

DZH  
DZH  
DZH

de zwarte hond  
architecture urbanism strategy



# De omgeving als Leefstijlcoach

Ruimtelijk ontwerpen met aandacht voor positieve gezondheid

## Voorwoord

Een goed ingerichte leefomgeving is van groot belang. Allereerst vanuit het oogpunt van gezondheid en welzijn. En door meer buiten te zijn en meer te bewegen ontmoeten mensen elkaar en dat is goed voor sociaal contact en sociale veiligheid. Daarnaast zijn lopen en fietsen het meest duurzaam en milieuvriendelijk. Wandelaars en fietsers zijn immers schoon en stil, en zuinig met ruimte, energie en grondstoffen. Hoe benutten we dit voor een gezonde leefomgeving? De fysieke inrichting van de ruimte kan daarop een grote invloed hebben. Daarover gaat dit boekje.

In de 19e eeuw ontstond er geleidelijk aan een vakgebied dat later als 'stedenbouwkunde' een universitaire opleiding zou worden. Het vakgebied ontwikkelde zich dankzij de inzichten van allerlei hervormers en betrokkenen. Een belangrijk deel van hen kwamen uit de medische wereld, zoals de huisarts Samuel Sarphati, die volop plannen maakte voor Amsterdam. In de

20e eeuw veranderde dit met de komst van specialisten. Stedenbouwkundigen, planologen en verkeerskundigen gingen de stad plannen en artsen en medisch specialisten hielden zich vrijwel uitsluitend bezig met het gezond houden van het lichaam. In de 21e eeuw is er een voorzichtige kentering te zien. Zou het niet goed zijn als de twee werelden, het 'fysieke domein' en het 'sociale domein', weer wat beter gingen samenwerken? Dit idee is ondertussen opgenomen in de omgevingswet, maar veel betrokkenen vragen zich af: maar hoe doen we dat dan?

Deze vraag wordt in dit boekje uitgediept vanuit verschillende invalshoeken. Het boekje is ontstaan als een co-creatie van mensen uit de wereld van de gezondheidszorg, stedenbouw, welzijn, verkeerskunde en een aantal gerelateerde werelden. In een aantal gevallen zijn er daarbij nieuwe samenwerkingsverbanden tussen de verschillende werelden ontstaan,

zoals bijvoorbeeld bij het project 'Positieve gezondheid op de tekentafel' (met een architect en een gezondheidsdeskundige) en het essay over Blue Cities van internist Hanno Pijl en architectuurfilosoof Paul Dijkman. Een veel gehoorde reactie is: wat goed dat we samen naar de leefomgeving kijken, dat hadden we eigenlijk al veel eerder kunnen doen. Er zijn bovendien al allerlei aanbevelingen gedaan voor het samen werken aan een gezonde leefomgeving, niet in de laatste plaats omdat steeds duidelijker blijkt dat een gezonde leefomgeving de basis vormt voor het brede begrip 'positieve gezondheid'.

Positieve gezondheid vormt de rode draad van dit boekje. Onder dit bredere begrip van gezondheid zijn zes dimensies opgenomen die samen zorgen voor gezond leven: lichamelijk welbevinden, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal maatschappelijk participeren en dagelijks functioneren. Elk van deze dimensies komt terug in de inrichting van de stad en het dorp. We zijn ons er alleen

niet goed bewust van en maken doorgaans beslissingen vanuit een eigen vakgebied zonder ons af te vragen wat deze beslissingen betekenen voor de (positieve) gezondheid van de mensen voor wie we plannen. Dit boekje biedt een aantal aanknopingspunten voor het bewuster werken aan een gezonde leefomgeving, aan de hand van een zestal essays, de zes dimensies van positieve gezondheid en een serie praktijkvoorbeelden. Veel leesplezier!

Drs. ir. A.L. (Anne) Koning  
 drs. M. (Meindert) Stolk  
*gedeputeerden provincie Zuid-Holland*





# De stad als leefstijlcoach

De leefomgeving kan een belangrijke rol vervullen in preventie van ziekte en zorg

Sinds 2019 zit de leefstijlcoach in het basispakket van de zorgverzekering. Die coach begeleidt mensen naar een gezondere levensstijl. Want omdat de zorgkosten de pan uitrijzen, worden nu ook dit soort preventieve maatregelen gedekt. Zorgkosten omvatten ruim een kwart van de Rijksbegroting. Zonder actie stijgt dit alleen maar, is de verwachting.

Tegelijkertijd stelt de Rijksbegroting geen geld beschikbaar voor woningbouw. Inmiddels is de afstemming over verstedelijking en mobiliteit in de Randstad terecht 'Chefsache' geworden. Premier Rutte schuift persoonlijk aan bij gesprekken met G4-burgemeesters en -wethouders. Er wordt gesproken over alternatieve bekostiging voor OV en verstedelijkingsprojecten. Hoewel het economisch gezien nog nooit zo goed ging met Nederland als nu, is al het geld al uitgegeven, belegd of beloofd.

Stel dat we deze twee opgaven eens in samenhang beschouwen: de leefomgeving als leefstijlcoach. De leefomgeving kan namelijk, net als de leefstijlcoach, een belangrijke rol vervullen in preventie van ziekte en zorg. Noem het

nudgen of verleiden. Op kleine schaal kennen we het al: gezond eten op ooghoogte, bukken voor snoep. Maar in de leefomgeving kiezen we nog iets te makkelijk om de tuin schoon te blazen met de bladblazer, om ons vervolgens te haasten met de auto naar de sportschool – of de leefstijlcoach. Tsja, dat kan toch effectiever.

Wat als we de woningbouwopgave beschouwen door een zorgpreventiebril, bijvoorbeeld door te bouwen in aantrekkelijk groene, functie-gemengde buurten op fietsafstand van meer werk, scholing en voorzieningen? Zo kunnen meer mensen te voet of per fiets naar werk en school. Een succesvolle groene omgeving stimuleert mensen actief te bewegen en de auto te laten staan. Bovendien kunnen we besparen op grootschalige infrastructuurinvesteringen als we meer per fiets en te voet doen. En als deze groenblauwe structuren, net zoals een oudhollandse singel, stad en land met elkaar verbinden, worden zelfs meer mensen verleid om er ook recreatief op uit te trekken. Opvallend genoeg hoort het OV bij de gezonde keuzes, omdat de meesten van ons naar het station fietsen of lopen.



“Maak één procent van het zorgbudget vrij voor woningbouw in groene, functiegemengde buurten op fietsafstand van werk, scholing en voorzieningen. Dan investeren we zowel in zorgpreventie als versnelling van de woningbouw.”

Stel dat we een fractie van het zorgbudget, zeg één procent, vrijmaken voor alternatieve bekostiging van noodzakelijke aanpassingen en investeringen in de fysieke leefomgeving. Daarmee profiteren we van dubbele baten: preventie van zorg door meer gezonde beweging, schonere lucht en minder hinder én versnelling van de woningbouw. Hopelijk willen Rutte en kompanen de voordelen ervan zien. Eenvoudiger kunnen we het niet maken, wel leuker!

Daan Zandbelt

voor [gebiedsontwikkeling.nu](http://gebiedsontwikkeling.nu)





# 1 Je bent pas gezond als je leefomgeving gezond is!

7 essays die het belang van een gezonde leefomgeving benadrukken en bouwstenen beschrijven om tot een gezonde leefomgeving te komen.



# Een leefbare stad maken

Irene Voskamp Ter Borg | Provincie Zuid Holland

Het doel van dit inspiratieboek is het laten zien dat steden meer zijn dan stenen alleen, maar plekken zijn waar inwoners een leven leiden, gezond zijn en samen de maatschappij maken.

Om een leefbare stad te maken, moet deze voldoen aan allerlei regels en principes voor onderwerpen als schone lucht, geluid en het inperken van overlast (freedom from). Maar de toepassing van de regels zijn niet het enige wat een stad leefbaar maakt. Er moet ook ruimte zijn voor mensen om zelf onderdeel te worden van de stad en hun leven in de stad in te richten (freedom to).

Positieve gezondheid geeft hier invulling aan: wat heb ik/wat hebben wij nodig om een goed en gezond leven te leiden. Dat is niet van A tot Z te plannen: het gaat om een individueel en sociaal proces. Kijk naar het verschil in gebruik tussen het Zuiderpark en het Westbroekpark in Den Haag. Of kijk naar de natuurlijke skatebaan, die de gemeente in Den Haag heeft aangelegd voor het stadhuis (geheel per ongeluk, sjeke gladde tegels die toonbaar zijn als entree voor zijn uitermate geschikt voor skaters). Het gaat er om dat de mensen een relatie met de omgeving aangaan, en die naar hun hand zetten.

Deze twee polen (de regels/principes) en de mensen die de plekken eigen kunnen maken zijn altijd

aanwezig. Je kunt de spontaniteit niet plannen. Je kunt de regels ook niet spontaan maken. Beide zijn nodig. Wat je wel kunt doen is in het ontwerp ruimte bieden voor de mens om zichzelf te zijn en te worden.



‘Het doel van dit inspiratieboek is het laten zien dat steden meer zijn dan stenen alleen, maar plekken zijn waar inwoners een leven leiden, gezond zijn en samen de maatschappij maken’.



# Positieve gezondheid <sup>(1/2)</sup>

Mieke Reynen | Institute for Positive Health

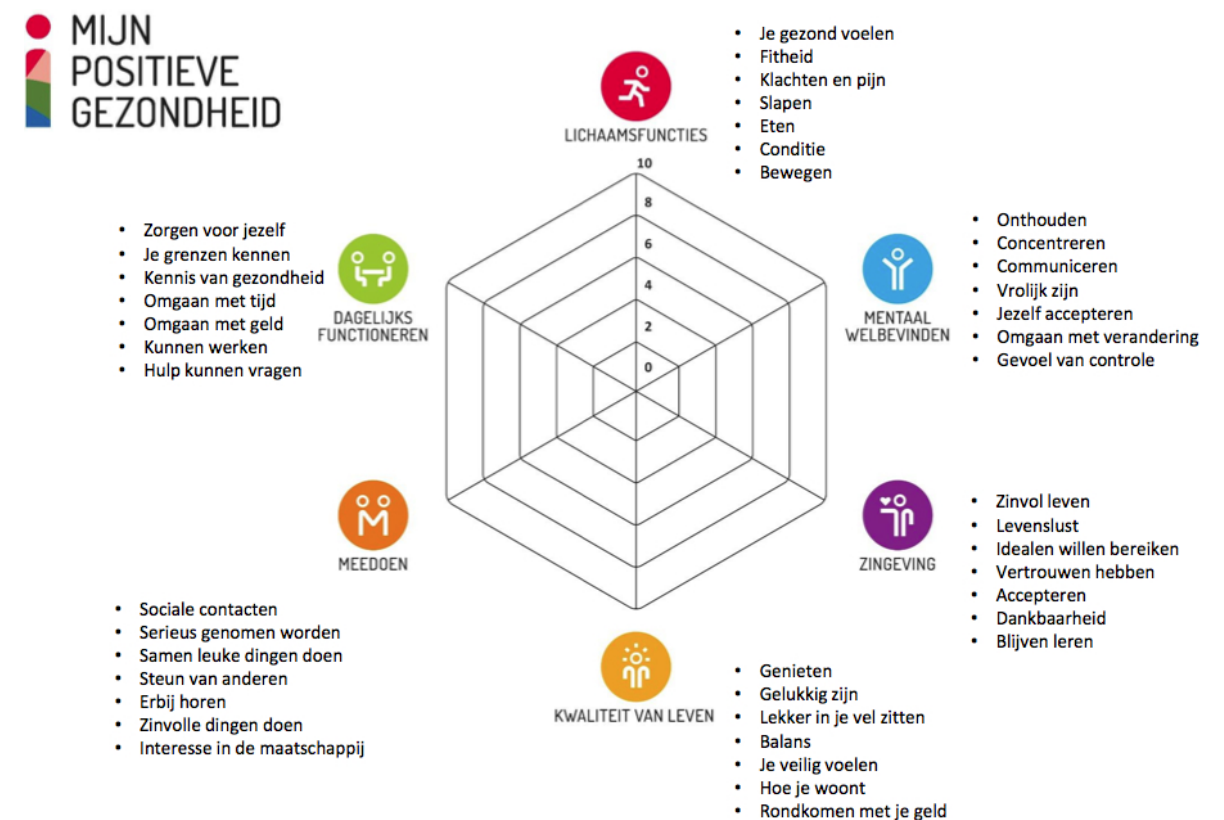
## Positieve Gezondheid, op weg naar een betekenisvol leven (in een gezonde woon en leefomgeving)

Als we het hebben over gezondheid, dan denken we vaak aan klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen verhelpen. Maar mensen zijn niet hun aandoening. En hoe gezond je je voelt heeft niet alleen te maken met je lichaamsfuncties. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. De focus ligt niet op ziekte, maar op de mens zelf, op veerkracht en op wat het leven betekenisvol maakt.

Gezondheid werd in 1948 door de WHO gedefinieerd als: 'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, fysiek, psychisch en sociaal en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebreken'. Heel idealistisch omschreven, maar volgens deze definitie zou vrijwel niemand gezond zijn en wordt geen recht gedaan aan de veerkracht van mensen en hun ervaren kwaliteit van leven. Machteld Huber formuleerde, in opdracht van de Gezondheidsraad en ZonMw, samen met anderen, in 2009 een nieuwe omschrijving van gezondheid: 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'. In een vervolgonderzoek naar de uitwerking van dit concept bleek dat vooral burgers en mensen met ervaring met ziekte, gezondheid heel breed zien. Volgens deze groep gaat gezondheid

'over het hele leven'. Om verwarring te voorkomen, en onderscheid te maken tussen gezondheid (WHO) en deze brede kijk op gezondheid is het begrip 'Positieve Gezondheid' geïntroduceerd. Positieve Gezondheid omvat zes dimensies: Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen (sociaal-maatschappelijk participeren) en Dagelijks functioneren, en is weergegeven in een Spinnenweb (zie hierbij).

'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'.



Spinnenweb met de zes onderdelen van positieve gezondheid:  
<https://www.iph.nl/kennisbank/wat-is-positieve-gezondheid/>





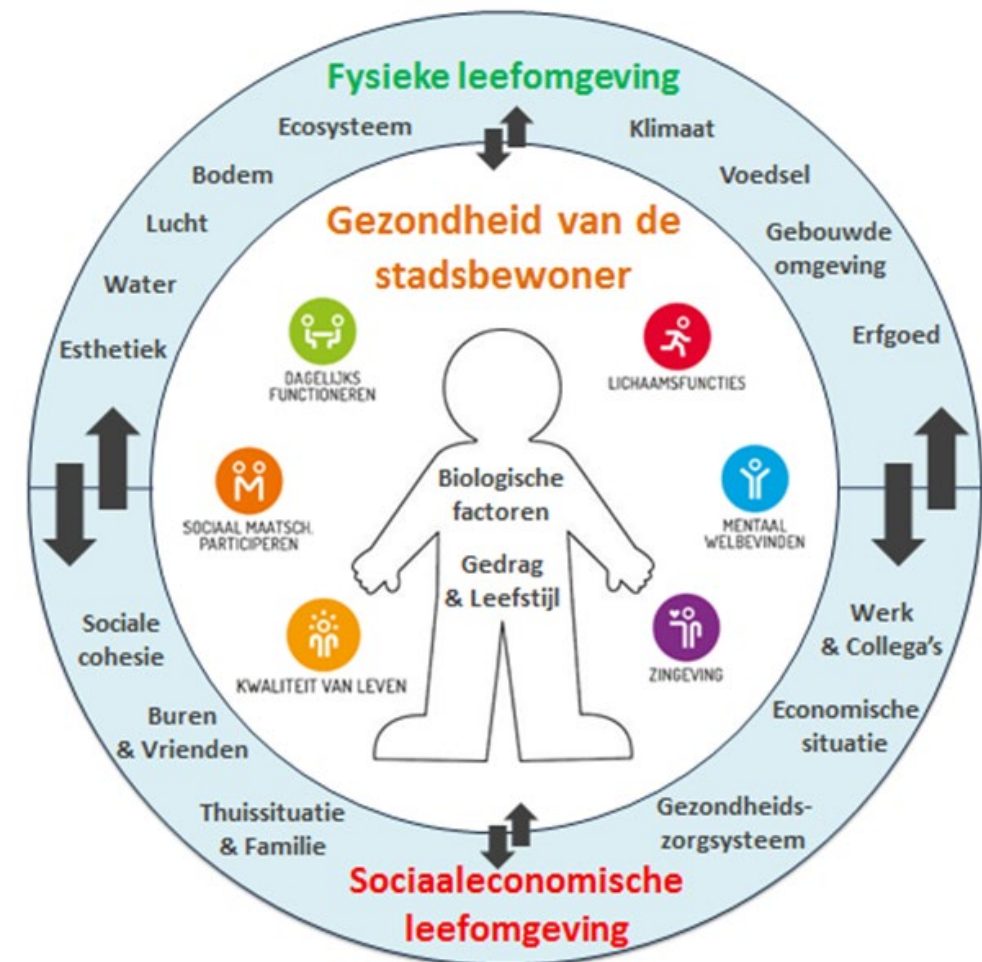
# Positieve gezondheid (2/2)

Mieke Reynen | Institute for Positive Health

Positieve Gezondheid is dus de brede blik op gezondheid aan de hand van de eerdergenoemde zes dimensies. Deze brede benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Eigen regie, veerkracht, kwaliteit van leven, zingeving, meedoen en een betekenisvol leven krijgen hierin een belangrijke rol en spreekt mensen aan. In de zorg wordt het spinnenweb als gespreksinstrument omarmd en wordt met de patiënt door het invullen van een vragenlijst in kaart gebracht hoe de gezondheid wordt ervaren. Ben je bijvoorbeeld gelukkig, eenzaam of woon je in een prettige omgeving? Doe je mee in de maatschappij? Ben je in staat de dagelijkse dingen te doen, zoals de boodschappen, werken of het huishouden? Waar kom je je bed voor uit of krijg je lichtjes van in je ogen. Aan de hand van de antwoorden wordt er een spinnenweb zichtbaar. Hierna kun je zelf bepalen wat belangrijk is en wat je zou willen veranderen en hierover kan de zorgverlener met je in gesprek, het voeren van het "andere gesprek".

Niet alleen in de zorg, maar later ook in het welzijnswerk, het onderwijs, werkgevers vanuit goed werkgeverschap en woningcorporaties en gemeenten, overheden zien mogelijkheden om vanuit deze brede kijk op gezondheid hun bijdrage te leveren aan de gezondheid en het verbeteren van de gezondheid.

De woon en leefomgeving, heeft ook een grote impact op de gezondheid. Hoe is de luchtkwaliteit, toegang tot voedsel, wandel en fietspaden. Ben je betrokken bij de activiteiten in de wijk, zijn er mogelijkheden in je wijk om mee te doen, heb je werk, voldoende inkomen. Aandacht voor deze aspecten in de fysieke en sociaaleconomische leefomgeving kan op verschillende fronten effect hebben. Een park helpt mensen niet alleen om meer te lopen, zorgt ook voor gezonde lucht, ontspanning en kan bijdragen aan sociale contacten of toegang tot voedsel. Hiertoe is onderstaand model ontwikkeld die de diverse aspecten die invloed hebben op de ervaren gezondheid, Positieve Gezondheid. Hier mee aan de slag gaan is een volgende stap in het bevorderen van de gezondheid.



