

Bewegingsbevorderend bouwen

Zo'n 44% van de volwassen Nederlanders voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Bij jeugd tussen de 12 en 18 jaar ligt dit percentage nog hoger: 72% haalt de NNGB niet. Verder heeft ruim 48% van de volwassen Nederlanders (vanaf 20 jaar) en bijna 13% van de jeugd (4 tot 20 jaar) overgewicht (CBS 2009/2011). Voor de regio Hollands Midden zijn de cijfers vergelijkbaar met de landelijke cijfers.

Door de woonomgeving zo in te richten dat mensen worden gestimuleerd om te bewegen, het zogenaamde 'bewegingsbevorderend bouwen', kan in hoge mate bijdragen worden aan het beweeggedrag, de gezondheid en het woongenot van inwoners. Beweging draagt onder meer bij aan het voorkómen van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes. Bij mensen die al een chronische aandoening hebben, heeft bewegen een gunstig effect op hun ziekteverloop en kwaliteit van leven. Voor ouderen geldt dat wanneer zij blijven bewegen (hun kracht behouden), zij langer mobiel, maatschappelijk actief en zelfredzaam blijven. Door een wijk bewegingsbevorderend in te richten bereik je veel mensen in een keer zonder dat ze daar een grote individuele gedragsverandering voor door hoeven te maken.

Voldoende redenen om als gemeente aandacht te besteden aan bewegingsbevorderend bouwen. Daarnaast staat in de Wet Publieke Gezondheid (WPG) omschreven dat gemeenten als taak hebben om gezondheidsaspecten in bestuurlijke beslissingen te bewaken.

***NNGB Volwassenen:** dagelijks ten minste een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal 5 dagen per week. Matig intensief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen in een tempo van 5 km/uur) of fietsen met een snelheid van 16 km/uur. Voor 55-plussers betekent matig intensief bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur.

NNGB Jeugd: dagelijks minimaal één uur matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of hardlopen (8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Een bewegingsbevorderende wijk

Een bewegingsbevorderende wijk is zodanig ingericht dat deze uitnodigt tot bewegen. Hierbij wordt gekeken naar de mogelijkheden voor bewegen en de sociale en fysieke veiligheid. Deze twee hangen nauw met elkaar samen: in een verkeers- en sociaal veilige woonomgeving zullen mensen meer geneigd zijn te gaan bewegen. Een veilige woonomgeving nodigt uit tot fietsen, wandelen en actief bezig zijn. Dit is ook nog eens het makkelijkst vol te houden als de woonomgeving hierop ingericht is. Andere belangrijke voorwaarden voor een omgeving die aanzet tot bewegen zijn de aanwezigheid van groen en recreatie en de aanwezigheid en bereikbaarheid van voorzieningen. Genoemde punten zijn samen te vatten in *compact bouwen*, *veiligheid* en *groen*.

Compact bouwen

Bij compact bouwen zijn de verschillende functies (zoals wonen, voorzieningen en recreatie) ruimtelijk relatief weinig van elkaar gescheiden. Voorzieningen zijn dicht in de buurt van de woning, waardoor mensen eerder zullen kiezen om hier te fiets of lopend naartoe te gaan. Goed per fiets of te voet begaanbare wegen zijn hierbij van belang. Bij het bouwen van (buurt)winkelcentra kan autorijden bijvoorbeeld worden ontmoedigd door geen parkeergarage aan te leggen, maar wel te zorgen voor voldoende fietsstallingen. Ook een bereikbaar treinstation vanuit woonwijken kan bewegingsbevorderend werken. Het is dan aantrekkelijker voor mensen om een deel van de (woon-werk) afstand fietsend af te leggen.

Met name voor ouderen is het belangrijk dat voorzieningen in de wijk zoals winkels, welzijnsvoorzieningen en zorgvoorzieningen goed bereikbaar en toegankelijk zijn. Om hen te stimuleren tot bewegen, moet de route naar de voorzieningen lopend, met rollator, scootmobiel of rolstoel afgelegd kunnen worden. Dit kan ook gecombineerd worden met veilige routes voor kinderen, bijvoorbeeld naar scholen en de speeltuin.

Veiligheid

Zowel vanuit het oogpunt van luchtkwaliteit als ook vanuit bewegingsbevordering is het belangrijk om goede en directe langzaam verkeersvoorzieningen te realiseren. De inwoners zijn hierdoor eerder geneigd de fiets te verkiezen boven de auto. Als loop- en fietspaden goed verlicht zijn, zullen mensen 's avonds ook eerder naar buiten gaan. Daarom is goede straatverlichting ook van belang.

Voor kinderen is buitenspelen één van de belangrijkste vormen van lichaamsbeweging. Tevens bevordert het de sociale cohesie in de buurt. De volgende aspecten kunnen buitenspelen bevorderen:

- het realiseren van voldoende en uitdagende speelgelegenheden voor verschillende leeftijdscategorieën;
- het goed onderhouden van speelplaatsen;
- het instellen van 30km/uur zones;
- het vermijden van zichtbelemmeringen als geparkeerde auto's;
- het verlagen van rijksnelheden nabij oversteeklocaties;
- het creëren van een homogeen snelheidsbeeld door goede vormgeving en het op regelmatige afstand plaatsen van veilige snelheid reducerende maatregelen (drempels, zebrapaden e.d.);
- het realiseren van vrij liggende fietspaden.



Meer informatie en ideeën:

- Beweging en veiligheid in de wijk: <http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270014001.pdf>

Groen

Bewoners van wijken met veel groen voelen zich gezonder dan bewoners van wijken met weinig groen. Ook bezoeken zij minder vaak de huisarts met verschillende gezondheidsklachten. Zo blijkt het uitzicht op en het verblijf in de natuur een positieve invloed te hebben op onder meer stemming, concentratie, zelfdiscipline en fysiologische stress (bloeddruk). Uit de TEEB studie (2012) blijkt dat groen in de omgeving tot besparing van vele miljoenen kan leiden door een gereduceerd ziekteverzuim en verminderde zorgkosten. Voor jongeren geldt dat groen stimulerend werkt voor lichaamsbeweging. Uit onderzoek blijkt dat jongeren in de leeftijd tussen de 12 en 17 jaar die meer groen in hun woonomgeving hebben vaker voldoen aan de beweegnorm. Hiernaast blijkt dat in wijken met veel groen kinderen meer bewegen en dat het percentage kinderen met overgewicht 15% lager ligt dan in wijken zonder groen.

Verder voelen mensen die wonen in een buurt met meer groen zich minder eenzaam, ervaren zij minder vaak een tekort aan sociale steun en draagt groen bij aan de ervaren sociale cohesie.



Een groene woonomgeving hoeft niet direct te betekenen dat er een park of stuk bos aanwezig is. Met andere woorden: de aanleg van groen hoeft niet in strijd te zijn met de wens compact te bouwen. Pleintjes met daaromheen gebruiksgroen kunnen voldoende zijn.

Meer informatie en inspiratie:

- Het boekje [‘Een groene gezonde wijk, inspiratie voor gemeenten’](#)
- Bekijk ook het informatieblad ‘Groen en water’ voor meer informatie.
- [Platform gezond ontwerp](#)

Advies GGD Hollands Midden

GGD HM kan met u meedenken in het formuleren van beleid, ambities, of het adviseren bij ruimtelijke plannen waarbij aandacht is voor bewegingsbevordering.