

# Gezonde Wijk – ideeën voor de inrichting en uitrusting van een gezonde wijk

Dit rapport is in opdracht van InnovatieNetwerk opgesteld door:  
Inge Verdonk en Marije van Koperen,  
NIGZ – Investeren in gezondheid, Utrecht

Projectleider InnovatieNetwerk:  
Ir. J.M. Rutten

Dit rapport is opgesteld in het kader van het thema 'Gezonde Samenleving', concept  
'Gezonde Wijk'.



Postbus 19197  
3501 DD Utrecht  
tel.: 070 378 56 53  
internet: <http://www.innovatienetwerk/org>

ISBN: 978 - 90 - 5059 - 341 - 0  
Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding.  
Rapportnr. 07.2.165, Utrecht, augustus 2007.



# Voorwoord

In het thema “Gezonde Samenleving” staat centraal dat (on)gezondheid vrijwel altijd een veelzijdig verschijnsel is. Voedingskundigen kijken naar de voeding en eetpatronen, fysiologen naar de fysieke inspanningen van mensen, bestuurders naar de sociaal-economische ontwikkeling, psychologen naar de mentale druk, milieukundigen naar de luchtkwaliteit, sociologen naar de manier waarop groepen met elkaar omgaan, huisartsen naar het individuele welbevinden, en zo kunnen we de lijst van perspectieven gemakkelijk uitbreiden. In een Gezonde Samenleving biedt de combinatie van die perspectieven de meerwaarde voor onze individuele en gezamenlijke gezondheid. Maar in de praktijk van alledag is dat vaak een schier onmogelijke opgave. Hoe kunnen we kinderen veel laten bewegen in een wijk met veel autoverkeer? Hoe kunnen we rust vinden in de drukke Randstad? Hoe kunnen we sociale verbondenheid behouden in een gemeenschap met zoveel uiteenlopende gewoontes en wensen? Hoe kunnen we open ruimte en intensieve bewoning combineren?

Via het concept “Gezonde Wijk” zoekt InnovatieNetwerk de vernieuwing in de alledaagse leefomgeving van mensen: de wijk als sociale bouwsteen van onze steden en dorpen. Dit concept heeft tot doel om te komen tot verrassende combinaties tussen agro, groen en andere domeinen die inwerken op de gezondheidsbeleving in het alledaagse leven van mensen in de wijk. We kijken daarbij vooral naar de fysieke leefomgeving (de inrichting van wijken, toegankelijkheid, beweegruiimte, etc.).

“Gezonde Wijk” is een van de sleutelprojecten van het thema “Gezonde Samenleving”, omdat het zoveel mogelijkheden biedt voor de integratie van allerhande maatschappelijke issues, zoals de toekomst van de gezondheidszorg, de multiculturele samenleving en de alledaagse

gezondheidsbeleving van burgers. Dit rapport van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) is de eerste stap op weg naar grensverleggende toepassingen.

Dr. G. Vos,  
directeur InnovatieNetwerk





# Inhoudsopgave

## Voorwoord

## Samenvatting 1

## Summary 5

## 1. Projectbeschrijving 9

## 2. Een Gezonde Wijk 13

2.1 De relatie tussen gezondheid en omgeving uitgelegd 13

2.2 Een Gezonde Omgeving 15

2.3 Aanvullende aspecten uit de workshops 17

## 3. Innovatieve ideeën 23

## 4. De Gezonde Wijk in de praktijk, aanbevelingen voor de volgende fase 33

## Deelnemers workshops 37

## Referenties 41





# Samenvatting

Wat kunnen we ons voorstellen bij de inrichting van een “Gezonde Wijk”? Bij een wijk waar bewoners zich niet alleen in fysieke zin gezond voelen, maar ook in sociaal, mentaal en zelfs moreel opzicht? Als het zo is dat de manier waarop wijken ingericht zijn, invloed heeft op het welbevinden van de bewoners, wat is er dan voor nodig om een wijk zo gezond mogelijk te maken?

Om dergelijke vragen te onderzoeken en om te kunnen zetten in concreet handelen, heeft het NIGZ in opdracht van InnovatieNetwerk uiteenlopende deskundigen bevroegd. Dit gebeurde in drie ideeënsessies, elk met andere groepen. Eén sessie was met ervaringsdeskundigen, die dagelijks bezig zijn in de wijk. Een andere sessie was met een groep gezondheids- en landbouwdeskundigen uit ontwikkelingslanden – deze groep heeft twee wijken in Utrecht bezocht. De derde sessie was met professionals met verschillende achtergronden, afkomstig uit verschillende disciplines – dus niet per se gezondheidsprofessionals.

Aan de hand van inzichten uit de literatuur en hetgeen besproken is in de sessies, is vervolgens een selectie gemaakt van aspecten waar men aan kan denken bij het inrichten van een Gezonde Wijk: de aanwezigheid en toegankelijkheid van sportfaciliteiten, fiets- en voetpaden en groenvoorzieningen en parken, de aanwezigheid van verkeersvertragende maatregelen, het aanbod aan parkeerplaatsen, de aanwezigheid van fastfoodketens, snackbars en verkooppunten van tabak en alcohol, de geografische spreiding van winkels door een wijk, de hoeveelheid rommel op straat of graffiti op muren.

Deze inventarisatie van aspecten is vervolgens gebruikt om de ideeën die naar voren gebracht zijn, te selecteren en ordenen, en verder uit te werken. Dit leverde 7 kernideeën op, die elk voorzien zijn van aanvullende, versterkende praktische ideeën:

1. Richt de wijk in als openbaar museum,
2. Breng natuur in de wijk,
3. Leg routes aan die stimuleren tot beweging,
4. Maak ruimte voor buurtsport,
5. Creëer groene ontmoetingsplekken,
6. Stimuleer buurtberoepen,
7. Combineer sport met industrieterreinen.

De ideeën die er nu liggen, worden in de volgende fase verbeeld door architecten, ontwerpers of kunstenaars. Vervolgens, of parallel hieraan, worden interessante locaties gezocht waar men deze ideeën wil uitvoeren.





---

Healthy neighbourhoods – ideas for design and organization  
Inge Verdonk and Marije Van Koperen  
InnovationNetwork Report no 07.2.165, Utrecht, August 2007.

---

How should we imagine the concept of a ‘healthy neighbourhood’? A neighbourhood where the residents enjoy not only physical good health, but also social, mental and even moral health? If the way we set up neighbourhoods can affect the welfare of the residents, how can we ensure that a neighbourhood is organized as healthily as possible? In order to look into questions of this kind and transform them into concrete plans, InnovatieNetwerk commissioned the NIGZ (*Netherlands Institute for Health Promotion and Disease Prevention*) to seek information from a wide range of experts. Three brainstorm sessions with different groups were set up. One session involved experts with day-to-day experience of neighbourhood lifestyle. Another completely different session was held with a group of health and agricultural experts from developing countries, which visited two Utrecht neighbourhoods. The third session involved professionals with various backgrounds from a range of disciplines, i.e. not necessarily health experts.

A selection of aspects potentially relevant to designing a neighbourhood was made using insight gained from literature and the topics discussed during the sessions. These aspects included: the presence and accessibility of sports facilities, cycle & footpaths and parks & gardens, the presence of traffic regulating measures, the number of parking spaces, the presence of fast food chains, snack bars and tobacco & alcohol outlets, the geographical distribution of neighbourhood shops, the amount of rubbish on the streets and the presence of graffiti on walls.

This inventory of aspects was then used to select and organise the ideas that had been put forward, before developing them further. A list of

7 key concepts emerged, each supported by extra, reinforcing practical ideas. The key concepts are:

1. Set the neighbourhood up to resemble a public museum
2. Include nature in the neighbourhood
3. Construct paths that will encourage exercise
4. Make room for neighbourhood sport
5. Create green meeting places
6. Stimulate community occupations
7. Combine sport with industrial estates

The next phase involves the current concepts being developed and made manifest by architects, designers or artists. Subsequently, or at the same time, locations will be sought where interested parties can put the ideas into practice.