Spinnenweb met de zes onderdelen van positieve gezondheid:  
<https://www.iph.nl/kennisbank/wat-is-positieve-gezondheid/>  
 Provincie Limburg



# Positieve gezonde leefomgeving

Thomas Steensma | Adema architecten

Een methode voor analyse en ontwerp

Het gedachtengoed van Positieve Gezondheid is goed te vertalen in ruimtelijke opgaven. Elk van de zes hoofddimensies van Positieve Gezondheid komt op verschillende manieren terug in steden en dorpen. De hoofddimensies hebben wij onderverdeeld in drie aspecten die voor de leefomgeving het belangrijkste onderdeel van Positieve Gezondheid vormen. Zo zijn voor het Dagelijks functioneren de aspecten winkels (en voorzieningen) dichtbij, fietsen en wandelen en OV dichtbij het belangrijkste en voor Kwaliteit van leven de vraag hoe je woont (je veilig voelen), of je plekken hebt waar je kunt genieten en gelukkig bent (groen, water, landschap en natuur) en of je plekken hebt waar je graag komt en lekker in je vel zit (zoals horeca). Al deze aspecten zijn verwerkt in het schema op de rechter pagina.

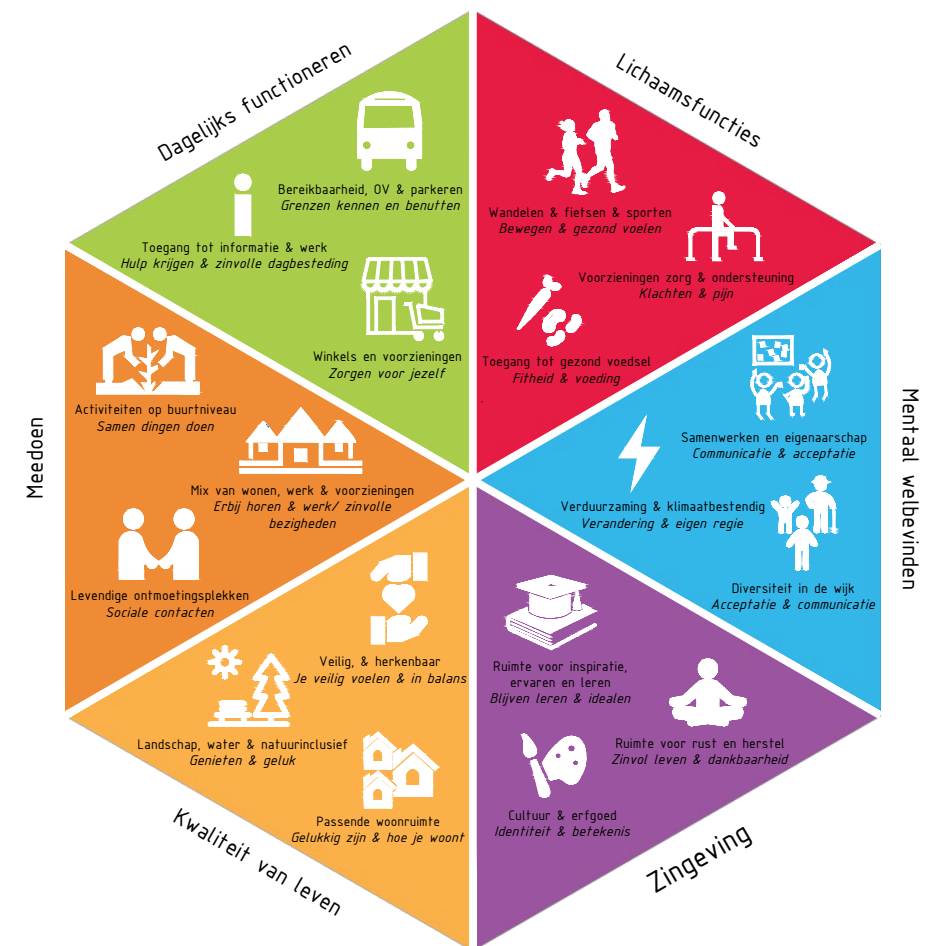
De aspecten hebben wij onder andere toegepast bij de pilot Positieve Gezondheid op de tekentafel. Daarin is gebruik gemaakt van een methode om aan de hand van Positieve Gezondheid te komen tot voorstellen voor een verbeterde leefomgeving. Deze methode bestaat uit vijf stappen, waarbij in elke stap de ervaren Positieve Gezondheid van mensen, veelal buurtbewoners, centraal staat. Stap 1 is een scan van de omgeving. Deze stap wordt gevolgd door een dialoog met stakeholders (stap 2) en het formuleren

van een ruimtelijke opgave in stap 3. Het opstellen van een ruimtelijke visie en de concrete ingreep is stap 4. Ten slotte leidt dit tot concrete voorstellen voor het verbeteren van de leefomgeving (stap 5). Deze stappen moeten niet worden gezien als een lineair proces. Het is cruciaal om een stapje terug te doen als dat nodig blijkt, bijvoorbeeld wanneer de dialoog andere informatie oplevert dan de scan van de buurt.

De methode kan worden gezien als een gespreksinstrument om met mensen in gesprek te gaan over hun leefomgeving. Zo'n dialoog helpt om een brug te slaan tussen beleidsmakers, ontwerpers en eindgebruikers. Het draagt bij aan het begrijpen hoe een bestaande openbare ruimte of gebouw wordt ervaren door mensen die er gebruik van maken.



'De methode kan worden gezien als een gespreksinstrument om met mensen in gesprek te gaan over hun leefomgeving'.



Voetnoot  
'De genoemde ruimtelijke thema's kunnen meerdere hoofddimensies of aspecten vanuit het model van Positieve Gezondheid raken.'



Bronvermelding  
Ruimtelijk diagram  
Positieve Gezondheid

Steensma, H.T. (Thomas, architect)  
Huber, M. (Machteld, grondlegger)  
Reynen, M. (Mieke, senior adviseur iPH)

# Een gezonde leefomgeving? Het kan wel!

Hans Jansen | GGD Haaglanden

Van normen naar waarden! Van waarden naar normen?

Van normen naar waarden!

Er is veel gezondheidswinst te behalen door een optimaal ingerichte fysieke omgeving, zowel via gezondheidsbescherming als via gezondheidsbevordering. Een omgeving die voldoet aan de (milieu)normen zien we als startpunt, maar biedt niet meer dan een basisbescherming. Om die gezondheidswinst te behalen is ambitie nodig, omdat een groot deel van de milieugerelateerde ziektelast ontstaat in situaties waar gewoon aan de wettelijke (milieu)normen wordt voldaan. Alle beleid en maatregelen die bijdragen aan een gezonde leefomgeving zijn daarom positief, ook als het einddoel (nog) niet of deels gehaald wordt. De GGD-en hebben Kernwaarden voor een Gezonde Leefomgeving ontwikkeld om die ambitie handen en voeten te geven voor de hoofdthema's woonomgeving, mobiliteit en gebouwen. We zien gezondheid vooral als een kans. Het realiseren van die kans kan echter keuzes met zich meebrengen die ook pijn doen. Dat is vergelijkbaar met gezondheid in het eigen leven: gezond leven levert veel voordelen op, maar is niet altijd even gemakkelijk.

Van waarden naar normen?

Door in het omgevingsbeleid en bij

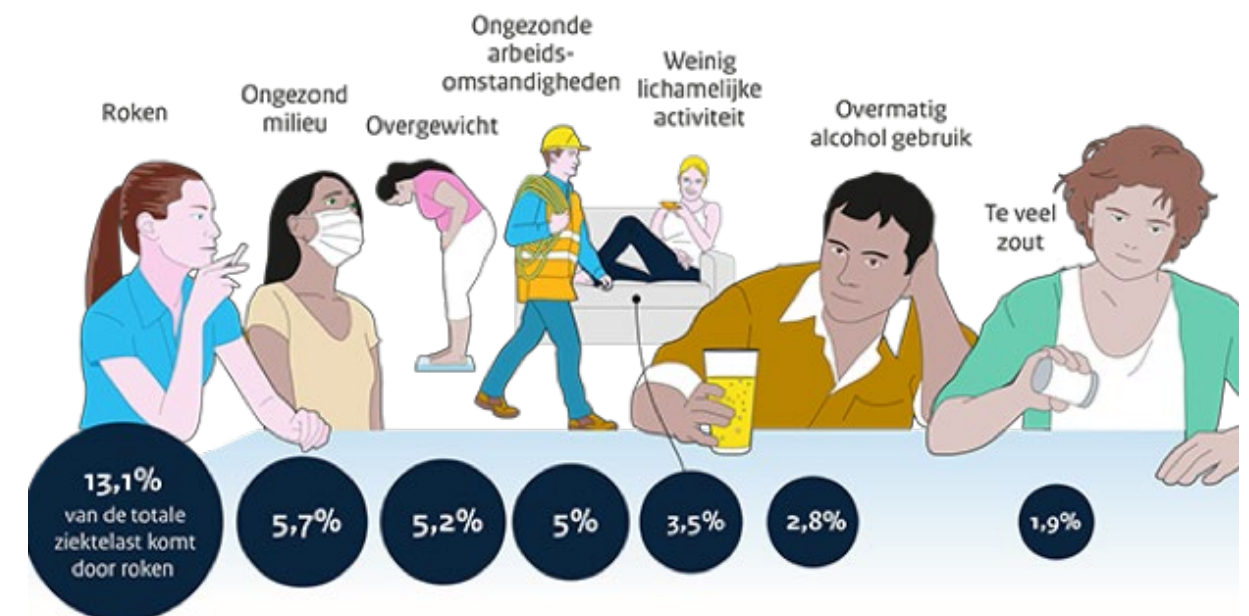
gebiedsontwikkelingen nu de juiste keuzes te maken, kan veel gezondheidswinst worden geboekt die op lange termijn doorwerkt. Zo kan preventie aangewend worden als wapen tegen de almaar stijgende zorgkosten. In de praktijk blijkt dit echter een lastige opgave en legt gezondheid het vaak af tegen andere belangen. Daarom zou het goed zijn om te komen tot concrete doelen voor een gezonde leefomgeving, zodat gezondheid een meer gelijkwaardige positie krijgt bij afwegingen en keuzes die worden gemaakt; de Gezondheidsraad bepleit dit ook in een recent advies. Nu telt bijvoorbeeld de bereikbaarheid (bijv. minuten reistijd) of de parkeernorm in de vorm van een concreet getal zwaarder dan het stimuleren van gezonde mobiliteit door het aanleggen van aantrekkelijke loop- en fietsroutes (abstract, kwalitatief doel).

Inzet expertise

Niet voor alle aspecten van gezondheid kunnen dergelijke concrete doelen al worden geformuleerd. Het is dan ook van groot belang om deskundigen op het gebied van gezonde leefomgeving zo vroeg mogelijk in ruimtelijke (plan)processen te betrekken, voordat de belangrijkste keuzes worden gemaakt. Benut hierbij de expertise van de GGD. Het is hun dagelijks werk om de beschikbare kennis in de lokale context toe te passen. Maar uiteindelijk komt het natuurlijk aan op het maken van bestuurlijke keuzes.



‘Door in het omgevingsbeleid en bij gebiedsontwikkelingen nu de juiste keuzes te maken, kan veel gezondheidswinst worden geboekt die op lange termijn doorwerkt’.





# Gezondheid en verdichting

Mariëlle Beenackers | Erasmus MC

De trek naar de stad is nog steeds enorm en de vraag naar huizen is overal voelbaar. Om alle mensen in de stad te huisvesten, wordt er volop ingezet op stedelijke verdichting; het bijbouwen van woningen binnen bestaande stadsgrenzen.

Stedelijke verdichting wordt veelal aangeprijsd als een positieve ontwikkeling. Het is vaak economisch aantrekkelijk, kan duurzaamheidsvoordelen bieden en spaart de toch al schaarse natuur buiten de stad. Door dicht op elkaar te wonen ontstaat er een schaalvoordeel waardoor voorzieningen en infrastructuur, waaronder openbaar vervoer, rendabeler worden. Daarnaast gaan veel verdichtingsprojecten gepaard met een inzet op kwaliteitsverbetering. Ook wordt er over het algemeen meer gewandeld en gefietst in dicht bebouwde steden omdat afstanden tot bestemming relatief korter zijn. Meer wandelen en fietsen kan zorgen voor minder obesitas en gerelateerde ziekten zoals hart- en vaatziekten.

Stedelijke verdichting brengt echter ook gezondheidsrisico's met zich mee. Wanneer er in een bestaande wijk wordt bijgebouwd, kan dit stress opleveren voor bewoners. Bestaande sociale structuren worden verstoord en de nieuwe mix aan bewoners moet samen een balans vinden in het samenleven. Hier dient met name aandacht voor te zijn wanneer de leefstijl en behoeftes van de nieuwe en oude bewoners ver uit elkaar liggen of wanneer er een risico is op tweedeling of conflicten tussen bewoners. Sociale cohesie en stress zijn beide factoren met een sterke invloed op zowel mentale als fysieke gezondheid. Meer aandacht voor deze

factoren bij verdichtingsprojecten kan negatieve neveneffecten op de gezondheid van bewoners reduceren.

Met extra inwoners in de wijk neemt ook de hoeveelheid prikkels toe. Meer mensen maken gebruik van dezelfde openbare ruimte waardoor stilte en rust schaarser worden. Door dicht op elkaar te wonen, zijn er ook meer burens om rekening mee te houden. Om van stress en dagelijkse prikkels te herstellen, is het belangrijk om voldoende (prikkelarme) plekken te hebben waar men weer tot rust kan komen. Groene plekken hebben hierin de voorkeur vanwege de vele voordelen die natuur in de omgeving kan bieden voor ontspanning, inspanning, ontmoeting en verkoeling.

De risico's van stedelijke verdichting op de gezondheid lijken hoger voor mensen met een kleinere portemonnee, ouderen en kinderen. Ze brengen veelal meer tijd door in de buurt en hebben minder mogelijkheden te kiezen waar ze wonen of de omgeving zelf te veranderen. Een inclusieve benadering van verdichting kan ervoor zorgen dat een gezonde stad voor iedereen toegankelijk blijft. Hoe we met verdichting en de schaarser wordende publieke ruimte omgaan, kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid en het welbevinden van mensen. In de strijd om de schaarse ruimte, kunnen gezondheidsdoelen en economie soms lijnrecht tegenover elkaar komen te staan. Gezondheidsargumenten behoren een cruciale plaats te krijgen in het afwegingskader van stedelijke ontwikkeling om ervoor te zorgen dat de stad van de toekomst een gezonde plek is voor iedereen.



‘Gezondheidsargumenten behoren een cruciale plaats te krijgen in het afwegingskader van stedelijke ontwikkeling om ervoor te zorgen dat de stad van de toekomst een gezonde plek is voor iedereen’.



# Blue Cities

Hanno Pijl (LUMC) & Paul Dijkman (Architectuur filosoof)

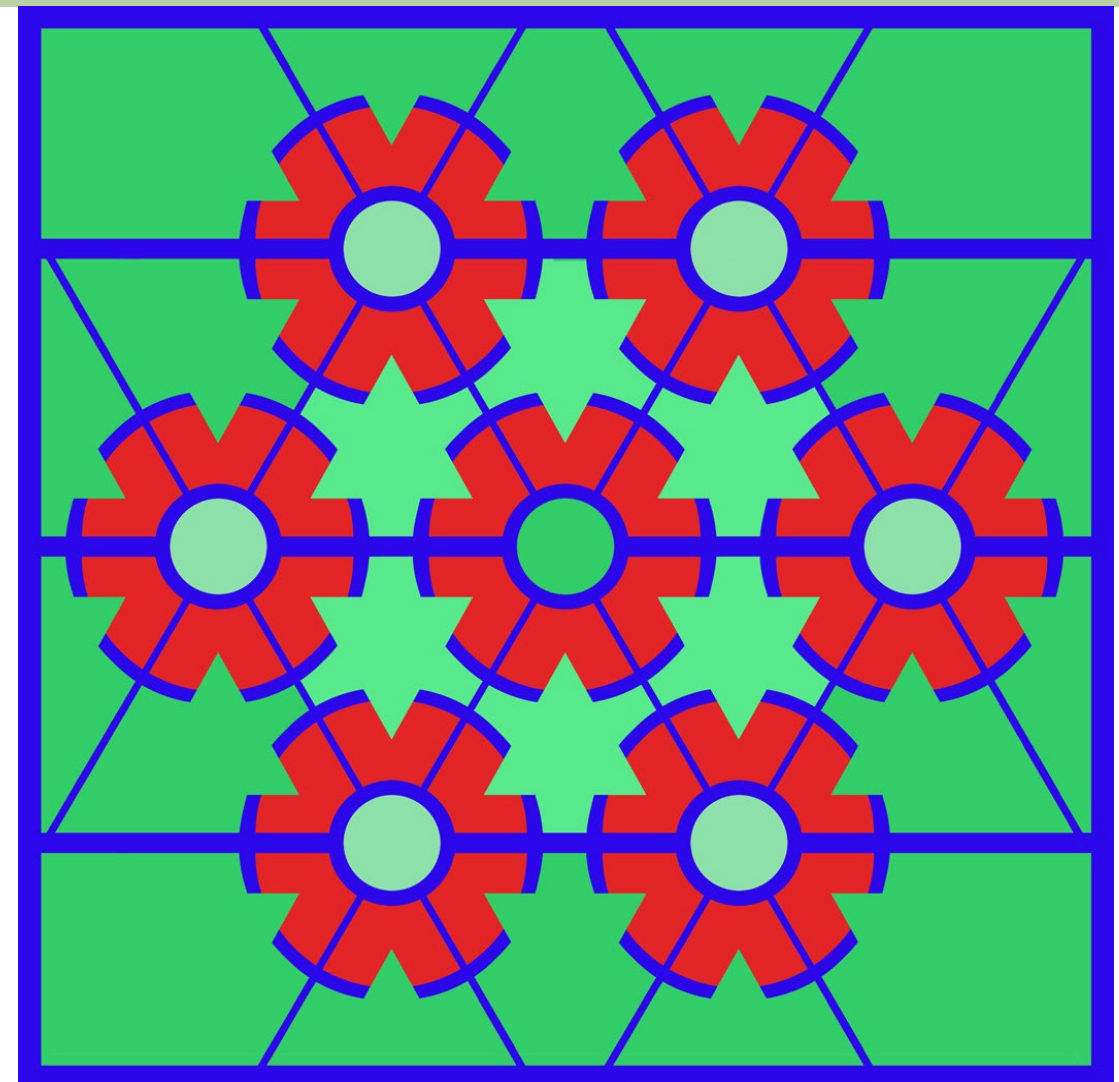
Hoe willen we wonen en werken? Onze leefomgeving heeft een sterke invloed op ons welbevinden. Gezond of ongezond gedrag, sociale betrokkenheid of anonimiteit, ze worden uitgelokt door omstandigheden. In onze tijd zijn vermijdbare ziekten en eenzaamheid een snel groeiend probleem. Teveel Nederlanders –zijn hulpbehoevend en sociaal ongelukkig door een leefstijl die voor een belangrijk deel opgedrongen wordt door hun situatie. De kosten van de gezondheidszorg rijzen inmiddels de pan uit. Het onderliggend probleem is dat onze gebouwde omgeving niet overeenstemt met onze genetische en microbiële ‘architectuur’. We leven met een mismatch. De natuur en de voedselproductie staan op grote afstand van het stedelijk leven, gemotoriseerd vervoer is bijna overal ‘logischer’ dan gezond lopen of fietsen, de diversiteit aan samenlevingsvormen is beperkt, een gevoel van saamhorigheid ontbreekt, kwetsbare alleenstaanden en ouderen vereenzamen en worden afhankelijk van instanties.

