



**Bewegen en
gezondheid in de
groene wijk**

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 1

Programma

08.30 uur	Opening en welkomstwoord
08.40 uur	Effecten van een groene leefomgeving op de gezondheid <i>Jolanda Maas, senioronderzoeker VUMC</i>
09.05 uur	De beweegvriendelijke omgeving <i>Maartje Kunen, adviseur NISB</i>
09.30 uur	De rol van de gemeente: lokale ervaringen uit de OR en sport <i>Jos Gadet, seniorplanoloog DRO, gemeente Amsterdam</i>
09.50 uur	Van visie naar werkelijkheid <i>Lammie Dijkstra, Adviseur Ruimtelijke inrichting en beheer Grontmij</i>
10.10 uur	Forumdiscussie
10.30 uur	Afsluiting



Dagvoorzitter:
Ben Moonen, Adjunct-directeur BSNC

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 2

Welkom

- Egbert Roozen, directeur branchevereniging VHG
- Simon Jelsma, directeur Stadswerk
- Maartje Kunen, adviseur NISB
- Pleun Lok, voorzitter BSNC



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

3

KENNISQUIZ

Wat weet u over bewegen,
gezondheid en groen?



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

4

KennisQuiz

Vraag 1:

Hoeveel procent van de Nederlandse bevolking deed in 2011, minimaal 12 keer per jaar aan sport?

a. 64%

b. 84%



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

5

KennisQuiz

Vraag 2:

Hoeveel procent van de Nederlanders zegt dat het groen in zijn/haar buurt wordt gebruikt om te sporten?

a. 30%

b. 50%



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

6

KennisQuiz

Vraag 3:

Hoeveel procent van de Nederlandse bevolking is lid van een sportvereniging?

- a. 29%
- b. 49%



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

7

KennisQuiz

Vraag 4:

Hoeveel procent van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht?

- a. ruim 30%
- b. ruim 50%



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

8

KennisQuiz

Vraag 5:

Waar is het percentage bewoners met obesitas hoger: in de vooroorlogse (verdichte) stadsdelen, of in de groene naoorlogse stadsdelen?

- a. Vooroorlogse stad
- b. Naoorlogse stad



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

9

KennisQuiz

Vraag 6:

Waar is het gebruik van groen (parken en woonomgevingsgroen) hoger: in de vooroorlogse stadsdelen, of in de naoorlogse stadsdelen?

- a. Vooroorlogse stadsdelen
- b. Naoorlogse stadsdelen



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

10

KennisQuiz

Vraag 7:

Hoe groot is de kans dat mensen die wonen in een groene woonomgeving zich gezonder voelen dan mensen die in een weinig groene omgeving wonen?

- a. 1,5 maal
- b. 4,5 maal



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

11

KennisQuiz

Vraag 8:

Welk percentage van de oppervlakte van het betrokken gebied wordt momenteel als richtlijn gehanteerd voor de inrichting van formeel speelruimten?

- a. 3%
- b. 6%



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

12

KennisQuiz

Vraag 9:

Welk streefgetal wordt gehanteerd voor de hoeveelheid groen (in m²) per woning?

- a. 75 m²
- b. 100 m²



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

13

KennisQuiz

Vraag 10:

Gemeenten moeten extra bezuinigen. Bezuinigen ze dan meer op:

- a. Aanleg en onderhoud van openbaar groen
- b. Aanleg en onderhoud van sportaccommodaties



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

14

Inleiding

Effect van een groene leefomgeving op de gezondheid

Jolanda Maas

senioronderzoeker Sport, Leefstijl en Gezondheid VUMC

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

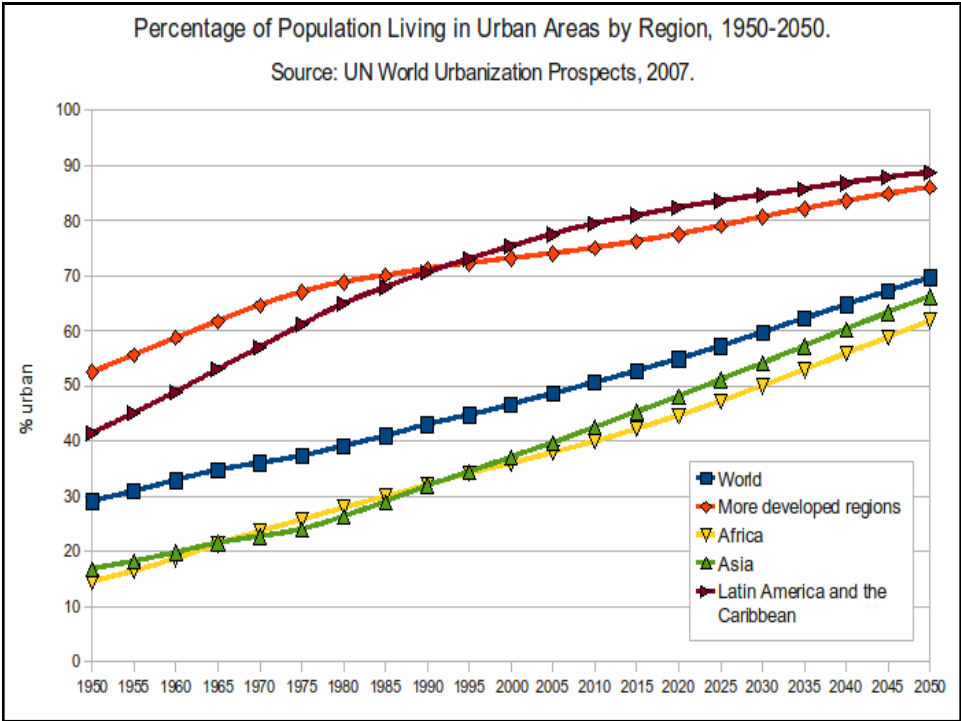
15

Vitamine G

Het belang van natuur voor onze gezondheid

Dr. Jolanda Maas

Senior Onderzoeker VU / VUMC





Persbericht IVerde | Bezuinigingen Gemeente

Persbericht

We zullen moeten wennen aan kale straten en sobere plantsoenen

Gemeenten bezuinigen extra op openbaar groen...

Drie van de vier gemeenten in Nederland bezuinigen het komend jaar extra op onderhoud en aanleg van groen. Ook worden bestaande plantsoenen gerooid en vervangen door gras dat minder onderhoud vergt. De 'belevingswaarde' van het groen in de wijken zal de komende jaren sterk afnemen. Nederland zal aan een kale, eenloniger straatbeeld moeten wennen. Gemeenten zullen daarnaast meer klachten van burgers krijgen over 'verwildering'. Dit zijn enkele uitkomsten van een onderzoek in opdracht van de stichting IVerde. De stichting maakt zich grote zorgen over de dreigende verwaarlozing en versobering van het openbaar groen.