# 1. Projectbeschrijving

## Doelstelling

Het project “Gezonde Wijk” is gebaseerd op de vraag vanuit InnovatieNetwerk naar systeeminnovatieve ideeën voor een Gezonde Wijk. InnovatieNetwerk wil dat er over enkele jaren op een aantal plaatsen in Nederland een begin is gemaakt met realisatie van die ideeën. Het project mondt niet uit in een blauwdruk, maar in – bij voorkeur **inspirerende** – beelden van hoe een Gezonde Wijk eruit zou kunnen zien. Ook laten we zien welke thema’s en aandachtsvelden daarbij leidend kunnen zijn.

Bij “Gezonde Wijk” kan iedereen zich wel een voorstelling maken. Afhankelijk van iemands achtergrond of interesse krijgt het concept “Gezonde Wijk” inhoud. Een milieudeskundige denkt misschien aan het voorkomen van lawaaioverlast, een beleidsambtenaar Sport wellicht aan hardlooproutes en een inwoner van de wijk aan de aanwezigheid van een groentewinkel en een plek om de burens te ontmoeten. Elk van deze perspectieven is van belang, maar één invalshoek is niet voldoende om te komen tot een Gezonde Wijk. In het project heeft de afbakening van “Gezonde wijk” dan ook werkenderweg plaatsgevonden. De nadruk lag daarbij evenwel op de fysieke inrichting en de fysieke attributen die van invloed kunnen zijn op de gezondheidsbeleving van wijkbewoners. En met fysiek bedoelden we niet alleen het steen, asfalt en beton en dergelijke, maar ook het groen en blauw, alsook de architectuur en planologie. Bij “gezondheid” hanteerden we een door InnovatieNetwerk aangereikt definitie die nog breder is dan die van de World Health Organization (WHO): het dekt niet alleen fysieke, geestelijke en sociale gezondheid, maar ook morele gezondheid. Met dit laatste bedoelt InnovatieNetwerk dat mensen op een voor hen bevredigende manier om kunnen gaan met de morele dilemma’s

die zij in het alledaagse leven tegenkomen (zie Werkprogramma InnovatieNetwerk 2006).

## Opzet en uitvoering

In dit project zijn in drie verschillende sessies met uiteenlopende professionals ideeën gegenereerd over de Gezonde Wijk:

### Ervaringsdeskundigen

Deze professionals zijn dagelijks bezig in de wijk, lopen daar regelmatig tegen problemen aan die gerelateerd zijn aan gezondheid, en hebben of zoeken daar een oplossing voor. Deze groep is gedurende een dag bevraagd over de gezondheidsproblematiek van wijken en mogelijke creatieve oplossingen.

### Buitenlandse deskundigen

Een groep gezondheids- en landbouwdeskundigen uit ontwikkelingslanden heeft twee wijken in Utrecht bezocht. De nadruk bij het bezoek lag op het benoemen van de zichtbare factoren die van invloed zijn op de gezondheid. Met behulp van de ervaringen uit eigen land hebben zij ideeën gegenereerd over hoe wijken gezonder ingericht kunnen worden.

---

*Buitenlandse deskundigen schetsen een Gezonde Wijk.*



### Intersectorale bronnen

Deze groep bestond uit professionals met verschillende achtergronden en uit verschillende disciplines – dus niet per se gezondheidsprofessionals. Aanwezig waren bijvoorbeeld een opbouwwerker, een bouwkundige, een hovenier, beleidsmedewerkers van een gemeente en een provincie, en medewerkers van de GGZ en Veilig Verkeer Nederland. Zij hebben de ideeën die uit de eerdere sessies naar voren kwamen verder uitgewerkt door gebruik te maken van hun verschillende achtergronden en expertises.

Aan de hand van de literatuur en hetgeen besproken is in de sessies, is een lijst gemaakt van aspecten waaraan men kan denken bij het inrich-

ten van een Gezonde Wijk (zie hoofdstuk 2). Deze lijst is gebruikt om de beste ideeën te selecteren en verder uit te werken (zie hoofdstuk 3).



---

*Utrecht, februari 2007: Buitenlandse deskundigen bekijken een wijk.*

In een volgende fase moet de Gezonde Wijk ook in de praktijk gebracht worden. Er worden daarom kort aanbevelingen geformuleerd die in deze fase meegenomen moeten worden (zie hoofdstuk 4).



# 2.

## Een Gezonde Wijk

De wijk is een term voor een min of meer herkenbare, afbakenbare omgeving waarin wordt gewoond, gewerkt, gesport, gewinkeld, gerecreëerd, naar school wordt gegaan – kortom: waar mensen een groot deel van hun leven doorbrengen. Een Gezonde Wijk stimuleert de gebruikers tot gezond gedrag of maakt dat de gebruikers zich er gezond voelen. In de wijk bestaat altijd een verband tussen gedrag, gezondheid en omgeving. Hoe zit die relatie in elkaar, en wat is globaal bekend over wat een “Gezonde Omgeving” is of kan zijn?

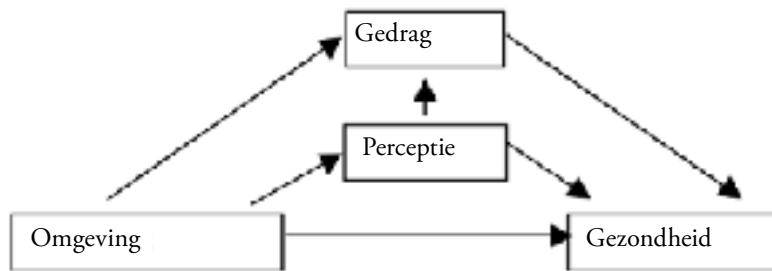
### 2.1

## De relatie tussen gezondheid en omgeving uitgelegd

Gezondheid wordt bepaald door vier soorten factoren: biologische factoren, leefstijl, toegang tot zorg en de fysieke en sociale omgeving (Lalonde, 1974). De omgeving kan direct of indirect van invloed zijn op gezondheid. De directe invloed is duidelijk bij de aanwezigheid van zware industrie of een snelweg in de buurt. Geluidsoverlast, luchtvervuiling en stankoverlast zijn drie factoren die direct van invloed zijn op de gezondheid (Commers, 2007). De indirecte invloed is het gedrag dat door de omgeving wordt opgewekt. Bijvoorbeeld kinderen spelen buiten omdat er een speelplaats is, mensen kopen het eten dat goedkoop verkrijgbaar is, of een actieve buurtvereniging voorkomt dat alleenstaanden vereenzamen. De omgeving heeft ook indirect invloed op de gezondheid via de perceptie van die omgeving en het daaruit volgend gedrag. Het kan zijn dat men niet in de wijk omdat men de buurt saai vindt, of misschien zelfs wel ongezond of zeer onveilig vanwege de auto's die er rondrijden.

Bovenstaande opsomming over de beïnvloeding van de omgeving op de gezondheid is hieronder schematisch weergegeven”

*Figuur 1. Uit: Commers, M., “How To Change Environmental Conditions For Health” (2007).*



Bij de planning van een wijk wordt tegenwoordig al veel aandacht besteed aan de directe invloed van het milieu op de (fysieke) gezondheid, zoals lucht- en grondvervuiling, lawaai- en geuroverlast. In dit rapport zal de aandacht daarom vooral uitgaan naar de indirecte invloed van de omgeving op de gezondheid. Vanuit de hedendaagse gezondheidssituatie denkt men bij deze indirecte invloed met name aan gezondheidsproblemen als overgewicht en verwante problemen als diabetes en hart- en vaatziekten.