Nu Nederland honderdduizenden woningen gaat bouwen moeten we de opzet van die nieuwe nederzettingen snel heroverwegen. Als we doorgaan op de oude voet verliezen we de strijd tegen de pandemie van onnodige (niet-overdraagbare) ziekten. We moeten een link leggen met onze biologie. Laten we Blue Cities bouwen, Blue Neighbourhoods, Blue Villages, omgevingen die aansluiten bij onze natuurlijke behoeften.

Blue Zones zijn gebieden waar mensen gelukkig en gezond oud worden. De bewoners voelen zich fysiek, mentaal en sociaal prettig omdat het leven van alledag overeenkomt met hun (psycho) biologie: beweging, sociale verbanden, natuur. Ook de structuur van Blue Cities bevordert lichaamsbeweging en sociale contacten. Fietsen en lopen zijn de gemakkelijkste keuze, de bewoners hebben het gevoel tot een gemeenschap te behoren en leven in een ecosysteem van stadsnatuur en lokale voedselproductie. Blue Cities helpen het zorginfarct te vermijden, en maken de mens tevreden.



‘Blue Cities bestaan uit buurten met een hoge dichtheid en beloopbare voorzieningen. In deze principeschets vormen de kernen samenwerkend groene binnengebieden met moestuinen, kassen en vruchtbomen. Tegelijk dringt de agricultuur van het ommeland binnen via de naden en wiggen.’.





# Groene schoolpleinen

Ian Mostert | Projectleider Kind en Natuur bij IVN, Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid

Veel kinderen groeien op in wijken waarin het buiten spelen niet vanzelfsprekend is. De straat is vaak niet erg veilig en vooral ingericht op verkeer en parkeren. Veel buitenruimte is stenig. Vooral voor kinderen die thuis geen 'buiten' hebben kunnen schoolpleinen een verademing zijn. Door schoolpleinen te vergroenen kan een speelplein ontstaan waar kinderen allerlei vaardigheden ontwikkelen die ze missen als ze thuis op de bank blijven zitten - creativiteit, fantasie, risicobeoordeling, omgaan met anderen, een sociaal netwerk opbouwen. Gebrek aan diverse fysieke activiteiten kan ook de motorische ontwikkeling belemmeren.

Ruim tien jaar geleden begon ik aan het vergroenen van schoolpleinen in Rotterdam. Gaandeweg kwamen we erachter hoe we dat het beste kunnen aanpakken. Zo hadden we in het begin de noodzaak van onderhoud en beheer onderschat. Ook ontdekten we dat het veel beter is om de school zelf te vragen wat zij voor doelen hadden met een groen schoolplein. Ze moesten opschrijven hoe ze het schoolplein zouden beheren en onderhouden, en het openstellen voor de buurt na schooltijd, in het weekend en tijdens vakanties. We hebben een afspraak met hen gemaakt om het project te bespreken voordat we de beslissing namen om subsidie voor vergroening te verlenen. Ook wilden we meer leerkrachten inspireren om les te geven op de verbeterde schoolpleinen. We ontdekten

dat leraren genieten van buitenlessen, maar dat ze ondersteuning nodig hebben om creatief te zijn zonder afhankelijk te zijn van op boeken gebaseerd onderwijs, in plaats daarvan hun eigen groene ruimtes te gebruiken als een levend leerlandschap. Ik heb de visie en het beleid van de schoolbesturen zien veranderen na het zien van de voordelen van buiten leren: kinderen ervaren veel meer, raken geïnteresseerd in dingen en stellen vragen, en docenten kunnen werken met een breder scala aan leerstijlen.

Naarmate het project groeide, begonnen we ook te experimenteren met hoe de schoolpleinen de aanpassing aan klimaatverandering kunnen verbeteren. Dichte stadswijken met veel beton worden heter tijdens hittegolven en lopen een groter risico op overstromingen bij hevige regenval. Open, goed ontworpen groene ruimten kunnen helpen bij het verminderen van meerdere klimaatrisico's. Groene schoolpleinen werken het beste met een verscheidenheid aan planten, om verschillende vogels, vlinders en bijen aan te trekken. Schoolpleinen moeten plekken zijn waar leraren les willen geven en waar ouders tijd willen doorbrengen met spelen met hun kinderen of kletsen met buren. Voor lokale kinderen zouden ze de 'groene huiskamer' van de hele buurt moeten zijn.



‘Schoolpleinen moeten plekken zijn waar leraren les willen geven en waar ouders tijd willen doorbrengen met spelen met hun kinderen of kletsen met buren.’





# 2 Welke invloed heeft de omgeving op je gezondheid?

6 thema's die beschrijven waar een leefomgeving aan moet voldoen om gezond te zijn.





# De omgeving als leefstijlcoach is:

Een gezonde leefomgeving is een omgeving die zo divers en leuk is dat mensen zullen zeggen zich hier thuis te voelen. Van nature nodigt zo'n omgeving uit tot lopen, fietsen en ontmoeten. De omgeving zelf kun je zien als een leefstijlcoach, die niet dwingend is maar uitnodigt tot gezond gebruik.

Daarmee is de leefomgeving zelf ook een belangrijk middel om ziekten en ongezond gedrag te voorkomen. Dit doe je door aan de ene kant door het beschermen van de bewoners tegen bijvoorbeeld; geluidsoverlast, of uitstoot. Aan de andere kant draagt een omgeving als leefstijlcoach bij aan het stimuleren van gezond gedrag door bijvoorbeeld; aantrekkelijke langzaamverkeersverbindingen, of bewoners te betrekken bij de ontwikkeling van hun omgeving.

Het werken aan een gezonde leefomgeving is bijna per definitie een integrale opgave. Verschillende thema's en instrumenten hebben allemaal invloed op elkaar, omdat ze allen gebruik maken of terugkomen in dezelfde gedeelde ruimte. Zo heeft het inzetten op de mobiliteitstransitie bijvoorbeeld een directe invloed op de nabijheid van een gebied, maar zorgt het ook voor een schonere en meer veilige omgeving. Om grip te krijgen op verschillende instrumenten en thema's hebben we deze los van elkaar beschreven, maar in de praktijk kunnen ze niet los van elkaar gezien worden.

Schoon en veilig

Beweegvriendelijk en nabij

Zorgzaam en leerzaam

Inclusief en kansrijk

Uitdagend en levendig

Huiselijk en herkenbaar



## Een schone en veilige omgeving

Een schone en veilige omgeving is belangrijk voor je mentale welzijn en kwaliteit van leven.

Het is een omgeving waar aandacht wordt besteed aan het tegengaan van hinder, het verzorgen van schone lucht, het goed verwerken van afval, en het beschikbaar stellen van schone energie en warmte.

Werken aan een schone en veiligere leefomgeving vraagt om het afwaarderen van grootschalige infrastructuur, industrie en barrières nabij woongebieden, en het inzetten op een natuurlijke verblijfsvriendelijke inrichting.



Stelt je in staat om:

Veilig te verplaatsen Ongemoeid te wonen

Schone lucht in te ademen



Beschermd je tegen:

Ziekten Ongelukken

Overlast (geluid & geur) Uitstoot/ fijnstof

## Citizens Science

Jan Harm Brouwer

Er zijn allerlei leefomgevingsfactoren die lastig te meten zijn. Voor een belangrijk deel omdat ze een subjectieve impact hebben: vind je geluid mooi of hinderlijk? Hoeveel zorgen maak je je over de zwarte neerslag op je kozijnen? De overheid is snel geneigd de subjectieve elementen te vertalen naar een gemiddelde norm voor alle burgers of – indien niet meetbaar – maar te negeren. Zo gaat geluid meestal om berekende gemiddelde aantallen decibel over een dag, in plaats van de ergernis over een hard optrekkende brommer tijdens jouw genietmomentje. En het vertrouwen in luchtkwaliteitsdata, gemeten door de overheid? Die komen zo wetenschappelijk mogelijk tot stand, al is de meetmethode voor een leek ondoorgrondelijk. Op die manier is het niet verwonderlijk dat de burger zich steeds minder herkent in en gehoord voelt over wat de overheid hem of haar als kaders voorschotelt. In sommige gevallen gaat de burger zelf maar meten aan geluid, luchtkwaliteit of biodiversiteit.

Als overheid kan je dat burgermeten – citizen science – vervelend vinden: je wordt gechallenged en ook nog soms met meetmethoden die voor een leek heel logisch zijn, maar voor een professional de plank flink misslaan. In plaats van te stellen dat de burger “het niet begrijpt” kun je als overheid burgermetingen ook omarmen. Je krijgt zicht op de subjectieve elementen uit je beleidsveld. Je kunt burgers helpen goed te

meten, zodat je een zinvol gesprek kan aangaan. Je kunt burgers helpen zich bewust te worden waar het echte probleem, en de oplossingen liggen; soms ook bij de burger zelf. En waar overheidsinterventies regelmatig aan de grens van het mogelijke komen, kan de burger een zeer bruikbare partner zijn. Zoals zo vaak, zit er ook hier een “maar” aan. Met het inzetten van citizen science neem je de burger serieus in zijn ervaring. Tegelijkertijd creëer je de verwachting dat burgermeetdata in beleid worden gebruikt. Daar zitten tal van haken en ogen aan, maar doe je het niet, dan is de kloof tussen burger en overheid direct weer op of boven het niveau van voor de burgermetingen.





## Een beweegvriendelijke en nabije omgeving

Een beweegvriendelijke en nabije omgeving is belangrijk voor je dagelijks functioneren en lichaamsfuncties.

Het is een omgeving die voor iedereen bereikbaar en toegankelijk is. Zo'n omgeving is veilig, herkenbaar en heeft een hoge verblijfskwaliteit. Door compact en gemengd te bouwen liggen alle relevante voorzieningen op loop- en fietsafstand.

Aan een beweegvriendelijke en nabije omgeving werken doe je door in te zetten op de mobiliteitstransitie.



Stelt je in staat om:

Te sporten

gezond te verplaatsen

Buiten te spelen



Beschermd je tegen:

Overgewicht

Vervoersarmoede

Uitstoot/ fijnstof

Dit kan je bereiken door minder parkeerplekken, meer verblijfskwaliteit, nabij te bouwen in hogere dichtheden en in te zetten op alternatieve vervoersmiddelen zoals fietsen, lopen of deelmobiliteit.

## Mobiliteitstransitie

Barend Jansen

Een stad als leefstijlcoach zet aan tot bewegen en sociale interactie in de buitenruimte. De laatste 60 jaar zijn wijken echter vooral maximaal ingericht het gebruik van de auto.

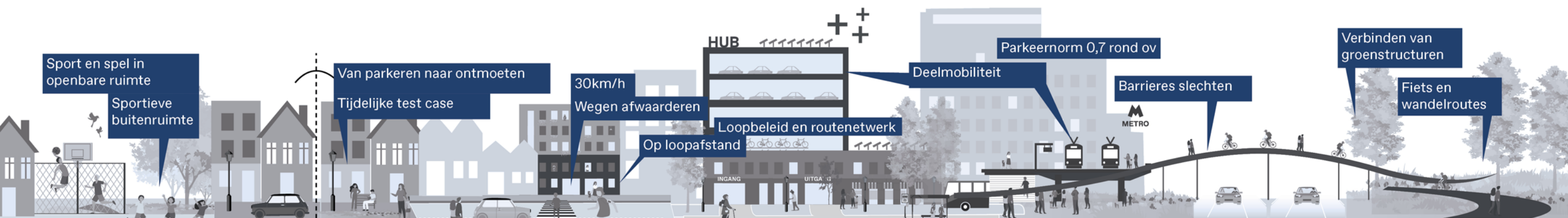
Omgevingen die op deze manier auto-dominantie communiceren, faciliteren niet alleen automobiliteit: ze coachen de bewoners de auto in. Autoverkeer: in de stad een grote bron van stress, woede en frustratie.

De weginfrastructuur kan geen 1.500.000 extra auto's aan. Het is daarom noodzakelijk om de geplande 1.000.000 woningen, te bouwen in wijken die aanzetten tot bewegen en sociale interactie. Als we in de provincie Zuid-Holland evenveel autoverplaatsingen willen als nu, moeten we persoonlijk zo'n 13% minder autoritten maken. Als we wel evenveel of meer activiteiten willen doen, betekent dit dat we meer moeten lopen, fietsen, carpoolen en met het openbaar vervoer moeten reizen. Deze combinatie van minder auto en meer anders betekent een modaliteitsverschuiving voor de provincie Zuid-Holland.

Lagere parkeernormen zijn voordelig om dit mogelijk te maken. Per woning moeten er zo min mogelijk parkeerplekken worden gebouwd. Hiermee wordt het autoverkeer beperkt aan de bron. Dit zorgt voor minder behoefte aan verkeersruimte en minder autoverkeer, hogere dichtheden en het maakt woningbouw op meer plekken haalbaar en betaalbaar. Er zijn voldoende mensen die geen auto bezitten,

er zijn deel-mobiliteit oplossingen en handige apps voor deelauto's, deelbakfietsen en deel-microcars. Er bestaan mobiliteitscoöperaties waarin groepen mensen gezamenlijk hun auto's inkopen of leasen waardoor autodelen heel betaalbaar wordt. Er zijn voldoende beleidsinstrumenten voor handen om parkeerverlast in omliggende wijken te voorkomen, om bestaande parkeervoorzieningen dubbel te gebruiken en om parkeren op afstand te bevorderen. Maar lage parkeernormen werken alleen als mensen naast mobiliteitsalternatieven, er ook iets voor terug krijgen in de omgevingskwaliteit: organische stratenpatronen met smalle profielen en shared-space die leiden tot centrale pleinen met voorzieningen en publiek-private ruimtes zodat men elkaar binnen en buiten kan ontmoeten. Kleinschaligheid en nabijheid. Uitgangspunt is de kwaliteit van de omgeving die zonder de auto weer gerealiseerd kan worden. Dat is niets nieuws: we vinden hun voorbeelden in alle autoluwe vooroorlogse stads- en dorpscentra.

Ook van het stedelijk groen kunnen we de verblijfskwaliteit verbeteren. Veel stedelijk groen wordt gedomineerd door onnodige autoverkeer en bijkomend geluid. Verkeersgeluid is de grootste stressor in de stad. In Delft heeft men 2x2 rijbanen aan weerszijden van een park teruggebracht tot 2x1 rijbaan aan één kant. Hierdoor heeft het park aan een zijde een uitstekende verblijfskwaliteit gekregen. Heroverwegen van wegen door stedelijk groen helpt mensen om rust en ontspanning te vinden in de directe eigen leefomgeving.





## Lopen

Jos brouwer

Lopen is lang een nogal onbelangrijk onderdeel van stedelijke planning geweest. Terwijl er een groot aantal verkeerskundigen werkten aan de infrastructuur voor de auto, werd er voor de wandelaar vaak niet verder gedacht dan het aanleggen van een stoep en wandelpaden door groengebieden. Soms werden er richtlijnen gebruikt voor de breedte van stoepen, zoals bijvoorbeeld de breedte die nodig is voor het passeren van twee kinderwagens, maar in veel smalle straten werd die breedte in de loop van de 20e eeuw steeds vaker gebruikt voor parkeren.

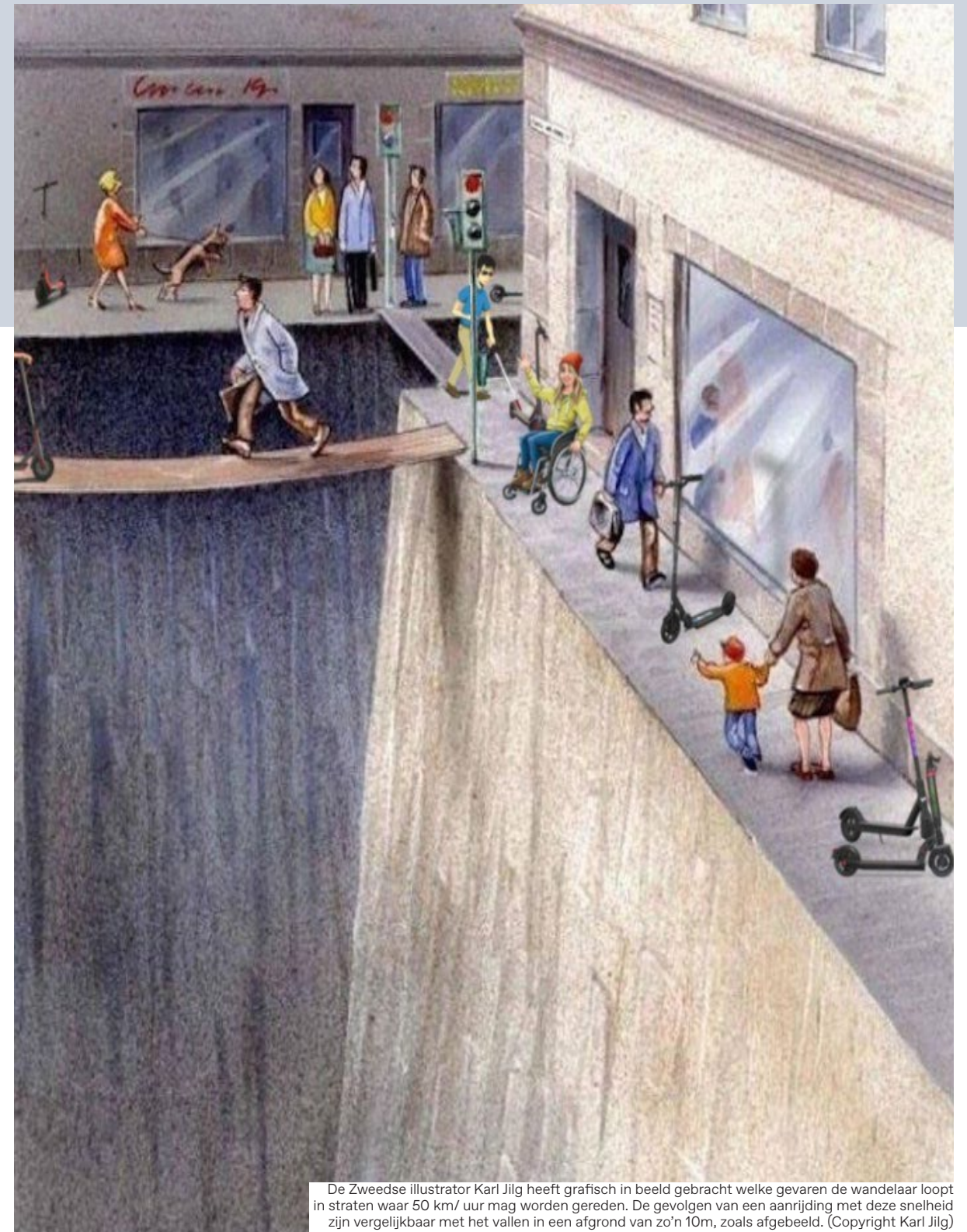
In theorie zou dat met het STOP-model (eerst Stappen, dan Trappen, dan OV en als laatste Personenauto's) nu anders moeten zijn. In de praktijk is er echter meer nodig om te komen tot een wandelvriendelijke stad. Enkele vooroplopende steden zetten daarom actief in op loopbeleid, onder andere door het opzetten van een hoofdnetwerk waarop de voetganger prioriteit heeft en het creëren van aantrekkelijke routes. Zie voor het overzicht en benchmark van het loopbeleid van gemeenten, provincies en landen de Beleidsverkenning Lopen.