'Het is kapitaalvernietiging, stelt bestuurslid Egbert Rozen van de stichting IVerde, jarenlang is het groen in onze steden en dorpen met zorg aangelegd en onderhouden. Nederland staat daarom bekend. Nu dreigt afbraak. En dat betekent niet alleen de aanblik, maar het gaat verder dan dat. Omdat heel groen mensen een goed gevoel geeft, raakt versobering en verwaarlozing ervan iedereen. Elke dag opnieuw. Jong, oud, rijk en arm...'

Onderzoek bij meer dan 200 gemeenten

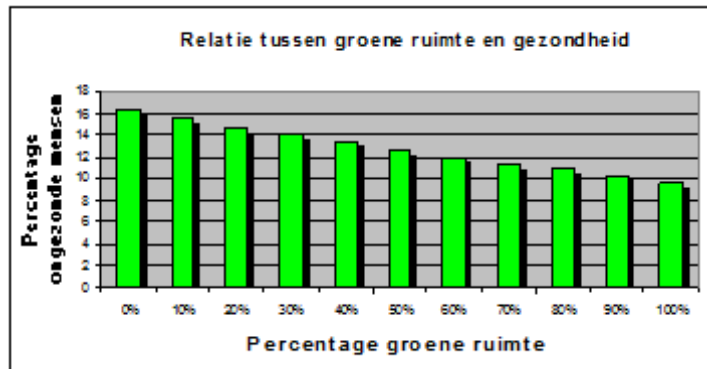
Recent onderzoek door bureau 'Veldwerk Optimaal' onder meer dan 200 gemeenten wijst uit dat gemeenten extra gaan bezuinigen op aanleg en onderhoud van groen. Het groen in de parken, straten en plantsoenen wordt daardoor minotome en de aanblik sordiger. Bijna 75% van de Nederlandse gemeenten verlaagt het budget voor groen voor 2014 t/mk. Dat was 60,5% in 2011. De bezuinigingen zijn bovendien procentueel hoger dan in 2011. Meer dan 55% van de gemeenten verwacht na 2014 nog verdere bezuinigingen.



Heeft dit gevolgen voor
onze gezondheid?



Gezonder voelen



De kans dat iemand zich ongezond voelt is 1,5 maal zo groot voor mensen die wonen in weinig groene gebieden

Sterker verband voor...

- ☐ Mensen met laag opleidingsniveau
- ☐ Jongeren en ouderen



Gezonder zijn

- Van ruim 360.000 mensen is bekend of ze al dan niet bij de huisarts zijn geweest
- Van degene die de huisarts hebben bezocht is bekend met welke klachten ze bij de huisarts zijn geweest
- Bekeken voor 24 clusters van klachten

Veel verbanden gevonden

Hart- en vaten:

- **Coronaire hartziekten**
(niet: beroerte, hartstoornissen
hoge bloeddruk)

Bewegingsapparaat

- **Rugklachten**
- **Nek/ schouder klachten**
- **Nek / rugklachten**
- **Aandoening aan arm**
(niet: gewrichtsslijtage,
gewrichtsontsteking)

Psychische aandoeningen

- **Depressie**
- **Angststoornissen**

Aandoeningen aan luchtwegen

- **Verkoudheid**
- **Astma, COPD**
(niet: bronchitis)

Neurologische aandoeningen

- **Ernstige hoofdpijn**
- **Duizeligheid**

Aandoeningen van de spijsvertering

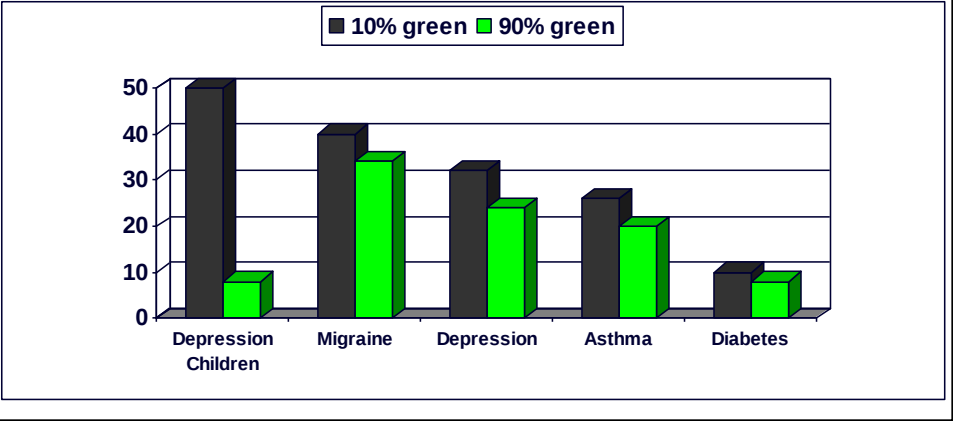
- **Infectieziekten van maagdarmkanaal**
(niet: Darmstoornissen)

Diversen

- **Diabetes**
- **Urineweginfecties**
- **MUPS**
(niet: Chronisch eczeem, kanker)

Sterkte van de relatie

Bezoek aan huisarts (per 1000 patiënten)



Besparing zorgkosten



Bron: KPMG 2012

Aandoening	Minder patiënten	Besparing zorgkosten
Infectie darmkanaal	1770	1.031.841
Migraine	7.587	480.374
Diabetes	2.529	2.820.041
Astma & COPD	27.820	11.548.806
Nek- en rugklachten	24.026	4.231.571
Depressie	20.232	43.984.118
Coronaire hartziekten	506	1.340.682
Totaal	84.470	65.437.433

Besparing arbeidskosten



Bron: KPMG 2012

Aandoening	Minder zieke mensen	Besparing arbeidskosten
Infectie darmkanaal	1.190	9.838.071
Migraine	5.101	24.431.548
Diabetes	1.700	5.569.397
Astma & COPD	18.705	82.358.001
Nek- en rugklachten	16.154	43.251.794
Depressie	13.604	161.802.074
Coronaire hartziekten	340	1.477.177
Totaal	56.795	328.728.061



Waarom is natuur goed voor de gezondheid?

Natuur bevordert herstel stress

Natuur heeft positieve invloed op o.a.