De omgeving is de laatste decennia zodanig veranderd dat het de mensen uitlokt minder te bewegen. Bekende voorbeelden zijn de lift, die vaak makkelijker te vinden is dan de trap, en kinderen die achter de computer zitten en niet meer buiten spelen.

Ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking tussen de 18 en 55 jaar voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor hun leeftijdsklasse. Slechts 25% van de jongeren (12 tot 18 jaar) voldoen aan de norm die voor hun leeftijdsklasse geldt (Nationaal Kompas Volksgezondheid RIVM, 2005). Zie ook tabel 1.

*Tabel 1: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Bron: Kemper et al., 2000).*

<b>Leeftijdscategorie</b>	<b>Norm</b>
<i>Jeugd (&lt;18 jaar)</i>	Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
<i>Volwassenen (18-55 jaar)</i>	Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u.
<i>Ouderen (55-plussers)</i>	Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 3-4 km/u en fietsen met 10 km/u.

Ook heeft de omgeving invloed op het voedingspatroon – eten is immers bijna overal te krijgen. Dikmakend eten is doorgaans zelfs goedkoper en makkelijker verkrijgbaar dan gezonder eten. De dagelijkse consumptie van groente en fruit neemt dan ook af (Hollander, 2006). Daarnaast heeft de omgeving invloed op de psychosociale gezondheid. Factoren als veiligheid, sociale cohesie, rust en hoeveelheid groen zijn bevorderlijk voor het psychisch welbevinden.

## 2.2

# Een Gezonde Omgeving

Uit de literatuur komen de volgende onderdelen van de (fysieke) omgeving naar voren die indirect via gedrag de gezondheid kunnen beïnvloeden en relevant zijn in het kader van de Gezonde Wijk:

### **De aanwezigheid en toegankelijkheid van sportfaciliteiten**

Wanneer sportfaciliteiten buiten het woongebied liggen, zullen bewoners vaker gebruik maken van inactief vervoer, zoals het openbaar vervoer en de auto, om daar te komen. En dat terwijl een sportveld, sintelbaan of fitnesscentrum in de wijk niet alleen meer stimulerend is voor het gebruik ervan, maar ook voor het gebruik van langzaam vervoer (wandelen en fietsen) ernaartoe (EMGO, 2006).

### **De aanwezigheid en kwaliteit van fiets- en voetpaden**

De aanwezigheid van een netwerk van wandel- en fietspaden in de directe woonomgeving draagt bij aan een toename van actief vervoer (Brug & Van Lenthe, 2006; Storm, 2006). De fiets- en voetpaden moeten de verschillende voorzieningen in een wijk of tussen wijken met elkaar verbinden om optimaal gebruikt te worden.

Vergelijkbare gevolgen heeft de aanleg van een netwerk van wandel- en fietspaden in de omgeving van de werkplek. Dit stimuleert niet alleen het actieve woon- en werkverkeer (Storm, 2006; Brug en Van Lenthe, 2006) maar ook het lunchwandelen.

Looproutes worden vaker gebruikt wanneer zij aantrekkelijk zijn en uitnodigen tot bewegen, bijvoorbeeld middels lage muurtjes, hinkstapsprongtegels, trapjes en dergelijke (Storm, 2006).

### **Verkeersvertragende maatregelen en verminderd aanbod parkeerplaatsen**

Door de aanleg van verkeersdrempels, eenrichtingsverkeerswegen en een beperkt aanbod aan parkeerplaatsen dan wel gecentraliseerde parkeerplaatsen wordt het autogebruik in een wijk ontmoedigd (EMGO, 2006). Dit heeft niet alleen invloed op het beweeggedrag van volwassenen, maar kinderen krijgen daardoor ook meer mogelijkheden om veilig op straat te spelen. Om de fysieke activiteit van kinderen in een wijk te bevorderen, zijn speelplaatsen in een woonwijk van belang (Brug & Van Lenthe, 2006).

### **De aanwezigheid en kwaliteit van groenvoorzieningen en parken**

In een Gezonde Wijk zou meer plaats moeten worden ingeruimd voor groene ruimte. Het adagium “Wie groener woont voelt zich gezonder” geldt vooral voor de gezondheidsbeleving van ouderen, jeugdigen en mensen met een lage sociaal-economische status. De groene omgeving zou zich binnen een straal van drie kilometer rondom de woning moeten bevinden om het meeste effect te sorteren (Verheij & Maas, 2006; EMGO, 2006). Uit onderzoek blijkt dat de aanwezigheid van bomen en natuurlijke vormen stressverlagend werkt (Berg, 2001). Bovendien werkt groen als een natuurlijke long voor

luchtverontreiniging. In de groene ruimte kan gesport en gerecreëerd worden; zij kan ook een sociale ontmoetingsplek zijn.

*Utrecht, februari 2007: Speelruimte.*



### **De afwezigheid van fastfoodketens, snackbars en verkooppunten van tabak en alcohol**

Prijsverhoging van tabakswaaren vermindert de consumptie van sigaretten, maar het is effectiever wanneer dat gecombineerd wordt met rookverboden, reclame- en verkoopbeperkingen (Zeeman et al, 2004). Hetzelfde geldt voor de preventie van overmatig alcoholgebruik. Bovendien blijkt dat de aanwezigheid van horeca in de directe woonomgeving de sociale veiligheid kan verkleinen. Het luidruchtig verlaten van restaurants en bars verhoogt het gevoel van onveiligheid, waardoor meer mensen 's avonds de auto zullen pakken in plaats van erheen te fietsen of te wandelen (Storm, 2005).

Geografische spreiding van winkels door een wijk in plaats van clustering zorgt ervoor dat mensen vaker langzaam vervoer pakken om van de ene naar de andere winkel te gaan (EMGO, 2006).

### **De sociale cohesie in wijken**

Bij sociale cohesie gaat het bijvoorbeeld om de mate van contact met de burens en andere buurtbewoners, om de mate waarin mensen gehecht zijn aan de wijk en de mate waarin mensen elkaar in de wijk kennen. In wijken met weinig sociale cohesie is de ervaren gezondheid lager (VTV, 2006).

### **Overige aspecten**

Gymlokalen kunnen na schooltijd gebruikt worden voor sport- en beweegactiviteiten voor wijkbewoners. Hetzelfde geldt voor faciliteiten die aanwezig zijn bij gezondheidscentra, winkels en bedrijven; denk ook aan parkeerterreinen. Vanwege een gebrek aan functiemenging staan gymlokalen of faciliteiten van bedrijven en gezondheidscentra veelal leeg, waardoor mogelijkheden om te bewegen onbenut blijven (Storm, 2006).

Zeer bepalend voor gevoelens van veiligheid (geestelijke gezondheid) is de hoeveelheid rommel op straat of graffiti op muren. Meer rommel en meer graffiti geven gevoelens van onveiligheid.



## 2.3

# Aanvullende aspecten uit de workshops

Uit de literatuurreview blijkt dat er enkele studies zijn gedaan naar de invloed van de omgeving op beweeggedrag. De indirecte invloed van de omgeving – de inrichting van de wijk – op ander gedrag is niet uitputtend onderzocht. Daarom hebben we ook gekeken welke ideeën de deelnemers van de sessies hierover hebben. Uit de vele ideeën die in de sessies naar voren kwamen, hebben we een aantal onderliggende principes en inrichtingscriteria afgeleid die de deelnemers kennelijk belangrijk vonden voor een Gezonde Wijk:

### Gezond zijn: alleen en samen

In de Gezonde Wijk is ruimte voor het individu. Omdat iedereen anders is, moet er ruimte zijn voor de verschillende behoeften van de bewoners van een wijk. Er moet dan ook rekening worden gehouden met de individuele leefstijlen in de wijk en met de behoefte aan privacy die sommige mensen hebben.

