark, Tilburg

Plaats

P. 60

Leidsche Rijn en Vleuten-De Meern, Utrecht
Den Grønne Sti, Kopenhagen (DK)
Linnere, Houghton Regis (VK)
Blauwestad, Oldambt
Huis van Eemnes



Helix, Utrecht

Een royale trap als blikvanger in het hart van het gebouw

The Robin, Bajeskwartier, Amsterdam

Iconisch interieur stimuleert traplopen

Stadsveteraan 020, Amsterdam

Gezond samen oud worden, midden in de stad

P-hus Lüders, Kopenhagen (DK)

Een parkeergarage nieuwe stijl: multifunctioneel, actief en sociaal

Mercado, Groningen

Een gezond, groen woongebouw brengt de straat tot leven

Helix, Utrecht

Een royale trap als blikvanger in het hart van het gebouw

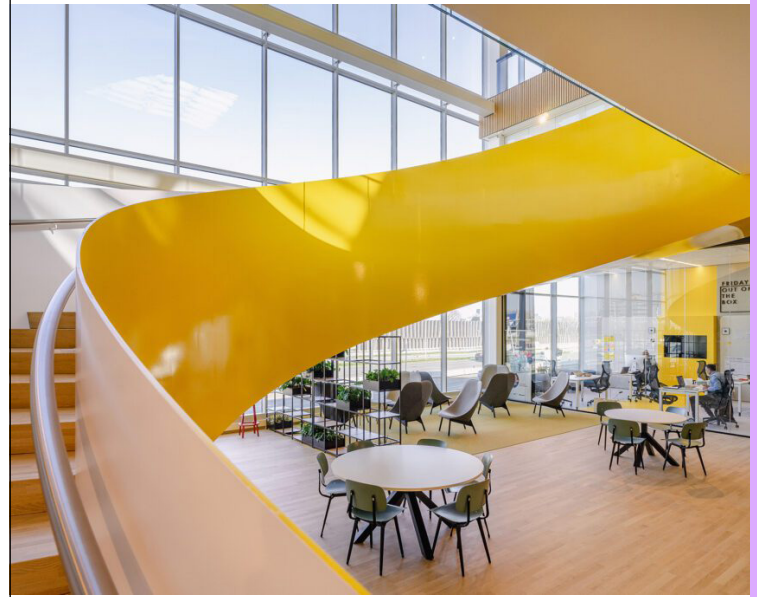
Wie: Paul de Ruiter Architects, MARS
Interieurarchitecten, AM, The Office Operators

Wat: Helix heeft een glazen gevel die natuurlijk licht binnenlaat en de aandacht vestigt op een spectaculair interieur.

Wanneer: 2021-2022

Het open atrium van kantoorgebouw Helix is zo vormgegeven dat het op verschillende manieren bijdraagt aan de gezondheid en het welzijn van de medewerkers. Er is een overvloed aan natuurlijk licht, dat tot diep in het gebouw doordringt. Dat heeft positieve effecten op de stemming, productiviteit en het circadiaanse ritme van de mensen die er werken. Het open karakter bevordert de ventilatie: frisse lucht stroomt door het hele gebouw voor een gezondere luchtkwaliteit.

Het atrium heeft daarnaast een sociale functie als gemeenschappelijke ontmoetingsruimte. De luchtige uitstraling, beplanting en het visuele contact met de buitenwereld zorgen samen voor een gevoel van ruimte en vrijheid en verminderen stress. Grote ramen, een koffiebar en een restaurant bevorderen sociale interactie en natuurlijke surveillance, waardoor de straat veiliger en aantrekkelijker wordt voor voetgangers. Het gebouw is WELL-gecertificeerd en scoort een 8 op GPR gezondheid, wat een gezond binnenklimaat waarborgt.



De helixvormige trap is een echte blikvanger nodig uit door zijn leuke ontwerp, natuurlijk licht en panoramisch uitzicht over de polder.



Het gebouw biedt toegang tot een mobiliteitshub met deelauto's en hypertoegankelijke fietsenstalling. Daarnaast zijn de collectieve voorzieningen zo in het gebouw geplaatst, dat ze ontmoeting stimuleren.



Ingangen zijn ruim, gastvrij en bevinden zich op een brede stoep die rechtstreeks leidt vanaf het nabijgelegen treinstation.

The Robin, Bajeskwartier, Amsterdam

Iconisch interieur stimuleert traplopen

Wie: Barcode architects, AM, LOLA landscape architects, OMA

Wat: een samengesteld woongebouw met daktuinen en een gezamenlijk atrium

Wanneer: 2018-2024

The Robin fungeert als poortwachter van Bajeskwartier en biedt een gezonde stedelijke leefomgeving. Het combineert stedelijk wonen met een groene wijk waar volop gespeeld, gesport en ontspannen kan worden. Het project herbouwt een oude gevangentoren uit met drie uitwaaiende volumes, die 4,5 meter worden opgetild van de grond. Hierdoor ontstaat ruimte voor een lichte, uitnodigende plint met openbare functies zoals een servicecentrum en kinderopvang.

De plint, open aan alle zijden, creëert een sterke verbinding met de stedelijke omgeving. Door de verschuiving van volumes ontstaat centraal in het gebouw een groot atrium dat ontmoeting en kleinschalige events mogelijk maakt. Kinderopvang Compananny en het mobiliteitsservicecenter zullen op de begane grond gevestigd zijn, waar buurtkinderen avontuurlijk kunnen buitenspelen in de groene tuinen van Bajeskwartier. Op de lagere delen van het gebouw worden gemeenschappelijke tuinen aangelegd voor de bewoners.



De rode wenteltrap is het atrium nodig uit om te beklimmen en het grote atrium te bewonderen. De trap leidt direct naar de galerij met de woningen op de eerste verdiepingen.



Het gebouw heeft een kinderopvang en een mobiliteitsservicecentrum. Boven zijn verschillende tuinen toegankelijk voor bewoners.



De Robin heeft veel plint rondom, waardoor het gebouw op de begane grond extra veel daglicht binnenkrijgt.



Directe Toegang tot de mobiliteitshub van Bajeskwartier met fietsparkeergelegenheid op de begane grond.

Stadsveteraan 020, Amsterdam

Gezond samen oud worden, midden in de stad

Wie: heren 5, Bureau B+B, Woonzorg Nederland, AM

Wat: Een stedelijk woonblok, gericht op actieve senioren die graag in de stad blijven wonen.

Wanneer: Oplevering 2024

Stadsveteraan 010 is een innovatief woonconcept in het Amstelkwartier in Amsterdam, gericht op de zelfstandigheid en gemeenschapszin van stadse 55-plussers. Het project is ontworpen om de gezondheid en het sociale welzijn de bewoners te bevorderen. In het gebouw wonen de 'stadsveteranen' gezamenlijk als een hechte gemeenschap. De bewoners kunnen elkaar ondersteunen en helpen waar nodig, wat bijdraagt aan de zelfredzaamheid.

In het wooncomplex bevinden zich gedeelde voorzieningen en ontmoetingsruimtes zoals een kookstudio, culturele ruimte, atelier, klusruimte en een tuinkamer. Deze faciliteiten stimuleren niet alleen sociale interactie, maar bieden ook kansen voor activiteiten die de fysieke en mentale gezondheid van de bewoners bevorderen. Het woonconcept is daarnaast extra duurzaam: de gasvrije woningen beschikken over vloerverwarming en koeling. Er zijn deelauto's en spullen beschikbaar die voor gemeenschappelijk gebruik, zoals gereedschap en wasmachines.



De centraal gepositioneerde, uitnodigende trappen voeren langs de galerijen om beweging en interactie te stimuleren.



In de plint op de begane grond zit een fietsenberging met deelfietsen, een klusruimte, een tuinkamer en een kookstudio, die zorgen voor interactie tussen bewoners.



Directe Toegang tot de mobiliteitshub van Bajeskwartier met fietsparkeergelegenheid op de begane grond.

P-hus Lüders, Kopenhagen (DK)

Een parkeergarage nieuwe stijl: multifunctioneel, actief en sociaal

Waar: Nordhavn, Kopenhagen

Wie: JAJA Architects, By & Havn

Wat: Een meerlaagse parkeergarage die verrast, met een gevarieerd aanbod van recreatieruimtes op het dak.

Wanneer: 2016

Ook een 'functioneel' openbaar gebouw kan de fysieke gezondheid bevorderen. Het P-hus Lüders bevindt zich in de wijk Nordhavn, een voormalig ontoegankelijk, industrieel gebied dat in 2014 opengesteld werd aan het publiek. In het dichtbebouwde deelgebied Århusgadekvarteret is openbare ruimte schaars. Het P-hus ('parkeerhuis') pakt dat probleem aan door stedelijke functies die doorgaans gescheiden zijn in één complex te integreren. Het P-hus herbergt een recyclingstation, supermarkt, parkeergelegenheid, kajakopslag en een *rooftop* voor sport en spel. Deze mix van faciliteiten maakt het tot een aantrekkelijke sociale hub voor de buurt. De samenwerking met de lokale sportvereniging zorgt voor georganiseerde activiteiten en zorgt voor lokaal eigenaarschap. Buurtbewoners kunnen er ook zelf activiteiten organiseren en ondernemen, zoals bijvoorbeeld fitness-sessies of verjaardagsfeestjes.



In plaats van vijandige architectuur, zijn er elementen die gebruik aanmoedigen en sociale veiligheid bevorderen.



Bewegwijzering en kleurcodering worden door het hele gebouw gebruikt om aan te geven waar de sport- en spelmogelijkheden te vinden zijn.



De trappen die langs de gevel omhoog leiden, beschikken over aantrekkelijke decoratie, klimplanten en gamificatie-elementen. De lift relatief is relatief verborgen.



Buurtbewoners profiteren van diverse sport- en speelelementen: *pull-up bars* voor fitnessfanaten, trampolines voor kinderen en klimtouwen voor avonturiers.



Het dakterras laat zien hoe onderbenutte ruimte kan worden omgevormd tot openbare speel- of sportruimte.

Mercado, Groningen

Een gezond, groen woongebouw brengt de straat tot leven

Wie: De Zwarte Hond, Loer Architecten, MWPO

Wat: Een woongebouw met terrassen, een open plint en voorzieningen aan de straat

Wanneer: 2023

Mercado, een vernieuwd warenhuis aan de Grote Markt, is vormgegeven met gezondheid en duurzaamheid als leidraad. Het voormalige V&D-pand vormt nu een levendige ontmoetingsplek in de stad dankzij een scala aan voorzieningen, waaronder horeca. Met groene dakterrassen en verticale tuinen met maar liefst 3.800 planten, draagt Mercado bij aan de biodiversiteit en een gezonde leefomgeving. De groene gevels, bomen en klimplanten verminderen hittestress en verbeteren de luchtkwaliteit.