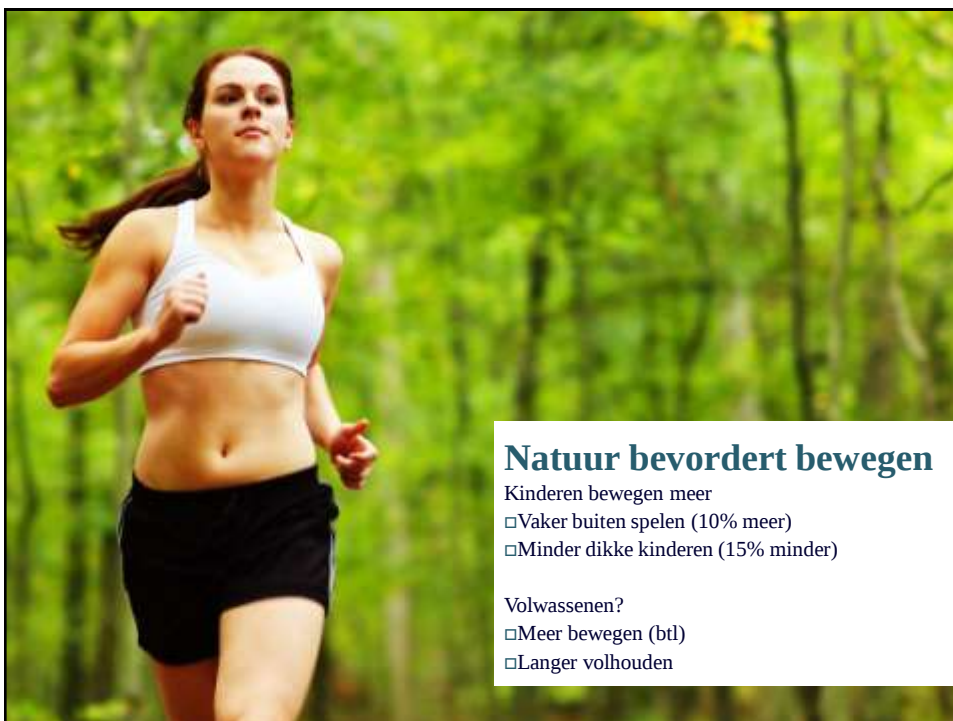
- Stemming
- Concentratie
- Zelfdiscipline
- Fysiologische stress
- Kortdurende blootstelling is al voldoende!



Natuur stimuleert sociale contacten

□ In buurten met meer natuur:

- Meer sociale contacten
- Meer sociale cohesie
- Minder agressie en frustratie



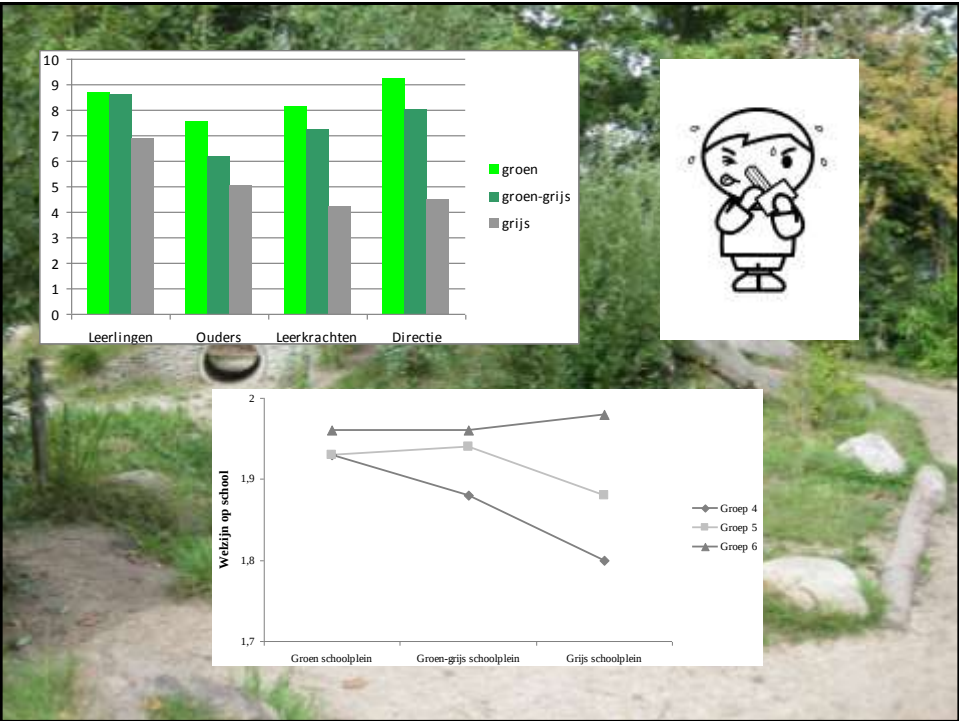
Natuur bevordert bewegen

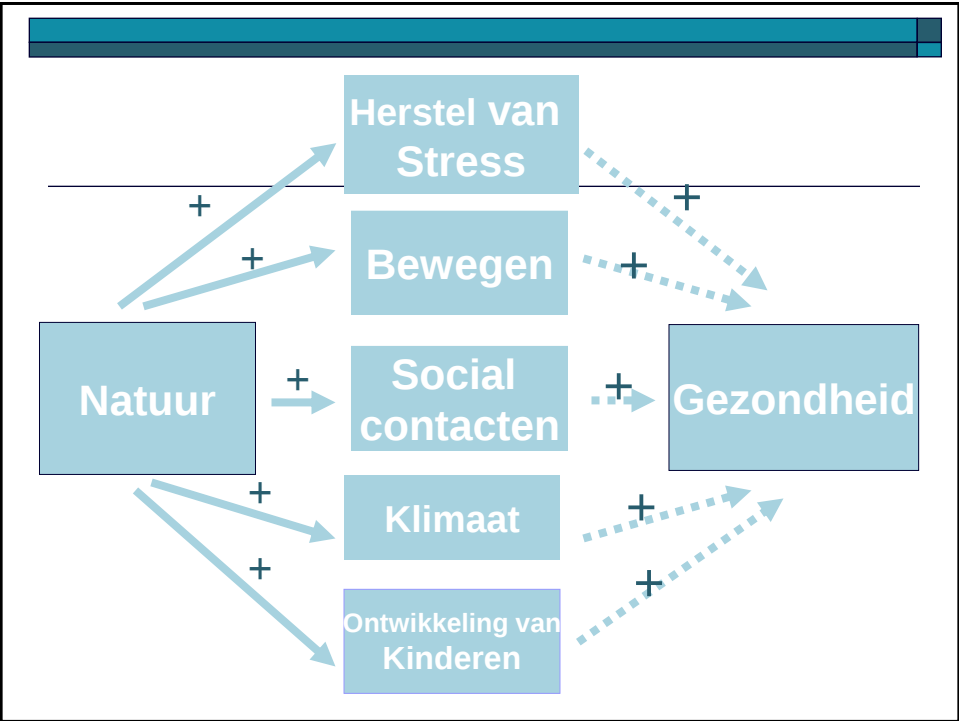
Kinderen bewegen meer

- Vaker buiten spelen (10% meer)
- Minder dikke kinderen (15% minder)

Volwassenen?