In de wijk moet specifiek aanbod zijn voor de verschillende groepen die er wonen, werken of naar school gaan. Iedere groep stelt zijn eigen eisen aan het aanbod. Groepen die vaak genoemd worden zijn: ouderen, jongeren, kinderen en allochtonen. Het aanbod moet aangepast zijn aan de eisen van de verschillende doelgroepen. Daarmee wordt bedoeld dat het bijvoorbeeld hufsterproof, veilig en vrouwvriendelijk moet zijn maar ook uitdagend genoeg voor de jeugd.

In de Gezonde Wijk is de sociale cohesie hoog. Het voldoen aan de behoefte van ieder individu en het rekening houden met de verschillende leefstijlen kan op gespannen voet staan met het belang dat gehecht wordt aan sociale cohesie. De wijk moet dus zo ingericht zijn dat de verschillende groepen bewoners elkaar gemakkelijk kunnen ontmoeten en samen dingen kunnen doen.

### Positief denken maakt gezond

Uitgangspunten van een Gezonde Wijk zijn de positieve inzet en de kwaliteiten van de bewoners. Te vaak worden in probleemwijken de negatieve aspecten van de bewoners of van de omgeving eruit gelicht. Juist de diversiteit aan culturen en leeftijden, de levenservaring of creativiteit van bewoners levert een bijdrage aan leefbaarheid, sociale cohesie en ervaren gezondheid. De verschillen zijn niet alleen maar een spanningsveld waarbinnen overlast wordt veroorzaakt, maar ze leveren ook mogelijkheden om te leren en de horizon te verbreden.

Gezondheid moet op een positieve manier bevorderd worden. Er zijn nu te veel negatieve stimulansen in de omgeving, bijvoorbeeld reclames, ongezonde snacks. Positieve stimulansen zijn gewenst.

De positieve eigenschappen/vaardigheden van sommige bewoners moeten naar voren gehaald worden. Sommige bewoners kunnen anderen stimuleren met hun enthousiasme voor een hobby, een sport of



*Utrecht, februari 2007: Wonen centraal.*

hun werk. Men moet trots kunnen zijn op de wijk en op de identiteit van de wijk.

### **Uitgaan van de kracht van bewoners**

Een Gezonde Wijk houdt rekening met de wensen en de mogelijkheden van de bewoners. Bewoners weten zelf goed hoe ze hun wijk gezond kunnen inrichten. Door bewonersparticipatie bij de inrichting voelen zij zich dan ook meer betrokken en meer verantwoordelijk voor hun wijk, hetgeen bevorderend kan werken op de sociale cohesie. Dit kan vervolgens bijvoorbeeld eenzaamheid en vandalisme voorkomen.

### **De wijk wordt een verblijfgebied**

In een Gezonde Wijk is veel te doen en te beleven. Daardoor verblijven de bewoners vaker in de wijk en zal deze meer gaan leven. Sociale cohesie is dan niet alleen een voorwaarde, het kan ook een *gevolg* zijn. Wanneer er in een wijk niets te doen is, wordt het een “slaapwijk”: de bewoners verblijven veel binnenshuis of gaan naar andere gebieden om te winkelen, werken, recreëren. In een Gezonde Wijk worden ook sport- en beweegactiviteiten aangeboden.

---

*Utrecht, februari 2007: Groen op 1-boog.*



### **Leren van en met de wijk**

In een Gezonde Wijk weten de bewoners veel over hun wijk. De toename van kennis gaat hand in hand met een hogere waardering van de wijk. Door middel van voorlichting en educatie krijgen de bewoners oog voor het goede in de omgeving. Door natuureducatie komen ze bijvoorbeeld te weten dat bepaalde planten die in de wijk groeien medicinale functies hebben of eetbaar zijn. Informatie over de geschiedenis en speciale plekken in de wijk geeft de wijk een identiteit waardoor een bewoner zich meer verbonden voelt met de wijk. Leuke bijkomstigheid is dat deze wijkgebonden educatievormen bijdragen aan sociale cohesie en uiteindelijk maken dat de bewoners meer gebruik gaan maken van hun wijk, door bijvoorbeeld een wandeling te maken langs de bijzondere plekken.

## Stimulans om actief te worden

De wijkomgeving moet spannender en afwisselender worden; aanvullende redenen of doelen zijn nodig om mensen in beweging te krijgen. Voorbeelden die gegeven werden, zijn kunst, afwisselend groen, andere soorten bomen, en roulerende of mobiele elementen. Interessante elementen moeten belicht worden (bijvoorbeeld via themaroutes). Via wedstrijden en competities worden mensen extra uitgedaagd om in beweging te komen.

## Beter gebruik van beperkte ruimte

Ruimte kan effectiever gebruikt worden. De bestaande infrastructuur moet multifunctioneel gebruikt worden: aan een plek kunnen verschillende functies gegeven worden. Muren kunnen klimmuren worden, hellingen bij viaducten kunnen voor skaten gebruikt worden. Omdat auto's een buitenproportionele hoeveelheid ruimte innemen, worden vooral hiervoor alternatieven gezocht.



*Utrecht, februari 2007: Moskee.*

## Groen is gezondheidsbevorderend

Een Gezonde Wijk bevat veel “groen” en “blauw”. Niet alleen op straatniveau maar juist op de plekken die op ooghoogte liggen of op onderbenutte plekken als daken van flatgebouwen en winkelcentra en gevels. Breng planten aan op zijkanten van huizen of vijvers bovenop daken. Er moet ook ruimte zijn voor wilde stukjes land voor kinderen om avontuurlijk in te kunnen spelen, ruimte voor vogels en andere beesten en voor verschillende soorten natuur.

Water kan op veel manieren een bijdrage leveren aan gezondheid (kalme uitstraling, watersporten, alternatief vervoer, relaxstrand).

Het groen buiten de wijk moet zo goed mogelijk bereikbaar zijn. Zowel visueel via zichtlijnen, als fysiek via betere routes voor “langzaam verkeer”.

## Gezonde voeding is beschikbaar

Een Gezonde Wijk heeft ook een ruim en goed aanbod van gezond voedsel. Wanneer het snel en makkelijk toegankelijk is, dus als alternatief voor de snackbar, zal de vraag toenemen.

Een andere mogelijkheid om gezonde voeding een belangrijkere rol te laten spelen in een wijk, is door land- en tuinbouw te laten terugkeren in de wijk. Als mensen hier meer mee in contact komen, zullen ze meer waarde hechten aan gezonde voedselproducten. Dus in een Gezonde Wijk moet er niet alleen een supermarkt zijn, maar ook een specialistische groenteboer, een groente- en fruitmarkt met streekproducten en groentetuinen.

## Gebruik moderne technologie

Een Gezonde Wijk is geen ouderwetse wijk. Er zijn vanuit milieuoogpunt al veel vernieuwingen toegepast in de bouw van huizen. Denk aan

groene dakbedekking, bioafvalbakken, zonnecollectoren, waterreservoirs aan huizen die opwarmen met de zon. Veel van deze technologieën zijn ook gunstig voor de gezondheid. Het vermindert de uitstoot van gevaarlijke gassen en stankoverlast, draagt bij aan een stressreducerende zachte groene vormen, et cetera.

Maar er zou nog veel meer hightech ingezet kunnen worden.

Bijvoorbeeld het uitzetten van een veilig hardloopondje door de natuur via de GSM, zeer hoge tonen laten horen op plekken waar veel overlast is van jongeren, de website buurtlink.nl voor het laagdrempelig aangaan van sociale contacten in een wijk, bulletinboards met informatie voor alle bewoners of grote beeldschermen met kleurrijke beelden voor depressieve winters.

Voor de Gezonde Wijk zou het interessant zijn om alle ideeën van dit project voor te leggen aan een technologische klankbordgroep of expertmeeting.