Het gasloze gebouw wordt verwarmd en gekoeld door 24 ondergrondse bronnen en heeft een A+++ duurzaamheidslabel. Door de dubbelhoge plint met overstek ontstaat een aangename beschutte ruimte waar je in de luwte van de stad op het terras kunt zitten. Zo wordt het Stalplein een nieuwe ontmoetingsplek is voor de stad. De herontwikkeling heeft bovendien de leefbaarheid van de Rodeweeshuisstraat sterk verbeterd.



Het zichtbare trappenhuis is direct naast de entree geplaatst, zodat die uitnodigt om te bewegen.



De plaatsing van dit opvallende gebouw waar straten samenkomen, dient als een herkenningspunt voor mensen om af te spreken en voor voetgangers om hun weg te vinden.



De open, flexibele plint bevordert sociale interactie en het welzijn van bewoners en bezoekers



Werkspoorpad, Werkspoorkwartier, Utrecht
Een smalle ingreep met grote impact

Landgoed Wickevoort, Haarlemmermeer
Samen gezond (buiten)leven

Centrumplein, Bergschenhoek
**Co-creatie voor een
klimaatadaptief,
beweegvriendelijk winkelplein**

Boulderwand Schieveste, Schiedam
**Een tunnel wordt stedelijke
hotspot**

Bridget Joyce Square, London
**Waterberging ontmoet
speelruimte**

Werkspoorpad, Werkspoorkwartier, Utrecht

Een smalle ingreep met grote impact

Wie: Gemeente Utrecht, Flux landscape architecture, Hof van Cartesius

Wat: Een verbindend wandelpad van 2,5 km door het dynamische, creatieve Werkspoorkwartier.

Wanneer: 2021-2022

Het Werkspoorkwartier in Utrecht is een industrieel gebied in transformatie naar een gemengder stedelijk gebied. Het gebied is niet erg aangenaam voor fietsers en voetgangers: er wordt hard gereden en is er veel vrachtverkeer. Dankzij de herprofilering van alle wegen in het Werkspoorkwartier is ruimte ontstaan voor een wandelroute in het groen. Het huidige pad is bedoeld als een eerste 'rondje' voor wandelaars en joggers dat in de toekomst verder uitgebreid kan worden. In de beginfase heeft Flux samengewerkt met lokale bedrijven en bewoners in een aantal workshops. Dit heeft geleid tot het ontwerp en de volledige verkeersaanpassing die breed worden ondersteund door het publiek, en heeft ertoe geleid dat het pad ook deels privéterreinen doorkruist. Het huidige pad is bedoeld als een eerste 'rondje' voor wandelaars en joggers dat in de toekomst verder uitgebreid kan worden.



Hoewel het pad voor sommige gebruikers smal is, maken regelmatige zitplaatsen het toegankelijker voor mensen met mobiliteitsproblemen.



Het pad verbreedt zich soms tot een klein plein, met circulaire bankjes in groene gebieden, waardoor bestemmingen ontstaan, zoals bij de haven van de Werkspoor-kathedraal.



Het pad kenmerkt zich door stevige betonnen opsluitbanden met teksten en afstandsaanduiding voor o.a. hardlopers.



Het pad biedt een veilige, groene verbinding tussen verschillende belangrijke werkplekken en het treinstation van Zuilen.



Vroeger kon overal langs de weg worden geparkeerd, de herinrichting naar eenzijdig dwarsparkeren heeft groene ruimte gecreëerd langs de wandelroute.



Landgoed Wickevoort, Haarlemmermeer

Samen gezond (buiten) leven

Wie: Gemeente Haarlemmermeer, VenhoevenCS architecture+urbanism, LANDLAB, AM, Eigen Haard

Wat: Duurzaam landgoed op een voormalig zorgterrein

Wanneer: 2015 tot heden

De woonwijk bevindt zich op het voormalige terrein van zorginstelling SEIN, die nu zelf op een kleiner deel van het landgoed gevestigd is. Het ontwerp versterkt het aanwezige landschap en heeft die versterkt met de toevoeging van extra bomen. Het verkeerskundig ontwerp versterkt de landgoedidentiteit en zorgt ervoor dat iedereen op een veilige manier door het plan kan bewegen. Op het landgoed wonen verschillende groepen samen, dicht bij elkaar, waardoor het een gevarieerde gemeenschap is. In elk aspect van het plan komt gezond ontwerp terug; zowel in de voorzieningen als in het ontwerp van de woningen. De stadsboerderij op het terrein zorgt voor sociale cohesie in de nieuwe wijk. Er worden oogstfeesten georganiseerd en vinden educatieve bijeenkomsten plaats. Recent is een sportcontainer geplaatst. Een sportcontainer stimuleert beweging en zorgt voor nieuwe ontmoetingen in de wijk.



De concentratie van openbare parkeerplaatsen creëert meer ruimte voor actieve verplaatsing, sporten en spelen buiten de huizen van mensen.



Bewoners hebben meerdere routeopties, kortere verbindingen en alternatieve routes, waaronder levendige en sociaal veilige paden, evenals rustige groene routes.



Straten zijn zo ontworpen dat de beweging van mensen prioriteit heeft boven de bewegingen van gemotoriseerd verkeer.



Bomen, boomstronken, kleine paden, hoogteverschillen en bruggen zijn opgenomen in het ontwerp van de buurt om natuurlijke speelaanleidingen te bieden.

Centrumplein, Bergschenhoek

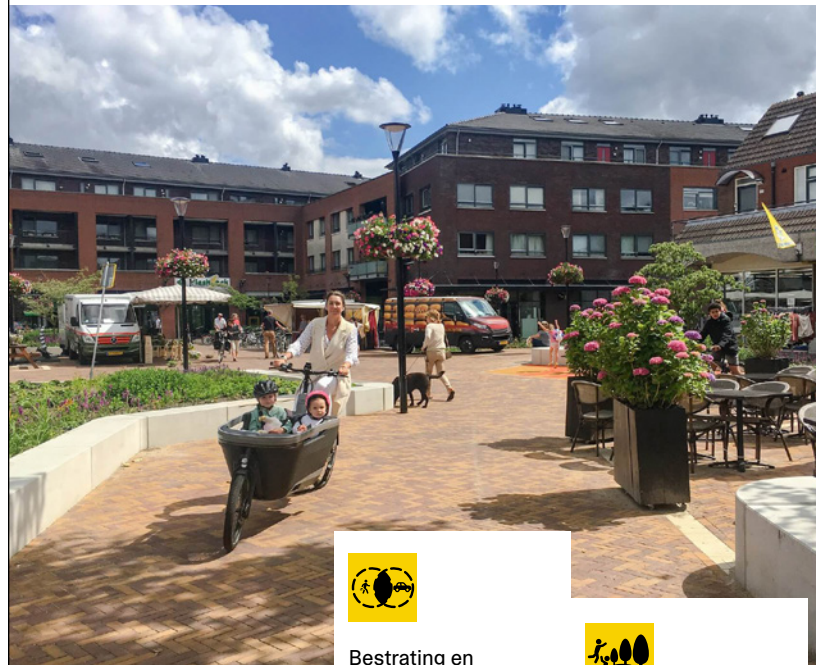
Co-creatie voor een klimaatadaptief, beweegvriendelijk winkelplein

Wie: Gemeente Landsingerland, Felixx Landscape, lokale klankbordgroep

Wat: Circulaire herinrichting van een winkelplein met aandacht voor biodiversiteit en klimaatadaptatie.

Wanneer: 2019-2021

Het centrum van Bergschenhoek was een sterk verhard terrein, een overblijfsel van voormalige wegen en parkeerplaatsen. Hoewel de auto's al meerdere jaren uit dit gebied waren verbannen, bleef de kwalitatieve herinrichting van de openbare ruimte achter. De herinrichting van het Centrumplein viel samen met de vervanging van het rioleringsstelsel. Het nieuwe plan kwam tot stand in nauwe samenwerking met een klankbordgroep van ondernemers en bewoners uit het centrum. Een belangrijke drager van de herinrichting is de toevoeging van (bio)diverse en klimaatadaptieve plantvakken, die het gebied ook bij extreme weersomstandigheden tot een aangenaam verblijfsgebied maken. Het toevoegen van een heldere structuur, veel groen en zit- en speelgelegenheden maakt dat men weer graag boodschappen doet in het centrum. In het ontwerp is rekening gehouden met de wens uit de ondernemersvereniging om periodiek kleinere en grotere evenementen te organiseren.



Bestrating en ontwerp zorgen voor subtiel functiezones, met motorvoertuig-faciliteiten aan de randen, waardoor voetgangers makkelijker kunnen bewegen.



Door kleurrijke markeringen op de grond en speelse elementen te plaatsen op plekken waar mensen samenkomen, wordt overal spelen aangemoedigd.



Zitplaatsen, beplanting en speeltoestellen voorkomen of vertragen de beweging van gemotoriseerd verkeer en bieden tegelijkertijd directe routes voor wandelaars en fietsers.



Het plein omvat veel schaduw, zitplaatsen, fietsenstallingen en het is duidelijk waar de beste looproute is.



Als een belangrijk knooppunt van het voetgangers- en fietsnetwerk biedt het plein verschillende redenen en mogelijkheden voor mensen om te bezoeken, te blijven en te spelen.



Boulderwand Schieveste, Schiedam

Een tunnel wordt stedelijke hotspot

Wie: Gemeente Schiedam, Prorail, Schieveste, NKBV, IPV Delft

Wat: Transformatie van spoortunnel tot professionele boulderwand

Wanneer: 2019

De aanleg van deze openbare boulderwand maakt deel uit van de gemeentelijke gebiedsontwikkeling SchieDistrict, waarbij verschillende deelgebieden in samenhang worden ontwikkeld. De tunnels aan de Overschieseweg en Delflandseweg verbinden woon-, werk- en stationsgebieden, maar waren onaantrekkelijk en onveilig, dat is nu veranderd in een toegankelijke en veilige, goed verlichte onderdoorgang.

Onder het spoorviaduct van de Delflandseweg is nu een professionele boulderwand geopend. Het is de eerste grote, gratis toegankelijke boulderwand in Nederland. De wand heeft een klimoppervlakte 228 vierkante meter met 675 klimgrepen. De wand heeft een val-dempende ondergrond, speciale verlichting, en is gemaakt van gerecycled kunststof, geleverd door een Schiedams bedrijf. Het materiaal kan uiteindelijk weer hergebruikt worden. De nabijheid van verschillende scholen en de clinics die regelmatig worden gegeven, maken de boulderwand tot een vaste stek voor veel (amateur)klimmers.



De muur biedt vrij toegankelijke uitrusting, met ter plaatse instructieborden die informatie geven over hoe deze veilig te gebruiken. Er zijn aanwijzingsborden met vijf klimroutes, waaronder een kindercircuit en een expertroute.



Beperk spelen en sporten niet tot speeltuinen. Kansen voor plezier en beweging als deze kunnen mensen stimuleren om actief te zijn in alle openbare ruimtes.



De voorheen donkere ruimtes zijn nu prettig verlicht, wat zowel de sociale veiligheid als de sfeer in het gebied aanzienlijk ten goede komt.



