

De rol van gemeenten bij het verbinden van zorg en natuur

Rapportage over de mogelijkheden die gemeenten hebben bij het benutten van groen en natuur voor welzijn en gezondheid, opgesteld door:

Rob Hoekstra, *Gyrinus advies & interim*

Dit rapport is opgesteld in het kader van het project 'Gezond met Groen'.

Innovatie Agro & Natuur – netwerkorganisatie voor grensverleggende vernieuwingen
(voorheen InnovatieNetwerk)

Postbus 19197

3501 DD Utrecht

tel.: 070 378 5653

internet: www.innovatieagroennatuur.nl

Innovatie Agro & Natuur is een onderdeel van het ministerie van Economische Zaken
(cluster binnen de directie Agro- en Natuurkennis).

Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding.

Utrecht, mei 2016

Inhoud

| | Blz. |
|---|------|
| 1. Inleiding | 1 |
| 2. Natuur-zorgverbindingen in gemeenten | 3 |
| 2.1 Natuur op recept in de gemeente | 3 |
| 2.2 De Geestelijke Gezondheidszorg in de gemeente | 3 |
| 2.3 Analyse van de mogelijkheden | 4 |
| 3. Voorbeelden van natuur-zorgverbindingen in gemeenten | 8 |
| 3.1 Ontwerp van openbaar groen | 8 |
| 3.2 Beweegroutes voor jong en oud | 10 |
| 3.3 Werken vanuit de wijk en het bestrijden van eenzaamheid | 13 |
| 3.4 Groen en natuur rond zorginstellingen | 14 |
| 3.5 Werkplekken en dagbesteding in groen en natuur | 16 |
| 3.6 Bijzondere projecten en gebieden | 18 |
| 4. Conclusies en aanbevelingen | 23 |
| Literatuur | 27 |

1. Inleiding

De laatste tijd staat het thema *zorg & natuur* volop in de belangstelling. Er zijn tal van initiatieven waarbij in beide sectoren beweging is: zorgverleners zoeken de natuur en buitenruimte op, en natuurbeheerders zoeken aansluiting bij de zorg. Ook *Groen Beter Best*, een initiatief van Innovatie Agro & Natuur, werkt aan verbindingen van de natuur met de zorgsector. In veel gevallen kunnen die tot stand komen in directe samenwerking tussen partijen uit de zorg- en natuursector. Voorbeelden zijn een fysiotherapeut die beweegprogramma's aanbiedt in de natuur, huisartsen die hun cliënten wijzen op de mogelijkheden van groen en natuur en zorgverleners in de psychiatrie of bedrijfsartsen die hun cliënten 'bewegen in de buitenlucht' voorschrijven.

Bij natuur-zorgverbindingen komen ook de gemeenten in beeld, vanuit beide invalshoeken:

- vanuit de gezondheidszorg: gemeenten zijn in toenemende mate verantwoordelijk voor welzijn en (basis)gezondheid van hun inwoners. Dat wordt wel de 'nuldelijks gezondheidszorg' genoemd, en vindt plaats vanuit het wijk- en buurtwerk, beweegprogramma's, het stimuleren van sport, gezondheid op scholen, sociale activiteiten voor ouderen, etc. Belangrijke thema's daarbij zijn bewegen, *gezond zijn en blijven* en het tegengaan van eenzaamheid, met name van ouderen.
- vanuit het groen- en natuurbeheer: alle gemeenten beheren het groen binnen dorpen en steden (parken, singels, groenstructuren). Ze dragen daarmee de zorg voor de toegankelijkheid van het groen door de inwoners die van de buitenlucht gebruik willen of moeten maken. Er is een groot aantal gemeenten (ca. 150) dat daarnaast ook bos- en natuurbeheerder is.

De rol van gemeenten

Met beide verantwoordelijkheden in het vizier, werkt *Groen Beter Best* aan mogelijkheden om groen en natuur te verbinden met welzijn en zorg. Gemeenten kunnen daarbij vaak meer doen dan nu wordt gerealiseerd. In deze rapportage wordt onderzocht op welke wijze gemeenten een rol kunnen vervullen bij het verbinden van welzijn en gezondheid van hun inwoners aan natuur en groen in de leefomgeving. Deze rapportage brengt aan de hand van aansprekende voorbeelden in kaart wat gemeenten tot nu toe aan activiteiten ondernemen, en beschrijft de mogelijkheden die gemeenten – samen met bewoners en organisaties - al in praktijk brengen. De rapportage dient ter inspiratie voor gemeenten om zelf natuur-zorgverbindingen te gaan realiseren en de samenwerking aan te gaan met partners uit de zorg- en natuursector.

Een kanttekening daarbij is dat gemeenten het in deze tijd erg druk hebben met het invoeren van de grote veranderingen in de zorg. De toegenomen verantwoordelijkheden

zorgen in de meeste gemeenten voor veel extra werk en daarbij speelt ook dat de budgetten onder druk staan. De voorbeelden die in deze rapportage worden beschreven, dienen tot inspiratie. De praktijk toont namelijk aan dat er op het gemeentelijk niveau tal van mogelijkheden liggen om de gezondheidszorg meer in verbinding te brengen met groen en natuur. De voorbeelden zijn een stimulans om bewoners, gemeenten en organisaties bij elkaar te brengen, met een beter welzijn en gezondheid van de inwoners als resultaat.

2. Natuur-zorgverbindingen in gemeenten

2.1 Natuur op recept in de gemeente

Natuur op Recept is als natuur-zorgverbinding door *Groen Beter Best* ontwikkeld (in 2013), met als doelstelling dat zorgverleners hun cliënten op een laagdrempelige wijze kunnen doorverwijzen naar groen- en natuurgebieden in de buurt. De mogelijkheden van groen en natuur in de buurt worden zoveel mogelijk onderdeel van de zorgpraktijk. In preventieve zin, om mensen de mogelijkheid te bieden zelf aan hun eigen welzijn en gezondheid te werken, of in curatieve zin als (gedeeltelijke) vervanging of aanvulling op de medische behandeling. In zomer 2015 heeft Innovatie Agro & Natuur de behoeften en mogelijkheden van *Natuur op Recept* verkend voor de gemeente Amersfoort. Onderzocht is op welke wijze de natuurgebieden, parken en bestaande wandelroutes in de gemeente Amersfoort kunnen bijdragen aan welzijn en gezondheid. *Natuur op Recept* blijkt vooral geschikt te zijn voor patiënten met psychomatische klachten, overgewicht, chronische en/of mentale klachten en mensen met bewegingsklachten (vaak in relatie tot andere klachten).

Natuur op Recept kan toegankelijk worden gemaakt met behulp van een brochure, een verwijsbrief van de behandelend arts, een app en door aansluiting bij een bestaand welzijnsprogramma. De laatste twee lijken de het beste aan te sluiten bij de wensen van zorgverleners en cliënten (Tijmsma, 2015). *Natuur op Recept* kan goed aansluiten bij de contacten die vaak al bestaan tussen de gemeentelijke afdelingen Welzijn, het wijk- en buurtwerk en de eerstelijns gezondheidszorg. Met name met de multidisciplinaire gezondheidscentra wordt in veel gemeenten al samengewerkt.