# 3.

## Innovatieve ideeën

Wat voor ideeën zijn naar voren gebracht in de verschillende sessies die we voor dit project hebben gehouden? Voor de leesbaarheid hebben we de ideeën gegroepeerd en geselecteerd onder zeven kernideeën. Bij elk kernidee geven we eerst een korte beschrijving, gevolgd door een eerste reflectie. Ook geven we per kernidee aanvullende, versterkende ideeën.

### Idee 1:

## De wijk als openbaar museum

In de wijk zijn zoveel interessante dingen dat het een openbaar museum is. Elke wijk heeft wel bijzondere plekjes: dit kan op architectonisch vlak zijn, of op ecologisch gebied (bijvoorbeeld de fossielen in de natuurstenen gebouwen in een binnenstad of de varens die in rioolputjes groeien), omdat bewoners bijzondere hobby's of werk hebben of omdat er verschillende planten op vensterbanken groeien, et cetera. Achterliggende gedachte is dat zelfs de kleine dingen in een wijk bijzonder en mooi zijn, maar dat je ze alleen wel moet herkennen en zien om ervan te kunnen genieten.

Voor mensen die niet gemakkelijk de deur uit komen, of niet ver van huis gaan, is er vlak bij huis een laagdrempelige stimulans om iets te zien of te ondernemen. Dat kan helpen tegen eenzaamheid en kan de sociale activering en integratie van allochtonen bevorderen.

### Reflectie

Dit idee kan de wijk meer doen leven. Bewoners weten beter waar ze wonen, waardoor de onderlinge contacten kunnen versterken en de

wijk weer een verblijfsgebied wordt. Dit idee geeft een positieve impuls: men kan trots zijn op de eigen identiteit van de wijk. Nu staan achterstandswijken vooral negatief in de belangstelling. Door historisch besef wordt het behoud van kennis over de ontwikkeling van de buurt bevorderd.

*Broedplaats van ideeën.*



### **Aanvullende ideeën**

De volgende ideeën kunnen gebruikt worden om dit plan nog te versterken:

- Schoolprojecten, speurtocht voor kinderen;
- Speciale themaroutes voor iedere wijk of wisselde themaroutes. Educatieve routes met uitleg over natuur en architectuur, of ontspannende routes, met speelobjecten of uitrustplekken. Met lichtaccenten (bijvoorbeeld kattenogen in wegdek) kunnen routes aangegeven worden;
- Wijkuitwisselingsprogramma met andere wijken of uitwisseling met musea;
- Woningen kunnen ook musea zijn: een openhuisroute met thema's zoals inrichting, hobby's, speciale planten, et cetera;
- Meer kunst in het straatbeeld, bijvoorbeeld kunstzinnige stoplichten in spiraalvorm of met mozaïek. Wisselende gevels en wegdek zodat er telkens wat nieuws te zien is, bijvoorbeeld door het wegdek te maken



- van materiaal waar verschillende afbeeldingen op geprojecteerd worden. Denk ook aan minder opvallende kunst die je moet ontdekken, zodat je je blijft verbazen;
- Muziek door een regen- en windinstrument, zodat het bij slecht weer ook leuk is om naar buiten te gaan;
  - Gebruik van waterpartijen, route door sloten en kanalen met “witte bootjes”;
  - Doorsnedes van auto’s en huizen zodat het interieur bekeken kan worden;
  - Paradijsvogels in beeld: bied de mensen in de wijk de mogelijkheid om met hun leefstijl anderen te inspireren tot gezond leven. Mensen kunnen hun unieke kanten delen door een optreden of workshop. En bied een expositieruimte voor kunst van bewoners;
  - Een Citatenmuur waarop iedereen positieve berichten kan schilderen;
  - Een wedstrijd zoals een stratencompetitie: welke is de mooiste straat, de sportiefste straat, de gezondste tuin, et cetera;
  - Themaplekken: een park of straat waarin de cultuur of gebruiken van groepen bewoners centraal staan;
  - Evenementen met verschillende etnische groepen waarbij de eigen cultuur wordt uitgedragen;
  - Kunstmarkt, verkoop en te huur;
  - Ambassadeurs om wijkbewoners te stimuleren om mee te doen;
  - Gebruik verschillende bronnen en kanalen om informatie te verspreiden. Kinderen of ouderen kunnen wijkguides zijn, maar er kunnen ook digizulen komen. Ook met “goednieuwsberichten” uit de wijk

## Idee 2: De natuurlijke wijk

Er moet in de leefomgeving meer natuur komen. Daartoe moet beter gebruik gemaakt worden van de beperkte ruimte die er is door daar flexibel mee om te gaan. Er zijn verschillende mogelijkheden om dat te verwerkelijken. Ook zijn er ideeën om natuur letterlijk naar binnen te halen en om de mensen meer gebruik te laten maken van de natuur die er is.

### Reflectie

De achterliggende gedachte is dat natuur intrinsiek een gezonde waarde heeft. Het is goed voor de psychische gezondheid om de natuur te beleven. Door dicht bij de natuur te zijn, hebben mensen meer het gevoel positiever in het leven te staan, waardeert men het leven zelf ook meer. Daarnaast stimuleert de natuur een gezonde vorm van ontspanning zoals bewegen en sociale interactie. Ook biedt de natuur een goede luchtkwaliteit. Bovendien biedt ze de mogelijkheid voor sociale ontmoetingen en kan ze een positieve uitwerking hebben tegen eenzaamheid en depressie.

### Aanvullende ideeën

- Mobiel groen (zoals voetbalvelden die binnen en buiten het stadion gereden worden);
- Beamerprojecties van exotische oorden op blinde muren in de donkere wintermaanden;

- Overdekte winkelpromenades inrichten als een subtropische kas (zoals Burgers Bush);
- Natuureducatie of lessen over tuinieren voor (allochtone) kinderen door grootouders;
- Zichtlijnen naar randgroen, voor beleving van groen in de buurt;
- Ervaringsplekken in de wijk: stiltegebieden of herrieplekken, speciale verlichting, rustgevende straatmuziek, voel- en knuffelmuur, bomen om te “huggen”;
- Afwisselende beplanting. In elk seizoen ziet de wijk er anders uit, verschillende soorten bomen met bordjes als in een arboretum;
- Experimenteertuin waar bewoners kruiden en groenten kunnen verbouwen, ruiken en proeven;
- Een boerenmarkt in de wijk;
- Fruitbomen in de straat waarvan geplukt mag worden;
- Wilde stukjes, waar kinderen met fantasie kunnen spelen;
- Verticale tuinen aanleggen langs gevels, “groene” daken op huizen, op viaducten en parkeergarages, dus groen op verschillende niveaus;
- Meer insecten, vogels en andere dieren in de wijk. Bijvoorbeeld door vogelkastjes op huizen en flats te plaatsen, meer spleten en kieren te maken, dakpannen en muren zo te maken dat vogels kunnen broeden, struiken en bloemen te planten die insecten en vogels aantrekken, kikkerpoelen en takkenbossen aan te leggen voor egels of hagedissen;
- Regenwater van daken gebruiken voor natuurplas of zwembijver, een strand aanleggen, roeiboten neerleggen, een groot openluchtaquarium maken;
- Vervang de verharde wegen door onverharde wegen of gazon om zo autoverkeer tegen te gaan;
- Bomen als paraplu laten gebruiken, zodat ook als het regent buiten gespeeld kan worden;
- Stimuleer dat privétuinen meer ecologisch beheerd worden.