De muur helpt bij het creëren van een ruimte om te verblijven, niet alleen om doorheen te gaan, waardoor deze locatie aantrekkelijker en veiliger wordt voor voorbijgangers en klimmers.

Bridget Joyce Square, Londen (VK)

Grootse transformatie van de openbare ruimte voor een klein budget

Waar: London

Wie: Robert Bray Associates, London Borough of Hammersmith & Fulham

Wat: Een duurzaam afwateringsproject als transformatie van een gevaarlijke weg tot een veilige verblijfsruimte.

Wanneer: 2015

Bridget Joyce Square was een drukke straat, ingeklemd tussen een school en twee speeltuinen. Buurtbewoners riepen de gemeente op om iets te doen aan de situatie. Ze wilden een veilige ruimte creëren voor voetgangers om activiteiten te kunnen organiseren. Ondanks de budgetbeperkingen waar de wijk mee kampte, gingen ontwerpers aan de slag met een nieuw ontwerp voor het plein aan de hand van gesprekken met omwonenden.

Ook werd iets gedaan aan waterbuffering. Een nieuw drainagesysteem verhoogde de bouwkosten, maar verbeterde tegelijkertijd het groen en de kwaliteit van de openbare ruimte. De gesprekken met bewoners leidden concreet tot een speelse 'wiggly wall', een avontuurlijk pad boven op de waterbuffer. Dankzij nauwe samenwerking met de school en activiteiten van de bewonersvereniging is er sprake van eigenaarschap. Reparaties worden snel aangepakt om vandalisme te voorkomen.



Toegang tot de school en speeltuinen is veiliger gemaakt, maar nog steeds toegankelijk voor noodgevallen, onderhouds- en personeelsvoertuigen.



Gemotoriseerd verkeer werd aanvankelijk ontmoedigd door middel van strategische bewegwijzering en groen. Het succes hiervan leidde later tot volledige afsluiting van het park voor verkeer.



Het plein is een uitnodigende ontmoetingsplek die deel uitmaakt van een wandelnetwerk, met goede verlichting, beveiligingscamera's, elektriciteits- en waterpunten.



De 'wiggly wall' is een voorbeeld van het gebruik van straatmeubilair en landschap als een verrassende speelkans.



Bomen zorgen voor schaduw en de zitplaatsen zijn geschikt voor mensen met mobiliteitsproblemen. Zichtbare fietsenstallingen ontmoedigen fietsdiefstal.





Hart van de Waalsprong, Nijmegen
**Een buurt die mensen, mobiliteit
en natuur verbindt**

Rijnvliet, Utrecht
Een eetbare woonwijk

Skills Garden, Almere Haven
**Een sport- en recreatiepark,
mede ontworpen door de
gemeenschap**

Workwalk, High Tech Campus Eindhoven
**Wandelend vergaderen dankzij
een netwerk van wandelroutes**

Spoorpark, Tilburg
**Activiteitenpark van en voor
stadsbewoners**

Hart van de Waalsprong, Nijmegen

Een buurt die mensen, mobiliteit en natuur verbindt

Wie: Gemeente Nijmegen, De Zwarte Hond, De Urbanisten, AM, VanWonen

Wat: Een wijkwinkelcentrum in een nieuw stadsdeel gelegen aan de rivier de Waal

Wanneer: 2019 – 2023

Met de ontwikkeling van de Waalsprong heeft Nijmegen de stap gezet naar de andere kant van rivier de Waal. De afgelopen jaren zijn verschillende deelplannen binnen deze gebiedsontwikkeling gerealiseerd. Een echt centrumgebied ontbrak nog. Hart van de Waalsprong is daarom ontworpen als een gezond wijkcentrum. De buurt is goed bereikbaar met de auto, de fiets en het OV. Het centrum ligt dicht bij de Waal en de uiterwaarden, wat uitnodigt tot buitenactiviteiten.

Het plan combineert op een compact stuk stad een mix van woningen, winkels en parkeervoorzieningen met ruime, autovrije openbare ruimtes voor ontspanning. Hart van de Waalsprong is het duurzaamste winkelcentrum van Nederland. Er zijn maatregelen ten behoeve van de energieneutraliteit, klimaatadaptie en natuurinclusiviteit.



Dankzij de mobiliteitshub is een fijnmazig padenstructuur mogelijk gemaakt en is er in het centrum een autoluw gebied gecreëerd.



Kleine, verspreide groene ruimtes fungeren als ontmoetingsplekken met bankjes en terrassen. Ook zijn er speelelementen voor kinderen.



De buurt beschikt over een innovatief waterbeheersysteem dat zowel functioneel als esthetisch is, met bovengrondse waterafvoer en wadi's. Watertappunten lessen de dorst.



De auto wordt afgevangen aan rand van het gebieden er zijn fietsenstallingen in gebouwen en in de openbare ruimte. Een centraal punt voor elektrische (deel) mobiliteit draagt bij aan een vermindering van de CO₂-uitstoot.

Rijnvliet, Utrecht

Een eetbare woonwijk

Wie: Gemeente Utrecht, bewonersgroep De Groene Longen van Rijnvliet, Food Forestry development, Felixx, Van Wanrooij projectontwikkeling

Wat: Woonwijk geïnspireerd op de principes van voedselbosbouw.

Wanneer: 2017-heden

Rijnvliet is een nieuwe woonwijk in Utrecht. De wijk is onderdeel van het uitbreidingsgebied Leidsche Rijn en voorziet in circa 1000 nieuwe grondgebonden woningen. De 15 ha openbare ruimte in het gebied is vormgegeven als eetbaar, educatief landschap. De inrichting is gebaseerd op de principes van voedselbosbouw en ontwikkeld in samenwerking met bewoners en Food Forestry Development. Het project laat een nieuw soort stadswijk zien, met aandacht voor duurzaam leven en met behoud van een sterke menselijke verbinding. Door middel van participatief ontwerp, de integratie van een voedselbos en klimaat adaptieve strategieën draagt Rijnvliet bij aan het bevorderen van gezondere voedselkeuzes, het vergroten van de biodiversiteit en het cultiveren van een robuust gemeenschapsgevoel.



Mensen worden geleid naar de veiligste plek om te zwemmen via deze uitgebreide waterrijke hoofdstructuur door de positionering van een steiger, speeltoestellen en eetbaar fruit.



De centraal gelegen school is omgeven door ruimte die dienst doet als buitenklaslokaal en openbaar speelterrein.



Alle beplanting in de wijk is eetbaar. De openbare ruimte bevat meer dan 220 soorten eetbare planten en nog meer cultuurvariëteiten die gedurende het gehele jaar door de bewoners geoogst kunnen worden.



Bewoners hebben toegang tot een gelaagde en biodiverse groeninrichting met voedsel-, gebruiks- en natuurwaarde.



Bestaande waterrijke gebieden worden gebruikt als aantrekkelijke locaties voor speelplekken, terwijl water speelaanleidingen worden toegevoegd aan andere groene ruimtes.

Skills Garden, Almere Haven

Een sport- en recreatiepark, mede ontworpen door de gemeenschap

Wie: Gemeente Almere

Wat: Een beweegplein met een breed aanbod aan mogelijkheden voor beweging en verbeelding.

Wanneer: 2019

In Almere Haven, het oudste deel van Almere, richt de gemeente zich op stedelijke vernieuwing om de sociale cohesie en leefbaarheid te verbeteren. De sluiting van het zwembad van Almere Haven bood een kans om op een innovatieve manier te voldoen aan de lokale vraag naar sport en recreatie. De gemeente startte een participatieproces met bewoners, buurtsportcoaches en potentiële gebruikers met als doel om een toegankelijke sport- en spelfaciliteit te creëren. De wensen en behoeften die uit het participatieproces naar voren kwamen, vormden de basis voor een voorlopig ontwerp. Dat werd vervolgens met dezelfde groepen gedeeld voordat Skills Garden haar definitieve vorm kreeg.



De speel- en beweegmogelijkheden zijn geschikt voor verschillende doeleinden, zodat ze gedurende de hele dag en door verschillende groepen gebruikt worden.



Het park is zo ontworpen dat het zowel sport als ontspanning mogelijk maakt, zonder dat beide elkaar hinderen.



Skills Garden beschikt over flexibele zitplekken met zon en schaduw. Ze zijn strategisch geplaatst voor deelnemers, begeleiders en ouders.



De verschillende ruimtes zijn ontworpen voor specifieke activiteiten, maar laten tegelijkertijd ruimte voor flexibiliteit en creativiteit.



Open, modulaire en veelzijdige apparatuur maakt verschillende sport- en spelactiviteiten mogelijk.

WorkWalk, High Tech Campus Eindhoven

Wandelend vergaderen dankzij een netwerk van wandelroutes

Wie: High Tech Campus Eindhoven

Wat: Dienstverleningsconcept om wandelend vergaderen te stimuleren en faciliteren

Wanneer: 2017-heden

Wandelende ontmoetingen bieden talloze voordelen, zowel fysiek, psychisch als professioneel. High Tech Campus (HTC) Eindhoven gelooft dat de belangrijkste vergaderingen niet in gebouwen of via videochat plaatsvinden, maar onderweg. Daarom introduceerde HTC vier 'WorkWalks': thematische routes die bedoeld zijn om samen buiten al wandelend te overleggen, bij te praten of te ontspannen. De aanpak onderstreept het belang van beweging in het leven van werknemers.

Staande vergaderstations langs de routes ondersteunen presenteren, noteren en brainstormen. Evenementen om beweging op de campus aan te moedigen variëren van de High Tech Triatlon tot een 'Wild Break', een ontdekkingstour op zoek naar wilde dieren en planten op de campus. HTC geeft ruim baan aan duurzame mobiliteit, Hierdoor ontstaat een omgeving die net zoveel op een park lijkt als op een werkplek.



Het padennetwerk integreert de campus naadloos met de omliggende natuur, bevordert verkenning en verbetert de connectiviteit.



Meerdere voetgangersroutes bieden kortere, veiligere en aantrekkelijke verbindingen, van over het hoofd geziene paden voor directe woon-werkverkeer tot rustigere groene routes voor wandelingen.



Strategisch gelegen mobiliteitshubs bieden fietsenstallingen en oplaadpunten voor elektrische voertuigen, bevorderen een autovrij campusinterieur en duurzaam transport.



Thematische bewegwijzering- en infrastructuur biedt schilderachtige paden door verschillende landschappen, bevordert wandelvergaderingen en wandelingen met dingen om te zien en te doen.

Spoorpark Tilburg

Activiteitenpark van en voor stadsbewoners

Wie: Stichting Spoorpark, KruitKok landschapsarchitecten, blom&moors ontwerp, Timmermans Architecture

Wat: Een park op een voormalig rangeer terrein, ontworpen samen met stadsbewoners.