Ondertussen vormt de voetganger samen met de fietser de beste, gezondste en duurzaamste verkeersdeelnemer, want schoon en stil en zuinig met ruimte, energie en grondstoffen. Lopen is voor alle dimensies van positieve gezondheid van levensbelang. Zo bevordert lopen de verblijfskwaliteit

en daarmee het buiten zijn en bewegen, wat bijdraagt aan sociaal contact (ontmoeting) en sociale veiligheid ('ogen op straat') en daarmee aan de fysieke, sociale en mentale gezondheid. Investeren in een loopvriendelijke omgeving heeft dan ook enorme baten. Uit de 'Verkenning effecten van investeren in lopen' (van Decisio en Molster, i.o.v. CROW en KpVV, Verkenning effecten van investeren in lopen), waarin wereldwijd alle onderzoeksresultaten over de maatschappelijke kosten en baten van lopen zijn gebundeld, blijkt dat investeringen in maatregelen om het lopen te bevorderen zeer toekomstvast en winstgevend zijn. Voor vrijwel alle loopbevorderende maatregelen geldt dat de maatschappelijke baten de kosten ruim overstijgen. De belangrijkste maatschappelijke baten zijn gezondheidswinst en hogere vastgoedwaarden. Andere interessante bronnen over lopen zijn de wetenschappelijke publicatie *The social cost of automobility, cycling and walking in the European Union* en de CrA-publicatie *Naar een gezonde stad te voet*.

Verder lezen:

- [Beleidsverkenning Lopen](#)
- [Verkenning effecten van investeren in lopen](#)
- [The social cost of automobility, cycling and walking in the European Union](#)
- [Naar een gezonde stad te voet](#)



De Zweedse illustrator Karl Jilg heeft grafisch in beeld gebracht welke gevaren de wandelaar loopt in straten waar 50 km/ uur mag worden gereden. De gevolgen van een aanrijding met deze snelheid zijn vergelijkbaar met het vallen in een afgrond van zo'n 10m, zoals afgebeeld. (Copyright Karl Jilg)





## Fietsen

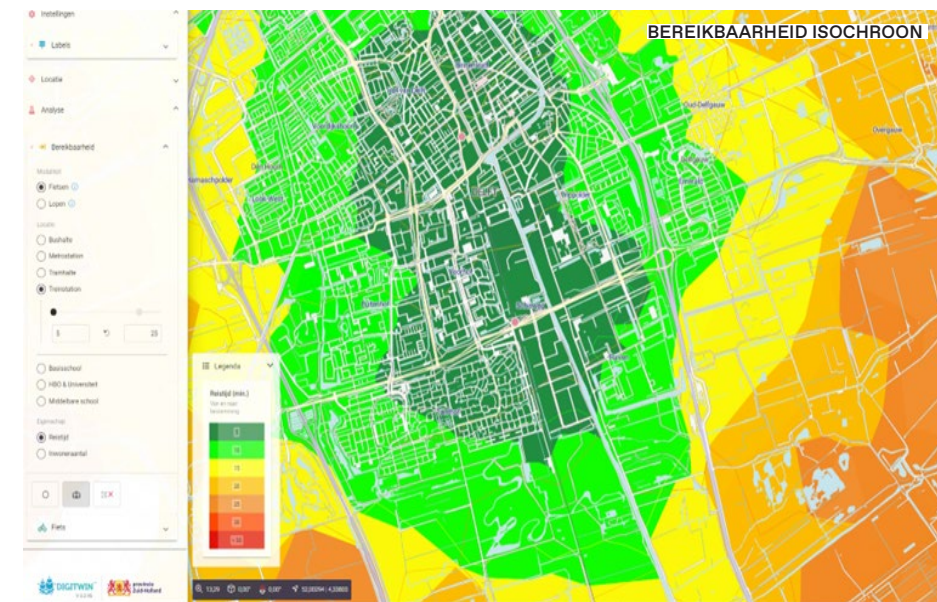
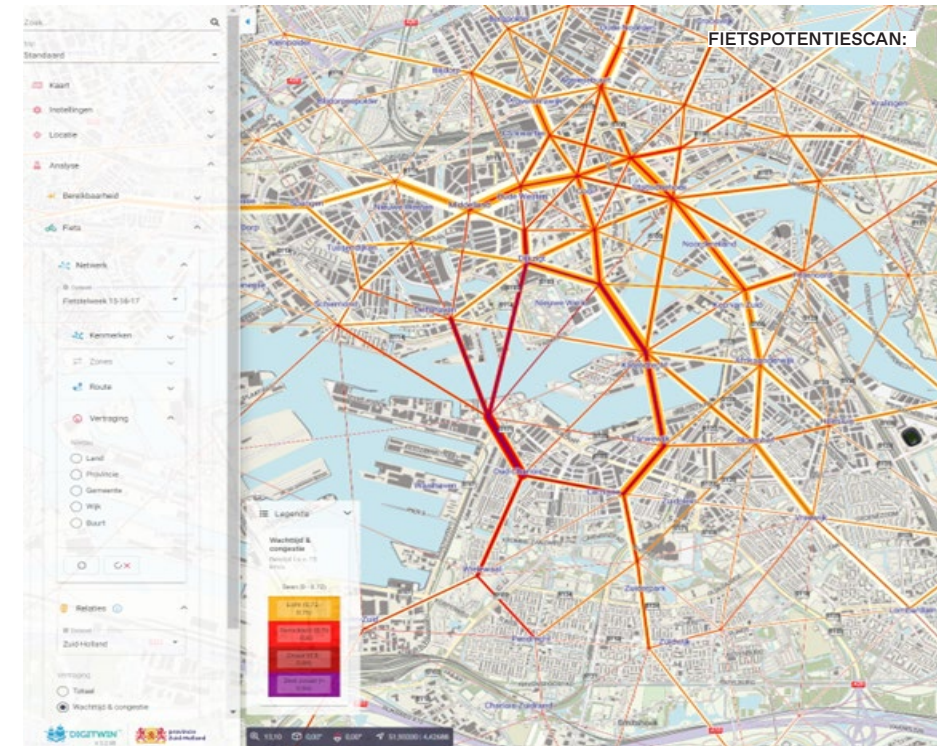
### Wiesje Hofstede

Net als bij lopen zijn er enorme maatschappelijke baten te behalen door steden en dorpen optimaal in te richten op de fietser. Fietsen is niet alleen zeer gezond, maar zorgt er net als wandelen ook voor dat de ruimte optimaal wordt benut en bovendien veilig en vriendelijk aanvoelt. Fietsen maakt gemengde, compacte steden en dorpen mogelijk en ook zeer aantrekkelijk. Er zijn de laatste jaren een aantal geavanceerde methoden ontwikkeld om in beeld te brengen hoe er optimaal voor de fiets kan worden gepland.

Zo is er in samenwerking met de Breda University of Applied Sciences (BUAS) een zogenaamde 'fietspotentiescan' ontwikkeld waarmee inzicht wordt gegeven in de potentie van nieuwe routes en de verbetering van bestaande routes. De fietspotentiescan laat vertragingen en omrijbewegingen zien en daarmee kansrijke verbindingen voor fietsmaatregelen. Bij ruimtelijke

planning kunnen gemeenten fietsen aantrekkelijk maken door locaties voor nieuwbouw te kiezen nabij per fiets bereikbare bestemmingen of het realiseren van een snelle en veilige fietsverbinding van de nieuwbouwlocatie met het bestaande hoofdfietsroutenet.

Ook is het mogelijk om met geavanceerde modelberekeningen de verminderde uitstoot van schadelijke stoffen door autogebruik dankzij de aanleg of verbetering van de fietsinfrastructuur te berekenen. Er zijn ook mogelijkheden om dit inzichtelijk te maken in combinatie met het instellen van parkeerregimes. Zo kan de mobiliteitstransitie voor bestuurders en andere betrokkenen goed inzichtelijk worden gemaakt, evenals de baten. De provincie faciliteert hierin.



Verder lezen:

- De studie [Naar een schaa sprong op de fiets](#) van het College van rijksadviseurs
- Het [Nationaal toekomstbeeld Fiets](#)
- [Samen Verder Fietsen - Provincie Zuid-Holland](#)



## Een zorgzame en leerzame omgeving

Een zorgzame en leerzame omgeving is belangrijk voor je dagelijks functioneren en mentaal welbevinden.

Het is een omgeving die iedereen de kans geeft om een gezonde leefstijl te leiden. Het informeert over gezonde voeding en verleidt tot gezond gedrag. Verder is er genoeg aanbod aan zorgvoorzieningen, betaalbare woningen en gezond voedsel.

Werken aan een zorgzame en leerzame omgeving, doe je door het stimuleren en toegankelijk maken van gezonde voeding en

beweging, het zichtbaar maken en uitleggen van maakprocessen en door elkaar te helpen en van elkaar te leren.



Stelt je in staat om:

Gezonde keuzes te maken    Gezond te eten

Toegang te hebben tot zorg

Een passende woning te vinden



Beschermd je tegen:

Ziekten    Overgewicht    Mee roken

Armoede    stress

## In gesprek Lucas van der Velden

De zes dimensies van positieve gezondheid kunnen de hoofdonderwerpen vormen van het gesprek over een zorgzame en leerzame omgeving. Dat gesprek kan worden gevoerd met de mensen die in de zorg, het welzijnswerk en het onderwijs van een wijk werken, aangevuld met mensen uit het fysieke domein en bewoners. Die gesprekken verlopen meestal heel spontaan. Door met een kaart van de wijk te werken worden problemen en kansen al snel gekoppeld aan routes en plekken in de wijk. Een fysiotherapeut heeft bijvoorbeeld twee wandelgroepjes van mensen die weinig bewegen, maar een goede route naar het wijkpark ontbreekt. In het wijkpark blijkt een stadstuin te zijn, die weinig wordt gevonden door de bewoners. Zou het niet mooi zijn als er een duidelijke route komt vanuit de wijk naar het park en de stadstuin? De wandelaars zouden dan ook de stadstuin kunnen ontdekken.

Even later gaat het gesprek een andere kant op: het winkelaanbod in de wijk is nogal eenzijdig (te duur voor veel wijkbewoners) en het lokale winkelcentrum heeft een zeer ongelukkige entree. Zou het niet goed zijn als juist op die slechte plek een markt kan worden georganiseerd? Met een laagdrempelige opzet kunnen ook wijkbewoners, die verder soms weinig binding hebben met de rest van de wijk, eten, etenswaren en andere producten verkopen, misschien zelfs uit de stadstuin? De slechte entree

zou sterk verbeterd kunnen worden door de sloop van een overbodig geworden viaduct uit de jaren '60. Daarmee is ook het stadspark direct bereikbaar vanuit het winkelcentrum; wijkbewoners kunnen via het park naar het winkelcentrum lopen.

Dit soort gesprekken kunnen leiden tot nieuwe coalities van mensen die gezamenlijk werken aan een gezonde wijk. Dat hoeft zeker geen vaste vergadercyclus te zijn, die gaat aanvoelen als een verplichting, maar meer als een netwerkorganisatie die kan worden geactiveerd als er iets wordt gepland. Wordt de riolering vervangen en gaat de straat open? Dan biedt dat een kans om gezamenlijk na te denken over een gezondere straat. Vindt er groot onderhoud plaats in de openbare ruimte? Nodig dan je nieuwe netwerk uit.



## Een inclusieve en kansrijke omgeving

Een inclusieve en kansrijke omgeving is belangrijk voor je kwaliteit van leven en het meedoen in de samenleving.

Het is een omgeving die monoculturen tegengaat en daarom inzet op het mengen van programma en levensstijlen. Er is een groot aanbod aan voorzieningen en kennis en onderwijs is voor iedereen toegankelijk. Zo ontstaan er kansrijke plekken waar verschillende soorten mensen elkaar ontmoeten en van elkaar kunnen leren.

Werken aan een inclusieve en kansrijke



Stelt je in staat om:

Verschillende mensen te ontmoeten

Te studeren Te klimmen op de sociale ladder

Gebruik te maken van voorzieningen

omgeving doe je door het maken van gemengde omgevingen met voor iedereen het zelfde aanbod aan toegankelijke voorzieningen.



Beschermd je tegen:

Ongelijkheid Uitsluiting

Eenzaamheid Monoculturen

## Naoorglogse wijken

Lucas van der Velden

In de praktijk van de stedelijke ontwikkeling is lang gewerkt met een aantal standaard-concepten voor de opbouw van buurten en wijken. Stedenbouwkundigen probeerden daarbij vaak om de functies die moesten zorgen voor het wijkleven goed in de plannen te borgen, terwijl bouwers met name keken naar de standaardisatie van bouwstromen. Dat leverde wijken op die voor het overgrote deel alleen bestonden uit woningen, met af en toe een buurt- of wijkcentrum. Wat met name voor de wijken uit de periode 1945-1985 niet was voorzien, was dat de gemiddelde woningbezetting (het aantal mensen per woning) enorm zou afnemen, in veel wijken van 3,5 tot 4 personen naar 2 personen. Dat betekende een grote bevolkingsdaling, die in bijna alle wijken optrad.

De structuur en de voorzieningen die ooit waren bedacht waren daardoor niet meer in verhouding tot het aantal inwoners; buurtcentra kwamen leeg te staan, de laatste voorzieningen verdwenen en het werd leger op straat. De vroeger gezellige wijk werd minder gezellig en een aantal wijken belandden in lijstjes van 'krachtwijken'. Het werken aan deze wijken zal de komende decennia steeds belangrijker worden. Tegelijkertijd vormen deze wijken zeer kansrijke plekken op verbetering omdat ze goed zijn ingebed in het stedelijk weefsel en vaak al goed zijn aangesloten op het openbaar vervoersnet.

Een eerste stap in het gezamenlijk nadenken over deze wijken kan bestaan uit het bekijken van langzaam verkeersroutes en functies. Doordat de wijken zijn ontworpen op de auto is het routenetwerk voor de voetganger en de fietser vaak matig en niet al te prettig. Hieraan valt zeer veel te verbeteren, vooral als wordt gekeken naar het toevoegen van woningen en functies aan die routes (gerichte verdichting). Zo kunnen nieuwe, gemengde plekken ontstaan die weer kunnen zorgen voor meer levendigheid, gezelligheid en daarmee ook een nieuw draagvlak voor voorzieningen en andere functies die een wijk inclusiever en kansrijker kunnen maken.





## Een uitdagende en levendige omgeving

Een uitdagende en levendige omgeving is belangrijk voor je zingeving en het meedoen in de samenleving.

Het is een omgeving die iedereen de kans geeft om zichzelf te ontplooiën en te ontdekken wat hij of zij leuk vindt. Er is een groot aanbod aan cultuur en ontmoetingsplekken. Zo'n omgeving huisvest een grote diversiteit aan gemeenschappen die je uitdagen om te participeren.

Werken aan een uitdagende en levendige omgeving doe je door te luisteren naar de



Stelt je in staat om:

Deel te nemen

Je zinvol te maken

Te ontplooiën

Je mening te geven



Beschermd je tegen:

Uitsluiting

Depressie

Eenzaamheid

stress

bewoners of gebruikers van de leefomgeving. Dit kan door het openstellen voor en stimuleren van initiatieven uit de omgeving, het samen ontwerpen en het aanbieden van vrije ruimtes.

## Vrije ruimtes

Nasiem Vafa

Vrije Ruimte is een essentieel onderdeel van positieve gezondheid: het maakt de beleving van je leefomgeving op allerlei manieren vitaler, kleurrijker en socialer. Maar wat maakt een ruimte een vrije ruimte? Ze variëren in omvang, maar bestaan uit de volgende bouwstenen.

Vrije ruimte is een fysieke ruimte met een publiek karakter waar ontmoeting centraal staat vanuit sociale, maatschappelijke en culturele waarden. Vrije ruimtes ontstaan uit initiatieven van onderop en spelen in op de behoeften van de (lokale) samenleving en staat open om te experimenteren met deze behoeften. Dit soort plekken zijn flexibel, multifunctioneel en bewegen mee met de veranderende wensen van zijn omgeving en zijn gebruikers. De plekken worden onderhouden voor en door een netwerk van gebruikers op basis van zelfbeheer en wederkerigheid. De activiteiten die plaatsvinden zijn zonder winstoogmerk en focussen zich op een leefomgeving waarin we zorg dragen aan de planeet, aan elkaar en open staan voor elkaars ideeën.

De vraag naar dit soort plekken is de laatste jaren alleen maar toegenomen. Door de groei en verdichting van de bebouwde omgeving is ruimte steeds duurder geworden en schaarser. Bestaande vrije ruimten staan onder druk en in nieuwe plannen is

elke vierkante meter al ingevuld.

Vrije ruimte biedt perspectief aan Zuid-Holland op het vlak van positieve gezondheid. Het speelt in op de behoefte van zelfbeschikking en de maakbaarheid van je omgeving die buiten de drempel van je eigen woning bevindt. Het geeft ruimte om jezelf te kunnen ontplooiën. Dat kan zich uitdrukken in de vorm van ontmoetingen met gelijkgestemden, je steentje kunnen bijdragen of juist de rust vinden buiten de waan van de dag. Een vrije ruimte is een reflectie van zijn omgeving. De identiteit van zijn gebruikers komt tot uiting op gebouw, straat, stad en regio niveau. Deze identiteit draagt bij aan een omgeving die herkenbaar is geeft je het gevoel geeft dat je erbij hoort. Deze ruimtes maken onderdeel uit van een daily urban system en fungeert als sluitstuk in de bebouwde omgeving die niet gepland kan worden op de tekentafel, maar door gebruikers moet worden ingevuld.

Daarom is het belangrijk om bestaande vrije ruimtes te beschermen en toekomstige ruimtes te creëren. Dit kan door regelruwe ruimtes aan te bieden in de bestaande en toekomstige leefomgeving waar:

- Plek is om experimenteren én falen;
- Tijd is om te groeien;
- De overheid een ondersteunde en adviserende rol heeft;

Zo ontstaan er meer vrije ruimtes die bijdragen aan een gezond en leefbaar Zuid-Holland.







## Ru Paré Amsterdam

Nasim Vafa



Ru Paré is een voormalig basisschoolpand in Slotervaart. In 2014 vestigde de Ru Paré Community zich in het toen nog leegstaande schoolgebouw. Ru Paré is een community met een grote informele gemeenschap waar wederkerigheid centraal staat. Hun werkwijze wordt getypeerd met B.O.S.: van Binnenuit, van Onderop, Samen. Het bestaat uit buurtbewoners en organisaties die verenigd zijn in de stichting Samenwonen-Samenleven. In het pand zijn diverse sociale ondernemers, kunstenaars en maatschappelijke organisaties gevestigd. De intrek was mogelijk via een overeenkomst met gemeentelijk vastgoed waarin er een relatief lage huur wordt betaald in ruil voor onderhoud van het pand. Een bijzonder voorbeeld van overdracht van overheidsplicht aan de burger, met de wetenschap dat deze taken zorgvuldiger, goedkoper en sneller worden verricht. Regulier onderhoud wordt zelfstandig uitgevoerd en gecombineerd met leerwerktrajecten. De opbrengsten van de verhuur van ruimtes in het gebouw maakt het mogelijk om het

pand te voorzien van groot onderhoud en renovatie. Zo is er ondertussen 1,3 miljoen euro in het pand geïnvesteerd. Daarnaast worden de inkomsten gebruikt om bijeenkomsten en kennisavonden te organiseren en is er ruimte voor bewonersinitiatieven. In centrale ontmoetingsruimte is er ondersteunende horeca, een zelfgeorganiseerde bibliotheek en worden diverse (lokale) evenementen georganiseerd op het podium. In totaal bestaat het programma uit circa 70 activiteiten waaronder bingo, muziek, taallessen en elke donderdag een betaalbare warme maaltijd. De community streeft ernaar om afhankelijk te zijn van de overheid. Het doel is om een lange termijn agenda te kunnen bestendigen voor zijn gebruikers die door kan blijven gaan, ook als de subsidiekraan dichtdraait.