2.2 De Geestelijke Gezondheidszorg in de gemeente

Innovatie Agro & Natuur heeft ook in 2015 een verkenning uitgevoerd naar natuur-zorgverbindingen voor de geestelijke gezondheidszorg en de natuur in en om de gemeente Ede (Daphne Meuwese, 2015). De focus van die inventarisatie lag op groen en natuur als (gedeeltelijk) alternatief voor medicatie en de voorwaarden waaraan de natuur als onderdeel van de behandeling zou moeten voldoen. De verkenning leidde tot de volgende conclusies:

1. Natuur kan de behandeling van psychische klachten ondersteunen en het herstelproces ten goede komen. Er zijn indicaties dat de natuur het voorschrijven van medicatie (gedeeltelijk) kan vervangen, maar dat zal verder onderzocht moeten worden.
2. Parken en natuurgebieden binnen en buiten de bebouwde kom kunnen een bijdrage leveren aan de GGZ-zorg in gemeenten. Voor een laagdrempelige toepassing kunnen de GGZ-zorginstellingen en natuurorganisaties als partners routes en behandelprogramma's ontwikkelen.
3. Om de routes voor cliënten zo toegankelijk mogelijk te houden, verdient een lengte van 20-30 minuten aanbeveling. Het meest kansrijk zijn routes langs gevarieerde en semi-open parken.

2.3 Analyse van de mogelijkheden

Uit beide verkenningen blijkt dat zowel voor de eerstelijns als voor de geestelijke gezondheidszorg Natuur op Recept een instrument kan zijn dat – in aanvulling op traditionele behandelingen – bijdraagt aan een betere gezondheid en herstel van klachten. Gemeenten kunnen daar op verschillende wijze een rol bij vervullen. In het kader van dit project is onderzoek verricht naar de mogelijkheden die gemeenten hebben bij het smeden van natuur-zorgverbindingen in samenwerking met maatschappelijke partners. De thematiek is gezien vanuit de tweezijdige verantwoordelijkheid van gemeenten: enerzijds voor welzijn en gezondheid van de inwoners, anderzijds voor het beheer van groen en natuur.

Een analyse van de mogelijkheden die gemeenten hebben bij het stimuleren van natuur-zorgverbindingen leidt tot een zestal invalshoeken. Hieronder worden ze in kort bestek beschreven. Het volgende hoofdstuk geeft een overzicht van voorbeelden die in het gehele land al in praktijk worden gebracht.

Ontwerp van openbaar groen

De gemeenten zijn verantwoordelijk voor het 'groen dichtbij huis': stadsparken, singels, dorpsbosjes en alle andere vormen van stedelijk groen. Circa 150 gemeenten beheren daarnaast ook bos- en natuurgebieden. Meerdere onderzoeken, met name in Engeland, hebben aangetoond dat groen en natuur in de directe woonomgeving van mensen bewijsbaar leidt tot een betere gezondheid. Gevarieerde, transparante en veilige structuren dragen bij aan een aantrekkelijk (stads)landschap waar mensen 'als vanzelf' gebruik van gaan maken.

In het ontwerp dient veel meer dan nu rekening gehouden te worden met inwoners die slecht ter been zijn: mensen die slecht kunnen bewegen of dat niet zo gemakkelijk uit

zichzelf doen. Een doordachte inrichting en goed onderhoud kunnen bijdragen aan meer gebruik, juist ook door deze groepen. Het betreft onder andere een goede toegankelijkheid, transparantie en openheid en variatie, zodat de drempel om van groen en natuur gebruik te maken wordt verlaagd. In samenwerking met de gezondheidscentra kan *Natuur op recept* worden aangeboden, met routes door parken en natuur, zodat de drempel nog meer wordt verlaagd.

Beweegroutes voor jong en oud

Alle gemeenten hebben beleid op het gebied van sport en (buiten) bewegen. Veel gemeenten hebben ook een 'bewegingscoach' of 'bewegingstrainer' die programma's op scholen, verenigingen en in de wijken in gang zet. Zij nemen groepen, schoolklassen en soms zelfs hele scholen mee naar buiten om op de gemeentelijke sportvelden en ook in de parken en het groen te sporten en bewegen. De boodschap is: "bewegen is fun én gezond".

Onder dat motto kan de bestaande structuur worden uitgebreid naar doelgroepen die – door welke oorzaak dan ook - niet of nauwelijks bewegen. Want zij worden door deze programma's meestal nog niet bereikt. Dat biedt een uitgelezen mogelijkheid om deze groepen in hun eigen woonomgeving buitenprogramma's te bieden in de natuur en het groen dichtbij-huis. Daarbij valt te denken aan laagdrempelige beweegprogramma's voor ouderen, mensen met bewegingsbeperkingen en mensen die, vaak door een combinatie van klachten, moeilijk te motiveren zijn. Ook kunnen de beweegprogramma's beter worden aangesloten op de eerstelijns gezondheidszorg, zodat er ook een verbinding ontstaat met de medische behandeling.

Werken vanuit de wijk en het bestrijden van eenzaamheid

De meeste gemeenten hebben een programma voor welzijn en gezondheid van de bewoners dat 'vanuit de wijk' wordt georganiseerd. In veel gevallen zijn het activiteiten in of rond een wijkcentrum of dorps huis, gericht op de ouderen in de wijk. In toenemende mate is er aandacht voor een aanpak met oog voor de eenzaamheid van ouderen. Doordat ouderen steeds langer zelfstandig blijven wonen, neemt de kans op eenzaamheid toe. Gemeenten stimuleren programma's waarbij vrijwilligers en mantelzorgers ouderen uit de wijk mee naar buiten nemen, zodat ze onder het motto "Gezond zijn en blijven" in beweging en onder de mensen blijven. De bovengenoemde buiten-beweegprogramma's kunnen in buurten en wijken eenzame mensen helpen om uit hun isolement te komen.

Groen en natuur rond zorginstellingen

Veel ouderen en andere cliënten die voor langdurige zorg in een zorginstelling wonen, bijvoorbeeld in woonzorgcentra, komen zelden of nooit meer buiten. Dat komt in de

meeste gevallen doordat het dagprogramma van de verzorgenden te vol is om hen naar buiten te begeleiden. Het kost gewoon teveel tijd. Dat is jammer, want juist de buitenlucht is goed voor het dagelijks welzijn, voor behoud van gezondheid en – voor veel mensen – een gevoel van vrijheid en geluk.

Om deze situatie te wijzigen kan er veel verbeteren aan de buitenruimte rond zorginstellingen. Zo is er dikwijls sprake van knelpunten in de directe omgeving, waardoor de dagelijks buitenruimte ontoegankelijk of ongezellig is geworden. Vaak zie je dat de directe groene buitenruimte van centra in beslag wordt genomen door parkeerplaatsen, waardoor er in de twintig meter rond het huis weinig zitruimte overblijft. Door met de ‘bril van de bewoners’ naar de buitenruimte te kijken, kan de verbinding met het groen en de natuur in de omgeving worden verstevigd. Gemeenten spelen daar een rol in bij het beheer van de openbare weg en de gemeentelijke parken. Ook andere terreinbeheerders komen in beeld, voor die instellingen die binnen loopafstand van hun terreinen liggen. In dialoog met de bewoners en familie en de zorgverleners uit de instellingen kunnen de gemeenten mede initiatief nemen om de openbare ruimte rond zorginstellingen voor deze groepen te verbeteren.