Wanneer: 2015 – 2019

In 2014 werden 82 ideeën uit het publiek geëvalueerd door een stuurgroep bestaande uit lokale raden, stichtingen en de gemeente, die burgerinput afwogen met professionele expertise. Acht projecten werden geselecteerd en binnen enkele maanden werd met een landschapsarchitect een gezamenlijk ontwerp gerealiseerd om sport, recreatie en sociale ruimtes te bieden. Informatiebijeenkomsten versterkten het vertrouwen tussen gemeente en bewoners, waardoor eigenaarschap werd bevorderd en ervoor werd gezorgd dat het park aan de behoeften van gebruikers voldeed. Duidelijke afspraken, communicatie en gelijke vertegenwoordiging waren cruciale succesfactoren. De stuurgroep ontwikkelde zich tot het bestuur van de Spoorpark Stichting, verantwoordelijk voor onderhoud, programmering en beheer, ondersteund door een professionele parkmanager en vrijwilligers zoals tuiniers, afvalophalers, klussers en parkcoaches.



Het park biedt tal van faciliteiten zoals sportvelden, een 'sportcanyon' en een skatepark. Het open veld nodigt uit om verschillende sporten te beoefenen of om te relaxen.



In het park is voldoende ruimte gereserveerd voor natuurlijke elementen. Een deel van het park wordt bewust ecologisch beheerd, waardoor bomen en struiken de kans krijgen om vrij te groeien.



Het urban-sport-gedeelte in het park is niet alleen een speeltuin voor stedelijke avonturiers, maar ook een area waar internationale wedstrijden kunnen worden georganiseerd.



Het park heeft een Waterplein met 25 fonteintjes, waar veel wordt gespeeld. Het water wordt er rondgepompt en gereinigd. Er wordt dus geen water verspild.



Dit oude rangeerterrein bood een centrale locatie om te herbestemmen tot een gebied waar Tilburgers kunnen ontspannen en sporten.



Leidsche Rijn en Vleuten-De Meern, Utrecht
Ruimte voor jongeren

Den Grønne Sti, Kopenhagen (DK)
**Een verbindend en activerend
fiets- en wandellint**

Linmere, Houghton Regis (VK)
**Eerst voorzieningen, dan
woningen**

Blauwestad, Oldambt
Leven in en op het water

Huis van Eemnes
Sporten in de mix

Leidsche Rijn en Vleuten-De Meern, Utrecht

Ruimte voor jongeren

Wie: Gemeente Utrecht, OBB spelmakers
+ ruimtedenkers

Wat: Netwerk van recreatieve en hangplekken voor
tieners in de openbare ruimte.

Wanneer: 2019 - 2023

Nieuwe woningbouwprojecten richten zich vaak op jonge gezinnen met peuters en kleuters. Maar ook die kinderen worden uiteindelijk tieners. Het creëren van nieuwe ontmoetingsplaatsen voor tieners kan weerstand oproepen bij bewoners die zich zorgen maken over geluidsoverlast en antisociaal gedrag. De gemeente Utrecht heeft dit aangepakt door niet slechts één, maar een netwerk van recreatiemogelijkheden en hangplekken te voor jongeren te creëren.

Dit verschuift het gesprek naar een systematische benadering van inclusie voor deze leeftijdsgroep in onze leefomgeving, terwijl er nog steeds rekening wordt gehouden met de zorgen van bewoners. Hoewel het geen snel proces is, suggereren de positieve reacties en het geringe aantal meldingen van overlast succes. Voor uitdagende locaties stelt de projectmanager uit Utrecht voor dat in de toekomst tijdelijke oplossingen overwogen kunnen worden, met een buurtbeoordeling na een jaar om eventuele zorgen aan te pakken.



De locaties zijn gekozen in overleg met jongerenwerk, sociaal werkers en de politie. Er is rekening gehouden met de afstand tot woningen, de beschikbare ruimte en het groen, de bereikbaarheid en de aantrekkelijkheid voor jongeren.



Het netwerk bevat ruimtes van verschillende schaal en karakter, waaronder ontmoetingsplekken en plekken voor sport.



Het netwerk maakt gebruik van natuurlijke groene en blauwe ruimtes om aandachtspunten te bieden en direct herkenbare bestemmingen te creëren.



Zitgelegenheden op aantrekkelijke locaties nodigen mensen uit om meer tijd buiten door te brengen en kunnen veilige ruimtes creëren voor andere activiteiten zoals spel.



De verschillende plekken zijn met elkaar verbonden door en zichtbaar vanaf het wandel- en fietsnetwerk. Dat zorgt voor goede toegankelijkheid en natuurlijke surveillance.

Den Grønne Sti, Kopenhagen (DK)

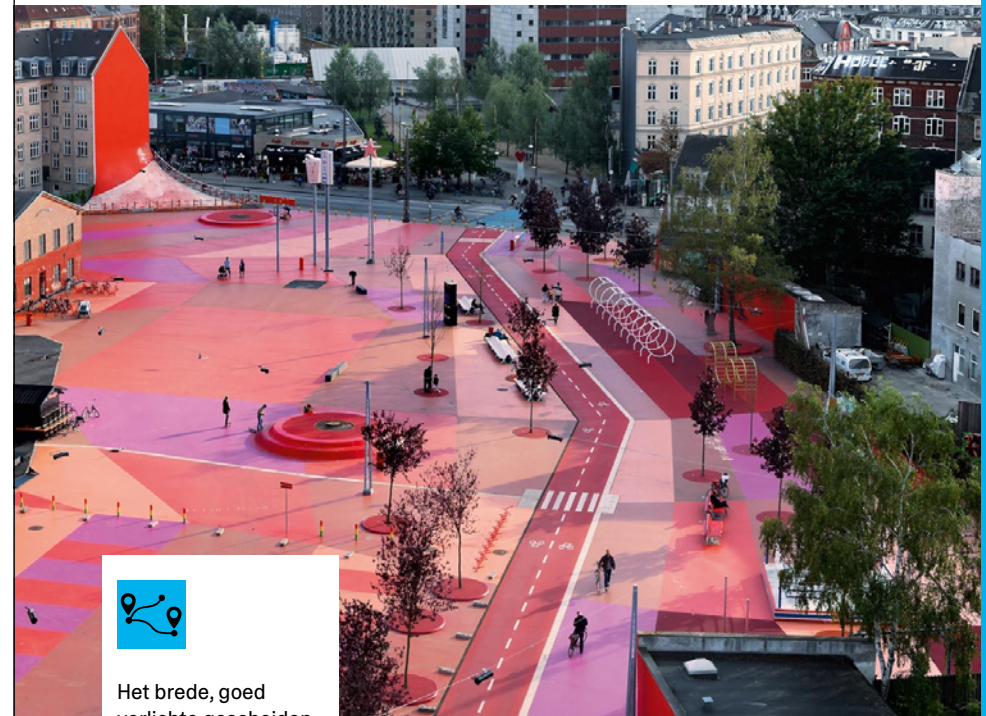
Een verbindend en activerend fiets- en wandellint

Wie: Ministerie van Transport, gemeente Kopenhagen, gemeente Frederiksberg

Wat: Een fiets- en wandelnetwerk tussen belangrijke plekken in de openbare ruimte.

Wanneer: 1998 - 2008

Een bekend project uit Kopenhagen is het expressieve park Superkilen. Minder bekend is het netwerk waar het park deel van uitmaakt: 'Den Grønne Sti' (Het Groene Pad). Dit is een 'ruggengraat' van tien kilometer lengte, speciaal voor fietsers en voetgangers, dat de belangrijkste parken, openbare ruimtes en gebouwen van de wijken Nørrebro en Frederiksberg met elkaar verbindt. De eerste delen van het pad werden gerealiseerd in 1998, maar de route werd pas voltooid in 2008. Nu staat uitbreiding op de agenda, om aan te haken op het groene padennetwerk van Kopenhagen. Dit bredere netwerk is deel van een gemeentelijk plan, waarmee wordt voorkomen dat toekomstige fietsroutes onverhoopt worden geblokkeerd door nieuwbouw. De ambitie is ook om nieuwe delen te realiseren in samenhang met nieuwe gebouwen, stations, pleinen en parken.



Het brede, goed verlichte gescheiden pad verbindt wijken door de hele stad. Vanwege de verbinding met de sociale infrastructuur, zoals scholen en winkels, biedt het netwerk meer dan alleen woon-werkverkeer en is er een gevoel van veiligheid en vertrouwen.



Het plaatsen van grote sportfaciliteiten op prominente locaties langs de routes zorgt voor meer zichtbaarheid, betere toegankelijkheid en meer participatie.



De route maakt slim gebruik van een voormalig spoorwegtraject. Daardoor zijn er maar zeven verkeerslichten op de route en is het de snelste manier om van noord naar zuid te komen.



De route vormt een lint dat groene ruimtes door de hele stad met elkaar verbindt.

Linmere, Houghton Regis (VK)

Eerst voorzieningen, dan woningen

Wie: Lands Improvement

Wat: Een groene woonbuurt waar voorzieningen zijn gerealiseerd voordat de eerste bewoners de wijk in trokken

Wanneer: Doorlopend

De eerste fase van het project stond in het teken van het realiseren van een infrastructuur met groen-, recreatieve en buurtvoorzieningen. Dit omvatte een grote groene openbare ruimte, een buurthuis, een café en een speelplek. In tegenstelling tot andere projecten waren deze voorzieningen al voltooid voordat de eerste honderd woningen werden opgeleverd. Dit heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van bestemmingen op loopafstand en gezond gedrag onder de eerste bewoners gestimuleerd.

De ontwikkelaar zette al vroeg een community-manager in om lokale sport-, spel- en duurzame mobiliteitsprojecten op te zetten. Aanvankelijk leek de wetgeving voorrang te geven aan voetbalvelden boven kleinschalige en lokale groenvoorzieningen. Na onderzoek bleek dat de behoefte van bewoners ergens anders lag en werden de plannen daarop aangepast. De invulling van de ruimte volgde geleidelijk om zo flexibel om te kunnen gaan met wensen vanuit de gemeenschap. Deze aanpassingen bevorderden de samenwerking met bewoners en de gemeente en zorgden voor meer flexibiliteit in toekomstige fasen van het project. In deze fasen werd meer aandacht besteed aan het verkeersontwerp, waarbij prioriteit werd gegeven aan openbare ruimtes en voetgangersnetwerken en -voorzieningen.



Een groot gebied dat aangewezen was als waterbuffer is ontworpen als trapsgewijs landschap dat geschikt is om te zitten, spelen of te ontspannen.



Bewoners zijn nooit meer dan vijf minuten lopen verwijderd van een open groene ruimte, verbonden door groene netwerken die aansluiten op bestaande wandelroutes van het lokale platteland.



Open ruimte vormt de kern van het masterplan, waar de opzet van woningen en vervoer op zijn gebaseerd en aangesloten.



De ontwikkelaar pareerde de eis van de gemeente voor de aanleg van voetbalvelden in een vroeg stadium van de ontwikkeling, waardoor flexibele ruimte ontstond voor ongeorganiseerd en semi-georganiseerd spel.