## Spoortuin Rotterdam

Nasim Vafa

Meer dan tien jaar geleden ontstond het initiatief rondom de spoortuin. Buurtbewoners kwamen in verzet door de plaatsing van een zendmast in het ruigtegebied dat tussen het spoor en de Essenburgsingel liep. Het traject leidde tot netwerk van bewoners die de handen ineensloegen om meer uit het groengebied te halen dat te kampen had met overlast en gestort vuil. De initiatiefnemers diende een plan in om het gebied van ongeveer 1,5 hectare in te richten als een bijzonder stuk natuur in de stad waar ruimte is om te spelen, wandelen en ontmoeten. Door zich actief te mengen met het beheer kwam men in contact met de gemeente Rotterdam. Dat leidde in 2012 tot een gebruikerscontract tussen de gemeente en ProRail waarin de buurt de grond in beheer kreeg. Tegelijkertijd ontstonden de initiatieven leders tuin en de Pluktuin in het westelijk deel van de Essenburgsingel. Zij werden het alternatief op bouwplannen van de NS langs het spoor. De groeninitiatieven bundelden hun krachten en netwerk en zo ontstonden de eerste contouren

van het Essenburgpark. Een verzameling van plekken en initiatieven met verschillende sferen en kwaliteiten. Het park bekrachtigt zichzelf met vijf kernwaarden: stadsnatuur, water, gemeenschap, traagheid en verbinding. Dit uit zich ook op sociaal vlak, naast buurtbewoners zijn er meerdere zorg- en welzijnsorganisaties betrokken. De tuin is onderdeel van Huize Middenland een buurthuisnetwerk verspreid over 15 plekken in de stad. Het ontstaan van de Spoortuin heeft gezorgd voor een nieuwe soort samenwerking tussen overheid en burger. Er is regulier overleg tussen de partijen over de voortgang en gemaakte afspraken. Daarin is ook geld mee gemoeid. De Spoortuin beschikt niet over eigen geld, dat wordt in overleg met de gemeente gedaan. Hierdoor kan het initiatief zich richten op de uitvoering en organisatie, zodat de tuin toegankelijk blijft voor alle Rotterdammers.



## Een huiselijke en herkenbare omgeving

Een huiselijke en herkenbare omgeving is belangrijk voor je kwaliteit van leven en je mentaal welbevinden.

Het is een omgeving waar iedereen de kans heeft om zich thuis te voelen. Er is genoeg reuring, maar er is ook genoeg natuur of groen in de omgeving om je rustig terug te trekken. Verder is er een groot aanbod aan diverse woonvormen en gemeenschappen.

Werken aan een huiselijke en herkenbare omgeving doe je door het clusteren van vele diverse kleine gemeenschappen met gedeelde

normen en waarden in gemengde wijken. Zo ontstaat er gemeenschapszin en zijn mensen bereid om met elkaar te delen.



Stelt je in staat om:

Een passende woonvorm te vinden

Rust te hebben Je thuis te voelen

Toegang tot reuring te hebben



Beschermd je tegen:

Overlast

Stress Eenzaamheid

## Je thuisvoelen in de buurt

Jelle van Kampen

Inspiratie: Jessie Wagenaar BPD (bouwen in de stadsregio, de gemengde wijk, de ideale buurtsamenstelling).

“Je kunt volledig anoniem door het leven gaan in de stad, maar vaak is er toch ook een vorm van sociale controle: de buurvrouw die je in de gaten houdt. Dat kan fijn zijn, maar ook doorslaan in een verstikkende sociale code.”

Met veel verschillende soorten mensen komen veel verschillende soorten wensen. Wat je belangrijk vindt, hangt sterk af van je levensfase. Zo is voor een jong gezin bijvoorbeeld de aanwezigheid van voorzieningen zoals speelplekken of goede scholen een reden om zich in een buurt te willen vestigen. Een gebrek hieraan is juist een reden om een plek te verlaten. Verder heeft de samenstelling van een buurt effect op de woningkeuze, het woonplezier en de verhuigeneidheid. Over het algemeen geldt dat mensen geneigd zijn op zoek te gaan naar ‘ons soort mensen’ in hun directe woonomgeving. Mensen waarmee ze meer gemeenschappelijk hebben, dan dat ze van elkaar verschillen.

Tegelijkertijd gaat de stelling soort zoekt soort niet helemaal op. Los van de verschillende wensen en doelgroepen die elkaar graag opzoeken is er tegelijkertijd een collectief verlangen om in een gemengde woonomgeving te wonen. Zo houden stadsbewoners van de onbeperkte mogelijkheden die een stad te bieden heeft. Of je nou een 21-jarige vrijgezel bent of een 30-plusser met een gezin.

De meeste mensen zoeken daarnaast naar rustige plekken als tegenhanger voor de reuring. Een mix van bewoners spreekt veel stadsbewoners aan. Maar die diversiteit hoeft niet tot aan de voordeur te reiken. Zo is het voor een gezin met kinderen niet fijn om dezelfde galerij met een groep studenten te delen. Het gaat om het thuis voelen op een plek waar de bewoners enigszins op elkaar letten, de sfeer prettig is en mensen elkaar vrijlaten.

Echter, wanneer je een hechte buurtgemeenschap wilt bevorderen valt het af te raden om buurten te ontwikkelen waarin de tegenstellingen tussen bewoners heel erg groot zijn. Een gemengde wijk, bestaande uit verschillende soorten meer eensgezinde woonvormen en woongemeenschappen op kleine schaal. Soort zoekt soort binnen een bepaalde bandbreedte. Het gaat om de hoeveelheid gelijkgestemde mensen met wie je bereid bent om collectieve ruimtes en voorzieningen te delen. Denk aan gelijkgestemde mensen in een woonstraat, bewoners die een galerij delen of gezamenlijk aan een collectieve tuin wonen. Deze kleine en diverse gemeenschappen samen bewonen en vormen de gemengde stadswijk.



# 3

## Gezonde omgevingen zijn overal!

Een verzameling van 17 onderzochte voorbeelden van gezonde leefomgevingen. De lessen die uit deze voorbeelden naar voren komen zijn verwerkt in een advies beschreven op 3 schaalniveaus. Tijdens het onderzoek is er per voorbeeld gekeken naar:

- De actoren
- Het proces
- De instrumenten





## De voorbeelden van een gezonde leefomgeving zijn georganiseerd aan de hand van drie schaalniveaus

De drie schaalniveaus zijn te onderscheiden door een verschillende **beleving van de gebruikers van de omgeving**. Elk schaalniveau kent een **verschillende mate van verbondenheid en betrokkenheid** van de directe gebruiker, waardoor er op alle 3 de schaalniveaus een **ander krachtenveld van actoren en coalities** actief zijn. Zo kent elk schaalniveau haar eigen **opgaven en instrumenten**.

### (S) Gebouw en de straat

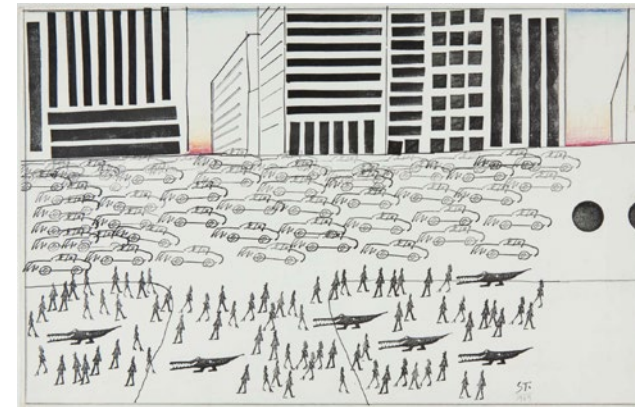
Vrijstraten en Leefstraten | Den Haag en Gent  
Groenblauwe schoolpleinen | Zuid Holland  
Stadslab Hoogkwartier | Rotterdam  
Voedseltuin M4H | Rotterdam  
Ithaka | Almere  
Collectieve woonvormen | Overal

### (M) Buurt, wijk en dorp

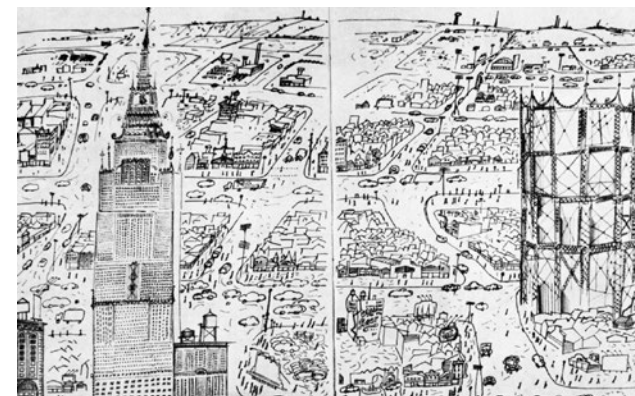
Wijpaleis | Rotterdam  
De tuin van Sterrenburg | Dordrecht  
Catherijnesingel | Utrecht  
Eetbare woonwijk Rijnvliet | Utrecht  
Sportpark Zeeburgereiland | Amsterdam  
Streetart Afrikaanderwijk | Rotterdam  
De school en de buurtsupermarkt | Overal

### (L) De stad, regio en relatie tot de wereld

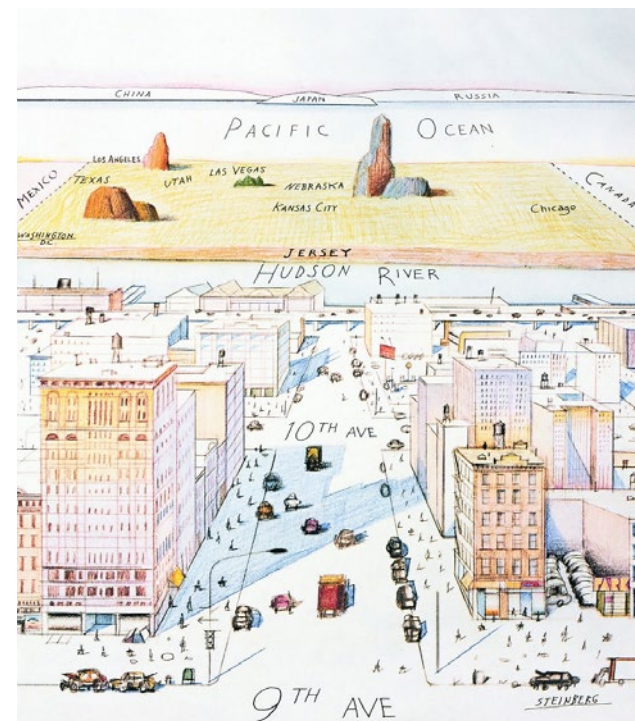
Sexyland World | Amsterdam  
Stadsparkzone | Dordrecht  
Healthy urban Quarter | Utrecht



Gebouw en de straat



Straten en de stad



Stad en de wereld

Kaartenreeks door Saul Steinberg. De stad vanuit verschillende perspectieven

# S

## Het gebouw en de straat

Dit schaalniveau gaat over de directe woonomgeving. Het betreft je eigen woning, de tuin en de direct gedeelde voorzieningen zoals de parkeerplekken of afvalpunten. Ook is dit het schaalniveau waar de gemeenschapszin of het collectiviteitsgevoel het grootst is. De bewoners van een gebouw of straat hebben vaak dezelfde normen en wensen wanneer het aankomt op woonkwaliteit of contact met de burens. Het lokt mensen ook hun huis uit, om gelijkgestemden en verwante geesten te ontmoeten.

Omdat deze normen en wensen dicht bij elkaar liggen en de gemeenschappen hechter zijn, zijn bewoners van een gebouw of straat sneller bereid om ruimtes of voorzieningen met elkaar te delen en zelf mee te denken over de inrichting van hun directe woonomgeving.

Probeer daarom als overheid of overkoepelende instantie een grote diversiteit (veel aanbod) aan zo hecht mogelijke gemeenschappen en woonvormen te faciliteren. Zo ontstaat er een collectiviteitsgevoel en draagvlak voor het delen van ruimtes en voorzieningen. Verder zijn op dit schaalniveau vooral de bewoners zelf aan zet. Samen met hun gemeenschap kunnen ze collectief nadenken over hun woonomgeving; door bijvoorbeeld initiatieven te starten, te experimenteren met tijdelijke maatregelen of door elkaar te helpen en van elkaar te leren.

Actoren:  
**buurtbewoners, gebruikers, vrijwilligers, basisschool, lokale ondernemers, gemeente, ouders, kinderen, docenten, initiatiefnemers, organisatoren, woongroepen**

## Instrumenten voor een gezonde omgeving (s)



### SCHOOLPLEIN ALS KLASLOKAAL

Groen-blauwe schoolpleinen zijn naast goede speelruimtes ook goede leerruimtes. Kinderen kunnen op praktische en speelse manier over de natuur en het klimaat leren.



### SAMEN KOKEN

Een (wijk)keuken geeft ruimte aan bewoners om elkaar te ontmoeten. Voor het bereiden van maaltijden voor de buurt, catering of kookworkshops.



### COLLECTIEVE WERKPLAATS

Een werkplaats biedt ruimte aan bewoners en ondernemers om te maken zonder daar zelf de ruimte en apparatuur te moeten hebben in en rond het huis.



### BUURT BEDRIJF

Een buurtbedrijf is de plek om het te maken en een plek om mensen uit de buurt met elkaar in verbinding te brengen. Dit stimuleert het de leefbaarheid van de lokale buurt economie.



### GEDEELDE TUINEN

Gedeelde tuinen bieden groene buitenruimtes aan bewoners in dichtbebouwde buurten. Deze tuinen kunnen ook gebruikt worden als leer- en praktijktuin.



### VAN PARKEREN NAAR ONTMOETEN

De straat is de plek waar mensen te voet hun huis of werkplek uit komen. Verplaats de auto waardoor op straat ruimte ontstaat om te verblijven.



### COLLECTIEF EIGENAARSCHAP

Collectief eigenaarschap geeft bewoners de ruimte om een eigen invulling te geven aan de ruimte/het gebouw. Zo past wordt het aanbod makkelijk aangepast aan de



### WOONGEMEENSCHAP

Het delen van leefruimte en voorzieningen in combinatie met de sociale contacten zorgen voor de mogelijkheid voor specifieke groepen mensen om een prettig thuis te hebben.



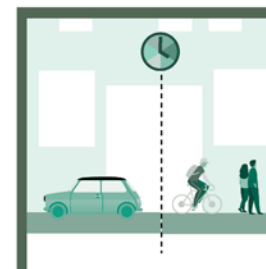
### SPEL EN SPORT ALS OPENBARE RUIMTE

Openbare sport- en speelplaatsen motiveren mensen om naar buiten te gaan en te bewegen. Maak de ruimte groen voor een prettig en buitenklimaat.



### EEN GEDRAGEN ONTWERP

Betrek de gebruikers intensief bij de planvorming. Zo voelen de gebruikers zich ook verantwoordelijk voor het desbetreffende ontwerp.



### TIJDELIJKE TEST CASE

Door tijdelijke initiatieven te testen zoals bijvoorbeeld autovrije zones, kunnen de gebruikers of bewoners gewend raken en ontstaat er draagvlak voor permanente verandering.



### STADSTUIN

Een stadstuin biedt ruimte voor bewoners om in aanraking te komen met gezonde voeding. Ze kunnen leren uit de praktijk en samenwerkingen aangaan met ondernemers.



# Vrijstraten en leefstraten

“Auto maakt plaats voor groen en verblijf”

Vrijstraten en leefstraten zijn projecten waarbij bewoners hun directe woonomgeving collectief omtoveren van parkeerstraat tot verblijfsplek.

In vrijstraten maken bewoners een ruimte om te leven en te verblijven door parkeervergunningen op te geven en daarmee de parkeerruimtes vrij te spelen voor ander gebruik. De vrijgekomen ruimte wordt opnieuw ontworpen voor een andere permanente invulling.

In een leefstraat transformeren de bewoners ook hun eigen straat tot hun gewenste omgeving. Dit doen ze door samen gedurende een tijdsperiode van een maand de straat autovrij te maken. Deze ruimte die de auto normaal gesproken gebruikt wordt gebruikt voor andere thema's zoals duurzaamheid, verblijf en deelmobiliteit.

## Betrokken actoren

Straatbewoners denken mee  
Organisatie Vrijstraat als ontwerper  
Gemeente biedt (jaarlijks) plek voor tijdelijk initiatief

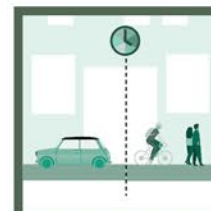
Vrijstraten en leefstraten  
Wij zijn deel



VAN PARKEREN  
NAAR ONTMOETEN



EEN GEDRAGEN  
ONTWERP



TIJDELIJKE TEST  
CASE



## Lessons learned

Zet in op tijdelijke initiatieven om bewoners te laten ervaren hoe het ook kan. Misschien verandert tijdelijk naar permanent.

Werk samen met bewoners om tot een ontwerp te komen dat past in hun eisen, wensen en dagelijks gebruik.



# Groenblauwe speelpleinen

## “De plek om het te maken”

Het gezond maken en activeren van schoolpleinen! Groenblauwe schoolpleinen is een initiatief van provincie Zuid-Holland samen met het Hoogheemraadschap van Delfland.

Door schoolpleinen te vergroenen kan een speelplein ontstaan waar kinderen allerlei vaardigheden ontwikkelen die ze missen als ze thuis op de bank blijven zitten - creativiteit, fantasie, risicobeoordeling, omgaan met anderen, een sociaal netwerk opbouwen. Gebrek aan diverse fysieke activiteiten kan ook de motorische ontwikkeling belemmeren.

Het interessante aan de groenblauwe speelpleinen is dat zowel het proces als het ontwerp ook gezamenlijk gedaan, gemaakt en bepaald wordt. Zo ontstaat er een gedragen ontwerp die past in de context en waar de gebruikers zich over ontfermen.

Verder kunnen de schoolpleinen ook als huiskamer dienen voor de buurt. Buiten de lesuren kunnen ouders of buurtbewoners elkaar ontmoeten en helpen bij het onderhouden van het schoolplein.

### Betrokken actoren

Schoolbestuur en docenten  
Ouders  
kinderen  
Gemeente  
Waterschap

## Groenblauwe schoolpleinen



SCHOOLPLEIN ALS  
KLASLOKAAL



EEN GEDRAGEN  
ONTWERP



SPEL EN SPORT ALS  
OPENBARE RUIMTE



### Lessons learned

Door als school of buurt gemeenschap zelf een plek vorm te geven en te onderhouden, maak je een plek voor de buurt die mensen samen brengt. Daarnaast wordt de tuin ook gebruikt voor educatieve doeleinden. Vroeg geleerd = oud gedaan!

Door het openbaar stellen van (semi) private ruimtes wordt de wijk inclusiever.



# Stadslab Hoogkwartier Rotterdam

In het Hoogkwartier in Rotterdam is een stadslab opgericht dat zich inzet om de wijk toekomstbestendig te maken. Het zet zich in voor thema's als het vergroenen van de wijk, wateroverlast, het verduurzamen van de wederopbouw architectuur, de energie transitie en de mobiliteitstransitie. Het stadslab is een samenwerking in de wijk tussen initiatiefnemers, bewoners, ondernemers en de gemeente. Ze proberen de wijk te activeren middels een aantal kleinschalige projecten en experimenten. Zo is er bijvoorbeeld geëxperimenteerd met een mobility challenge, waarin buurtbewoners de uitdaging zijn aangegaan om twee maanden lang hun auto te vervangen voor deelvervoer zoals; fietsen, bakfiets of het ov. De vrijgekomen parkeerplekken werden tijdelijk omgebouwd naar ruimte voor de wijk.