## Idee 3: Stimulerende routes

Verschillende soorten routes stimuleren dat de mensen meer gaan wandelen, fietsen, steppen of skaten in de wijk, zodat de auto minder gebruikt wordt. Er worden daarom verschillende routes gemaakt die leuk, inspirerend of handig zijn. Door de route te volgen, komen ze allerlei interessante dingen tegen. Hierbij wordt gedacht aan verschillende themaroutes die passen bij verschillende groepen mensen, bijvoorbeeld een zachte ondergrond met kilometerpaaltjes voor de hardlopers. Maar er kan ook gebruik gemaakt worden van andere ruimtes, bijvoorbeeld een route tussen de daken van gebouwen met hangbruggen en klimtouwen. Belangrijk is ook dat de routes zorgen dat mensen de mooie plekken in hun omgeving via een mooie of snelle route kunnen bereiken, bijvoorbeeld via eoducten voor de “ommetjesmakers” of door groene corridors door industriewijken.

### Reflectie

Mensen bewegen weinig. Een actieve leefstijl, met meer beweging in het dagelijks leven door vaker te wandelen en te fietsen, draagt bij aan

het voorkómen van overgewicht. Veel mensen vinden een gewoon ommetje wandelen saai; door de omgeving aantrekkelijker te maken, worden mensen gestimuleerd om in beweging te komen. Hoe meer mensen buiten actief bezig zijn, hoe levendiger de wijk wordt en hoe makkelijker er contacten worden gemaakt. Dit soort laagdrempelige activiteiten is voor iedereen haalbaar; daarmee worden ook de achterstandsgroepen bereikt. Tegenwoordig liggen mooie wandel- en fietspaden vaak te ver van de huizen om daar zonder auto te kunnen komen.

### **Aanvullende ideeën**

- GPS-routes op gsm voor alle wijken voor wandelaars, joggers, fietser en skaters. Digitale mogelijkheden voor jongeren;
- Fietslessen voor allochtonen en gratis fietsen voor minder draagkrachtigen;
- Fiets- en wandeltaxi (Flintstone-auto's);
- Thematische routes: Wildernisroute (waar je wilde bramen, paddestoelen kunt plukken), Paradijsroute (waar je fruit van “verboden” bomen kunt plukken), Baggeroute (waar kinderen lekker vies kunnen worden), Dateroute (voor singles), Overdekte route (voor slecht weer), Kunstroute, Muziekinstrumentenroute, et cetera.
- Speciale plekken onderweg: Karakteristieke kunst en groen op kruispunt van routes, meditatieve rustplekken met stilte en kabbelend water.
- Efficiënte wandel- en fietsroutes, zodat bewoners lopend of fietsend “sneller” naar een voorziening kunnen dan met de auto. Dat stimuleert fysieke beweging;
- Parkeerplaatsen buiten de wijk.

## **Idee 4: Buurtsport**

Een wijk waar je op allerlei plekken ouderen en jongeren ziet die op allerlei manieren bezig zijn met sport, spel en bewegen. Op een groot plat dak wordt op een sintelbaan hardgelopen, in de straat wordt een soort buurtgolf gespeeld, in een park staan fitnessapparaten die druk bezet zijn.

Achterliggende gedachte is dat het huidige sportaanbod lang niet iedereen aansprekt. Sport is verstopt op sportvelden of in speciale gebouwen en is alleen toegankelijk als je een afspraak maakt en betaalt. Als de sport zichtbaar is in de wijk en voor iedereen vrij toegankelijk, dan zullen waarschijnlijk meer mensen meedoen. Er is weinig ruimte vrij voor sport, dus de bestaande ruimte zal er op een andere manier voor gebruikt moeten worden.

### **Reflectie**

Sporten draagt bij aan het voorkómen van veel ziekten, zoals hart- en vaatziekten, kanker en obesitas. Bovendien draagt sporten bij aan menselijke interactie en aan het nemen en dragen van eigen verantwoordelijkheid. Door het sporten meer in de wijk te plaatsen, zullen met name minder bedeelde wijkbewoners, die vaker problemen hebben rondom overgewicht, toch meer bewegen. De drempel

om te bewegen, is immers lager. Voor kinderen geldt dat zij met sportmogelijkheden in de wijk zelf naar sport kunnen – dit scheelt tijd en geeft hen ook meer eigen keuzevrijheid.

De bewoners zouden ook een rol kunnen krijgen in het bepalen van de soorten sport in de wijk. Deze actieve vorm van inspraak, burgerparticipatie, draagt bij aan het gevoel van eigenwaarde en nut voor de buurt.

Bovendien worden het totale sportaanbod en de mogelijkheden voor bewegingsactiviteiten vergroot.

### **Aanvullende ideeën**

- Bureau voor “leuke en gezonde kinderfeestjes tegen lage prijzen”;
- Speelpretparken, bijvoorbeeld met attracties als je eigen gewicht omhoog trekken;
- Eigen budget voor de buurt om eigen sport- en spelmogelijkheden te maken. Buurtbewoners kunnen helpen met de bouw en het onderhoud ervan;
- Aanvullende activiteiten als: stofzuigerestafette, Olympische Spelen tussen straten of wijken, sportstraatfeest;
- Infrastructuur alternatief gebruiken, bijvoorbeeld een viaduct ombouwen tot klimwand en skatebaan;
- Diversiteit tussen wijken in aanbod, of uitwisseling tussen wijken, roulerende speelvoorzieningen of roulerende sportclinics door sportverenigingen in de buurten;
- Dogpoolplekken waar vraag en aanbod voor het uitlaten van honden bij elkaar komt;
- Heuvels van een vuilnisbelt gebruiken om te sleetje rijden en te skiën;
- Delen van de wijk afsluiten voor auto's, bijvoorbeeld rondom de school of in sommige straten op sommige dagen, gebruikmaken van schoolpleinen voor activiteiten.

## **Idee 5: Groene ontmoetingsplekken**

Waar ontmoeten de mensen elkaar? In de Gezonde Wijk van de toekomst doen zij dat op groene ontmoetingsplekken. Dit zijn openbare ruimtes die multifunctioneel zijn ingericht, zodat er voor iedereen wat te doen is, bijvoorbeeld een kinderboerderij met barbecueplekken, een skeelerbaan en loungeplekken, of groene binnentuinen in bedrijven, of winkelcentra met vergaderplekken en fitnessapparatuur.

### **Reflectie**

Groene ontmoetingsplekken geven verschillende groepen mensen de mogelijkheid om met elkaar in contact te komen. Dat is wederom goed voor sociale cohesie, nieuwe vriendschappen en een goed middel tegen eenzaamheid. Door activiteiten in de open ruimte te doen, kunnen mensen elkaar ook stimuleren en activeren; ze versterken de sociale steun en de netwerkstructuur. Door functies te koppelen, wordt ruimte bespaard. Natuurlijke vormen zoals bomen en struiken dragen bij aan de geestelijke gezondheid. Door in de wijk het groene element toe te voegen, ontstaat een rustplek.

Vooral ouderen in grote steden kunnen ontvreemden van de buurt en vereenzamen. Vaak voelen zij zich niet veilig op straat. Door deze ruimtes worden zij gestimuleerd om naar buiten te gaan en anderen te ontmoeten. Buiten zijn stimuleert mensen om meer te bewegen.

### Aanvullende ideeën

- Mooie verhalen vertellen rond de boom;
- Openluchtkerk;
- Bedrijfs catering in de openbare ruimte, buiten kookplaatsen, gemeenschappelijke barbecue of kookplaat in een park waar mensen kunnen picknicken;
- Transparant besturen: het creëren van een vergaderplek in een overdekte “bush” waardoor besturen transparant wordt. Met besturen wordt gedacht aan gemeentevergaderingen, wijkbesturen, bewonersverenigingen, sportverenigingen, et cetera;
- Elke wijk krijgt een vrije zone die naar believen kan worden ingericht door de bewoners. Deze zijn dan ook zelf verantwoordelijk;
- Wilde stukken land waar weinig regels gelden, die van zichzelf multifunctioneel gebruikt kunnen worden: spelterreinen, boomhut bouwen, crossen, barbecue, hond uitlaten, et cetera;
- Autowasplaats naast een kinder(water)speelplaats.