Werkplekken en dagbesteding in groen en natuur

Natuur- en groenbeheer biedt een groot aantal mensen in Nederland de kans om - onder begeleiding – buiten te werken. Het gaat veelal om groepen mensen die op de een of andere manier een ‘afstand tot de arbeidsmarkt’ hebben. Onder het motto “Van buiten werken word je beter” kunnen gemeenten, in samenwerking met de andere terreinbeheerders passend werk aanbieden. Het betreft onder andere werkplekken aan mensen met een fysieke of psychische arbeidsbeperking, WSW’ers en Wajongers (tegenwoordig Participatiewet). Vanouds wordt zulk werk ‘dagbesteding’ genoemd, maar steeds meer wordt gesproken over ‘gewoon werk’ of ‘aangepast werk’. Gemeenten kunnen daarbij hun maatschappelijke en politieke verantwoordelijkheid nemen en een voorbeeldfunctie vervullen richting andere grote werkgevers. Daarmee kunnen gemeenten een bijdrage leveren aan verschillende maatschappelijke doelen tegelijkertijd en bij het betrokken houden van mensen bij de natuur.

Zo worden het groen- en natuurbeheer benut om mensen die niet aan het reguliere arbeidsproces kunnen deelnemen zinvol en bij hen passend werk te bieden. Voor een aantal van hen is doorgroei mogelijk naar een re-integratietraject met zicht op een reguliere plek in het arbeidsproces. De winst voor het groen- en natuurbeheer is dat er tegen gereduceerde kosten een hoop werk wordt verricht. Knelpunten zijn de hoogte van de werkvergoedingen voor het werk dat wordt verricht (in vergelijking met arbeidskrachten in reguliere functies) en de inzet van professionele werkbegeleiding. Het begeleiden van dergelijke arbeid vergt ervaring en vaardigheden van de boswachters en

groenwerkleiders. Het beroepsonderwijs zal daarbij een rol kunnen vervullen in zowel de reguliere opleiding als de bijscholingsprogramma's.

Sinds 1 januari 2015 vervangt de Participatiewet een aantal andere wetten en regelingen, zoals de wet Wajong en de Wet Sociale Werkvoorziening (WSW). Binnen de kaders van de Participatiewet hebben gemeenten de mogelijkheden om mensen te begeleiden naar een passende werkplek. Zo krijgen mensen met een sociale, fysieke of verstandelijke achterstand een mogelijkheid om zich te ontwikkelen en deel te nemen aan de maatschappij.

Bijzondere projecten en gebieden

Behalve de onder de voorgaande thema's genoemde mogelijkheden, heeft elke gemeente bijzondere omstandigheden waarvan ze gebruik kan maken om natuur-zorgverbindingen te creëren. Bijvoorbeeld een braakliggend terrein waar samen met bewoners plannen voor gemaakt worden, vormen van stadslandbouw, herinrichting van groen en natuur en bijzondere vormen van samenwerking. Het vergt een nieuwe manier van werken om de mogelijkheden van de twee sectoren met elkaar te verbinden.

3. Voorbeelden van natuur-zorgverbindingen in gemeenten

3.1 Ontwerp van openbaar groen

In de wetenschappelijke literatuur (zie bijlage 1) wordt beschreven dat groen en natuur in de directe woonomgeving bijdragen aan ontspanning, welzijn en gezondheid. Natuur geeft rust en versterkt de concentratie doordat het aandacht vraagt zonder dat dit moeite kost. Dit wordt *soft fascination* genoemd. Vanuit het oogpunt van Natuur & Gezondheid kan bij het ontwerp van groen, parken en natuur in en nabij de stedelijke omgeving het belang van *soft fascination* als een van de leidende principes worden betrokken. Mensen hebben groen en natuur nodig, al was het maar als *ademruimte*, als plek om uit te rusten, te ontspannen en de gedachten de vrije loop te laten.

Ontmoeting

Het behoeft geen betoog dat iedereen, van jong tot oud, houdt van het zonnetje op de eerste voorjaarsdagen. Op die dagen wil iedereen naar buiten. Parken, groen en natuur vormen een ontmoetingsruimte. Dat geldt niet alleen in het voorjaar, maar eigenlijk is de buitenruimte het gehele jaar door een ontmoetingsruimte. Het verdient aanbeveling om het belang van ontmoeting veel sterker als ontwerpprincipie mee te nemen. In het ontwerp van parken en natuur zou de nadruk veel meer moeten liggen op het gebruik door de bewoners, de geplande en onverwachte ontmoetingen. Enkele voorbeelden:

- bankjes niet zo verspreid mogelijk door het gebied zetten, maar in groepjes van twee – drie bij elkaar
- verharde wandelpaden verbinden de plekken waar mensen wonen op logische en overzichtelijke manier met de winkels waar de dagelijkse boodschappen worden gedaan: de bakker, supermarkt, het winkelcentrum.
- er is sprake van levendigheid
- de gedeelten vlakbij de woonomgeving zijn open, transparant en overzichtelijk. Het gebied is goed te overzien, zodat de bewoners zich er veilig en welkom voelen. Indien van toepassing, kan de natuur ‘verder van huis’ geslotener zijn, bosachtig en avontuurlijker. Een schoolvoorbeeld is het Park Sonsbeek in Arnhem: een transparante en aantrekkelijke parkstructuur middenin de stad die geleidelijk overgaat in gesloten en avontuurlijk bosgebied. In de praktijk blijkt dat het

toegepaste ontwerp de inwoners van Arnhem tot gebruik van het park verleidt: het wordt veel gebruikt en door alle lagen van de bevolking gewaardeerd.



Park Sonsbeek Arnhem, parklandschap in de stad



Dorpsbos Dronten in wintersituatie

Niet elke gemeente heeft het geluk een dergelijk park in zijn bebouwde omgeving te herbergen, maar het maakt wel het basisidee duidelijk: open parkstructuur bij de bebouwing, overgaand in de natuurgebieden buiten de bebouwde kom. In tal van andere gemeenten zijn dergelijke voorbeelden te vinden, bijvoorbeeld in de structuur van landgoederen (bijvoorbeeld landgoederenzone Beetsterzwaag, Friesland) en van parken die overgaan in bosgebied.

In tal van gemeenten zijn dorpsbosjes aangelegd als ‘uitloopgebied’ vanuit de bebouwde omgeving: niet voor iedereen gemakkelijk toegankelijk, maar wel uitgelezen mogelijkheden om de *soft fascination* van de natuur vlakbij huis te ervaren.

Bij het ontwerp van parken binnen de stad wordt vaak al rekening gehouden met bewoners die niet goed ter been zijn. Verharding van de primaire padenstructuur is een vereiste, ook om het park in het herfst- en winterseizoen toegankelijk te maken. Daarbuiten mag het gebied best wat ‘avontuurlijker’ zijn met halfverharding of bospaden. Ook in natuurgebieden wordt steeds meer rekening gehouden met mindervaliden, met name rond de toeristische aantrekkelijke locaties van horeca en bezoekerscentra.



Natuur- en rolstoelpad op Landgoed 'De Utrecht'



Gezond ontwerpwijzer

In de Gezond ontwerpwijzer van de Atlas van de Leefomgeving wordt kennis gebundeld over het gezond ontwerp en inrichten van de leefomgeving. Dit project is opgezet als stimulans voor onder andere gemeenten voor een gezonde inrichting van de fysieke leefomgeving (RIVM in samenwerking met diverse ministeries). De *gezonde leefomgeving* wordt omschreven als: een leefomgeving die mensen als prettig ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag en waarin de druk op de gezondheid zo laag mogelijk is. Kenmerken van een gezond groenontwerp zijn:

- een schoon en veilig milieu
- voldoende groen, natuur en water
- een aantrekkelijke en gevarieerde openbare ruimte
- de leefomgeving nodigt uit tot bewegen, spelen en sporten
- nodigt uit tot ontmoetingen en contact
- en houdt rekening met de behoeften van de bewoners

Bron: Atlas van de leefomgeving

3.2 Beweegroutes voor jong en oud

KeiVitaal

KeiVitaal is een programma waarbij inwoners van Amersfoort en omgeving onder professionele begeleiding vanuit de huisartsenpraktijken aan een gezonde en actieve leefstijl kunnen werken. Bewegen en gezonde voeding staan daarbij centraal. In het programma werken *leefstijladviseurs* aan de persoonlijke beweeg- en voedingsprogramma's, met hulp van een diëtist en fysiotherapeut.