Doormiddel van buurtbijeenkomsten en werkgroepen, wordt er ook gezamenlijk aan een toekomstvisie voor de wijk gewerkt.

## Betrokken actoren

- Stadslab
- Ontwerpers
- Stadmakers
- Buurtbewoners
- Ondernemers
- Gemeente



Stadslab Hoogkwartier



## Lessons learned

Door het oprichten van een stadslab als instelling die de bewoners van een wijk koppelen met de plannen van de gemeente, kan er een gezamenlijke gedragen visie ontstaan. Initiatieven, en ideeën van de gebruikers van de buurt vormen samen de ontwikkelvisie van de buurt.

Verder kunnen tijdelijke evenementen of activiteiten een collectieve bewustwording bij bewoners activeren dat kan bijdragen aan gezonder en duurzamer gedrag, maar bijvoorbeeld ook bij een beter ontwerp van de openbare ruimte.



# Voedseltuin M4H Rotterdam

“Voedseltuin Rotterdam komt op voor een gezonde stad”

De voedseltuin ligt in de Merwe Vierhavens in Rotterdam. Het is een duurzame en openbaar toegankelijke stadstuin die is ingericht om te verblijven en elkaar te ontmoeten. Met behulp van vrijwilligers wordt er op een leeg terrein groente en fruit gekweekt. Het is tevens een praktijktuin die mensen in een kwetsbare situatie kan helpen om weer op de arbeidsmarkt te komen terwijl het tegelijkertijd inzet op een meer lokale, groene en gezonde stad.

De tuin is opgericht met als doel om de voedselbank te helpen door ze van vers voedsel te voorzien.

## Betrokken actoren

Ondernemers en bewoners uit de omgeving als initiatiefnemer, organisator en vrijwilligers Voedselbank



GEDEELDE TUINEN



STADSTUIN



## Lessons learned

Gedeelde voedseltuinen bieden naast gezond eten ook een plek om te leren, elkaar te ontmoeten en buiten te bewegen. Zo kan een (kleine) groene ruimte op meerdere manieren bijdragen aan gezondheid. Verder zet deze groep vrijwilligers zich in tegen armoede en gaat er veel gezond voedsel gratis naar de voedselbank.



## Ithaka, Almere

Ithaka is een wooncomplex gelegen in Almere Duin. Het is complex heeft de vorm van een hoefijzer dat zich om een collectieve binnentuin vormt van maar liefst één hectare groot. Deze binnentuin is uitsluitend bedoeld voor de bewoners. Door in te zetten op een gedeelde tuin en een autovrije binnenruimte ontstaat er ruimte om echt iets bijzonders te maken. De binnentuin heeft een echte parkachtige inrichting met een biologische zwembijver voor de bewoners.

### Betrokken actoren

Ontwikkelaar  
Architect/ ontwerper  
(Toekomstige) bewoners

VMX Architects BV en Edwin Oostmeijer  
Projectontwikkeling BV



GEDEELDE TUINEN



SPEL EN SPORT ALS  
OPENBARE RUIMTE



### Lessons learned

Geef bewoners (in dicht bebouwde plaatsen) collectieve buitenruimten. Collectieve buitenruimte wordt gebruikt als eigen buitenruimte. Hierdoor is het comfortabel om kleiner te wonen, omdat er meer buiten groter voelt. Wanneer bewoners dingen met elkaar delen is het ook mogelijk om grootse en

bijzondere projecten te realiseren die bijdragen aan een groenere, spannende en levendige buurt.



# Collectieve woonvormen 1/2

Bijdrage van: Jurrian Arnold, Open kaart

Meer met elkaar delen dan slechts een gezamenlijke entree; Collectief wonen opent de deur voor beheer van de woonomgeving en beheer van relaties tussen mensen. De tentoonstelling 'Collectief Wonen Delft' laat zien hoe uiteenlopende collectieve woonvormen bijdragen aan een veerkrachtige en gezonde woonomgeving.

Wanneer we het over de woonomgeving hebben, dan bedoelen we meestal zelfstandige woningen en voorzieningen die door de openbare ruimte met elkaar in verband staan. Collectief wonen voegt een extra niveau toe. Een niveau waar bewoners onder eigen voorwaarden en spelregels met elkaar in verband staan.

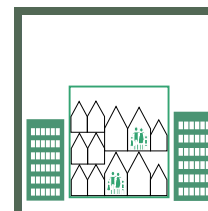
Als ontwerper én ervaringsdeskundige op het gebied van collectief wonen (ik ben opgegroeid in een gemeenschappelijke woonvorm en breng mijn eigen kinderen erin groot) ben ik altijd gefascineerd geweest door het vermogen van mensen om gezamenlijk hun woonomgeving in te richten.

Op plekken waar mensen middelen bundelen en een gezamenlijke woonomgeving maken, vind je vaak uitgebreide activiteitenprogramma's, voorzieningen zoals gedeelde ateliers en werkplaatsen of infrastructuur voor gezamenlijke inkoop van goederen of zorg. Het zijn plekken die mensen in staat stellen om méér te doen, meer te organiseren en meer verantwoordelijkheid te nemen, aspecten die bijdragen aan een vitaal leven.

Taste! Foto: Rufus de Vries



GEDEELDE TUINEN



WOONGEMEENSCHAP

Ontwerpbureau Open Kaart heeft samen met vereniging Delft Design een tentoonstelling gemaakt die de waarde van collectief wonen zichtbaar maakt. Aan de hand van tien uiteenlopende Delftse voorbeelden wordt zichtbaar hoe rijk het begrip collectief wonen is. De tentoonstelling laat nadrukkelijk zien hoe onderscheidend de voorbeelden kunnen zijn als het gaat om motief, ruimtelijke opzet en de organisatie het van het 'samen wonen'.

Meer informatie en bezichtigingsplekken zijn te zien op de website:

[WWW.COLLECTIEFWONENDELFT.NL](http://WWW.COLLECTIEFWONENDELFT.NL)



**Taste!**

Taste! is een woongemeenschap waarin verschillende gezinnen met elkaar samenwonen. Een woongebouw dat eerder tot een zorgorganisatie behoorde, wordt zo bewoond dat het de bewoners helpt om vanuit christelijke inspiratie het dagelijks leven in te vullen. Ze voelen daarbij de roeping om ook van betekenis te zijn voor de wijk. De tuin is opengesteld als ontmoetingsplek voor de buurt en wekelijks is er een eetcafé voor de wijk.

**Bagijnhof**

Een voormalig zusterhuis is verbouwd tot een woongebouw voor 40 bewoners. Het sociale leven concentreert zich rond zeven gedeelde keukens en een aantal gemeenschappelijke ruimtes. Men doet collectief inkopen van zaken als schoonmaakmiddelen, wc papier en basis goederen en streeft daarin een hoge mate van duurzaamheid na. Naast woonplek biedt het Bagijnhof ook werkplekken in de vorm van diverse ateliers.





## Collectieve woonvormen (2/2)

### Collectief wonen als gezonde leefomgeving

De diversiteit aan voorbeelden laat zien dat collectief wonen niet één, maar een verzameling aan bouwstenen voor positieve gezondheid biedt:

**Dagelijks functioneren:** Van even bij de burens iets lenen of aanschuiven bij het eten omdat je er zelf niet aan toe kwam tot een oppasregeling: de organisatie van je dagelijks leven kan een stuk eenvoudiger worden door nabijheid van woongenoten.

**Meedoen:** Initiatiefrijke trekkers in de woongemeenschap weten vaak mensen mee te krijgen in activiteiten. Denk aan gezamenlijk eten, huiskamerconcerten, klusdagen etc. Daarbij zie je ook altijd een uitwisseling van expertise en vaardigheden. De één kan goed koken, de ander klussen en beide komen tot hun recht in de woongemeenschap.

**Kwaliteit van leven:** belangrijk voor verbondenheid met je naasten is om gastvrijheid kunnen bieden. In kleine woningen is voor overnachting van familie of vrienden nauwelijks ruimte. Door met twintig woningen een logeerruimte te delen kan je die gastvrijheid wel bieden.

**Zingeving:** Een belangrijk motief om collectief te wonen komt voort uit de behoefte om iets te kunnen betekenen voor de ander en je omgeving. Vaak is dit een impliciete vorm van zingeving. Bij bepaalde woongemeenschappen echter is dit motief juist heel expliciet geformuleerd. Bijvoorbeeld woonvormen opzet vanuit christelijke of antroposofische grondslagen.

Centraal Wonen Tanthof foto: Rufus de Vries



### Nevel Nemas

Nevel Nemas is een woongroep voor ouderen bestaande uit dertig appartementen die gezamenlijk een activiteitenruimte met keuken en atelier delen. Onderling contact en elkaar activeren is de grootste motivatie van deze woongemeenschap. Er worden dan ook tal van wekelijkse of maandelijkse activiteiten georganiseerd, van schilderen tot wandelen en natuurlijk samen eten.



### TOV

'Thuis Onder Vrienden' (TOV) is een leefgemeenschap opgezet door ouders van kinderen met een verstandelijke beperking. Bewoners van tien studio's delen een gemeenschappelijke keuken en grote buitenruimte. Zorg is collectief ingekocht. De zorg bestaat uit dagelijkse begeleiding in de ochtend en avond. Het belangrijkste motief voor deze woonvorm is dat de ouders de regie willen kunnen houden over de plek waar hun kinderen wonen. Wanneer de zorg niet bevalt, gaan ze naar een andere zorgaanbieder, zonder dat bewoners hoeven te verhuizen.

### Lessons learned

- Belangrijke meerwaarde van collectief wonen is dat men onder eigen voorwaarden als groep voorzieningen kan delen en diensten kan inkopen.
- Voorwaarde voor goed functionerende gemeenschappen is dat er een vorm van controle is op wie er onderdeel van de groep wordt.
- Subgroepen of clusters vormen wanneer groepen groter worden dan tien tot vijftien.
- Goede woongemeenschappen ontstaan niet 'slechts' op de tekentafel, maar door ruimte te geven aan zeggenschap van bewoners.



# M

## De wijk of het dorp

Dit schaalniveau gaat over de dagelijkse leefomgeving. Het betreft de openbare ruimte, dagelijkse voorzieningen, scholen, parkjes en sport of speelplekken, de supermarkt, de tram of bushalte, de school en het sportveld in het park(je). De gemeenschappelijke deler in dit schaalniveau gaat vaak over leefkwaliteit, veiligheid, aanbod van voorzieningen, de aanwezigheid van groen en gemengde wijken.

Op dit schaalniveau is het directe gemeenschapsgevoel minder groot dan in de straat of het gebouw. Dit komt omdat er meer verschillende soorten mensen (anders denkenden) wonen met andere normen en wensen wanneer het aankomt op de leefomgeving. Hier kan je als wijkbewoner veel van leren, hoewel het soms ook confronterend kan zijn. Het gaat om Frisse ideeën en vers bloed. Kruisbestuiving, in aanraking komen met een ander. Deze wijkbewoners delen een gezamenlijke openbare ruimte en dagelijkse voorzieningen die moeten voldoen aan de verwachtingen van al deze bewoners.

Zorg er daarom voor dat de bewoners van een wijk of dorp zich allemaal verbonden voelen met de identiteit die deze uitdraagt. Doe dit door goed te luisteren naar de wensen van bewoners of gemeenschappen, wanneer het gaat over de inrichting van de buitenruimte. Dit kan bijvoorbeeld door ontwerpers of een digitaal platform in te zetten als schakel tussen de bewoners en een overheidsinstantie. Zorg verder voor voldoende en breed aanbod aan dagelijkse voorzieningen.

Actoren:  
gemeente, bewoners, ontwerpers, beheerders, ontwikkelaars, organisaties, lokale artiesten, ondernemers, supermarkten, scholen huisartsen, fysiotherapeuten, wijkagenten, wijkwerkers

## Instrumenten voor een gezonde omgeving (m)



### BUURT EVENEMENTEN

Evenementen in de buurt zorgen voor een samenhangend gevoel en stimuleren ontmoeting. De bewoners kunnen deze evenementen zelf organiseren.



### NATUURLIJK SPELEN

Natuurlijke speelplekken of spelen in de natuur levert veel groen blauwe openbare ruimtes op. Hier kunnen kinderen leren over de natuur en het zorgt voor een klimaatadaptieve omgeving.



### WIJKPARK

Een wijkpark in de omgeving is van ongeschatte waarde. Niet alleen levert het veel ruimte op voor het klimaat, het fungeert als ontmoetingsplek, biedt ruimte voor sport en spel en voor een blokje om.



### GROENSTRUCTUUR VERSTERKEN

Het programmeren en activeren van groenstructuren kunnen helpen bij de mobiliteitstransitie als prettige alternatieve langzaamverkeersroutes.



### WEGEN AFWAARDEREN

Wanneer verkeerswegen worden afgewaardeerd ontstaat er ruimte voor groen en verblijf. Ook stimuleert dit de mobiliteitstransitie.



### BROEDPLAATS VOOR DE BUURT

Een broedplaats in de buurt zorgt ervoor dat bewoners ideeën met elkaar uitwisselen en vrijheid en ruimte krijgen om deze gezamenlijk tot uitvoering te brengen.



### VOEDSEL IN DE OPENBARE RUIMTE

Een voedselbos of fruitbomen in de openbare ruimte kunnen bijdragen aan bewustwording van gezonde voedingspatronen.



### SPORTIEVE BUITENRUIMTE

Door sport terug te laten komen in de openbare ruimtes is dit gratis en voor iedereen toegankelijk. Het stimuleert bewegen en ontmoeting.



### GEZONDE SCHOLEN

Scholen hebben een grote rol in de opvoeding van kinderen. Door gezonde voeding aan te bieden en gezondheid aan het lespakket toe te voegen, kunnen ze bijdragen aan een gezondere samenleving.



### DE BUURT SUPER

Zorg dat de supermarkt een maatschappelijke functie kan vervullen voor de buurt of wijk. Dit kan kan het stimuleren van gezonde voeding of het bieden van een ontmoetingsplek voor de buurt.



### BUURT IDENTITEIT

Laat de buurt uitstralen waar deze voor staat. Zo voelen bewoners zich thuis en ontstaat er een stad met een hoge diversiteit aan sferen.



### KUNST IN DE OPENBARE RUIMTE

Kunst kan als identiteitsdrager of herkeningspunt van een wijk of buurt fungeren.



# Wijkpaleis Rotterdam West

(ook op schaal S in de buurt)

## “De plek om het te maken”

Het wijkpaleis is gestart als bewonersinitiatief om te zorgen dat bewoners van de wijk elkaar kunnen ontmoeten en van elkaar kunnen leren. In 2015 is het initiatief uitgegroeid van stoeltjes en kledjes op een grasveld tot het ware paleis.

Het wijkpaleis bevat 4 productieplaatsen: de wijkkeuken, het textielatelier, het maaklokaal en de houtwerkplaats. Deze zijn bedoeld voor de bewoners om zelf te kunnen maken, en om van elkaar te kunnen leren. Daarnaast is er plek voor ondernemers in een van de 18 werkplaatsen.

De mengelmoes aan mensen en activiteiten zorgt voor ontmoetingen en kruisbestuiving. Een plek om van elkaar te leren door samen te ondernemen.

van spontane bewonersgroep naar wijkonderneming. Nu belangrijke schakel voor sociale infrastructuur in Rotterdam West. Koop van pand met obligatiehouders (voor bewoners).

## Betrokken actoren

- Wijk en buurtbewoners
- Vrijwilligers
- Basisschool
- Ondernemers

Het wijkpaleis Rotterdam



**Lessons learned**

Wat kan starten als initiatief van wijk of buurtbewoners kan uitgroeien tot een waar wijkbedrijf, waar de buurtbewoners en ondernemers elkaar ontmoeten, van elkaar leren en samen produceren. Doormiddel van een social return kunnen ondernemers goedkoop werkruimte huren als ze zich gelijktijd inzetten voor de lokale gemeenschap. Dit gebeurt bijvoorbeeld door het organiseren van buurtevenementen. Verder draagt het wijkbedrijf bij aan een vitale en lokale wijk economie.



# De tuin van Sterrenburg, Dordrecht

Bijdrage van: Peter van der Linden, gemeente Dordrecht, wijkmanager Sterrenburg

**“Kom naar buiten en ontmoet elkaar, geniet met elkaar, help elkaar, en werk met elkaar!”**

Het park werd niet gebruikt, was zelfs gesprek over verkoop op marktplaats voor een euro onder voorwaarde dat het verder ontwikkeld werd en openbaar toegankelijk bleef. RIVM, stagiaires waren bezig met het maken van een rekenmodel met de vraag ‘Wat is de waarde van groen?’. Daarmee gingen ze de wijk Sterrenburg rond, en er bleek een hoop enthousiasme te zijn om mee te denken. Op dit moment was er ook landelijke aandacht voor meer groen (in de stad). Het onderzoek/ rekenmodel werd doorgezet in de vraag hoe het toegepast kan worden in het park Sterrenburg. Met een 5tal bijeenkomsten werden de bewoners van de wijk betrokken bij het ontwerp. Om te zorgen voor blijvend enthousiasme voor de participatie was het van belang dat er goed en structureel met de bewoners gecommuniceerd werd. Uiteindelijk kwam een voorstel om een wadi/ groene speeltuin aan te leggen met het geld bedoelt voor drainage buizen.

## Betrokken actoren

RIVM  
Gemeente  
Bewoners



## Lessons learned

- Mensen/ bewoners structureel betrekken, communicatie is hier key.
- Leren van andere projecten.
- Geld weten te vinden: kijk of projecten integraal opgelost kunnen worden, gebruik bestaande projecten om aan mee te werken, kijk waar fondsen zich nu op richten.



# Catharijnesingel

## Het terugbrengen van een gedempte singel

Sinds 2020 is de binnenstad van Utrecht weer helemaal omsingeld met een gesloten singelstructuur. Het herstel van de gesloten singelstructuur is een belangrijk onderdeel van het masterplan voor het stationsgebied. De oorspronkelijke, historische waterstructuur is hersteld door dit deel van de gracht opnieuw af te graven, waar deze in het verleden was gedempt.

Een plek waar eerst de auto dominant was is getransformeerd tot een nieuw stadspark waar je kan wandelen, sporten picknicken en suppen. Er zijn natuurvriendelijke oevers en genoeg ruimte voor flora en fauna.

## Betrokken actoren

Gemeente  
Bewoners  
Gebruikers

*Okra landschapsarchitecten*



GROENSTRUCTUUR  
VERSTERKEN



AFWAARDEREN VAN  
WEGEN



WIJKPARK



## Lessons learned

Het afwaarderen of ondergronds leggen van grootschalige infrastructuur levert ruimte op in de wijk of stad voor kwalitatieve openbare ruimtes. Het aanhelen of versterken van groen blauwe structuren kunnen leiden tot meer biodiversiteit, levendigheid en leefbaarheid.