Blauwestad, Oldambt

Leven in en op het water

Wie: Provincie Groningen en Gemeente Oldambt; oorspronkelijke initiatiefnemers Wim Haasken en Jan Timmer

Wat: Gebiedsontwikkeling van in totaal 1.500 ha groot, waarin een combinatie van water, natuur, recreatie en wonen centraal staat. Rondom de aanleg van het nieuwe Oldambtmeer van 800 ha worden verschillende woongebieden ontwikkeld, die samen Blauwestad vormen.

Wanneer: Eerste plannen eind jaren 90 van de vorige eeuw, oplevering tot heden/nog in ontwikkeling.

Blauwestad biedt volop mogelijkheden voor watersport, zoals zeilen, kanoën en zwemmen, wat bijdraagt aan een gezonde levensstijl. Recreatiegebieden, wandel- en fietspaden nodigen uit tot actieve ontspanning. Blauwestad laat zien hoe innovatieve stadsontwikkeling de natuur integreert met moderne woonwensen. Blauwestad bestaat uit vier woongebieden; Het Havenkwartier, De Wei, Het Park, Het Riet en Het Wold. Elk woongebied heeft zijn eigen identiteit en landschappelijk karakter, maar allemaal zijn ze ruim en groen opgezet. De kwaliteit van het zwemwater bij Strand Zuid wordt nauwlettend gecontroleerd en onderhouden door het Waterschap Hunze & Aa's.



Bij Strand Zuid, een klein zandstrand, een ligweide en een speeltuin worden ondersteund door toiletvoorzieningen en een snackkar met terras in de zomer.



Van landschapskunst en evenementenruimtes tot boomgaarden en speelgebieden gemaakt van zwerfkeien, groene en blauwe ruimtes worden aantrekkelijker om te bezoeken en tijd door te brengen.



Hier vind je vissteigers voor mindervaliden. Een steiger strekt zich tientallen meters uit in het meer en een andere ligt langs het fietspad.



Aan beide zijden van de 800 meter lange fiets- en voetgangersbrug die Blauwestad met Winschoten verbindt, bevinden zich sociale banken. Deze banken, versierd met mozaïeken, zijn verspreid door de gemeente.



Er is een permanent marathonparcours ingericht, de Blaauwbek-marathon. Officieel gecertificeerd door de Atletiekunie voor hardlopers, maar natuurlijk ook heerlijk om te wandelen. Er zijn verschillende afstanden van 5, 10, 21 en 42 kilometer.

Huis van Eemnes, Eemnes

Sporten in de mix

Wie: MoederscheimMoonen, Gemeente Eemnes

Wat: Een multifunctionele accommodatie die beweging toegankelijk maakt voor iedereen.

Wanneer: 2020



Huis van Eemnes is meer dan alleen een sportcentrum. Diverse gemeenschapsgesichte organisaties en functies met overlappende doelgroepen worden samengebracht in één ruimte om samenwerking, waarde voor geld en sociale resultaten te verbeteren. Ontworpen als een gemeenschappelijke huiskamer, biedt het een breed scala aan activiteiten naast elkaar. Dat creëert nieuwe kansen en verlaagt de barrières om iets nieuws te proberen. In de brasserie vind je bijvoorbeeld kookboeken uit de bibliotheek, terwijl de sportboeken zich in de buurt van de sportzaal bevinden. Stichting Het Huis van Eemnes zorgt voor professioneel beheer. Het programma wordt vormgegeven door een bewonersraad.



Grote sportaccommodaties kunnen intimiderend overkomen. Door ze te integreren met het openbare domein en informele sport-, speel- en flexibele evenementenruimtes worden ze minder afschrikwekkend voor nieuwe gebruikers.



Sportaccommodaties naast een café of andere sociale functies ondersteunen het gebruik door een breder deel van de gemeenschap. Dat verbetert de duurzaamheid en de levensvatbaarheid.



De entrees zijn te voet, met de rolstoel of vanaf fietsenstallingen toegankelijk zonder parkeerplaatsen of toegangswegen over te steken.



De ingang van het Huis is ontworpen met een gezellige woonkamersfeer, niet als een steriele receptiebalie met barrières en wegwijzers.



Om het gebouw geschikt te maken voor zoveel mogelijk toepassingen, zijn veel ruimtes flexibel en multifunctioneel. Zo is de theaterzaal uitgerust met een paneelwand en inklapbare stoelen.

**'In 2040 zijn
een rookvrije
wijk, voldoende
AED's en
aanbod van
gezond eten
en drinken heel
gewoon.'**

'Je moet het gewoon doen'

Rookvrije Generatie in de praktijk

De Hartstichting is samen met KWF Kankerbestrijding en Longfonds initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Hiermee willen zij kinderen beschermen tegen tabaksrook en de verleiding van het roken of vpen. Door te werken aan een rookvrije leefomgeving wordt niet-roken de nieuwe norm. Marion Gerritsen van gemeente Apeldoorn deelt haar ervaringen met de praktische uitvoering van het beleid.

Het draagvlak voor de Rookvrije Generatie is groot

Er is veel draagvlak voor de Rookvrije Generatie. Acht op de tien Nederlanders vindt het goed als op steeds minder plekken gerookt mag worden. Als het om kindgerichte omgevingen gaat, zoals speeltuinen, is het draagvlak nog groter: maar liefst 9 op de 10 mensen is voorstander. Marion Gerritsen is ook overtuigd. Zij is vanuit de gemeente Apeldoorn betrokken bij het initiatief. Marion: 'De meeste Nederlanders willen graag dat roken tot het verleden behoort. De rookvrije plekken die we hebben gemaakt zijn duidelijk aangeduid met borden en tegels. Ze geven een belangrijk signaal, namelijk: dat wij het normaal vinden dat kinderen rookvrij opgroeien.'

Samenwerking leidt tot meer draagvlak

In de samenleving is dus veel enthousiasme voor het initiatief. Maar om het met succes in de praktijk te brengen, is nauwe samenwerking met verschillende mensen en organisaties nodig. De gemeente Apeldoorn werkt voor tabaksontmoediging samen met onder andere de GGD, huisartsen, sociaal werk en scholen. Scholen zijn zelf verantwoordelijk voor het rookbeleid op en rond het schoolplein, maar de gemeente helpt bij het voeren van gesprekken en ondersteunt waar nodig. 'Het initiatief van de Rookvrije Generatie leidde tot nieuwe gesprekken tussen medewerkers van de gemeente en haar inwoners', vertelt Marion. 'En dat zorgde weer voor verhoging van het draagvlak.'

Hans Snijder, directeur van de Hartstichting en voorzitter van de Rookvrije Generatie

'Iedereen wil dat kinderen gezond opgroeien, en roken hoort daar niet bij. We zien dat ook gemeenten en gebiedsontwikkelaars steeds meer hun verantwoordelijkheid nemen en in gesprek gaan over het rookvrij maken van lokale voorzieningen, zoals speel- en sportterreinen, de ingang en buitenruimte van (gemeentelijke) faciliteiten en wooncomplexen, bushaltes, terrassen en parken.'

Praktische uitvoering op detailniveau

Wat betreft de praktische uitvoering van het beleid was er binnen de gemeente afstemming nodig - tot op detailniveau. 'Dat was hard nodig', vertelt Marion. 'We werkten samen aan vragen als: welke rookvrij-aanduidingen gaan we gebruiken? Plaatsen we borden, tegels of stickers? Waar moeten ze komen, en hoeveel dan? Het vraagt veel tijd, maar het levert ook veel op. De samenwerking zorgde ervoor dat meer afdelingen enthousiast werden over de Rookvrije Generatie.' Dat men elkaar goed leerde kennen, hielp bij de nodige obstakels. Marion: 'Onze grootste uitdaging was de vraag: uit welk budget komt de financiering? Het gezondheidsbudget was wel voldoende om de borden aan te schaffen en die te plaatsen, maar er moest vervolgens een interne discussie worden gevoerd over de bekostiging van het beheer en onderhoud.'



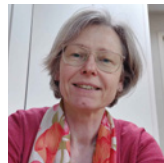
Bouwstenen voor een Rookvrije Generatie

- Rookvrije openbare speel- en sportplekken, bijvoorbeeld speelplekken met diverse toestellen, klim-, klauter- en speelbossen, de trap- en basketbalveldjes.
- Rookvrije entrees en buitenruimtes van belangrijke kindomgevingen, zoals schoolpleinen, kinderopvanglocaties, sport- en scoutingterreinen, kinderboerderijen en speeltuinverenigingen.
- Rookvrije entrees (en eventuele buitenruimtes) van openbare gebouwen, zoals buurthuizen, muziekscholen, bibliotheken, medische centra.
- Rookvrije buitenruimte woningcomplexen, zodat bewoners, waaronder kinderen, niet worden blootgesteld aan de verleiding om te gaan roken en het schadelijke meeroken in de directe woonomgeving.
- Rookvrije openbare buitenruimte. Denk aan terrassen, parken, ov-haltes en openbare pleinen.
- Geen verkoop van tabak en aanverwante producten. Indien een gebieds- of projectontwikkelaar eigenaar is van winkelunits worden er geen tabak en aanverwante producten (zoals e-sigaretten (vapes) en andere nieuwe nicotineproducten) verkocht.
- Rookvrije privé woon- en buitenruimte. In samenwerking met bijvoorbeeld de verhuurdersorganisatie kunnen afspraken worden gemaakt over een rookvrije privé binnenruimte en buitenruimte bij (huur) woningen.
- Communicatie over rookvrije locaties. Zie tips en voorbeelden voor de communicatie op de website www.rookvrijgeneratie.nl.



Uitdagingen en obstakels

Uitdagingen kon men dankzij enthousiasme en goede communicatie het hoofd bieden. Marion: *'De aannemer die normaliter de rookvrij-tegels in de bushalte zou leggen, had daar pas over een jaar tijd voor. Maar gelukkig bleek dat de interne medewerkers van beheer en onderhoud zo enthousiast waren over het project, dat ze uiteindelijk zelf de tegels hebben gelegd!'* Het werk van de gemeente Apeldoorn heeft in ieder geval z'n vruchten afgeworpen. In totaal zijn zo'n 125 speelplekken en 222 bushaltes in de gemeente rookvrij gemaakt. De hoop is dat zoveel mogelijk gemeentes volgen. Marion houdt haar advies kort maar krachtig: 'Je moet het gewoon doen.'



Marion Gerritsen is Regisseur Gezonde Leefomgeving bij de gemeente Apeldoorn.

'Zo kunnen levens worden gered.'

Bouwen aan een hartveilige woonomgeving

Een gezonde leefomgeving staat steeds meer centraal bij gebiedsontwikkelingen. Een essentieel onderdeel van een gezonde, hartveilige woonomgeving is een AED, die geïnstalleerd is op een centrale plek in de wijk. De Hartstichting maakt zich hier, samen met de vastgoedsector, al jaren sterk voor. Hoe bouw je mee aan een hartveiliger Nederland?