KeiVitaal is onder andere gericht op mensen met obesitas of overgewicht, al dan niet in combinatie met een verhoogd cholesterol of hoge bloeddruk. Ook is er een speciaal programma voor mensen met een hartaandoening. Bijzonder aan Keivitaal is dat de huisartsen in Amersfoort en omgeving ernaar verwijzen. Daarmee is het als het ware ingebed in de eerstelijns gezondheidszorg in de regio. De kosten voor deelname aan het programma KeiVitaal worden, afhankelijk van de zorgpolis, geheel of gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed. Het lange-termijn effect van het programma schuilt in het stimuleren van een gezonde leefstijl met als resultaten een betere conditie, afbouw van medicatie, afvallen en een fitter leven. Het programma biedt potentie om uit te bouwen naar de parken en natuurgebieden in en rond de stad, waar in samenwerking met de terreinbeheerders, gemeente en partijen uit de zorgsector 'gezond-natuurprogramma's' kunnen worden ontwikkeld.

Beweegondjes Amersfoort

De *beweegondjes* zijn een initiatief van Stichting Marathon en de gemeente Amersfoort. Beide partijen hebben de ambitie komende jaren tien beweegondjes te realiseren verspreid door de stad. De rondjes hebben een lengte tussen de 3 en 9 kilometer en de afstanden staan onderweg aangegeven. Stichting Marathon en gemeente Amersfoort willen inwoners motiveren te wandelen en hardlopen op veilige en gevarieerde routes. De eerste beweegondjes zijn gerealiseerd in de binnenstad en in de wijk Liendert/Schuilenburg. De rondjes worden door bedrijven gesponsord.



Beweegondje over de groene singels van de binnenstad van Amersfoort

Jongeren op gezond gewicht JOGG

Al meer dan honderd gemeenten gebruiken de aanpak *Jongeren op gezond gewicht*. Het doel is een gezonder gewicht onder jongeren, en dat wordt bereikt door tal van activiteiten en programma's voor kinderen en jongeren. Het betreft lokale samenwerkingen tussen private en publieke partijen. De focus van JOGG ligt op wijken waar de gezondheidsproblemen onder jongeren het grootst zijn. Een zogenoemde JOGG-regisseur zorgt met advies, coaching en materialen voor het verbinden van initiatieven in de gemeenten. Acties zijn gericht op: dagelijks bewegen, sporten, fruit op school, voeding en drinkwater. In Leiden en diverse andere gemeenten worden de JOGG-activiteiten verbonden met werken en spelen in de natuur. In Leiden is daar een speciaal programma voor opgezet (bron: www.naarbuiten-regioleiden.nl).

Overgewicht bestrijden kan alleen als de ouders van kinderen weten wat gezonde voeding is, als scholen een gezonder aanbod hebben in de kantines, als bedrijven meedenken over gezonde voeding en meer bewegen. Het uitgangspunt van JOGG is daarom dat alle



publieke, private en maatschappelijke krachten in de samenleving gezamenlijk een gezond aanbod en een gezonde omgeving kunnen creëren. JOGG kent naast de gemeenten en Rijksoverheid maatschappelijke partners (zoals de Hartstichting en NOC*NSF), kennispartners (zoals het Voedingscentrum) en samenwerkingen met het bedrijfsleven.

Runningtherapie met individuele begeleiding

De gemeente Borger-Odoorn organiseert samen met een runningtherapeut een cursus runningtherapie in de bosrijke omgeving (terreinbeheerders: Staatsbosbeheer en gemeente). Deze cursus wordt opgezet vanuit het project Gezonde Leefstijl en is bedoeld voor mensen met overgewicht, mensen met een slechte conditie en mensen die lusteloos of depressief zijn. Deelnemers aan de cursus Runningtherapie krijgen individuele begeleiding (Bron: www.bewegingenvitaliteit.nl).

Gemeente Zaanstad heeft, samen met de GGZ-instelling Dijk en Duin en de atletiekvereniging Lycurgus Krommenie aan de wieg gestaan van het professioneel inzetten van runningtherapie. In 2008 startten zij, onder leiding van psychiater Bram Bakker, een pilot in de gemeente. De resultaten waren positief en zorgden ervoor dat runningtherapie onderdeel geworden is van de behandeling van patiënten met verschillende psychische aandoeningen (Bron: running-therapie-zaanstreek.nl). Er wordt gebruikgemaakt van de eigen terreinen van de gemeente en de GGZ-instelling en de aansluitende natuurterreinen.

Resultaten van runningtherapie

Door het lopen versterk je je hart- en vaatstelsel en breng je je gedachten tot rust. Dit heeft tot gevolg dat je een vrijer en opgewekter mens wordt. Runningtherapie heeft een positieve invloed op neerslachtige gevoelens, herstel van een burn-out en tal van andere klachten.

Effecten op korte termijn: een opgewekter gevoel, het ontspannen, actief in beweging zijn, een hogere zelfwaardering, sneller herstel na inspanning. En op lange termijn: een verbeterde conditie, beter functioneren van hart en bloedvaten, verbeterde longfunctie, een betere ademhaling, betere nachtrust en vermindering van lichamelijke klachten.

Duurzaam Leiden - Bewegen in het groen

In de Nota Lokaal Gezondheidsbeleid Leiden 2014-2018 schrijft de gemeente Leiden: “Een groene, tot beweging uitnodigende en aantrekkelijke omgeving is een eerste voorwaarde voor buiten bewegen. Vervolgens willen we ervoor zorgen dat zoveel mogelijk mensen daar gebruik van kunnen maken.” Het project *Bewegen in polderpark Cronesteyn* is een uitwerking van dat beleid. Polderpark Cronesteyn, aan de zuidzijde van Leiden, is het grootste park van de gemeente en ligt aan de rand van de stad dicht bij

verschillende Leidse woonwijken en tegen het Groene Hart. Het park grenst aan Zoeterwoude en ligt in de directe nabijheid van Leiderdorp en Voorschoten. Het polderpark kent een grote verscheidenheid aan natuur en is behoorlijk uitgestrekt. Aantrekkelijk is de verbinding met andere natuurgebieden zoals De Bult en 't Vogelhoff. Het park biedt uitstekende mogelijkheden voor bewegen in het groen: wandelen en fietsen liggen voor de hand, maar er zijn ook andere mogelijkheden zoals fitness, skeeleren, hardlopen, volleyballen en spelen in de natuurspeeltuin.

“Bewegen in het groen is gezond, gezellig en ontspannend en tegelijk stimulerend voor geest en lijf. Het is daarmee een goede manier om stress, eenzaamheid, depressie en diverse chronische aandoeningen te voorkomen dan wel te verminderen. Aangezien jongeren, ouderen en mensen met een beperking minder vaak voldoen aan de beweegnorm, vormen zij een groep die extra aandacht verdient”
(Uit: Sportnota Verleiden tot bewegen, 2012).