- Meer bewegen (btl)
- Langer volhouden





Bedankt voor uw aandacht!

Dr. Jolanda Maas

jolandamaas@hotmail.com
@Jolanda_Maas

Inleiding



De beweegvriendelijke omgeving

Maartje Kunen
Adviseur NISB



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

42

Inleiding



De rol van de gemeente: Lokale ervaringen uit de OR en de sport

Jos Gadet

Seniorplanoloog Dienst Ruimtelijke Ordening, Amsterdam

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

43

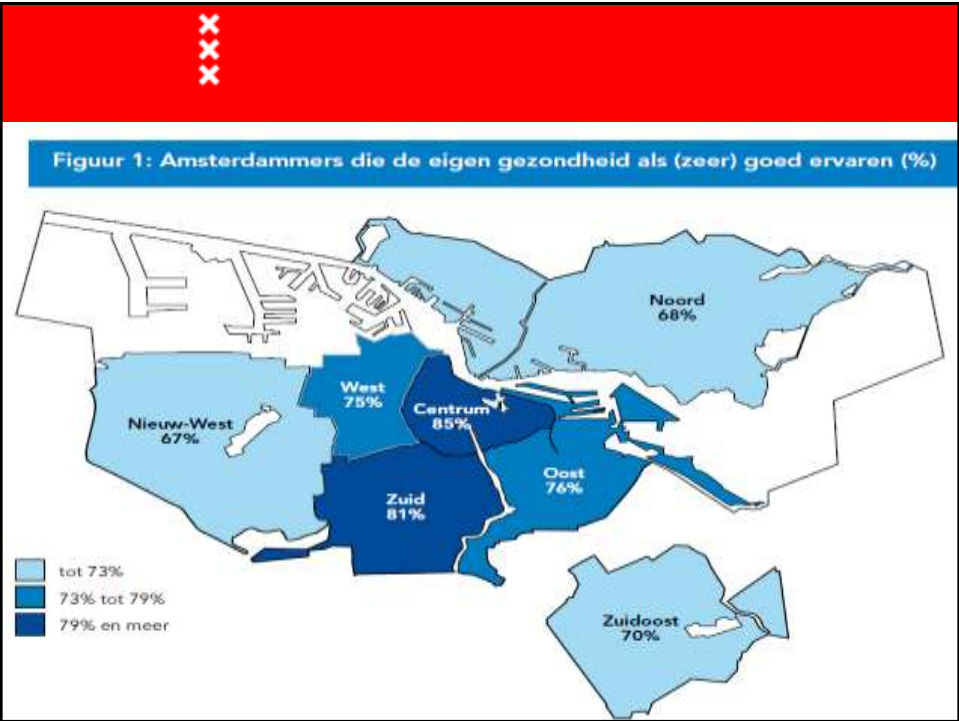
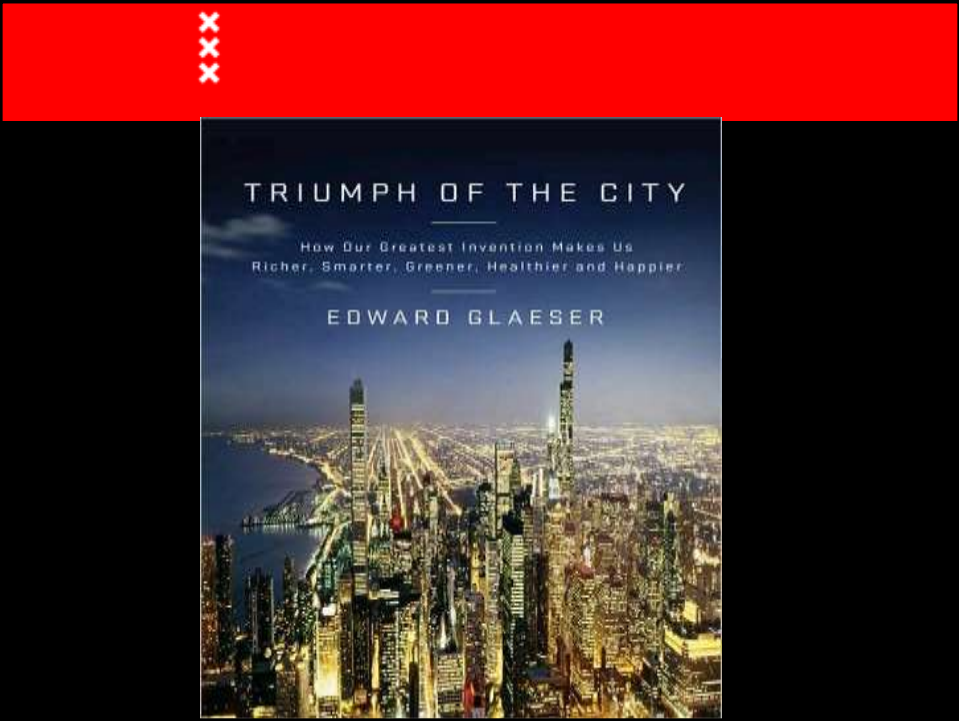


Gemeente Amsterdam

Bewegen moet beloond worden

Ruimtelijke condities voor bewegen

Dr. Jos Gadet, Dienst Ruimtelijke Ordening Amsterdam



10/12/13



- Buurt 5 (Geuzenveld)
- Jordaan (Centrum)
- Oosterparkbuurt (Oost)
- Van der Pekbuurt (Noord)
- Haveneiland (IJburg)

10/12/13



Jordaan



- congestie
 - drukte (lopende, fietsende = bewegende mensen)
 - parkeerproblemen
 - tempert gemotoriseerd verkeer (zelfs ov)
- plinten
 - sociaal
 - economisch
- pocketparks
- spelen
- ankerpunten (divers)
- gebrek aan non-consumptieve zitgelegenheden
- boogbruggen
- geen grote gebieden in buurt zelf (wel WP)
- mindervaliden



10/12/13



Oosterparkbuurt



- matige wooncomplexen (monotoon)
- dode plinten in stadsvernieuwingsblokken
- slecht ingelichte of versleten openbare ruimte
- veel barrières rond de wijk
- nabijheid winkelgebieden
- Oosterpark
- pleintjes