Hoe kan een AED in je project levens redden bij een hartstilstand?

Elk jaar krijgen 17.000 mensen een hartstilstand, waarvan de meeste in woonwijken plaatsvinden. De kans op overleven is het grootst als binnen 6 minuten wordt gestart met reanimeren en een AED wordt ingezet.



Ambulances doen er gemiddeld 8-10 minuten over om ter plaatse te zijn. Om die tijd te overbruggen is het landelijke reanimatieoproepsysteem HartslagNu geïnitieerd. Op het moment dat 112 wordt gebeld bij een hartstilstand, gaat de ambulance rijden en wordt ook het oproepsysteem in werking gezet. Burgerhulpverleners zijn vrijwilligers die kunnen reanimeren, en die zich aangemeld hebben bij HartslagNu. Burgerhulpverleners in de buurt van het slachtoffer ontvangen op hun mobiele telefoon de melding om direct hulp te bieden en te starten met de reanimatie. Een deel van hen krijgt de melding eerst de dichtstbijzijnde AED te halen. Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuut sneller ter plaatse dan de ambulance. Zo kunnen levens worden gered.

Wat kun je als ontwikkelaar en gemeente doen?

1.

Neem een AED op in het programma van eisen.

Zorg dat er een stroompunt is voor de verwarmde buitenkast van de AED.

2.

Bepaal hoeveel AED's nodig zijn voor goede dekking in de wijk.

De indicatie is: één AED per straal van 500m. De Hartstichting helpt graag met een analyse waar de AED of AED's het beste geplaatst kunnen worden in de wijk.

3.

Schaf een AED met buitenkast aan, bij voorkeur zonder slot, zodat de AED snel toegankelijk is.

Organiseer de inkoop van AED's centraal, zodat niet iedereen opnieuw het wiel hoeft uit te vinden. Vraag bij meer leveranciers een offerte op.

4.

Installeer de buitenkast met AED op een centrale plek in de wijk.

Hang de AED aan de gevel op zodat hij altijd bereikbaar is. En hang de AED bij voorkeur aan een appartementencomplex of algemene locatie in de wijk, in plaats van aan grondgebonden woningen.

5.

Zorg voor onderhoud en beheer van de AED.

Het is belangrijk dat de AED het doet op het moment dat hij nodig is. Vraag bij de leverancier welke opties er zijn ten aanzien van de onderhoudsservice. Bepaal ook wie het beheer van de AED doet (dus wie de AED in de gaten houdt). Dat kan een bewoner zijn, of de AED kan op afstand gemonitord worden door de leverancier.

6.

Meld de AED aan bij HartslagNu.

Bepaal wie de beheerder wordt in het HartslagNu-account. Die persoon draagt er zorg voor dat de data hierin up-to-date zijn. Dit kan een bewoner of de leverancier zijn.

7.

Bied bewoners een reanimatietraining aan.

Bij oplevering van de wijk kan in een nieuwsbrief aan bewoners gecommuniceerd worden dat er een AED in de wijk aanwezig is en dat men zich aan kan melden voor een reanimatietraining. Na de training kan men zich (vrijwillig) aanmelden als burgerhulpverlener.

Bouw mee aan een hartveiliger Nederland

Veel vastgoedbedrijven, corporaties en ontwikkelaars omarmen de missie Vastgoed Hartveilig van de Hartstichting al. Ze hebben AED's aan hun panden die 24/7 bereikbaar zijn en zijn aangemeld bij het landelijke reanimatie oproepsysteem HartslagNu. Maar er zijn nog steeds plekken in Nederland waar AED's missen. Help mee om de potentie die er is maximaal te benutten!

Wat levert het op?

Een AED redt levens. Maar een AED aan de buitenmuur heeft nog meer waarde:

- Een hartveiliger gebouw geeft bewoners een veilig gevoel. En tevreden bewoners blijven langer.
- Een AED aan de muur maakt de hele buurt waarin jouw gebouwen staan hartveiliger.
- Door deelname aan deze missie laat je maatschappelijke betrokkenheid zien. Dit straalt positief af op je eigen onderneming én de hele vastgoedsector.



Marianne Spoelstra, Hartstichting
'Ik vind het fantastisch om de grote betrokkenheid te zien. En mooi dat iedereen zich inzet om het voor elkaar te krijgen. Zo werken we samen aan het vullen van AED-loze zones. Nu en in de toekomst!'

Ronald Huikeshoven, directievoorzitter AM:
'We zien als maatschappelijke betrokken gebiedsontwikkelaar een rol om de gezondheid van onze bewoners in hun leefomgeving te bevorderen. Met het plaatsen van AED's dragen we hier een steentje aan bij.'

Meer informatie over missie Vastgoed Hartveilig van de Hartstichting



'Meten is eten'

Een gezondere voedselomgeving dankzij een innovatief meetinstrument

Op dit moment is ruim 80% van het voedselaanbod ongezond. Hoe zorg je als stadsmaker voor een gezondere omgeving? Initiatieven zoals stadslandbouw en moestuinen zijn inmiddels populaire manieren om de fysieke en sociale gezondheid van buurten te verbeteren. Het Amsterdam UMC en de Universiteit van Amsterdam gingen een stap verder: zij ontwikkelden samen een speciaal meetinstrument om te werken aan een gezondere voedselomgeving. Coosje Dijkstra, Wilma Waterlander en Yvon Remers zijn vanuit verschillende kanten betrokken bij het initiatief en vertellen over de toepassingsmogelijkheden.



Coosje Dijkstra
Assistant professor bij het Amsterdam UMC, Department of Public and Occupational Health



Wilma Waterlander
Assistant Professor bij de Universiteit van Amsterdam, Department of Public and Occupational Health



Yvon Remers
Programmamanager Gezonde Leefomgeving bij de GGD Amsterdam

Coosje, jij bent betrokken bij de ontwikkeling van het meetinstrument. Kun je vertellen wat het meetinstrument precies is, en hoe het werkt in de praktijk?
Coosje Dijkstra: 'Met het meetinstrument kun je als gemeente op straat-, wijk- of gebiedsniveau besluiten nemen over het al dan niet toelaten van nieuwe winkels die voedsel verkopen om zo een gezondere voedselomgeving te realiseren. Het geeft een score aan iedere categorie voedselaanbieder, bijvoorbeeld een lunchroom of een snackbar, variërend van -5 (heel erg ongezond) tot +5 (heel erg gezond). De scores van alle individuele voedselaanbieders in een gebied kunnen worden opgeteld, om zo te komen tot een totale voedselomgevingscore voor een bepaald gebied. Zo wordt de omgeving meetbaar en inzichtelijk en kan er beleid worden gevormd.'

'Met het meetinstrument kun je besluiten nemen over het al dan niet toelaten van nieuwe winkels die voedsel verkopen, om zo een gezondere voedselomgeving te realiseren.'

Wat maakt het zo'n bijzondere manier van meten?

Coosje Dijkstra: 'Aspecten zoals de mate van gezondheid van het voedselaanbod, de marketing en de bezoekersfrequentie zijn allemaal in de score meegenomen. Een groot voordeel van deze score is dat de categorieën nagenoeg gelijk zijn aan de categorieën die worden toegepast in de Locatus-data, waardoor de score eenvoudig aan deze data kan worden gekoppeld.'



Wat zijn de resultaten in de praktijk? Komen er verrassende scores uit?

Coosje Dijkstra: 'We hebben het meetinstrument uitgetest op basis van een Amsterdamse winkelstraat. In die straat bleek dat maar liefst 77% van het voedselaanbod niet voldeed aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf. Het instrument kunnen we nog verder verbeteren als andere gemeenten eenzelfde inventarisatie doen in hun eigen gemeente. Inmiddels zijn drie andere gemeenten aan de slag gegaan.'

Stel: je ontwikkelt een nieuwe stadsbuurt. Hoe kun je het meetinstrument dan gebruiken?

Coosje Dijkstra: 'Voor een nieuwbouwwijk zou je een streefwaarde kunnen bepalen, bijvoorbeeld "neutraal", ofwel: gezondheidsscore 0. Je kunt dan puzzelen om tot een optimale mix van voedingsaanbieders te komen. Bij een streven naar een score van 0 is het bijvoorbeeld mogelijk om een groenteboer toe te laten, in combinatie met een snackbar. Het is vooral een hulpmiddel om specifieke keuzes te kunnen maken: een gebied rond een school zou je mogelijk iets gezonder willen maken dan neutraal, en in een uitgaansgebied accepteer je mogelijk wat meer ongezonde keuzes.'

Hoe ga je in de praktijk om met weerstand?

Coosje Dijkstra: 'Om een goed omgevingsbeleid te voeren als gemeente



Wickevoort zie p. 40

is het belangrijk dat verschillende afdelingen betrokken worden bij de aanpak. Dat is een uitdaging. Gelukkig merken we dat er best wat gemeenten zijn die hier graag mee aan de slag willen gaan, zij benaderen ons al. En je hebt koplopers nodig in een gemeente die gewoon zeggen 'wij gaan het doen'. Ook een positieve insteek helpt. Als gemeente wil je bepalen welke bedrijven zich waar vestigen. Beperk dan de weerstand door vooral te kijken naar een divers aanbod van voeding met grote en kleinschalige en ook lokale ondernemers. Begin niet met het weren of verbieden van aanbieders. Streef naar een divers winkelaanbod met voldoende keuze voor iedereen.'

Wat wil je gemeentes meegeven?

Coosje Dijkstra: 'Het is een kwestie van doen. Het meetinstrument moet nog verder gevalideerd worden in de praktijk en hoe meer gemeenten er

'Door het instrument te gaan gebruiken kunnen we ervoor zorgen dat de politiek zich moet gaan uitspreken.'

mee aan de slag gaan, hoe beter. De koppeling met Locatus data maakt het makkelijk en goed uitvoerbaar. Met alle ervaringen kunnen we zoeken naar de beste manieren om de omgeving te reguleren en inwoners keuzevrijheid en gezondheid te bieden.'

Yvon, jij hebt het meetinstrument getest in de praktijk vanuit de GGD. Wat maakt het voor jou interessant?

Yvon Remers: 'Het meetinstrument geeft een gemeente besef van de omgeving - alleen dat is al winst. Het is een tool om te komen tot regulering, maar zeker ook voor bewustwording. Je kunt er een blauwdruk van de omgeving mee maken en vervolgens kun je de score inzetten als beleidsinstrument. Als politiek moet je willen dat mensen zo gezond mogelijk kunnen leven, maar nog steeds een patatje kunnen kopen. Door het instrument te gaan gebruiken kunnen we ervoor zorgen dat de politiek zich moet gaan uitspreken.'

Meer weten over het meetinstrument?

Neem contact op met Coosje Dijkstra, s.c.dijkstra@amsterdamumc.nl of Wilma Waterlander: w.waterlander@amsterdamumc.nl

Hoe gebruiken jij en je team het meetinstrument?