# Eetbare woonwijk, Rijnvliet Utrecht

“Een uniek voedselbos met eetbare planten bomen en struiken”

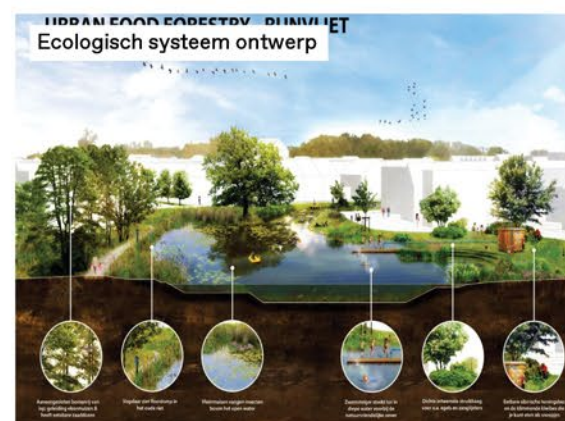
Rijnvliet is één van de laatste puzzelstukjes in de wijk Leidsche Rijn. Zowel de waterstructuur als de groenstructuur worden uitgebreid met vertakkingen zodat Rijnvliet veel openbaar groen heeft dat allemaal met elkaar verbonden is. Deze hoofdstructuur van groen-blauwe ruimtes wordt bovendien voorzien van eetbare planten, struiken en bomen zodat het gebruik functioneel, educatief, interessant en zeer aantrekkelijk is. Dit zogenaamde voedselbos is een vorm van stadslandbouw waarbij de ecologische relaties van een natuurlijk bosstelsel worden toegepast. Anders dan in een natuurlijk bos wordt er gebruik gemaakt van overwegend voedselproducerende soorten.

Verder vindt er een samenwerking plaats tussen het voedselbos in de wijk en the metaal kathedraal. Een biotoop voor alles wat met circulariteit en de lokale leefomgeving te maken heeft.

## Betrokken actoren

Gemeente Utrecht  
Bewoners als beheerder  
Ontwikkelaars woningen en kindcentrum  
Studenten van Universiteit Utrecht

De Zwarte hond en Felixx  
landschapsarchitecten



## Lessons learned

Maak gezondheid zichtbaar en onderdeel van het dagelijks leven! Zo worden mensen bekend met onderdelen zoals, in dit geval, gezonde voeding. De openbare ruimte als showcase voor gezonde voeding.



# Sportpark Zeeburgereiland Amsterdam

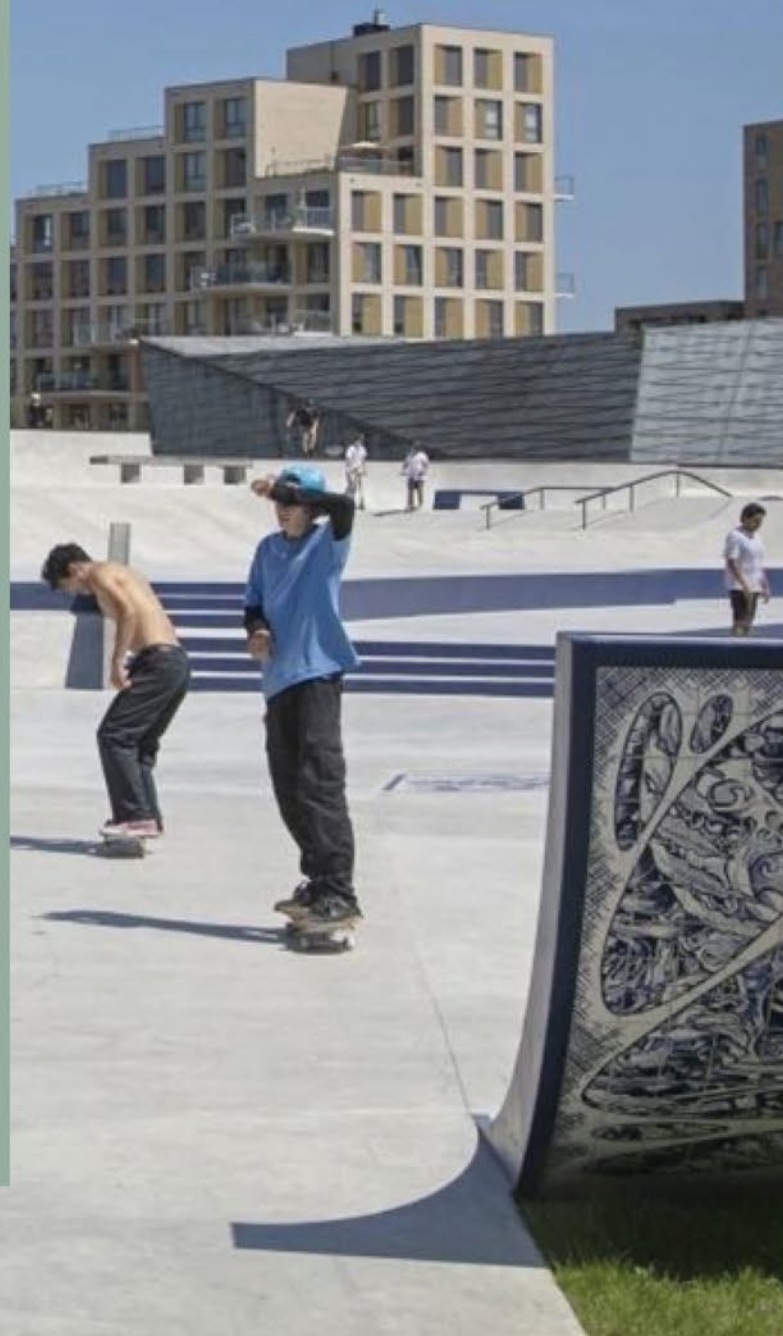
Zeeburgereiland is een relatief jong stadsdeel binnen de ring van Amsterdam. De sportheldenbuurt op het eiland is een nieuwbouw wijk die al volop leeft, terwijl er ook nog een hoop in ontwikkeling is. Deze wijk is onderdeel van een grootschalige ontwikkeling waar in de toekomst in totaal 10.000 mensen komen te wonen.

Er is gekozen om in de Sportheldenbuurt een grote openbare ruimte in het midden van de wijk te plaatsen. Een openbare ruimte waarin het sporten centraal staat als thema en hart van de wijk. Er is een enorme en populaire skatebaan gevestigd die (inter) nationale bekendheid heeft gekregen vanwege het ontwerp en de grootsheid ervan. Naast de skatebaan ligt het sportpark waar alle Amsterdammers gratis mogen komen sporten.

## Betrokken actoren

Ontwikkelaars  
Gemeente  
(wijk)organisatie? beheer sportvelden

*Marlies Rohmer, supervisor/  
co-stedenbouwkundige*



SPORTIEVE  
BUITENRUIMTE



## Lessons learned

Sport en bewegen als hoofdthema van de openbare ruimte, en voor iedereen vrij toegankelijk. Motiveer mensen om te bewegen. Normaal is sporten duur, waardoor zeker armere doelgroepen buitengesloten worden. Een groots gebaar zoals deze trekt ook mensen van buiten de wijk, stad of soms zelfs land.



## Street art Afrikaanderwijk Rotterdam

De Afrikaanderwijk in Rotterdam Zuid is een levendige en multiculturele wijk met de Afrikaandermarkt als kloppend hart. In 2018 besloot de gemeente om de wijk te slopen en transformeren, maar de bewoners kwamen in protest omdat ze het hier niet mee eens waren. Waar de een zich tegen de plannen het verzet, vertrok de ander. Dit zorgde voor (tijdelijk) leegstaande panden en dichtgetimmerde ramen. Deze werden door een aantal lokale street art artiesten beschilderd.

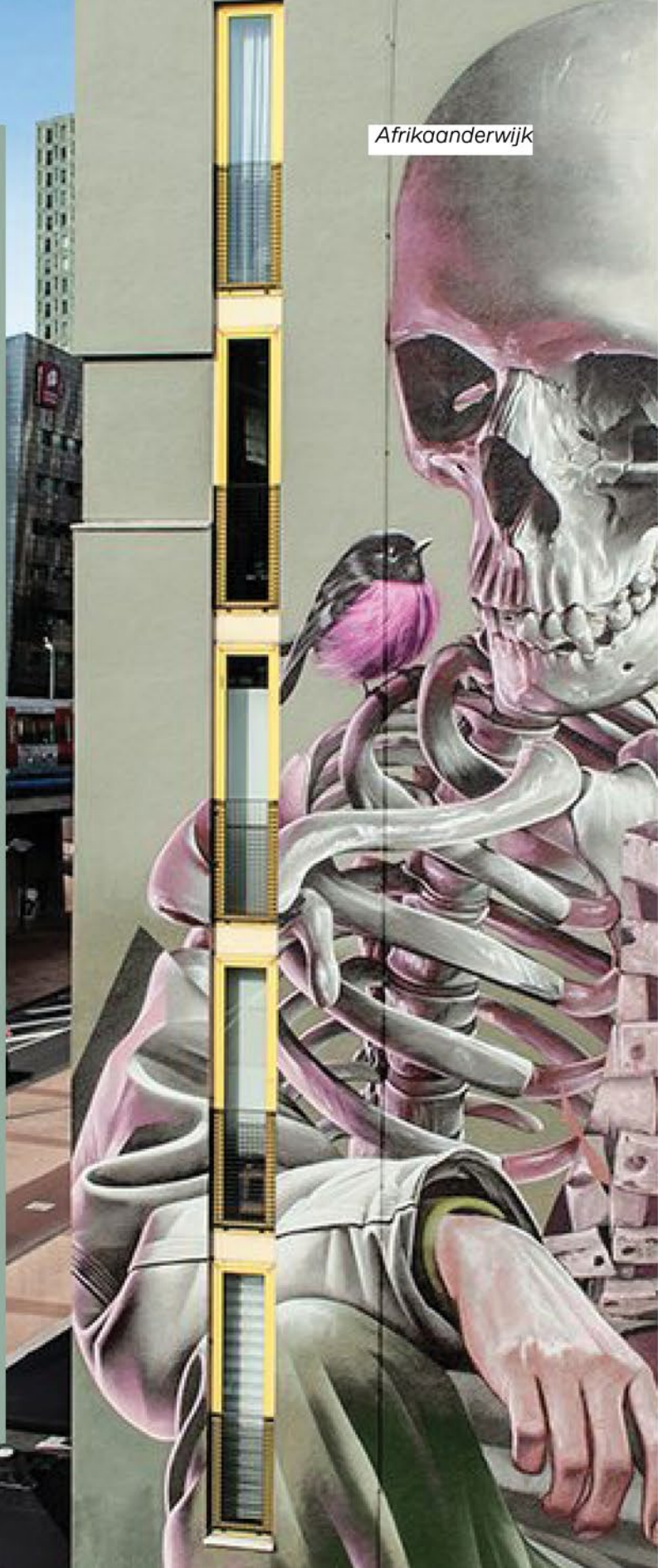
In 2019 tijdens het straat art festival POW! WOW! Rotterdam kwamen andere grote kunstwerken tot stand. Dit is samen met de wijkbewoners en 10.000 bezoekers gevierd. Inmiddels is de wijk weer volop in ontwikkeling en zijn de kunstwerken belangrijke identiteitsdragers in de wijk.

De street art artiesten zijn: van Telmo Miel (NL), Smug (AUS), Nina Valkhoff (NL), Super A (NL), Dodici (IT), Danny Rumbi (NL), Woes (US), Didier Jaba Mathieu (SG), Said Kinos (NL), Dourone (ES), Murmure (FR) en Helen Proctor (AUS).

### Betrokken actoren

Buurtbewoners Afrikaanderwijk  
Stichting POW! WOW! nl  
Vestia  
(Rotterdam) Street artists

Afrikaanderwijk



### Lessons learned

Geef cultuur een plek! Lokale kunstenaars kunnen de buurt of wijk levendiger maken en identiteit geven door bijvoorbeeld street art. Het draagt bij aan de verbondenheid met de wijk, zowel als het accepteren van de levenswijze van verschillende groepen.



## De school en supermarkt in elke buurt

In elke buurt of wijk bevindt zich een supermarkt of basisschool. Dit zijn de plekken waar bewoners dagelijks gebruik van maken en die van directe invloed kunnen zijn op de manier van leven en keuzes maken.

Zo kan een supermarkt een maatschappelijke bijdrage leveren door bijvoorbeeld de gezonde keuzes vanzelfsprekend te laten zijn. Welke producten zijn in de aanbieding, en waar wordt mee geadverteerd? Ook komt het voor dat supermarkten evenementen organiseren voor de buurt of wijk zoals bijvoorbeeld een buurt bbq of voedselmarkt. Verder kunnen supermarkten als hub functioneren waar mensen elkaar hulp kunnen aanbieden met diensten of tweedehands spullen verkopen.

Scholen kunnen in hun onderwijspakket aandacht besteden aan een gezonde manier van leven. Zo kunnen ze de opvoeding van de kinderen een beetje ondersteunen. Ook zou het goed zijn wanneer scholen ervoor kiezen om gezond voedsel te serveren in kantines.

### Betrokken actoren

ondernemers  
Supermarkten  
Scholen  
Ouders en leerlingen



### Lessons learned

In elke wijk zijn er plekken te vinden waar de bewoners dagelijks gebruik van maken en elkaar tegenkomen. De school of de supermarkt zijn de meest voorkomende. Deze plekken kunnen een maatschappelijke rol vervullen door een gezonde leefstijl te stimuleren. Ook kunnen deze plekken als fysieke marktplaats functioneren,

waar mensen uit de buurt elkaar kunnen helpen middels diensten of verkoop van tweedehands producten.



# L

## De stad, regio en relatie tot de wereld

Dit schaalniveau gaat over de niet alledaagse leefomgeving. Het betreft vooral thema's als werk, opleiding, winkels, station, erop uit gaan (buiten en binnen: natuur, cultuur, voorzieningen). Voorzieningen: zorg, vervoer, onderwijs en bestuur.

Op dit schaalniveau spelen er veel belangen van zowel bewoners, gebruikers, organisaties en overheden. Deze delen samen een robuuste structuur die het voor iedereen mogelijk moet maken om zich goed te verplaatsen, natuurlijke of stedelijke plekken te bezoeken en toegang moet geven tot de niet alledaagse voorzieningen zoals bijvoorbeeld een ziekenhuis of een culturele instelling.

Gebruik daarom de verstedelijking als motor voor een kwaliteitsimpuls van bestaande plekken. Probeer zo stedelijke structuren te versterken en in te zetten op thema's als klimaatadaptatie, mobiliteitstransitie en gezondheid. Verdichting moet worden toegepast om meer gemengde buurten en wijken te maken. Zo ontstaat er draagvlak voor voorzieningen en kunnen nieuwe woonvormen andere soorten leefstijlen in een wijk brengen. Zet als overheidsorganisatie de grote lijnen uit waarbinnen bewoners, ondernemers en gebruikers zelf ruimte kunnen toe-eigenen om invulling te geven aan hun omgeving. Dit kan bijvoorbeeld door een platform aan te bieden als schakel tussen gebruiker en overheid.

Actoren:  
Initiatiefnemers, ondernemers, **stedelingen**, **gemeente**, organisaties, verenigingen, bedrijven, **provincie**, **regio**, **rijk**

## Instrumenten voor een gezonde omgeving (L)



### VRIJE RUIMTE

Vrije ruimtes spelen in op de behoefte en wensen van de omgeving. Gebruikers mogen zelf de invulling bepalen en kunnen hier gezamenlijk hun creativiteit kwijt.



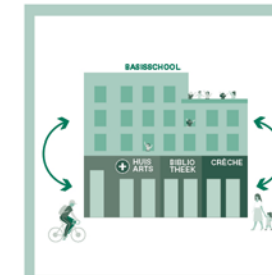
### FIETS EN WANDEL ROUTES

Fijne routes voor langzaam verkeer maken het aantrekkelijker om te fietsen en lopen. Dit vermindert autoverkeer, is gezonder, en verbetert luchtkwaliteit.



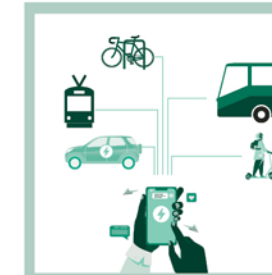
### VERBIND BESTAANDE GROENSTRUCTUREN

Door bestaande groenstructuren met elkaar te verbinden wordt de groene ruimte, voornamelijk voor fietser en voetganger, als groter en rijker ervaren.



### PROGRAMMA MIX

Een goede mix van wonen, werk en voorzieningen zorgt voor levendigheid. Door functies bij elkaar te plaatsen kunnen mensen lopen of fietsen, wat leidt tot meer ontmoeting en beweging.



### ZET IN OP DEELMOBILITEIT

Deelmobiliteit zorgt voor minder individueel verkeer. Zeker de vermindering van personen auto's zorgt voor meer plek voor andere activiteiten in de openbare ruimte.



### SLECHTEN VAN STRUCTURELE BARRIÈRES

Wanneer structurele barrières worden geslecht wordt er verbinding tussen stadsdelen.



### COMBINEER NATUUR EN RECREATIE

Natuur geeft rust. Het plaatsen van recreatieve activiteiten in groene buitenruimten biedt een fijn klimaat om in bij te komen.



### DAG EN NACHTLEVEN

Zet in op 24 uur programma in de omgeving om een voor iedereen een plek te bieden om zich te ontplooiën, te ontspannen en thuis te voelen.



### CULTUREEL PLATFORM

Zorg voor een cultureel platform voor stad of dorp, om zo ruimte te bieden aan initiatieven van bewoners en culturele activiteiten.



*Sexyland world, Amsterdam*

# Sexyland world Amsterdam

“Van land naar wereld naar super wereld”

SEXYLAND World is een cultureel clubhuis voor het creatieve leven met doorlopende programmering. Een plek waarin gelijkwaardigheid, niet competitie de drijfveer is en dag en nacht elkaars gelijken zijn. Een plek waar de vrije ruimte en het gedeeld eigenaarschap naar een hoger niveau worden getild doordat verschillende culturele, creatieve en maatschappelijke partijen zowel autonoom als samenwerken onder hetzelfde dak.

SEXYLAND World komt voort uit Sociëteit SEXYLAND: een ruimte voor kunstenaars en andere vrije geesten om in vrijheid te kunnen organiseren wat ze willen.

Het programma bestaat uit: eten en drinken, kunstinstallaties, exposities, theater en performance kunst, live muziek, een buurthuis, activiteiten voor jongeren uit de buurt, een filmhuis, een rustruimte, exposities en workshops.

## Betrokken actoren

Initiatiefnemers  
Ondernemers  
Vrijwilligers  
Stedelingen



## Lessons learned

Om grote impact te maken op stadsniveau heb je niet perse een enorme fysieke ruimte nodig. Een gebouw als cultureel platform voor de stad, dat open staat voor initiatieven kan veel teweeg brengen.