10-12-2013



Van der Pekbuurt





10/12/13



Van der Pekbuurt



- gratis makkelijk parkeren
- keinschalige wandelwijk
- relatief goed voorzieningenniveau
- winkels in of direct grenzend aan de wijk
- veel speelgelegenheid
- gunstige ligging t.o.v. centrum
- aantrekkelijk architectuur en stedenbouw
- nabijheid (weinig divers) Florapark (Noorderpark)

10/12/13





10/12/13



Buurt 5 (Geuzenveld)



- leegte
 - weinig mensen
 - weinig voorzieningen
 - weinig fietsen
 - veel auto's
- monotoon
 - bebouwing
 - openbare ruimte
 - lege winkelstrips
- geen 'echte' straten
 - geen gesloten wanden
 - veelal enkelzijdige bebouwing
- overdaad aan ruimte
 - stoepen
 - groen
- Eendrachtspark

10-12-2013



Haveneiland (IJburg)



10-12-2013



10/12/13



Haveneiland IJburg



- meer gemengde bevolkingsopbouw
- draagvlak voor gevarieerde voorzieningen
- doorkruisbare binnenblokken
- (te) veel openbare ruimte
- brede straatprofielen
- saaie architectuur
- ijle 'winkelboulevard'
- Waterrijk
- Diemerpark
- 'goede' fietsroutes

10/12/13



Conclusie: congestion is our friend



•remt gemotoriseerd verkeer

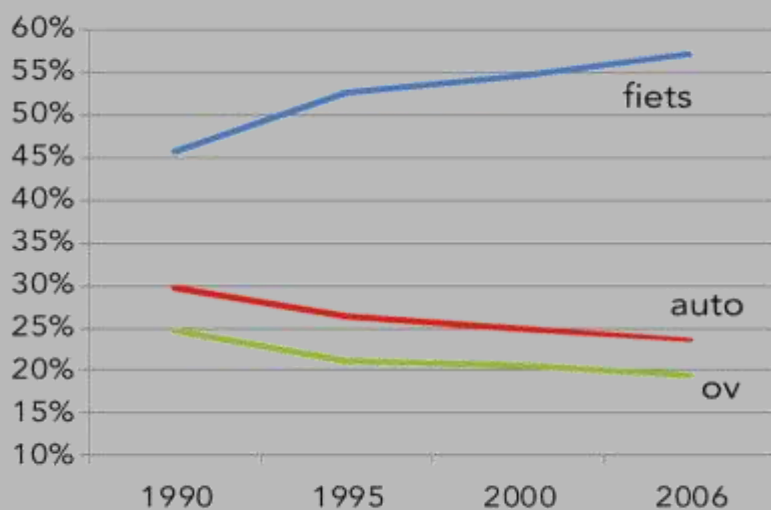
- drukte
- nauwe straten
- hoge parkeerdruk

•stimuleert bewegen

- lopen
- fietsen
- spelen

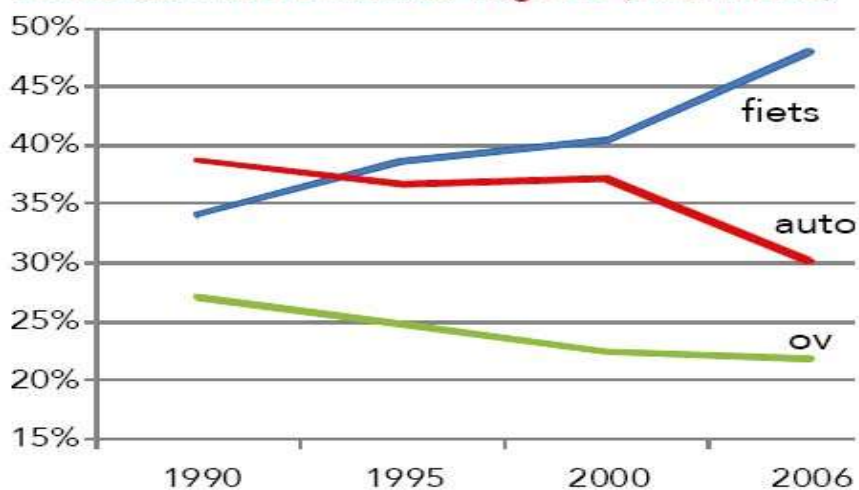


verkeersmodaliteit binnenstad



xxx verkeersmodaliteit

Verdeling naar vervoerwijze bij verplaatsingen van Amsterdammers binnen de ring A10 (excl. Noord)



10/12/13

xxx Conclusies: 'eyes on the street'