Het programma *Bewegen in het Groen* nodigt de inwoners van Leiden en omgeving om actief naar buiten te gaan. Het past naadloos in het gemeentelijk sport-, gezondheids- en duurzaamheidsbeleid waarin de invloed van de omgeving op gezondheid, het belang van groen voor zowel milieu als gezondheid en het belang van beweging centraal staan. Zo worden zowel via het sportbeleid als via het gezondheidsbeleid de inwoners van Leiden aangemoedigd om meer te sporten of te bewegen.

3.3 Werken vanuit de wijk en het bestrijden van eenzaamheid

Geluksroutes

Een *geluksroute* is een wandelroute in de buurt van een zorginstelling. Het doel is verbindingen te smeden met de ouderen in de instelling, zodat zij af en toe buiten komen en hun eenzaamheid wordt doorbroken. De zorginstelling heeft een *gelukscoördinator* die de ouderen enthousiasmeert en vrijwilligers in de buurt werft. Is er een leuke match dan kan de wandeling van start, individueel of in groepsverband. Het idee is dat er een band wordt opgebouwd tussen een vrijwilliger en de oudere. Ook wordt de eigen familie- en vriendengroep van de oudere aangespoord de routes te lopen met de ouderen. Het initiatief komt van twee mannen: een kunstenaar en een mantelzorger van ca. 80 jaar oud. De mantelzorger wandelde vaak met zijn ernstig zieke partner. Het vinden van een geschikte route, zonder al teveel drempels, was best een uitdaging. Het viel hem op dat ouderen zo weinig mee uit wandelen genomen werden. Daar brengt hij nu met de geluksroutes verandering in (Bron: Oranjefonds).

Er zijn inmiddels geluksroutes in tal van gemeenten, bijvoorbeeld Leeuwarden, Groningen, Haarlem en Eindhoven. Voor andere initiatieven ten aanzien van tuinen en gebieden: zie ook paragraaf 3.6.

Neem een loopje met mij, Oog in Al Utrecht

Vanaf 2015 worden vanuit het gezondheidscentrum in Oog in Al, gemeente Utrecht, onder de titel *“Neem een loopje met mij”* wandelingen georganiseerd. Het zijn ontspannende en laagdrempelige wandelingen van 2,5 of 5 km waaraan iedereen kan deelnemen. Onder het motto: wandelen is gezond en biedt een mooie gelegenheid om andere mensen te ontmoeten. Bij elke wandeling loopt een aantal zorgverleners uit het gezondheidscentrum Oog in Al mee. Bron: www.gzcooginal.nl/neem-jij-een-loopje-met-mij).

Landelijke programma's in wijken en gemeenten

WandelFit is een programma van de Koninklijke Wandelsport Bond Nederland KWBN voor wandelen onder deskundige begeleiding. Het gaat om lokale wandelprogramma's met verschillende trainingsdoelen zoals in beweging blijven, gewichtsverlies, het verbeteren van de conditie en een goede wandeltechniek. KWBN leidt daartoe wandeltrainers of –begeleiders op en ontwikkelt lokale WandelFit-programma's. De programma's zijn in eerste instantie opgezet voor mensen die goed kunnen lopen en uit zichzelf gemotiveerd zijn om te wandelen. Bron: www.wandelfit.nl.

De website beweegmaatje.nl is “de grootste sportcommunity van Nederland” en is bedoeld om mensen te stimuleren te bewegen. Het is in tal van gemeenten actief en heeft meer dan 17.000 leden. De website is tot stand gekomen met financiële steun van gemeenten en andere overheden.

Leiden Gezond en Wel

Onder het motto *“Je stopt niet met sporten omdat je oud wordt, maar je wordt oud omdat je stopt met sporten”* is *Leiden Gezond en Wel* in het leven geroepen. Het is een website die het aanbod voor bewegen en sporten in kaart brengt voor mensen van vijftig jaar en ouder. Op deze site staat ook het beweegaanbod voor chronisch zieken en aangepaste sporters.

3.4 Groen en natuur rond zorginstellingen

Ontmoetingstuin Ammerzoden

Ontmoetingstuin Ammerzoden ligt in het hart van het dorp Ammerzoden in de Bommelerwaard. Het is een initiatief van betrokken dorpsbewoners. Het grote

voorterrein voor de woon-zorginstelling Het Zonneliel en Cello, een woongemeenschap voor mensen met een licht tot matige verstandelijke beperking van BrabantZorg, is ingericht als ontmoetingstuin. Het is een centrale plek in het dorp geworden waar de bewoners van het dorp elkaar kunnen ontmoeten en gezamenlijk kunnen genieten van de natuur, het buiten zijn en het kweken van groenten en bloemen.



Plattegrond van de Ontmoetingstuin

De ontmoetingstuin sluit aan bij beide zorginstellingen en de openbare ruimte en heeft de uitdrukkelijke doelstelling om meerdere groepen en leeftijdsgroepen uit het dorp met elkaar in verbinding te brengen. Dat kan door dagelijkse ontmoetingen van jong en oud, door mee te werken aan beheer en onderhoud en door de dagbesteding die er wordt georganiseerd. Er is een rijke plantengroei in de tuin, er zijn dieren om naar te kijken en te verzorgen en er zijn tal van bankjes en ook beweegapparaten om buiten fit te blijven. De tuin is een werkervaringsplaats voor bewoners van Cello en andere mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Het ontwerp voor de tuin is samen met de bewoners gemaakt door derdejaars studenten tuin- en landschapsarchitectuur van de HAS Den Bosch.



Recreatiepark Natuur & gezondheid Goes

In 2011 is de aanleg gestart van het *Recreatiepark Natuur & Gezondheid* aan de oostrand van Goes. Het ontwerp voor het park is een samenwerking van 25 bewoners uit het omliggende gebied. Het ontwerp richt zich op kinderen, jongeren en senioren. Er zijn fiets- en wandelpaden die geschikt zijn voor scootmobielen en rollators, beleefstuinen met onder meer fruitpluk mogelijkheden, een speelplein met louter natuurlijke materialen en een vliedberg om over de omgeving uit te kijken. Bewoners van Goes-Oost en Kloetinge, vertegenwoordigers van onder meer een volkstuinvereniging, zorgcentrum Randhof en het Goese Lyceum hebben meegedacht over het ontwerp en de gebruiksmogelijkheden van het park. De gemeenten en de provincie hebben het park gefinancierd en promoten het gebruik.



Opening van de beweegtuinen in Park Natuur & Gezondheid in Goes Oost

3.5 Werkplekken en dagbesteding in groen en natuur

Zorg en werkgelegenheid

Staatsbosbeheer is in Nederland de grootste voorziener van natuurwerk voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Onder de vlag van het programma *Zorg en Werkgelegenheid* biedt Staatsbosbeheer in het gehele land werk aan groepen cliënten uit verschillende hoeken van de zorg. Staatsbosbeheer werkt met veel zorginstellingen samen. In 2015 bood Staatsbosbeheer in het gehele land zo'n 800 mensen een arbeidsmatige dagbesteding in de natuur. Het werk bestaat uit snoeien, zagen, afval opruimen, afrasteringen maken en tal van andere activiteiten. De cliënten komen veelal via het gemeentelijke spoor binnen.

Enkele recente voorbeelden van Staatsbosbeheer:

--> Op natuurkampeerterrein Ikenheim in Wijnjewoude wordt samengewerkt met Reik, behandelcentrum voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Reik pacht het terrein voor de duur van twee jaar van Staatsbosbeheer en biedt op de camping en omliggende natuurterrein dagbesteding aan jongeren. Het werk is een gevarieerde mix

van onderhoud en beheer van de camping, het aanleggen van een boomgaard en een groente- en pluktuin en het verwerken van stamhout tot hardhout.