## Idee 6: Buurtberoepen

De dorpen van vroeger met een bakker, slager en smid krijgen we niet meer terug. Maar ambachtslieden kunnen wel een andere rol gaan vervullen in de Gezonde Wijk. Degene die een buurtberoep uitoefenen, hebben een dubbelfunctie. Zo kan de buurtbakker zowel als leerwerkplek fungeren voor stagiaires, als lunchroom, als plek waar mensen hun kookhobby uitoefenen en als sociale werkplaats.

Net zoals veel agrariërs nu allerlei maatschappelijk functies aan hun bedrijf toevoegen, kunnen andere beroepsgroepen dat ook doen in de Gezonde Wijk.

### Reflectie

Buurtberoepen versterken de “buurtrelaties” (sociale cohesie) en bevorderen ontmoetingen; dat werkt stimulerend en helpt tegen eenzaamheid.

Laat kinderen weer zien hoe brood wordt gemaakt en hoe het vlees op tafel komt. Dat verhoogt het respect voor eten en creëert een beter bewustzijn over de herkomst van voedingsmiddelen.

Ze verbeteren ook de sociaal-economische relaties en ze maken mensen trots.

### Aanvullende ideeën

- Weekendschool/naschoolse opvang voor kinderen (of volwassenen) waar iemand met een hobby/beroep anderen praktische vaardigheden leert zoals koken, klussen, tuinieren, et cetera;
- Op verzoek leren van de bijzondere baan die een buurtbewoner heeft. Wat doet deze persoon precies? Op bezoek bij de loodgieter, de dokter, et cetera;

- Leerwerkplek voor kansarme jongeren (conform concept Jamie Oliver);
- Buurtradio/website in gebruik nemen: wie heeft een klus?; wie biedt zijn/haar handigheid aan? Of creëer een buurtmanager die vraag en aanbod bij elkaar brengt;
- Mensen die zich inzetten om de gezondheid van de buurt te verbeteren: buurtsporttrainer, buurtmuzikanten, buurtclown, of buurt geestelijk verzorger;
- Buurtmanager: bewoners kunnen bij hem terecht als er iets mis is;
- Buurtvader, buurtmoeder, buurtopa, buurtoma: zij informeren, geven tips, passen op, sturen kaartjes, gaan langs bij zieken en eenzamen, bemiddelen en bieden wijze raad;
- Kinderen helpen andere kinderen met huiswerk of dingen waar ze zelf goed in zijn;
- Ruimtes waar mensen hun beroep en hobby's kunnen laten zien en delen met anderen.

## Idee 7: Sportindustrieterrein

Maak van een industrieterrein buiten werktijd een sport- en spelterrein. 's Avonds en in het weekeind kunnen in de lege straten en op de parkeerterreinen verschillende sportactiviteiten georganiseerd worden.

### Reflectie

De fysieke omgeving moet de beweging stimuleren. Het is belangrijk dat mensen meer bewegen. Dit voorkomt vele ziekten als hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en obesitas. Er is echter weinig groene en open ruimte waar bewogen kan worden. De industrieterreinen zijn buiten werktijd leeg en zouden daartoe gebruikt kunnen worden. Industrieterreinen en bedrijvenparken worden vaak als onveilig beschouwd. Door er meer gebruik van te maken, wordt de sociale controle verhoogd.

### Aanvullende ideeën

Verander het imago van een industriewijk:

- Dans-muziek-geluidscombinaties, soundscaping;
- Benut het mysterieuze en maak het spannend (Gotham City-ervaring);
- Vier keer per jaar pimpen van het terrein met nieuwe thema's;
- Centrum voor records voor het "Guinness Book of Records".

Gebruik de ruimte voor activiteiten die anders overlast geven:

- Crossen, half-pipe, en andere "pubersporten", actieve hanggroepplekken;
- Streetdancefestival, oefenruimte voor bands;
- Dierenasiel en hondenuitlaatplek.

Maak gebruik van de faciliteiten die er zijn:

- Veel bedrijven hebben douches/fitnessruimtes;
- Er zijn lege ruimtes waar yoga of andere binnensporten gegeven kunnen worden;
- Bedrijfskantines kunnen worden gebruikt.

Link met bredeschool/verlengde schooldag:

- Werknemers kunnen sportles geven, ook doordeweeks, in pauzes of na werk/school;
- Kinderopvang als verlengde schooldag, actieve uitwisseling met kinderen en buurten.

Zorg voor additionele faciliteiten:

- Een sportschool op het terrein die meedenkt over de inrichting en die activiteiten coördineert;
- Bewakingsservice, conciërges die buiten werktijd aanwezig zijn;
- Vraag- en aanbodbemiddeling door een sportmakelaar.

Organiseer aantrekkelijke activiteiten:

- Competities tussen bedrijven of buurten, ijsbaan op de parkeerplaats;
- Discuswerpen met aktetassen; have fun na werktijd, bedrijvengolf (alternatief boerengolf);
- Namaakroute op het terrein met foto's op gebouwen (elfstedentocht/ marathon New York).





# 4.

## De Gezonde Wijk in de praktijk, aanbevelingen voor de volgende fase

### Verbeelden van de ideeën

De ideeën die er nu liggen, zijn nog niet sprekend genoeg om mensen te motiveren ze in praktijk te brengen. Deze ideeën worden daarom eerst verbeeld door architecten, ontwerpers of kunstenaars. Vervolgens, of parallel hieraan, worden interessante locaties gezocht waar men deze ideeën wil uitvoeren. Maar de ideeën zullen ook gebruikt moeten kunnen worden om mensen lokaal en intersectoraal te laten nadenken over hoe hun gemeente in de toekomst als Gezonde Gemeente kan worden ingericht.

### Innovatief werken

Dit project heeft laten zien dat het op zich al innovatief is om na te denken over de invloed van de omgeving op de gezondheid. Vanuit de sector gezondheidsbevordering wordt er weinig gedaan aan de omgeving en vanuit ruimtelijke ordening wordt weinig aandacht gegeven aan gezondheid (breed opgevat). Voor veel van de deelnemers van de sessie was het dus al nieuw om over deze thematiek na te denken.

Daarnaast zijn de meeste professionals gewend om via wetenschappelijke onderzoeken een analyse te maken van een situatie en vanuit deze kennis tot oplossingen te komen. Binnen dit project werd een creatief proces gevolgd om oplossingen te genereren. Voor de meeste deelnemers, inclusief de projectleider, was dit een geheel nieuwe manier van werken.

Vooraf bij de sessie met intersectorale mensen bleek de meerwaarde van deze werkvorm. Vaak is het moeilijk om verschillende sectoren bij elkaar te brengen; alleen al door het verschil in jargon is het voor

de mensen vaak moeilijk om onderling goed te communiceren. Door echter op zo'n geheel andere manier te werken, was het voor iedereen nieuw en kon er makkelijker gepraat worden. Als methodiek om lokaal intersectoraal werken te stimuleren, is deze werkwijze dan ook zeker aan te bevelen.

## Het creëren van een Gezonde Wijk

Voor het veranderen van de leefomgeving op lokaal niveau is samenwerking nodig met meerdere partijen, zoals beheer openbare ruimte, onderwijs, ruimtelijke ordening, werkgevers, beheer kantines en sport en recreatie. Succesvol integraal gezondheidsbeleid kan alleen gerealiseerd worden wanneer er intersectorale samenwerking is, met voldoende draagvlak, duidelijke rolverdeling en een helder beleidskader.

Voor het veranderen van de fysieke omgeving heb je ten eerste mensen nodig die betrokken zijn en die zich "hard" willen maken voor de goede zaak. Mensen die weten wie budget heeft en wie ze het beste kunnen aanspreken op beleidsniveau om iets voor elkaar te krijgen. Actieve en betrokken bewoners kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren en aandragen van problemen bij de gemeente, om zo het gezondheidsbeleid te beïnvloeden.