•plinten

•drukte

10/12/13

***Conclusies: 'eyes on the street'***

10/12/13

***Conclusies: gebrek aan schaarste*****veel + hetzelfde = waardedaling**

10/12/13



horizontaal reliëf dwingt tot inspanning



10/12/13

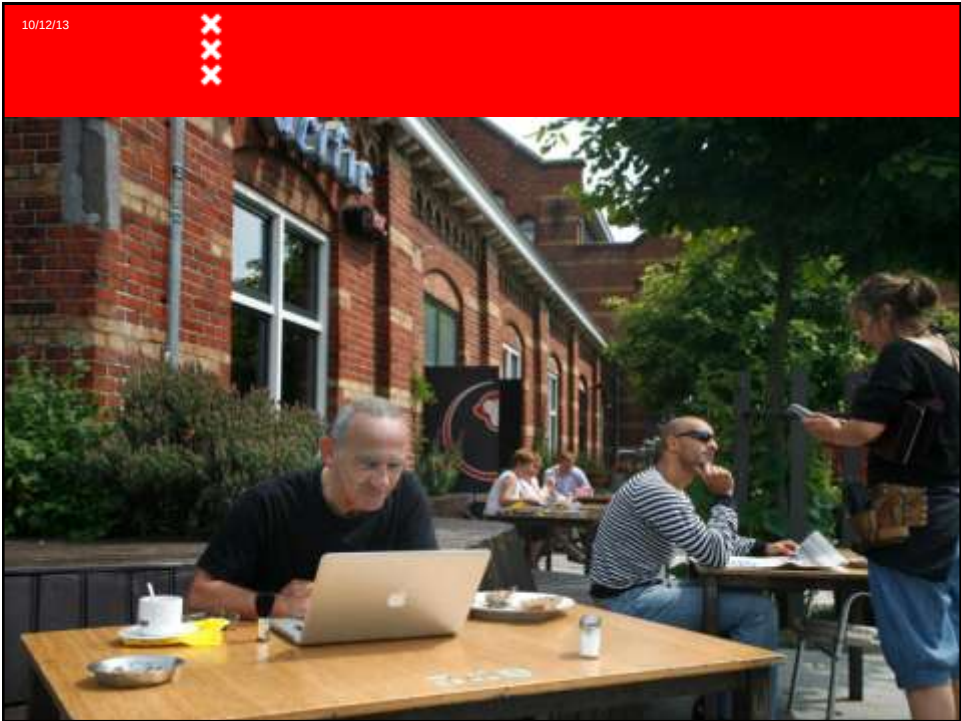


Conclusies: verticaal reliëf nodigt uit



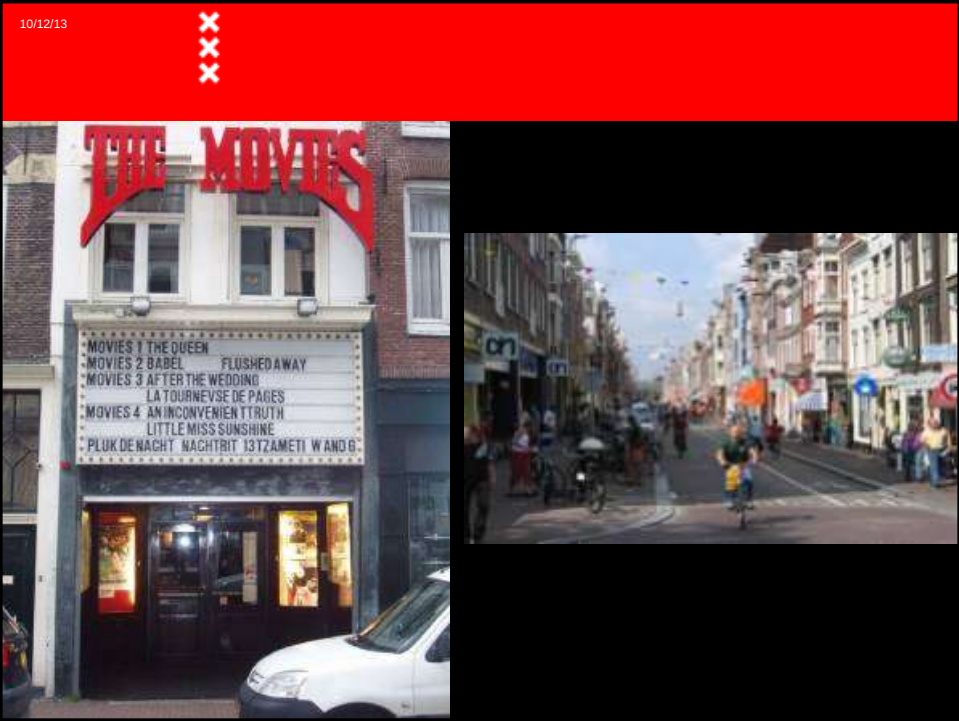












10/12/13



10/12/13



stad als afwisselend, liefst 'groen' decor



10/12/13



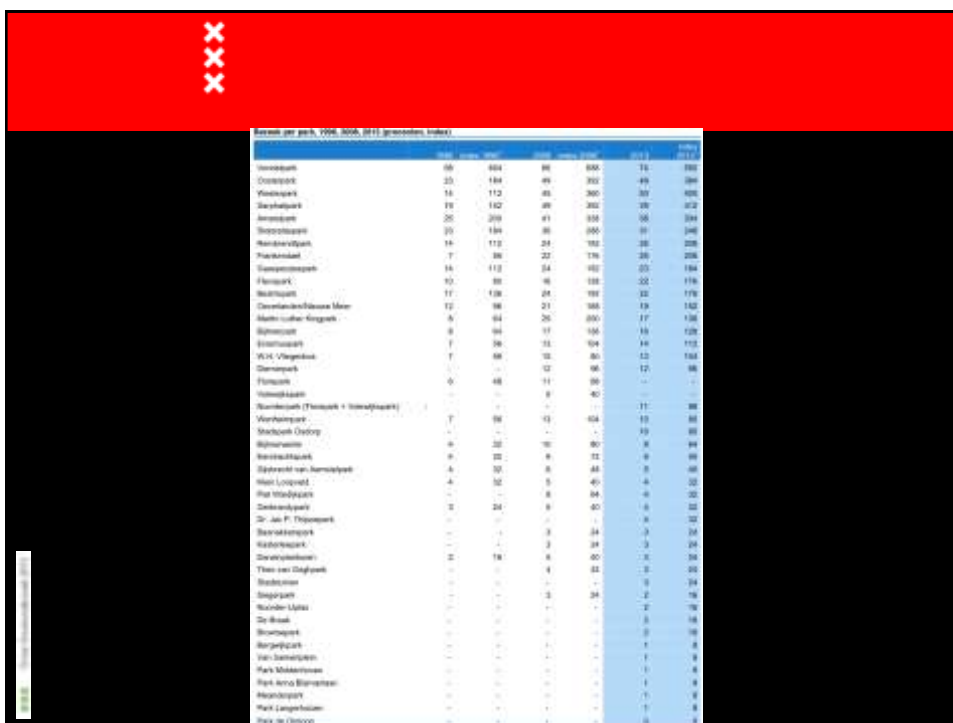
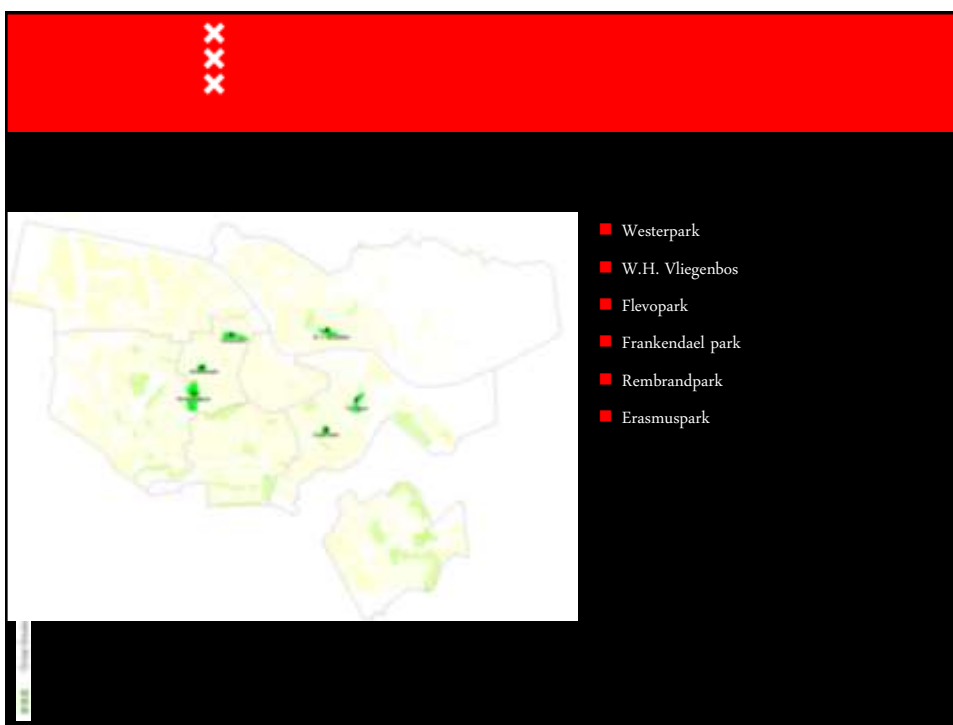
Conclusies: zelfs weinig ruimte biedt groen mogelijkheden