# Dordrecht stadsparkzone

“Transformatie van de Dordwijkzone tot een aantrekkelijk, goed toegankelijk en klimaatbestendig stadspark”

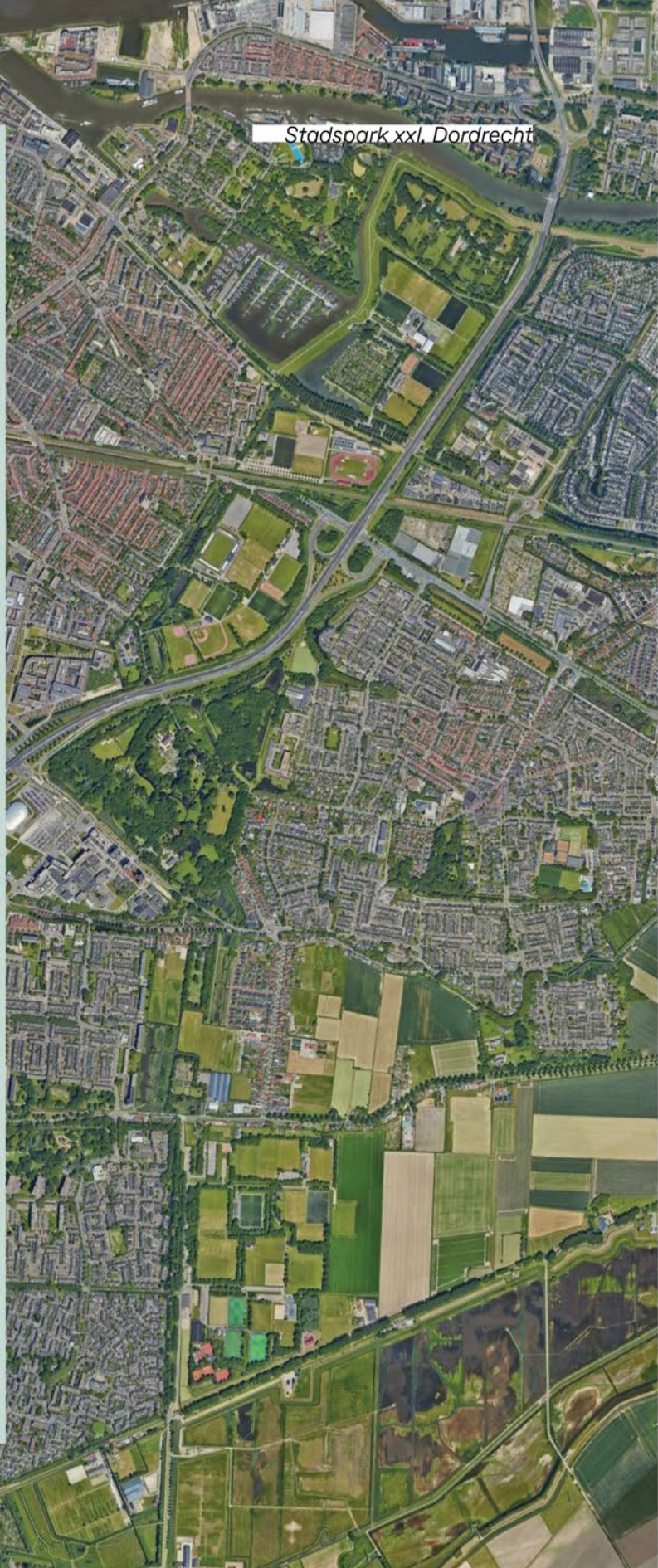
De stad Dordrecht kent een grote groene looper welke dwars door de stad loopt. Deze looper biedt de kans om een sterke ecologische verbinding te vormen tussen de groen- en watergebieden waartussen Dordrecht gelegen is.


Een park zo groot als Central Park in New York biedt ook de mogelijkheid om plekken met verschillende identiteiten aan te nemen, waardoor voor elke doelgroep ruimte is. Hiervoor is het van belang dat sport als integraal onderdeel gebruikt wordt, de ruimtes poreus, flexibel en divers zijn, en het volledige park toegankelijk en aantrekkelijk is voor alle Dordtenaren.

## Betrokken actoren


- Gemeente
- Bewoners
- Ondernemers
- Organisaties
- Sportverenigingen

Stadspark xxl, Dordrecht







**VERBIND  
BESTAANDE GROEN  
STRUCTUREN**



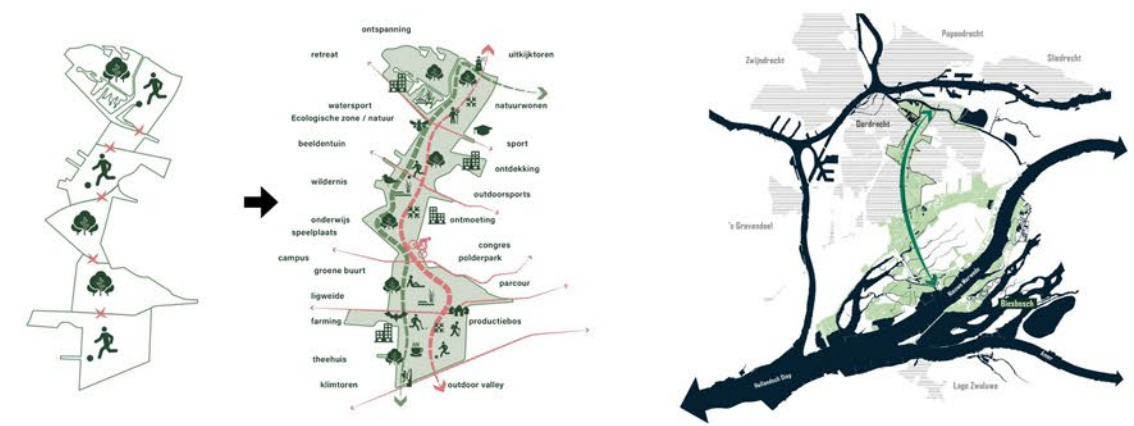
**VERWIJDER  
STRUCTURELE  
BARRIERES**



**COMBINEER  
NATUUR EN  
RECREATIE**



**FIETS EN WANDEL  
ROUTES**



**Lessons learned**

Maak gebruik van bestaande groenstructuren om een groot natuur netwerk te realiseren voor de stad. Zo kan ook gewerkt worden aan gebieden en voorzieningen voor verschillende doelgroepen. Laat deze gebieden (voor een deel) vrij voor eigen invulling, zodat de gebruikers echt een ruimte naar eigen behoefte kunnen maken. Dit project laat ook zien dat het verdichten van steden kan bijdragen aan grote kwaliteitsimpulsen voor de stad.



# Healthy urban quarter Utrecht

Op de meest bereikbaar plek van Nederland tegen het centraal station van Utrecht is gekozen om een compacte en groene ontwikkeling te starten. Rondom dit knooppunt gaat veel verdicht worden en wordt voornamelijk ingezet op langzaam verkeer en openbaar vervoer. De auto krijgt hierin een beperkte rol en de ruimte hiervoor wordt subtiel ingericht. Groen is het belangrijkste thema en zal kleur geven aan de buitenruimtes, de verbindingen en zelfs de gevels en dakterrassen. Het hemelwater wordt opgevangen in waterpleinen en er komen slimme energieconcepten die het gebied vrijwel energieneutraal maken.

Het project is mede succesvol door de grote betrokkenheid van bewoners en andere gebruikers die hebben geholpen om het concept identiteit te geven.

## Betrokken actoren

Gemeente  
Ontwikkelaars  
Organisaties  
Ondernemers

Stadspark xxi, Dordrecht



FIETS EN WANDEL ROUTES



PROGRAMMA MIX



## Lessons learned

Maak gebruik van bestaande groenstructuren om een groot natuur netwerk te realiseren voor de stad. Zo kan ook gewerkt worden aan gebieden en voorzieningen voor verschillende doelgroepen. Laat deze gebieden (voor een deel) vrij voor eigen invulling, zodat de gebruikers echt een ruimte naar eigen behoefte kunnen maken. Dit project

laat ook zien dat het verdichten van steden kan bijdragen aan grote kwaliteitsimpulsen voor de stad.



# 4 De omgeving als leefstijlcoach

12 geleerde lessen op basis van de casussen en de bijdrages van de betrokkenen.





# 12

## ‘Lessons learned’

- 1 **Bescherm als overheid de burgers..**  
door voor een veilige prettige en gezonde leefomgeving zorg te dragen. Door het verkeer veilig te maken en houden, het water en de lucht schoon, het werk niet gevaarlijk, en een omgeving zonder al te veel hinder.
- 2 **Investeer in gemeenschappen door te bouwen in de buurt.**  
Zo kunnen verschillende opgaven die er spelen in samenhang worden aangepakt, met allerlei positieve effecten als bijverschijnsel. Verdichten, het bij bouwen van extra woningen, voorzieningen en werk, helpt daarbij. Het is een investeringsmotor om buurten beter te maken.
- 3 **Vroeg geleerd is oud gedaan.**  
Zet in op het aanleren van goede en gezonde gewoontes bij kinderen en jongeren.
- 4 **Maak gezondheid zichtbaar en toegankelijk.**  
Zorg dat de omgeving voor iedereen informatie geeft over gezondheid en gezonde keuzes bewust en onbewust stimuleert, zonder deze op te dringen.
- 5 **Bewegen is vanzelfsprekend en leuk.**  
Maak fietsen en lopen aantrekkelijk, veilig en efficiënt zodat dit de vanzelfsprekende keuze wordt.
- 6 **Maak stadsontwikkeling inclusiever.**  
gebruik nieuwe methoden om burgers en anderen beter te betrekken.  
**Biedt een breed palet van leefmilieus..**  
Waarin heel verschillende bewoners en
- 7 gebruikers hun eigen niche, hun eigen plekje kunnen vinden waarin ze zich thuis kunnen voelen (schaal S).
- 8 **zorg voor uitwisseling tussen deze heel verschillende milieus.**  
zodat er heel diverse wijken ontstaat in een gevarieerde rijke regio. Dit stimuleert gezonde kruisbestuiving met vers bloed en frisse ideeën. Het maakt de wijk en regio bovendien veerkrachtig, het is bestand tegen onverwachte veranderingen.
- 9 **Mix en match**  
Zorg voor een mix aan leefstijlen en programma, zodat mensen elkaar ontmoeten en van elkaar kunnen leren (schaal M en L).
- 10 **Smeed nieuwe coalities.**  
Breng het sociale en het fysieke domein samen, het is leuk en levert veel op!
- 11 **Breng gezondheid in kaart.**  
Laat zien hoe plannen actief bijdragen aan een gezonde leefomgeving.
- 12 **Biedt ruimte voor onvoorziene functies.**  
Agendeer het reserveren van ruimte voor initiatieven uit de stad en het dorp.





# Welke instrumenten kan je inzetten voor een gezonde leefomgeving?

SMALL	 SCHOOLPLEIN ALS KLASLOKAAL	 SAMEN KOKEN	 COLLECTIEVE WERKPLAATS	 BUURT BEDRIJF	 GEDEELDE TUINEN	 VAN PARKEREN NAAR ONTMOETEN
MEDIUM	 BUURT EVENEMENTEN	 NATUURLIJK SPELEN	 WIJKPARK	 GROENSTRUCTUUR VERSTERKEN	 WEGEN AFWAARDEREN	 BROEDPLAATS VOOR DE BUURT
LARGE	 VRIJE RUIMTE	 FIETS EN WANDEL ROUTES	 PROGRAMMAMIX	 SLECHTEN VAN STRUCTURELE BARRIERES	 DAG EN NACHTLEVEN	 VERBIND BESTAANDE GROENSTRUCTUREN

 COLLECTIEF EIGENAARSCHAP	 WOONGEMEENSCHAP	 SPEL EN SPORT ALS OPENBARE RUIMTE	 EEN GEDRAGEN ONTWERP	 TIJDELIJKE TEST CASE	 STADSTUIN
 VOEDSEL IN DE OPENBARE RUIMTE	 SPORTIEVE BUITENRUIMTE	 GEZONDE SCHOLEN	 DE BUURT SUPER	 BUURT IDENTITEIT	 KUNST IN DE OPENBARE RUIMTE
 ZET IN OP DEELMOBILITEIT	 COMBINEER NATUUR EN RECREATIE	 CULTUREEL PLATFORM			





VAN PARKEREN NAAR ONTMOETEN



WOONGEMEENSCHAP



EEN GEDRAGEN ONTWERP



WIJKPARK



WEGEN AFWAARDEREN



FIETS EN WANDEL ROUTES



VAN PARKEREN NAAR ONTMOETEN



SPEL EN SPORT ALS OPENBARE RUIMTE



EEN GEDRAGEN ONTWERP



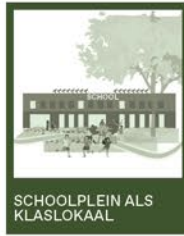
TIJDELIJKE TEST CASE



WEGEN AFWAARDEREN



SPORTIEVE BUITENRUIMTE



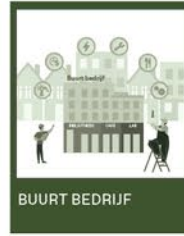
SCHOOLPLEIN ALS KLASLOKAAL



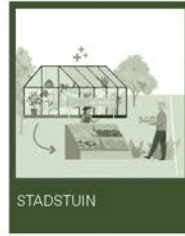
SAMEN KOKEN



COLLECTIEVE WERKPLAATS



BUURT BEDRIJF



STADSTUIN



NATUURLIJK SPELEN



BUURT BEDRIJF



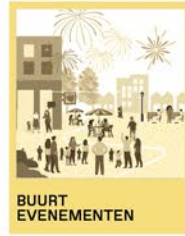
COLLECTIEF EIGENAARSCHAP



EEN GEDRAGEN ONTWERP



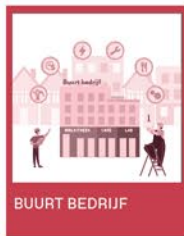
SPORTIEVE BUITENRUIMTE



BUURT EVENEMENTEN



GEZONDE SCHOLEN



BUURT BEDRIJF



EEN GEDRAGEN ONTWERP



TIJDELIJKE TEST CASE



BROEDPLAATS VOOR DE BUURT



BUURT IDENTITEIT



KUNST IN DE OPENBARE RUIMTE



GEDEELDE TUINEN



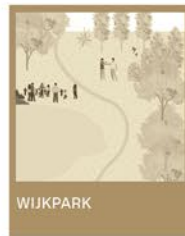
COLLECTIEF EIGENAARSCHAP



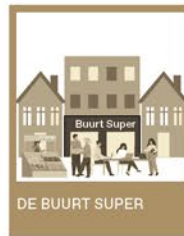
WOONGEMEENSCHAP



NATUURLIJK SPELEN



WIJKPARK



DE BUURT SUPER



SLECHTEN VAN BARRIERES



FIETS EN WANDEL ROUTES



SLECHTEN VAN BARRIERES



VERBIND BESTAANDE GROENSTRUCTUREN



ZET IN OP DEELMOBILITEIT



VOEDSEL IN DE OPENBARE RUIMTE



GEZONDE SCHOLEN



DE BUURT SUPER



COMBINEER NATUUR EN RECREATIE



PROGRAMMAMIX



ZET IN OP DEELMOBILITEIT



CULTUREEL PLATFORM



VRIJE RUIMTE



CULTUREEL PLATFORM



BUURT IDENTITEIT



FIETS EN WANDEL ROUTES



ZET IN OP DEELMOBILITEIT



COMBINEER NATUUR EN RECREATIE

SCHOON EN VEILIG

BEWEGVRIENDELIJK EN NABIJ

ZORZAAM EN LEERZAAM

INCLUSIEF EN KANSRIJK

UITDAGEND EN LEVENDIG

HUISELIJK EN HERKENBAAR



## Bronvermelding

Voor deze uitgave heeft De Zwarte Hond zijn uiterste best gedaan om aan alle auteursrechtelijke verplichtingen te voldoen. Voor zover iemand meent alsnog rechthebbende te zijn, kan deze zich tot De Zwarte Hond richten.

P.00  
Foto kaft, Lucas van der Velden

P.04  
De stad als leefstijlcoach, Daan Zandbelt <https://www.gebiedsontwikkeling.nu/artikelen/de-stad-als-leefstijlcoach/>

P.08  
Foto tussenblad, Lucas van der Velden

P.11  
Foto, Lucas van der Velden

P.12/13/14/15  
Gezonde verstedelijking diagram, <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

P.16/17  
Positieve gezondheid op de tekentafel (inc diagram), <https://www.zuid-holland.nl/onderwerpen/gezonde-veilige-leefomgeving/projecten-gezonde-veilige-leefomgeving/positieve-gezondheid/>

P.19  
Een gezonde leefomgeving GGD, <https://ggdghor.nl/thema/kernwaarden-gezonde-leefomgeving/>

P.21  
Gezondheid en verdichting foto door Mariëlle Beenackers

p.25  
groene schoolpleinen [ivn.nl](http://ivn.nl)

P.35  
De Zweedse illustrator Karl Jilg heeft grafisch in beeld gebracht welke gevaren de wandelaar loopt in

straten waar 50 km/ uur mag worden gereden. De gevolgen van een aanrijding met deze snelheid zijn vergelijkbaar met het vallen in een afgrond van zo'n 10m, zoals afgebeeld. (Copyright Karl Jilg)

P.36  
Foto fietser, Lucas van der Velden

P.44  
Ru Paré Amsterdam, <https://rupare.nl/>

P.45  
De spoortuin Rotterdam, <https://www.despoortuin.nl/>

P.47  
Korte tekst geïnspireerd op stukken en onderzoeken van Jessie Wagenaar BPD, <https://www.gebiedsontwikkeling.nu/artikelen/ook-bouwen-de-stadsregio-naast-verdichten/>

<https://www.gebiedsontwikkeling.nu/artikelen/de-gemengde-wijk-het-medicijn-om-uit-je-bubbel-te-komen/>

P.51  
Tekeningen Saul Steinberg, <https://saulsteinbergfoundation.org/essay/view-of-the-world-from-9th-avenue/>

P.54/55  
Vrijstraten en leefstraten, <https://vrijstraat.nl/>

P.56/57  
Groenblauwe schoolpleinen, <https://www.groenblauweschoolpleinen.nl/>

P.58/59  
Stadslab Hoogkwartier Rotterdam, <https://www.hoogkwartier.nl/stadslab/>

P.60/61  
Voedseltuin M4H Rotterdam, <https://voedseltuin.com/>

P.62/63  
Ithaka Almere, <https://vmxarchitects.nl/architecture-urbanism/ithaka>

P.64/65/66/67  
Tekst door Jurrian Arnold, De open kaart foto's door: Rufus de Vries <https://deopenkaart.nl/> [www.collectiefwonendelft.nl](http://www.collectiefwonendelft.nl)

P.70/71  
Het wijkpaleis Rotterdam, <https://www.wijkpaleis.nl/over>

P.72/73  
De tuin van Sterrenburg Dordrecht, <https://www.tuinvansterrenburg.nl/>

P.74/75  
Project Catherijnesingel Utrecht door Okra, <https://www.okra.nl/projecten/catharijnesingel/>

P.76/77  
Eetbare woonwijk Rijnvliet door de Zwarte Hond, <https://dezwarthond.nl/eetbare-woonwijk-rijnvliet-laatste-puzzelstuk-van-leidsche-rijn/>

P.78/79  
Sportpark Zeeburgereiland Amsterdam, <https://rohmer.nl/projects/sportheldenbuurt-zeeburgereiland/>

P.80/81  
Streetart Afrikaanderwijk Rotterdam, <https://>

[www.nieuweplekkenontdekken.nl/street-art-afrikaanderwijk-rotterdam/](http://www.nieuweplekkenontdekken.nl/street-art-afrikaanderwijk-rotterdam/) <https://www.hiphopinjesmoel.com/streetart-overview/?type=streetart>

P.82/83  
De school en supermarkt in elke buurt, <https://magazines.rijksoverheid.nl/vws/eentegeneenzaamheid/2021/01/3.-jumbo>

P.86/87  
Sexyland world Amsterdam, <https://www.sexyland.world/>

P.88/89  
Dordrecht stadsparkzone, <https://groenblauwdordrecht.nl/projecten/dordwijkzone-wordt-stadspark-xxl/>

P.90/91  
Healthy urban quarter Utrecht, <http://healthybitesutrecht.blogspot.com/2017/10/wonderwoods-utrechts-healthy-urban.html>



## Colofon

### De omgeving als leefstijlcoach

November 2022

#### In opdracht van:

Provincie Zuid-Holland  
Zuid-Hollandplein 1  
Postbus 90602  
NL-2509 LP Den Haag  
+31 6 50064220 (Lucas van der Velden)  
[www.zuid-holland.nl](http://www.zuid-holland.nl)

#### De Zwarte Hond - Rotterdam

Westblaak 37  
NL-3012 KD Rotterdam  
+31 10 240 90 30  
[www.dezwartehond.nl](http://www.dezwartehond.nl)







de zwarte hond  
architecture urbanism strategy