Yvon Remers: 'De GGD is van mening dat je moet richten op grootschalige interventies om iets te kunnen veranderen. In een nieuwe wijk kun je een score preventief inzetten. Je hoeft dan niet een bestaande situatie te veranderen, maar opnemen in plannen wat de score zou moeten zijn. Een voedselaanbieder met een negatieve score moet dan samen gaan met een aanbieder met een positieve score. Een banketbakker met vooral gebak heeft bijvoorbeeld een score van -4,4, daar moet een aanbieder met een goede positieve score tegenover komen te staan.'

Hoe brengen jullie ambities wat betreft de gezonde stad in de praktijk?

'In mijn team hebben we een planologe die zich volledig bezighoudt met ruimtelijke ontwikkeling. Zij praat met allerlei partijen over gezondheid in wijken. Ze hanteert daarbij onze 12 principes voor een gezonde leefomgeving van de Amsterdamse Gezondheidslogica. Deze principes vormen een handreiking en inspiratiebron voor het bevorderen van gezondheid in ruimtelijke plannen. De taal van een ontwikkelaar en gemeente is soms anders. Het is belangrijk elkaars taal te kunnen of leren spreken. Een meetbare analyse kan helpen bij het gesprek.'



Bronnen

Met veel dank aan:

Marion Gerritsen, Gemeente Apeldoorn
Coosje Dijkstra, Amsterdam UMC
Wilma Waterlander, Universiteit van Amsterdam
Yvon Remers, GGD Amsterdam
Marianne Spoelstra, Hartstichting

Credits beelden:

- p.4 Watertoren, Foto: Noord-Hollands archief
- p.5 Parijs, schilderij: C.Marville
Kinderwetje, Foto Geheugen van Nederland
- p.6 Huis Sonneveld, Foto: J. Schwartz
- p.7 Galerijflat, Gemeente Foto: Rotterdam
stadsarchief
- p.8 Kaartje bloemkoolwijk Julianadorp,
Topografische dienst
- p.9 Eerste SpeelStraat, Foto: Dordrecht
stadsarchief Floriade; Foto: H.Peters
- p.10 Fietsers, Foto: Nationaal archief
- p.11 Vathorst, Foto: Wikimedia commons
- p.12 Voetballers, Foto: Johan Cruyff Foundation
- p.13 Dakakker Rotterdam, Foto: I. van der Broek
- p.14 Catharijnesingel, Foto: J.J.H.Reckers
- p.29 Beeldenfabriek, Barcode
- p.33 Aerial Foto: Rasmus Hjortshoj
- p.35 Foto: S. van Damme
- p.39 Foto's: Flux landscape architecture
- p.41 Foto's: A. Rakauskaite
- p.43 Foto's: Felixx
- p.45 Foto: IPV Delft
- p.47 Kevin Barton, Robert Bray Associates
- p.53 Foto's: J.Musch
- p.57 HTCE
- p.59 Foto's: Blom&Moors
- p. 63 Foto: Gemeente Utrecht/OBB
- p.65 Foto: I.Baan
- p.67 Foto: Lands Improvement
- p.69 Foto's; J.Bos, M.Krul
- p.71 Foto's: Moederscheimmoonen architects
- p.75 Foto: archief Rookvrije Generatie

Beelden van beeldenbank AM en Hartstichting.
Fotografie AM: Diego Rosero Erazo

Bronnen Facts:

- VzInfo.nl, <https://www.vzinfo.nl/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/leeftijd-en-geslacht#chronische-aandoeningen>, 2023

- Vzinfo.nl, <https://www.vzinfo.nl/overgewicht>, RIVM, 2023
- Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten, TNO, 2024
- <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>, CBS en RIVM, 2023
- <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/roken/>, Trimbos, 2024

Bronnen Gezonde omgeving:

- Pepijn de Lange, Steeds meer Nederlanders hebben overgewicht, want (on gezond) eten is overal, Volkskrant, 2024
- <https://www.vzinfo.nl/hart-en-vaatziekten/sterfte>, 2023
- <https://www.vzinfo.nl/overgewicht/volwassenen>, RIVM, 2023
- Voortgangsrapportage Nationaal Preventieakkoord 2021, RIVM, 2023
- Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten, TNO, 2024
- Cijfers roken - Trimbos-instituut, Trimbos, 2024
- Felix Kreijer en Maarten Biezeveld, De hamster in je brein, 2020
- Magnussen C. et al, Global Effect of Modifiable Risk Factors on Cardiovascular Disease and Mortality, NEJM, 2023

Bronnen Rookvrije Generatie:

- Draagvlakonderzoek tabaksontmoediging, onderzoeksbureau Verian, in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij, 2024

Bronnen Voedselomgeving:

- De Ruijter et al, Rapport Tussen mens en ruimte: De (on)gezonde voedselomgeving als omgevingswaarde, UvA Amsterdam, 2023
- D. Schram-Bijkerk et al, healthy urban gardening, RIVM, 2015
- <https://openresearch.amsterdam/nl/page/72825/heatmap-voedseldruk-amsterdam>, 2019

Wij hebben ons best gedaan alle bronnen ten aanzien van mensen, teksten en foto's te vermelden. Laat het ons weten als we een vermelding zijn vergeten.

Bouwstenen voor een Beweegvriendelijke Omgeving

Bouwstenen voor een Beweegvriendelijke Omgeving
De omgeving speelt een belangrijke rol in de gezondheid van mensen. Om mensen in beweging te brengen, is het creëren van een zogenoemde beweegvriendelijke omgeving essentieel. De **Bouwstenen van de Beweegvriendelijke Omgeving (BVO)** helpen ons bij het inrichten van onze leefomgeving op een manier die inwoners verleidt om meer te lopen, fietsen, spelen en sporten. Maar een beweegvriendelijke omgeving is nadrukkelijk breder dan alleen de fysieke omgeving en voorzieningen of 'hardware'.

Het BVO-model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat: hardware, software en orgware. Het gaat ook om de activiteiten (software) en de organisatie (orgware). Software zijn de sport- en bewegingsaanbiedingen die de hardware tot leven brengen: programma's, evenementen, projecten, clubs, coaches, vrijwilligers, en meer, evenals de marketing en communicatie van deze activiteiten. Orgware omvat alles met betrekking tot het proces om tot de zichtbare hardware en software te komen, zoals monitoring & evaluatie, onderhoud & beheer, beleid, financiën, samenwerking & burgerparticipatie.

Voor meer principes, voorbeelden en bewijs ter ondersteuning van de BVO-bouwsteen of voor meer informatie over hoe je gebruik kunt maken van het BVO-model van hardware, software en orgware, volg de QR-codes naar de website van het Kenniscentrum Sport & Bewegen.



BVO Model Q
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bvo-model/>



BVO Bouwstenen Interactieve Kaart QR CODE <https://www.bouwstenen-bvo.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>

Index bouwstenen

Gebouw



In- en uitgangen

Bied aantrekkelijk, veilig toegankelijk in- en uitgangen en laat ze volledig aansluiten op de omliggende voetgangers- en fietsinfrastructuur.



Plinten en gevels

Maak de ervaring voor voetgangers aantrekkelijker door het straatbeeld te verbeteren. Ook dragen printen en gevels bij aan sociale veiligheid en helpen ze mensen hun weg te vinden.



Trappen en routing

Geef prioriteit aan trappen, vooral voor kortere afstanden, in plaats van ze te verbergen. Maak ze veilig en aantrekkelijk om hun gebruik aan te moedigen.



Faciliteiten voor actieve mobiliteit

Installeer voorzieningen op die mensen ondersteunen bij het kiezen voor actieve verplaatsing van en naar een gebouw.



Verspreide gebouwfaciliteiten

Stimuleer beweging in een gebouw door functies strategisch te plaatsen en te clusteren om bestemmingen te creëren.



Sport- en beweegaanleidingen

Creëer een gebouw met eigenschappen die expliciet beweging, spelen en sport stimuleren.



Gezamenlijke ruimten

Bied mogelijkheden voor fantasierijke sport- en speelgebieden in zichtbare, toegankelijke, veelzijdige ruimtes zoals binnenplaatsen, plinten, lobbies, vergaderruimtes en daken. Elk soort gebouw kan dienen als gemeenschappelijke voorziening die sport, spel en beweging ondersteunt.

Straat



Shared Space

Creëer veilige en levendige straten en pleinen waar voetgangers, fietsers en automobilisten minder gescheiden zijn en direct met elkaar interacteren.



Slim toegepaste parkeerplaatsen

Faciliteer zowel ruimte om te lopen, fietsen en spelen op straat, als parkeerplekken voor mensen die dat nodig hebben. Door auto's verder weg te laten parkeren, wordt lopen en fietsen aantrekkelijker.



Schoolzones

Ondersteun een veilige aankomst en vertrek van kinderen via een autovrij of autoluw gebied rondom een school.



Inclusieve Infrastructuur

Maak gebruik van universele ontwerpprincipes om barrières voor beweging weg te nemen. Zorg ervoor dat omgevingen toegankelijk zijn voor iedereen, of je nu loopt, in een rolstoel zit of fietst.



Leefstraat

Stel het sociale aspect van de straat centraal en geef voorrang aan ontmoeting, spelen en ontspanning. In een leefstraat wordt het autogebruik tot een minimum beperkt.



Speelaanleidingen

Gebruik straatmeubilair of de groene ruimte als uitdagende speelmogelijkheid. Dit kan ook met een beperkt budget of beperkte ruimte.



Aantrekkelijke rustplekken

Bied toegankelijke bestemmingen waar iedereen kan rusten, opladen en anderen ontmoeten. Vooral kwetsbare personen profiteren hiervan.



Sport op straat

Creëer een omgeving waar het creatieve gebruik van straatmeubilair en openbare ruimte voor een breed scala aan sporten wordt toegestaan en aangemoedigd.



Informele beweegruiimte

Ontwerp kleine objecten en aantrekkelijke plekken in de openbare ruimtes die activiteit uitnodigen, zelfs als hun primaire functie niet per se spelen en bewegen is.

Wijk



Fijnmazig netwerk lopen/fietsen

Voorzie in veilige en toegankelijke routes naar het hoofdnetwerk of lokale bestemmingen.



Mobiliteitshub

Breng OV, privé- en gedeeld vervoer samen om een veilige, gemakkelijke overstap met actieve verplaatsing te bieden. Op buurtniveau kunnen ze dienen als een ontmoetingscentrum met diensten voor werk, leven en vrije tijd.



Buurtvoorzieningen

Creëer buurten waar voorzieningen om te wonen, werken, winkelen en spelen samenkomen. Dit stimuleert beweging en maakt de omgeving levendig en veilig. Essentiële voorzieningen in dorpen en kleine steden stellen mensen in staat actief te blijven in hun gemeenschap.



Kindlint

Verbind bestemmingen waar kinderen naartoe moeten, zoals speeltuinen, scholen, sportclubs en winkels, met een autovrije route of waar kinderen voorrang hebben om te verplaatsen en onderweg te spelen. Deze routes maken de buurt aantrekkelijker, veiliger en gemakkelijker te navigeren voor iedereen, en vergroten de kans om anderen te ontmoeten.