Grote Groenonderzoek 2013



- stijgend maar gespreid bezoek parken
- stijgend gebruik woonomgevingsgroen
- stijgende waarderingscijfers
- stijgend belang groen als vestigingsfactor



10/12/13



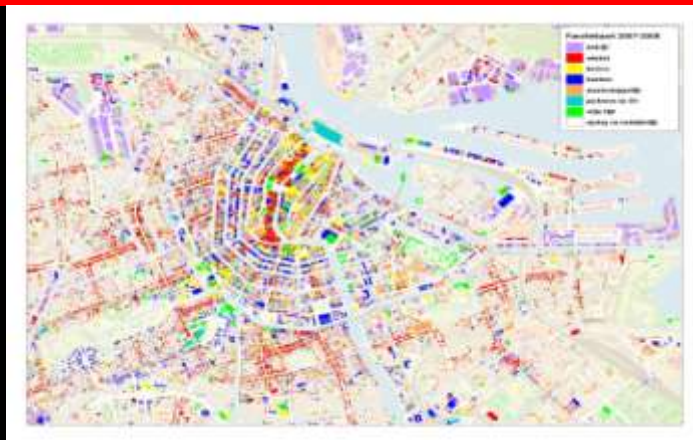
relatieve afstand tot centrumstedelijk milieu



10-12-2013



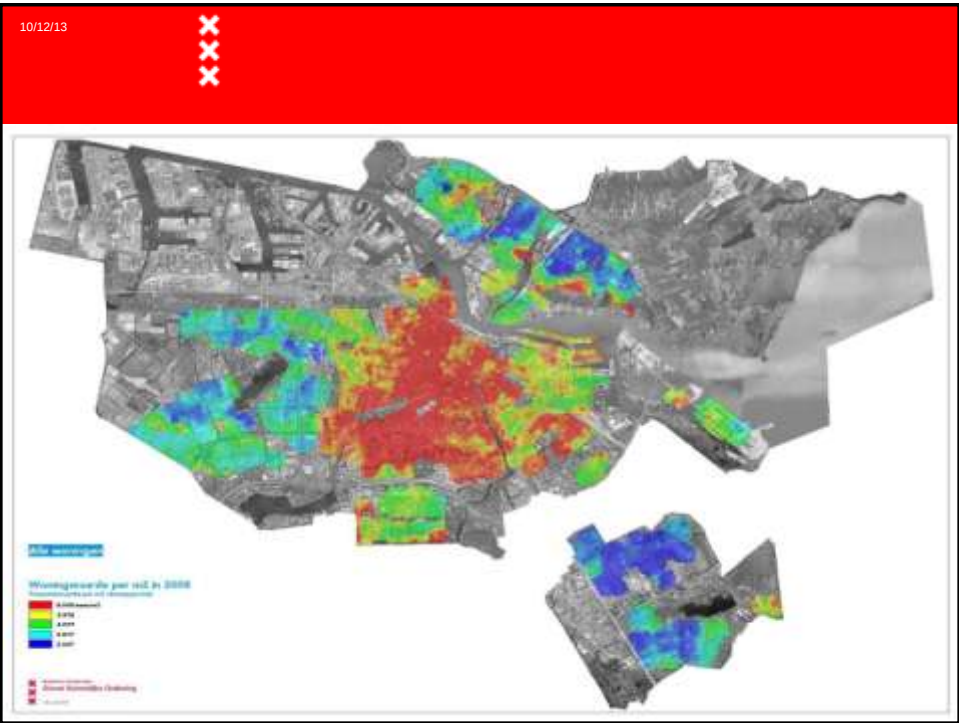
conclusie: bestemmingsdifferentiatie



alledaags bewegen = bestemmingsgericht



veel en veelsoortige bestemmingen = veel + gevarieerd bewegen



10/12/13



kortom: bewegen moet beloond worden!!!



- alledaags bewegen = bestemmingsgericht
- doelgericht bewegen = afstandsongevoeliger
- goede verbindingen met grotere recreatieplekken
- Is minder bewegen na oorlogse gebieden cultuurgerelateerd of ruimtelijk geconditioneerd
- het via de ruimtelijke ordening zorg dragen voor een diverse, groene, uitnodigende woon- en werkomgeving, is dan ook in meer dan één opzicht een collectieve verantwoordelijkheid
 - bewegen
 - economie
 - wonen
 - werken
 - schone economie

Inleiding



Van visie naar werkelijkheid

Lammie Dijkstra

Adviseur Ruimtelijke inrichting en beheer, Grontmij



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

94

Bewegen en gezondheid in de groene wijk

Over ontwerp, inrichting en beheer van sport- en beweegruimte



planning connecting
respecting
the future

Voorstellen



Lammie Dijkstra-Staal

Adviseur Ruimtelijke Inrichting en Beheer

Grontmij Nederland B.V.



planning connecting
respecting
the future

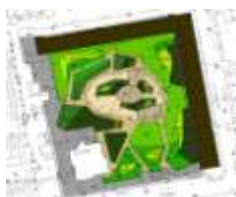
Bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte

- Het stimuleren van zintuigen en lichamelijke activiteit
 - Het versterken van de sociale leefomgeving
 - In het groen (maakt deel uit van Healing Environment principe)
- werkt preventief in het tegengaan van lichamelijke en psychische klachten
- waarmee de zorgvraag gereduceerd en/of uitgesteld kan worden



planning connecting
respecting
the future

VAN VISIE NAAR WERKELIJKHEID



planning connecting
respecting
the future

Processtappen

- Planontwikkeling/visie
- Ontwerp (varianten)
- Burgerparticipatie
- Definitief ontwerp
- Uitvoering
- Exploitatie



planning connecting
respecting
the future

Verwachtingspatroon



planning connecting
respecting
the future

Werkelijkheid....