Lokale gezondheidsbevorderaars zijn geen grasmatleggers, noch stratenmakers of bouwkundig ingenieurs, maar ze zijn wel bruggenbouwers – sectoroverstijgend, die de juiste mensen met elkaar in contact weten te brengen, opdat de behoeften van de wijkbewoners verwezenlijkt worden.

---

*Utrecht, februari 2007: Ruimte voor verandering.*



Maar een Gezonde Wijk bestaat niet alleen bij de gratie van de inrichting. Er zal op meerdere determinanten van gezondheid ingezet moeten worden om het meeste succes te sorteren. Dus niet alleen rondom de aanwezige omgeving (de fysieke omgeving) moeten zaken veranderen, maar er moet ook voorlichting gegeven worden en de sociale omgeving moet worden beïnvloed.

Wanneer het besluit is genomen om de fysieke omgeving te veranderen, zal bekeken moeten worden op welke wijze gebruikers gestimuleerd kunnen worden om de nieuwe omgeving te gaan benutten. Zo heeft het aanleggen van nieuwe fietsroutes geen zin wanneer wijkbewoners niet weten dat deze er zijn. Kennis en perceptie van de omgeving zijn dus ook belangrijk.

Soms hoeft je de omgeving niet te veranderen om gezond gedrag te stimuleren. Soms is verandering van perceptie van de omgeving (wat kan eigenlijk allemaal wel in de buurt in plaats van wat kan allemaal niet) al genoeg. Voor een flinke wandeling hoeft je helemaal niet altijd een bos in te gaan – in een stad zijn ook bijzondere wandelroutes en is er veel te zien. Je moet het alleen wel weten. En functioneel wandelen – van A naar B – is ook bewegen.



# Deelnemers workshops

## Workshop 8 februari – Ervaringsdeskundigen

Rian Panis	Brede School
Niko Lieshout	MEE Noordwest-Holland
Maarten Stiggelbout	NIGZ (Wijk/bewegen)
Ineke Kalkman	NISB
Renee Corstjens	GGD Amsterdam
Ineke Lenssen	Centrum voor GGZ preventie (Context)
Hera Borst	GGD Utrecht
Jorien Bakx	NIGZ (Zorg)
Ineke Geerdink	CiB project
K.D. Ponti	GGZ Nederland
Eefje de Bruijne	GGD Eindhoven

## Wijkwandeling 27 februari – Deskundigen uit ontwikkelingslanden

Ms. Eliza Islam Kazi	Save the Children UK – Bangladesh
Mr. Abdullah Al Mamun	Bangladesh Academy for Rural Development (BARD) – Bangladesh
Ms. Zewditu Getahun-Ayicheh	Ethiopian Health and Nutrition Research Institute – Ethiopia
Ms. Victoria Lily Tsekpo-Adabayeri	Ministry of Food & Agriculture – Ghana
Ms. Agnes Aslin Mallipu	Plan Aceh (plan International) – Indonesia
Ms. Julia Suryantan	Church World Service (CWS) – Indonesia
Ms. Nahid Salarkia	National Nutrition & Food Technology Research Institute – Iran
Mr. Fredrick Wekesa Lukhanyo	Norwegian People's Aid – Kenya
Ms. Grace Makungu Mbagaya	Moi University – Kenya
Ms. Dorcas Wangechi Mwangi	Consumer Information Network – Kenya
Mrs. Anne Marie Dembele	National Directory of Health – Mali
Mrs. Batjargal Jamiyan	Public Health Institute of Mongolia (PHIM) – Mongolia
Mr. Barth Irudunoghena Cornelius Brai	Nigerian Institute of Medical Res. – Nigeria
Ms. Marian La Madrid Ferreras	Lingap Para Sa Kalusugan Ng Sambayanan (Likas) – Philippines
Ms. Leila Sacdalan Africa	UP Los Bños – Philippines

Mr. Silver Richard Karumba	World Vision International – Rwanda
Ms. Fatma Mohamed Khamis Abdallah	Tanzania Food and Nutrition Centre – Tanzania
Mr. Tabley David Serwanga Bakyaita	Ministry of Health - Uganda
Ms. Frances Babirye	The AIDS Support Organisation Uganda Ltd (TASO) – Uganda
Mr. Nguyen Do Huy	National Institute of Nutrition (NIN) – Vietnam
Ms. Duong Hoai Phan	National Institute of Nutrition (NIN) – Vietnam
Ms. Hellen Kholoma Mwanza	Ministry of Agriculture and Cooperatives – Zambia
Mr. Jonathan Mufandaedza	Chinhoyi University of Technology – Zimbabwe
Ms. Francisca Cabral	Mozambique
Ms. Esther Indriani	Indonesia

### **Workshop 1 maart - Wijkprofessionals**

Ingrid Windmeijer	Hoofd Adviesbureau Zorging
Annemarie van Santen	Indigo/ Altrecht
Hamid Ouali	GGD Utrecht
Martine Sluijs	Provincie Utrecht
Marije Vlietstra	Provincie Utrecht
Peter Rokers	Opbouwwerker
Martijn Kramer	International Institute for the Urban Environment
Luc Veeger	Veilig Verkeer Nederland
Harrie Kock	Pharos
Beppie Spruijt	NIGZ
Gerda Baan	Beleidsambtenaar Volksgezondheid Tytsjerksteradiel
Addick Land	Organisatie Adviesbureau
Wim Bon	Bouwkundige / projectontwikkelaar
Sander van der Krogt	Beleidsambtenaar Sport en Volksgezondheid Waddinxveen
Robbert de Boer	Hovenier
Bert van Kooten	Pastoraal Werker
John van den Berg	Staatsbosbeheer
Ines van Rooijen	Symphora groep Hilversum
Liesbeth Boerwinkel	Adviseur ANBO
Theo de Bruin	NL RNT (het ommetjes initiatief)
Theo Mathot	Indigo/ Altrecht GGZ/mentale ondersteuning
Henk de Jong	Mediant, Centrum Preventieve GGZ Enschede
Marjan Groefsema	Manager Preventie Riagg







- Alleman, T.A., Storm, I., Penris, M.J.E. (2005). *Beweging en veiligheid in de wijk "Handleiding bewegingsbevorderende en veilige wijken"*, RIVM, Bilthoven.
- Berg, A. van den, Berg, M. van den (2001). *Van buiten word je beter, een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid*. Wageningen: Alterra.
- Brug, J., Lenthe, F.J. van (red) (2005). *Environmental determinants and interventions for physical activity, nutrition and smoking: a review*. Rotterdam: Erasmus MC.
- Commers, M., Gottlieb, N. & Kok, G. (2006). *How to Change Environmental Conditions for Health*, Health Promotion International (in print).
- EMGO Instituut (2006). *"De Gezonde Wijk"*, Amsterdam.
- Green, L.W. & Kreuter, M.W. (1999). *Health Promotion planning: an educational and ecological approach*. London: Mayfield Publishing Company.
- Hollander, A.E.M. de, Hoeymans, N., Melse, J.M. e.a. (2006) *Zorg voor gezondheid. Volksgezondheid Toekomstverkenning 2006 (RIVM-rapport 270061003)*. Bilthoven, RIVM.
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians: a working document*. Ottawa.
- Storm, I. Nijboer, C., Wendel-Vos, G.C.W., Visscher, T.L.S., Schuit, A.J. (2006). *Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtstijging: Nationale en lokale mogelijkheden*. RIVM, Bilthoven.
- Verheij, R.A, Maas, J., Groenewegen, P., De Vries, S., Spreeuwenberg, P. "Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?". *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2006;60:587-592; (NIVEL).