--> Al een aantal jaren werkt Staatsbosbeheer samen met zorginstelling *De Driestroom* in de *Zorgbeheereenheid Bosgroep de Vennen*. Vanuit deze eenheid verrichten ongeveer 14 volwassen cliënten tussen de 20 en 60 jaar met licht tot zwaar verstandelijke beperkingen en/of autisme beheerswerk in het natuurgebied Overasseltse en Hatertse Vennen. Het accent van de begeleiding ligt op het bieden van rust, duidelijkheid en overzicht. De beheerwerkzaamheden bieden variatie en aangepast maatwerk.

--> Staatsbosbeheer, verschillende scholen voor passend onderwijs en het Sociaal werkbedrijf IBN openden in 2014 een leerwerkplaats voor jongeren van 12 tot 18 jaar met leer- en gedragsproblemen. Op dit moment is er plaats voor 75 leerlingen en het project groeit door naar een omvang van 125 leerlingen. De leerwerkplaats ligt middenin natuurgebied de Maashorst. Het onderwijs bestaat uit lessen in natuurbeheer en het onderhoud van wegen, paden en voorzieningen. Zo doen de leerlingen praktijkervaring op waarmee ze gemakkelijker op de arbeidsmarkt terechtkunnen. Het doel is ze niet alleen dagbesteding te bieden, maar ook uitzicht op betaald werk.

--> In Drenthe werkt Staatsbosbeheer samen met de Drentse gemeenten, het Recreatieschap en de provincie om de Drentse recreatievoorzieningen in stand te houden. Dat werk is nuttig en voor de terreinbeheerders zeer welkom, omdat de budgetten voor onderhoud van recreatievoorzieningen tekortschieten. Bron:

www.staatsbosbeheer.nl

Dagbesteding in de natuur

Voor groepen zorgcliënten die buiten kunnen en willen werken biedt zorginstelling Aveleijn in Noord Brabant verschillende dagbestedingslocaties in de natuur, zoals in het beheer, op een manage en in de kinderboerderij. Deze locaties bieden actieve werkzaamheden aan in een relatief rustige omgeving. Mensen met een verstandelijke beperking, al dan niet met bijkomende problematiek als psychische problemen, worden ondersteund door middel van het bieden van structuur en overzicht of juist door het geven van bewegingsvrijheid. Voorbeelden van het werk zijn onderhoud, groenbeheer, tuinieren en dieren verzorgen.

Stichting Groen en Doen

Stichting *Groen en Doen* in Abcoude begeleidt sinds 2013 dagbesteding voor mensen die dit nodig hebben: ouderen, psychiatrische patiënten, licht verstandelijk gehandicapten, jongeren die tussen wal en schip dreigen te raken en mensen in een re-integratietraject. Deze mensen kunnen onder professionele begeleiding van stichting *Groen en Doen* aan de slag op de boerderij, in de natuur of in een recreatiegebied. Het doel is om de cliënten te helpen zichzelf te ontwikkelen. De cliënten krijgen, waar mogelijk en wenselijk,

scholing en educatie, elk op eigen niveau en tempo. De activiteiten vinden plaats onder professionele begeleiding van medewerkers en vrijwilligers. Het betreft zowel zorgbegeleiding als begeleiding bij de activiteiten. Op de boerderij verzorgen de boer en zijn personeel de begeleiding, in de natuur en de parken is dat het personeel van het Groenvoorzieningenbedrijf. www.StichtingGroenenDoen.nl

3.6 Bijzondere projecten en gebieden

Voedseltuin *Food for Good*, Utrecht

Stadslandbouw staat sterk in de belangstelling. Bezig zijn in het groen is gezond en verbindt mensen. Anders dan bij andere buurtmoestuinen staat bij de biologische voedseltuin *Food for Good* de integratie van kwetsbare en eenzame mensen en buurtbewoners voorop: “Ons doel is mensen verbinden met groen als middel. Als het goed is, kun je die sfeer voelen en is dat ook de houding waarmee we als begeleiders hier rondlopen. Het gaat om aandacht en betrokkenheid, echt contact maken, iedereen gelijk behandelen en een welkom gevoel geven, en ook jezelf zijn. Zonder zo’n instelling lukt het niet.”

Food for Good is gevestigd op een voorheen braakliggend terrein in het park vlakbij Eilandsteede, het Natuur- en Milieucentrum in park Transwijk in het zuidwesten van Utrecht. Er zijn een kinderboerderij, speeltuin en moestuintjes voor schoolkinderen en volwassenen. De gemeente heeft de grond in bruikleen gegeven. *Food for Good* ligt aan de rand van Kanaleneiland, een door portiekflats gekenmerkte 'probleemwijk' uit de jaren zestig. De doelgroep van *Food for Good* bestaat uit buurtbewoners en sociaal kwetsbare mensen. Zij werken er samen onder leiding van coördinatoren. De tuin is 7000 m² groot, inclusief een klein stukje bos. De tuin is vier dagdelen per week geopend met begeleiding. Daarbuiten organiseren vaste vrijwilligers zelfstandig dagdelen om er te werken. De grond is in bruikleen beschikbaar gesteld door de gemeente. Voor de opstartfase (eind 2012 tot eind 2015) is het project gefinancierd met gemeentelijke subsidie, diverse fondsen en sponsoring. Die financiering is bestemd voor inrichting, infrastructuur, gebouwen, nutsvoorzieningen, begeleiding van kwetsbare groepen, coördinatie en werkbegeleiding. Bron: www.foodforgood.nl



Voedseltuin Food for Good, Utrecht

Delfzijl - Stichting Bewonersbedrijf, Delfzijl Noord

Van braakliggend terrein tot levendig tuinpark in het hart van Delfzijl Noord. Delfzijl Noord laat zich kenmerken door hoge werkloosheid, veel nationaliteiten, lage inkomens, een laag opleidingsniveau en veel eenouder- en multiprobleemgezinnen. Voor een terrein van circa 4 hectare dat al sinds 2006 braak ligt, heeft een groep wijkbewoners in overleg met de gemeente Delfzijl plannen gemaakt voor een levendig park met een plek voor alle wijkbewoners. Op basis van een ontwerp van de wijkbewoners zorgde de gemeente voor de basisinrichting. Onderhoud en beheer wordt door de bewoners zelf gedaan. Het terrein is ingericht als *belevingstuin* met een boomgaard, schooltuin, speelweide, dierenweide en openluchttheater. Het doet dienst als ontmoetingsplek voor de wijkbewoners.