Oorzaak....

102

- Onvoldoende investeringsbudget
- Onvoldoende onderhoudsbudget (toenemende bezuinigingen)
- Geen beheercapaciteit (personeel) door uitbreiding arealen
- Toenemende/afnemende gebruiksiteit



Beheer scoort niet !!

103



 Grontmij

planning connecting
respecting
the future

Belangrijk omdat....

104

Succesvolle exploitatie afhankelijk is van duurzame keuze m.b.t.:

- Arealen
- Doelgroep (en)
- Locatiekeuze
- Ontwerp
- Materiaalgebruik
- Beheer en onderhoud



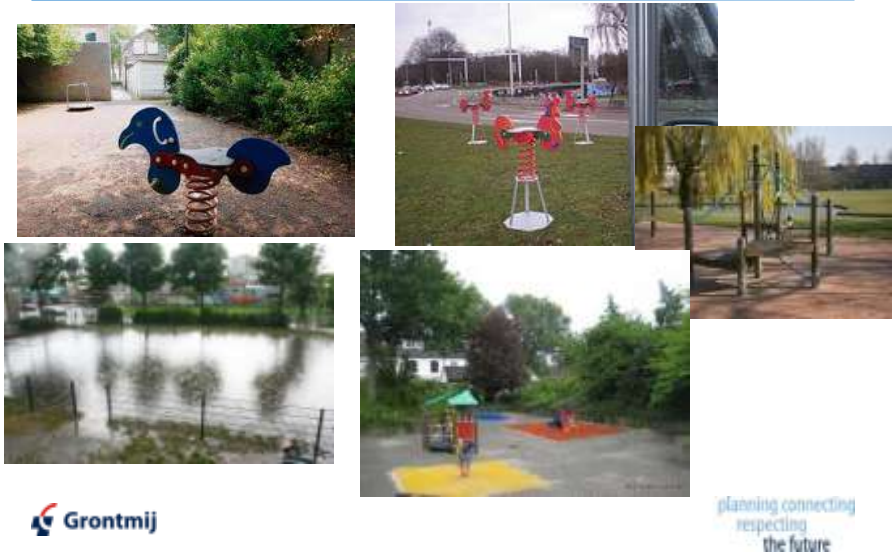
Randvoorwaarde: beschikbare aanleg- en beheerbudgetten

 Grontmij

planning connecting
respecting
the future

Voorbeelden....

105



Voorbeelden....



Processtappen

- 
- **Exploitatie**
 - Planontwikkeling/visie
 - Ontwerp (varianten)
 - Burgerparticipatie
 - Definitief ontwerp
 - Uitvoering
 - **Exploitatie**



planning connecting
respecting
the future

Hoe te bereiken....

108

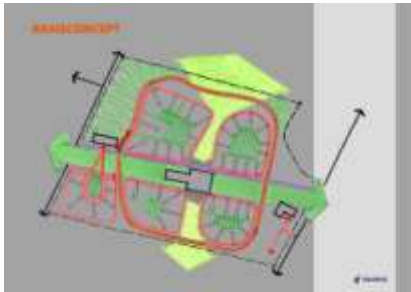
- Borgen in eigen organisatie
- Burgerparticipatie/adoptie
- Stichtingen/bedrijven
- Samenwerkingsverbanden (multifunctioneel gebruik)



planning connecting
respecting
the future

Voorbeeld: Stichting De Brink

109



Grontmij

planning connecting
respecting
the future

Voorbeeld: Stichting De Brink

110



Grontmij

Voorbeeld: Vitaliteitstuinen



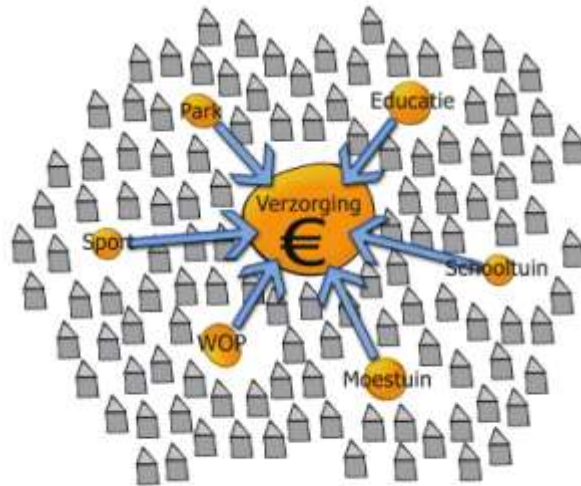
 Grontmij

planning connecting
respecting
the future



Hebben behoefte aan een groene omgeving

Samenvoegen van budgetten



De voordelen samengevat

- Draagt bij aan Healthy Ageing
 - Stimuleren lichamelijke activiteit
 - Versterken sociale leefomgeving
 - Verminderen stress
 - Persoonlijke zingeving en ontwikkeling
 - Natuur als preventiemiddel
- Integratie van sociale wijkfuncties
- Samenwerking met andere instellingen
- Behoud groene ruimte
- Efficiënter omgaan met budgetten (meer aandacht voor exploitatie)

Wat hebben we al gedaan?

115



Wel scoren!!

117



planning connecting
respecting
the future

Vragen?

118

Voor vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met:

Lammie Dijkstra-Staal

T +31 888114750

M +31 610928024

E lammie.dijkstra@grontmij.nl



planning connecting
respecting
the future



FORUMDISCUSSIE

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 119



Stelling:

Bij het ontwerp en inrichting van de openbare ruimte is beweegruimte de sluitpost

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 120



Stelling:

Bij de inrichting van de openbare ruimte voor sporten en bewegen wordt te eenzijdig de aandacht gericht op jongeren

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 121



Stelling:

Multifunctioneel en openbaar heeft de toekomst. In 2030 sporten we niet achter hekken
 (in afgesloten, monofunctionele sportparken)

10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk 122

Stelling:

Bij het ontwerp/inrichting van de openbare ruimte wordt teveel naar kosten gekeken en te weinig naar gezondheid en groen



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

123

Stelling:

De ambtenaar Openbare Ruimte en de ambtenaar Sport hebben geen idee van elkaars wensen en behoeften



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

124

KENNISQUIZ

En de winnaar is...

1. Hein van Iersel, NWST
2. Ton van Klooster, Velopa
Wim Lentink, Heijmans
Anne Marie Gout, GG&GD Utrecht



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

125

Afsluiting

Bedankt en tot een volgende keer!



10 december 2013 • Bewegen en gezondheid in de groene wijk

126