Uitgebreide padenstructuur

Bied een breed scala aan bestemmingen, keuzes en ommetjes, die niet alleen wandelaars en fietsers ondersteunen, maar ook rolstoelgebruikers, hardlopers, skateboarders, wielrenners, freerunners, hondenuitlaterspaardrijders en andere actieve recreanten.



Parken en plantsoenen

Geef ruimte aan spelen, bewegen, vrijetijdssporten, ontmoeten en ontspannen in de wijk.



Speel- en beweegplekken

Realiseer verschillende vormen van speelvoorzieningen op buurtniveau.



Schoolpleinen

Bied een omgeving voor de dagelijkse activiteiten van kinderen. Houd schoolpleinen open na school en tijdens vakanties, zodat de hele gemeenschap er gebruik van kan maken.



Waterspeelplekken

Verrijk de buurt met mogelijkheden om in en met water te spelen. Spelen met water is leuk, en vertoeven in de buurt van water zijn is ontspannend en verkoelend.



Wijkpleinen

Bied een centrale locatie om gemeenschapsinteractie te bevorderen, recreatieruimtes te bieden en actieve verplaatsing te ondersteunen.



Sport in het park

Bied voldoende ruimte voor ongeorganiseerde, semi-georganiseerde en georganiseerde sportactiviteiten, zonder dat ze elkaar of andere parkgebruikers hinderen, en bevorderen sociale interactie tussen bewoners.



Multi-sport- en speelplekken

Bied vrij toegankelijke ruimtes voor diverse fysieke activiteiten. Verspreid over een buurt, met een verscheidenheid aan ontwerpen en functies, kunnen ze ook bredere gemeenschapsfuncties vervullen door te integreren met andere programma's zoals onderwijs, cultuur of gemeenschapscentra.



Open sportparken

Maak het sportpark toegankelijk voor leden en niet-leden. Nodig een breder publiek uit door mogelijkheden te bieden voor ongeorganiseerd sport, spel en ontmoeting. Deze aanpak kan de levendig-

heid, sociale veiligheid, gemeenschapscohesie en duurzaamheid van een sportpark verbeteren, en het lidmaatschap van een sportclub aantrekkelijker maken.

Binnensportaccommodaties
Bied beschutte ruimtes voor lichamelijke activiteit en spel. De directe omgeving van een faciliteit kan ook een breder publiek, inclusief broers, zussen en verzorgers, uitnodigen om actief te zijn door lage- of geen-kosten mogelijkheden te bieden voor recreatieve sport, spel en sociale interactie.

Herbestemde ruimte
Maak op een creatieve manier gebruik van braakliggende terreinen en leegstaande gebouwen om sport aan te bieden. Zeker in achtergestelde gebieden kan dit bijdragen aan de leefbaarheid.

Sporttoestellen
Gebruik apparatuur in de openbare ruimte om lokaal, op een toegankelijke manier, lichamelijke activiteit en buitenrecreatie aan te moedigen.

Plaats

Hoofd-routen netwerk lopen/fietsen
Verbind belangrijke bestemmingen in een gebied, zoals werk, school, woongebieden, voorzieningen en ook omliggende dorpen en steden.

Doorfietsroutes
Verbind plekken in de gemeente en de regio met elkaar via fietspaden gescheiden van gemotoriseerd verkeer. Deze routes maken het gemakkelijker voor meer mensen om langere afstanden per fiets af te leggen.

Groene routes
Verbeter de leefomgeving en stimuleer beweging door groene routes aan te laten sluiten op het hoofd-routen netwerk.

Recreatief beweegnetwerk
Verbind mogelijkheden om te spelen, te bewegen en elkaar te ontmoeten. Deze routes verbinden wijken met elkaar en het buitengebied. Langs deze routes vind je beweegplekken, zowel binnen als buiten, openbaar en privé.

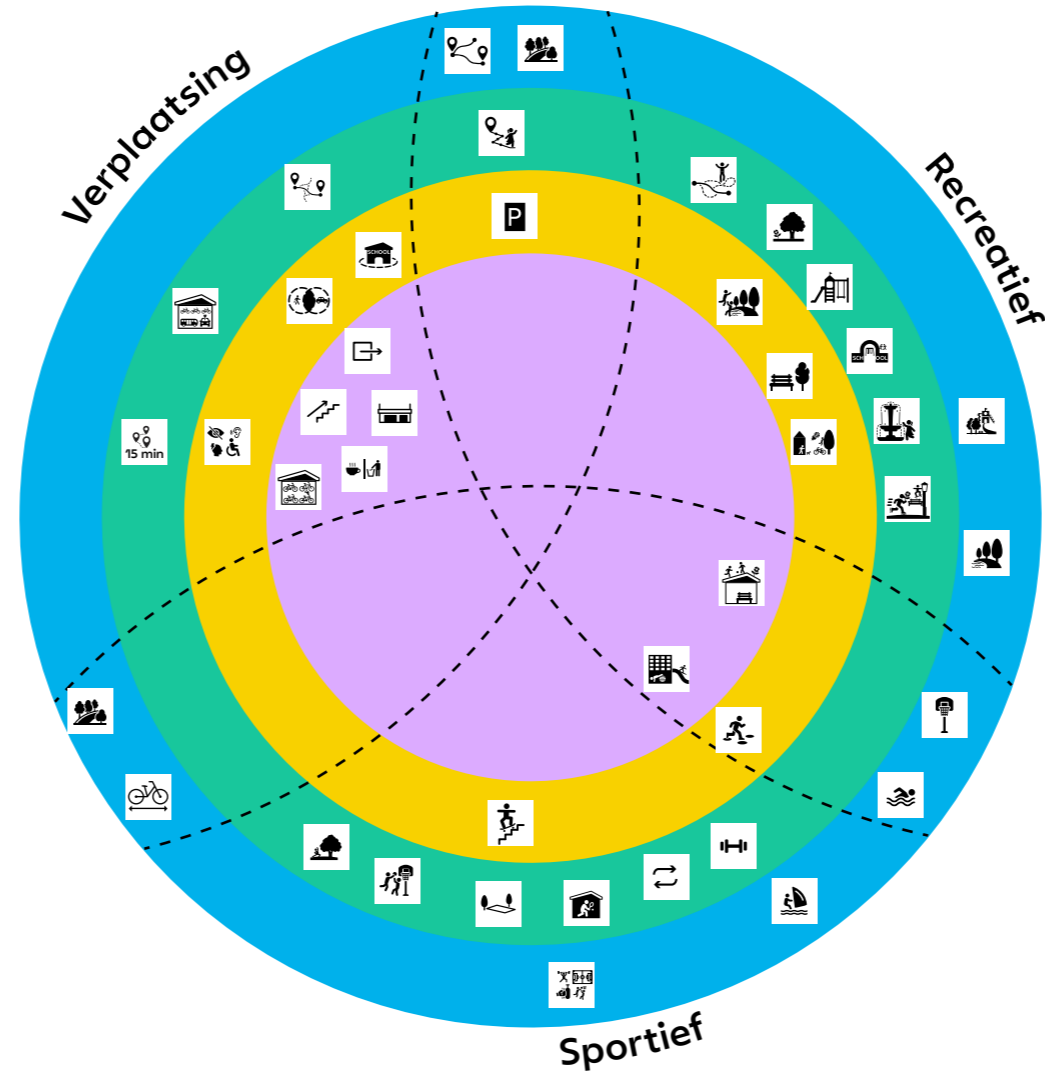
Groene & blauwe hoofdstructuur
Verbind parken, tuinen en bossen met rivieren, kanalen, meren en plasjes. Dit geeft ruimte om te wandelen, elkaar te ontmoeten en te spelen, zorgt voor verkoeling op warme dagen en vermindert het risico op hittestress.

Zwemwater
Creëer veilige en toegankelijke plekken waar mensen kunnen genieten van zwemmen en spelen in het water.

Grote sportaccommodaties
Bied voldoende capaciteit en een gevarieerd sportaanbod om te voldoen aan de behoeften en voorkeuren van bewoners van alle leeftijden en vaardigheden om deel te nemen aan georganiseerde sporten.

Grote sportplekken
Bied vrij toegankelijke, flexibele opties voor spontaan spel en sociale interactie. De juiste mix voorziet in diverse interesses en is een aanvulling op bestaande faciliteiten.

Watersportplekken
Creëer veilige en toegankelijke gebieden waar mensen kunnen genieten van watersporten, openwaterzwemmen en vissen.



Gebouw

- In- en uitgangen
- Plinten en gevels
- Trappen en routing
- Faciliteiten voor actieve mobiliteit
- Verspreide gebouwfaciliteiten
- Sport- en beweegaanleidingen
- Gezamenlijke ruimten

Straat

- Shared Space
- Slim toegepaste parkeerplaatsen
- Schoolzones
- Inclusieve Infrastructuur
- Leefstraat
- Speelaanleidingen
- Aantrekkelijke rustplekken
- Sport op straat
- Informele beweegruiimte

Wijk

- Fijnmazig netwerk lopen/fietsen
- Mobiliteitshub
- Buurtvoorzieningen
- Kindlint
- Uitgebreide padenstructuur
- Parken en plantsoenen
- Speel- en beweegplekken
- Schoolpleinen
- Waterspeelplekken
- Wijkpleinen
- Sport in het park
- Multi-sport- en speelplekken
- Open sportparken
- Binnensportaccommodaties
- Herbestemde ruimte
- Sporttoestellen

Plaats

- Hoofd-routen netwerk lopen/fietsen
- Doorfietsroutes
- Groene routes
- Recreatief beweegnetwerk
- Groene & blauwe hoofdstructuur
- Zwemwater
- Grote sportaccommodaties
- Grote sportplekken
- Watersportplekken

Colofon

Deze gids kwam tot stand met medewerking van:

Alexander da Costa Gomez, AM

Anneke Jongerius, AM

Diego Rosero Erazo, AM

Fenna Schaap

Frank Vonk, AM

Gerdien Meerveld, AM

Ilja van Holsteijn, Kenniscentrum Sport & Bewegen

Karin ter Laak, AM

Matt Roebuck, Kenniscentrum Sport & Bewegen

Michelle Gulickx

Paul Huguenin, Hartstichting

Titia Lekkerkerk, Hartstichting

Juni 2024

eerste uitgave

Deze gids, gemaakt door gebiedsontwikkelaar AM, de Hartstichting en Kenniscentrum Sport & Bewegen, biedt bouwstenen voor gezonde steden, wijken en gebouwen. Ontdek inspirerende voorbeeldprojecten uit binnen- en buitenland zoals groene woongebouwen, fietsroutes en eetbare woonwijken.

Doe je mee? Samen zetten we de norm voor gezondere steden en dorpen, wijken, straten en gebouwen.

Heb je vragen of ideeën?

Neem contact met ons op: frank.vonk@am.nl