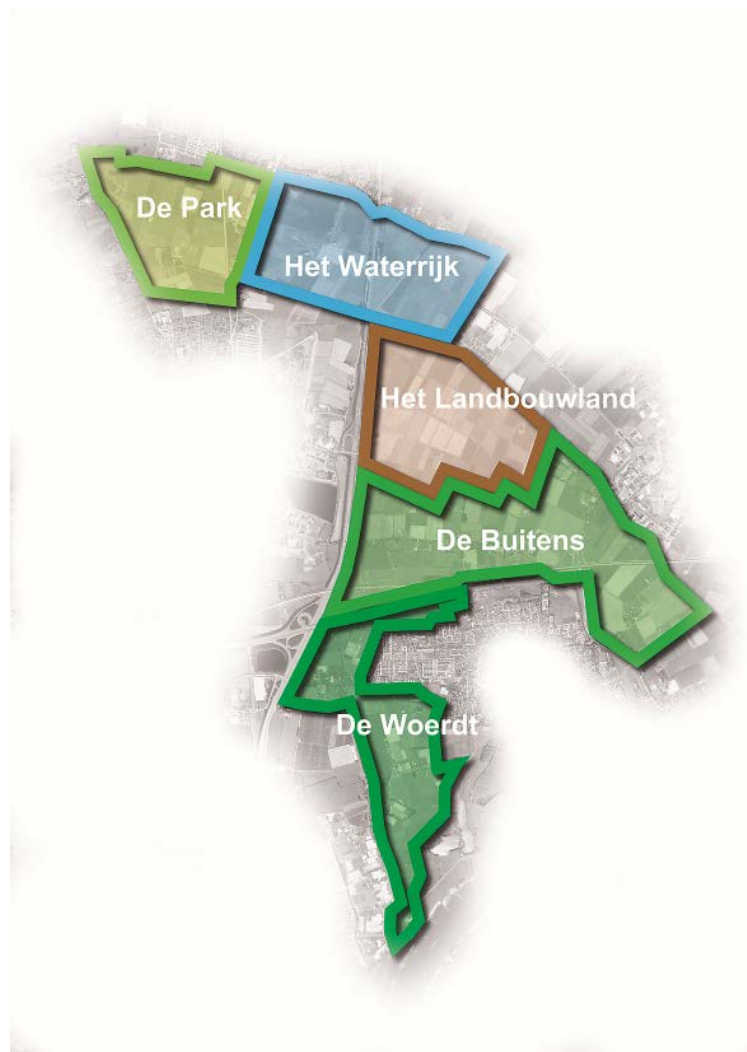


Ontwerp belevingstuin Delfzijl Noord

Park Lingezege

Park Lingezege is een voorbeeld van een grootschalig parkontwerp tussen de steden Arnhem en Nijmegen in de Oost Betuwe. Het is bedoeld als recreatie- en

ontspanningsruimte voor de bewoners van de gemeenten Arnhem, Nijmegen, Overbetuwe en Lingewaard middenin het gebied waar enorm veel nieuwe woningen zijn gebouwd. De totale oppervlakte van Lingezegen beslaat 1700 hectare.



Park Lingezegen overzichtskartaal

In het Park Lingezegen staat het actief gebruik door de talloze bewoners in de wijken en dorpen rondom centraal. Het deelgebied De Park is ontworpen als een stadspark met een mozaïek aan paden en lanen. Het biedt de mogelijkheid om op allerlei wijze te bewegen en te recreëren. Deelgebied De Park wordt een groene ontmoetingsruimte van waaruit tal van activiteiten voor de bewoners zullen worden ontwikkeld, waaronder bewegings- en gezondheidsprogramma's.

Herinrichting defensie terrein

De Gemeente Apeldoorn heeft plannen voor het herbestemmen en gebruiken van het voormalig defensie terrein Nieuw Milligen ten westen van Apeldoorn. Het is een grootschalig terrein met veel gebouwen en verharding. Het ligt middenin de bosrijke natuur van de Veluwe en vormt het hart van tal van routes. De bereikbaarheid is met de

auto goed. Met openbaar vervoer zijn er mogelijkheden voor een speciale ‘pendeltram’ door het bosrijke gebied vanuit de wijken van Apeldoorn naar de betreffende locatie.



De entree van voormalig defensie terrein Nieuw Milligen bij Apeldoorn

De planvorming bevindt zich in een pril stadium. Een van de ideeën is het terrein te bestemmen als een activiteiten- en gezondheidscentrum, waar bewegen, gezondheid en buiten-zijn maximaal worden benut. De doelgroep wordt dan met name gevormd door de inwoners van Apeldoorn en omliggende gemeenten, en het kan vanwege de goede bereikbaarheid ook een functie vervullen voor steden en dorpen naar het westen (regio Amersfoort-Utrecht). Het basisidee is dat het terrein wordt voorzien van alle mogelijkheden om je buiten, in de natuur, actief met gezondheid bezig te houden. Als vertrekpunt voor routes in de natuurrijke omgeving, maar ook op het terrein zijn tal van mogelijkheden. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat juist die mensen die – op welke reden dan ook – niet (meer) zo actief en mobiel zijn, op het terrein een plek kunnen vinden. Zo kunnen er speciale programma's komen voor mensen met fysieke beperkingen, buiten-fysiotherapie, speciale fietsen en steppen, georganiseerde competities maar ook allerlei beweegsporten, al dan niet in aangepaste vorm. De activiteiten zijn goed doordacht en worden opgezet en begeleid door artsen, fysiotherapeuten en bewegingswetenschappers. Huisartsen in de regio kunnen naar speciale zorgprogramma's op het centrum doorverwijzen¹.

¹ Dit idee is door *Groen Beter Best* bij de Gemeente Apeldoorn neergelegd en besproken. Ze hebben het naast alle andere ideeën voor het terrein 'in overweging'.

4. Conclusies en aanbevelingen

Gemeenten kunnen een grotere rol vervullen bij het verbinden van welzijn en gezondheid van hun inwoners aan natuur en groen in de leefomgeving. De in hoofdstuk 3 geïnterviewde voorbeelden dienen ter inspiratie voor gemeenten om de kansen op het gebied van natuur-zorgverbindingen te realiseren en de samenwerking aan te gaan met partners uit de zorg- en natuursector.

Conclusies en aanbevelingen ten aanzien van de rol van gemeenten

Transparante en veilige natuur draagt bij aan een aantrekkelijk (stads)landschap waar mensen met plezier gebruik van maken. Dat draagt bij aan gezondheid en welzijn van de inwoners. Bij het ontwerp en de inrichting van stedelijk groen kan veel meer dan nu het geval is rekening gehouden worden met inwoners die niet zo gemakkelijk uit zichzelf naar buiten gaan. Zeker als de stadparken, singels en dorpsbosjes grenzen aan wijken en instellingen waar mensen wonen die niet zo goed meer kunnen bewegen, zal een uitgekiend ontwerp uitnodigend en stimulerend zijn. Er zijn tal van goede voorbeelden in het gehele land waarvan kan worden geleerd. De basiselementen voor een goed groenontwerp zijn: transparante en drempelloze entrees, veiligheid en overzichtelijkheid, een begroeiing met landschappelijke uitzichten en veel variatie.

In samenwerking met de eerstelijns gezondheidscentra kan *Natuur op recept* worden doorontwikkeld. De gemeenten kunnen daarin ondersteunen (Tijmsma 2015, Verweij 2015), onder andere door het stimuleren van beweegprogramma's en beweegroutes door de stad. Het is aan te bevelen om de doelgroepen daarvan te verruimen: niet alleen gericht op jeugd en sporters, maar juist op de minder fitte inwoners en diegenen die moeilijk ter been zijn.

Programma's vanuit de wijkcentra en dorpshuizen kunnen bijdragen aan meer beweging en buitenlucht voor de inwoners, en sluiten goed aan bij het wijk- en buurtwerk dat vanuit de sociale wijkteams wordt opgezet. Met name de aandacht voor eenzame ouderen kan hier een plek in krijgen. Dit is in de zorg een belangrijke doelgroep, zowel in de woon-zorgcentra als de ouderen die zelfstandig thuis wonen. Een aantrekkelijke buitenomgeving helpt deze ouderen om naar buiten te gaan en daar anderen te ontmoeten.

De gemeenten hebben vanuit hun rol als werkgever een belangrijke rol in de dagbesteding en werkvoorziening voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Dat krijgt in het dagelijks groenbeheer een plek en er zijn tal van gemeenten die daarvan gebruikmaken. De voorbeelden in hoofdstuk 3 tonen aan dat er aanvullende mogelijkheden liggen in het opzetten van speciale tuinen en parken voor mensen met verschillende behoeften in werk en/of dagbesteding. Daarbij kunnen meerdere groepen

aan elkaar worden gekoppeld. Deze initiatieven vinden groot draagvlak bij de bevolking, zodat werk door vrijwilligers kan worden verricht en de tuin kan uitgroeien tot een sociaal ontmoetingspunt in de buurt. Daar zijn al vele voorbeelden van gerealiseerd, onder andere met steun van het Oranjefonds.

Ook bij het herbestemmen van terreinen of het (tijdelijk) in gebruik nemen van stukken bouwgrond, kan de gemeente een rol vervullen. Zo zijn er tijdelijke tuinen mogelijk, in de vorm van stadslandbouw of buurttuinen, die het leefklimaat in de stad aanzienlijk kunnen verlevendigen. Het voorbeeld van de plannen voor herinrichting van het voormalig defensie terrein in Nieuw Milligen gemeente Apeldoorn laat zien dat er ook in de grootschalige gebiedsontwikkeling kansen liggen, maar dat er visie en doorzettingsvermogen vereist is om ze ook te realiseren. Hoopgevend is dat er op kleinschaliger niveau tal van voorbeelden te vinden zijn waarbij natuur-zorgverbindingen tot realisatie zijn gekomen (zorgtuin Delfzijl, voedseltuin Utrecht).

Gemeenten kunnen bij natuur-zorgverbindingen een initiërende, stimulerende of coördinerende rol vervullen:

- initiërend: met name bij zorggroepen waarbij de gemeente de primaire verantwoordelijkheid draagt, én waarbij gebruik kan worden gemaakt van groen en natuur die onder gemeentelijk beheer vallen. Het betreft onder andere de werkvoorziening in natuur en groen, en de zorg voor (eenzame) ouderen vanuit het wijk- en buurtwerk.
- stimulerend: de stimulerende rol van gemeenten komt tot zijn recht bij natuur-zorgverbindingen voor kinderen en jeugd (via onderwijs en sport) en bij het stimuleren van vrijwilligersverbanden.
- coördinerend: bij innovaties waarbij meerdere instanties betrokken zijn en de gemeente – vaak vanuit meerdere verantwoordelijkheden – beleid kan realiseren en samenwerkingen in de samenleving kan verstevigen. Voorbeelden daarvan zijn het inrichten en gebruiksgereed maken van terreinen in de gemeente als bijvoorbeeld zorgtuin of ruimte met onder andere functies voor de dagbesteding en werkvoorziening.

De voorbeelden uit deze rapportage tonen aan dat natuur-zorgverbindingen tot stand kunnen komen in directe samenwerking tussen partijen uit de zorg- en natuursector. Daar zijn de laatste jaren inmiddels tal van innovaties voor op de kaart gezet, variërend van *Biowalking* vanuit de eerstelijns gezondheidscentra tot *Gezond Natuurwandelen*. De kracht van natuur-zorgverbindingen is dat partijen en organisaties uit totaal verschillende werelden elkaar opeens weten te vinden. Dat gaat niet vanzelf. Gemeenten kunnen een rol vervullen bij het initiëren van de samenwerking. Vaak hoeven ze zelf niet eens zoveel te doen, want de voorbeelden tonen aan dat er veel organisatiekracht en doorzettingsvermogen in de mensen zelf zit, waardoor eenmaal gestarte initiatieven op eigen kracht een plek in de samenleving kunnen verwerven.

Bijlage 1: Theoretische achtergronden bij het ontwerp van groen

Wetenschappelijke achtergrond

Vanaf de jaren tachtig in de vorige eeuw ontstond in de wetenschappelijke literatuur aandacht voor de invloed van natuur op onze gezondheid. Vanaf die periode zijn verschillende onderzoeken verricht naar de effecten van natuur en leefomgeving op welzijn en gezondheid van mensen. Zie voor een overzicht o.a. Meuwese, 2015. Een van de meest in het oog springende theorieën over de heilzame werking van natuur is de *Attention Restoration Theory* (ART) van Kaplan en Kaplan (1989). Volgens deze theorie verbetert natuur de concentratie doordat natuur aandacht vraagt zonder dat dit moeite kost. Dit wordt *soft fascination* genoemd. Een stedelijke omgeving vermindert daarentegen de concentratie, omdat deze veel prikkels geeft en voortdurend om aandacht vraagt. Door deze *soft fascination* dragen groen en natuur in de directe woonomgeving bij aan ontspanning, welzijn en gezondheid.

Ontwerp en beweeggedrag

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging NISB en TNO hebben onderzoek verricht naar het ontwerp van de openbare ruimte in relatie tot gezondheid en bewegen. Het onderzoek richtte zich op ruimtelijke ontwerprichtlijnen voor de buitenruimte in de stad, met het oog op bewegen en de gezondheid van de bewoners. Dat heeft geleid tot 36 ontwerprichtlijnen waarmee beweging en gezondheid in het ontwerp van de openbare ruimte kunnen worden geïntegreerd (Van Loon & Quist, 2013). Met deze publicatie wil het NISB ontwerpers en beleidsmakers inspireren om via ontwerpmaatregelen het sporten en bewegen te stimuleren

Inspiratie: *piano stairs*, *TheFunTheory.com*. Dit filmpje laat zien dat met doordacht ontwerp van de openbare ruimte mensen gemakkelijk aan te zetten zijn tot meer bewegen.

Literatuur

- Van den Berg, A. E., & Van den Berg, M. M. H. E. (2001). Van buiten word je beter; een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid (1st ed.). Wageningen: Alterra.
- Bosch F. van den en L. Heutinck 2010. Raakvlakken zorg en groen. Hoe natuur- en landschap(sbeleid) kan bijdragen aan het realiseren van doelen op het gebied van zorg en werk. Alterra-rapport 2035. Wageningen UR. Wageningen.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10:456.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* (1st ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Koedoot, M. & M. Wilschut. Natuur & Gezondheid. Velp: VHL, 2013
- Van der Kruis, L. (2015) – Verbinding tussen professionals en vrijwilligers uit de groene sector en de welzijnszorg, verkennend onderzoek. In opdracht van Innovatie Agro & Natuur 2015.
- A.F. van Loon, C. Quist 2013 - Een gezonde buitenruimte: richtlijnen voor het ontwerpen van een buitenruimte die een positieve invloed heeft op de gezondheid
- Meuwese, D. (2015) - Projectverslag Minder Pillen Meer Natuur. Pilot Gemeente Ede. In opdracht van Innovatie Agro & Natuur 2015.
- Oosterbaan A, H. van Blitterswijk en C.M. Niemeijer 2006. Onderzoek naar de inzet van cliënten uit de zorg in het groen bij gemeenten. Wageningen : Alterra, 2006 (Alterra-rapport 1396) - p. 35
- Oosterbaan A, H. van Blitterswijk 2007. Zorgbosbouw, zorgnatuurbeheer en zorglandschapsbeheer. Groen 63 (2007)1. - p. 38 - 41.
- Sola Corazon, S., Stigsdotter, U. K., Steen Moeller, M. & Moeller Rasmussen, S. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14, 335-347.
- Tijmsma, L. (2015) - Natuur op Recept. Een verkennend onderzoek naar de behoeften en mogelijkheden in de gemeente Amersfoort. In opdracht van Innovatie Agro & Natuur 2015.
- Verweij, M. (2015) - Mogelijkheden voor groen zorgaanbod in de gemeente Deventer. In opdracht van Innovatie Agro & Natuur 2015.