

# Beweegvriendelijke omgeving



**Hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder:** Wandelen is goed voor je brein

**Maartje Kunen van Fontys Sporthogeschool:** Studenten Sportkunde werken mee aan beweegvriendelijke omgeving

**Kenniscentrum Sport & Bewegen:** Een schat aan praktische informatie over een beweegvriendelijke omgeving

## Op weg naar een beweegvriendelijke en veilige buitenruimte

Voor een minister die gaat over mobiliteit kom ik eigenlijk zelf lichamelijk gezien te weinig in beweging. Mijn werk brengt nu eenmaal met zich mee dat ik veel in vergaderingen zit en onderweg ben met de auto. Daarom spring ik graag in het weekend op de fiets en als het even kan loop ik naar een afspraak. Want ik realiseer me zeer dat lichaamsbeweging gezond is. Volgens de Gezondheidsraad zouden volwassenen zich minstens 2,5 uur per week intensief moeten bewegen. Dat verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Heel belangrijk dus dat we meer bewegen. Maar dat betekent ook dat we de omgeving daarvoor geschikt maken. We hebben een openbare ruimte nodig die toegankelijk is voor iedereen, veilig en aantrekkelijk om te lopen, fietsen of sporten. Zeker ook voor ouderen, want helaas zien we dat ouderen vaker kwetsbaar zijn in het verkeer, zeker op de fiets.

Gemeenten en provincies hebben veel invloed op de inrichting van de openbare ruimte. Zij zorgen voor veilige fietspaden, overzichtelijke kruispunten, voldoende ruimte om te kunnen lopen. Gelukkig zien we dat er ook meer wordt geïnvesteerd in zo'n beweegvriendelijke omgeving. Ook in de plannen voor nieuwe



woonwijken kijken we nadrukkelijk naar voldoende ruimte voor fietsen en lopen.

Zelf heb ik in 2022 100 miljoen euro ter beschikking gesteld voor gemeenten en provincies om de openbare ruimte verkeersveiliger en daardoor vaak ook beweegvriendelijker te maken. Gemeenten en provincies kunnen nog tot en met 1 oktober 2022 hiervoor plannen indienen.

Het gaat om kleine aanpassingen die grote verschillen kunnen maken. Denk aan de aanleg van verkeersdrempels, een vrij liggend fietspad of het verbreden van fietspaden. In juli 2022 was ik op bezoek in Leidschendam-Voorburg waar een kruispunt is aangepakt door meer overzicht te creëren en opstaande stoepranden weg te halen. Het zijn niet de allergrootste projecten, maar wel die kleine, gerichte projecten die een heel positief effect hebben.

In dit magazine van CROW vind je hiervoor veel ideeën en aanknopingspunten. Laat je inspireren! Ik wens iedereen veel leesplezier en ik kijk uit naar de concrete stappen op weg naar een omgeving waarin iedereen zich vrij en veilig kan bewegen.

**Mark Harbers**

*Minister van Infrastructuur en Waterstaat*



## INHOUD

### INTERVIEWS:



**'Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan gezondheid, welzijn, ontmoeting én economie'**

Gedeputeerde Anne Koning (Zuid-Holland) over haar betrokkenheid bij een beweegvriendelijke omgeving.



**'Verbeelding verandert weerstand in enthousiasme'**

Beleidsadviseur Mobiliteit Stijn Ringnalda over de Omgevingsvisie van de gemeente Groningen.



**'Een aantrekkelijke buitenruimte is als een zinnenprikkelend gerecht'**

Miranda Thüsh, stedenbouwkundige en Sander van den Ham, stadspsycholoog over wat een buitenruimte aantrekkelijk maakt.



**'Wandelmogelijkheden dicht bij huis worden steeds belangrijker'**

Frank Hart is coördinator belangenbehartiging bij Wandelnet, dat vindt dat iedereen recht heeft op een mooi ommetje vanaf de voordeur.



**'Raadpleeg ervaringsdeskundigen al voor de ontwerpfase'**

Martin Boerjan, beleidsmedewerker Wonen en Leven bij Leder(in) en Jos Sprenkels (ervaringsdeskundige).



**'Op die fiets!'**

Bart Christiaens, fietscoördinator gemeente Rotterdam over de toename van het fietsgebruik in de stad.



**'Met een goede inrichting van je openbare ruimte komt de veiligheid vanzelf'**

Sipke van der Meulen, verkeersveiligheidsexpert, is een onvermoeibaar pleitbezorger van meer verkeersveiligheid.

### EN VERDER:

#### Achtergrond

- 10** Maatschappelijke baten van investeren in een beweegvriendelijke omgeving
- 25** Beweegvriendelijkheid in de Omgevingsvisie
- 30** Wetenschappelijke benadering beheer openbare ruimte

#### Studenten

- 18** Studenten Sportkunde werken mee aan beweegvriendelijke omgeving

#### Inspiratie

- 7** Over de Leidse aanpak
- 13** Samenwerkingsverband BIOR Noord
- 28** Breda: groen voor iedereen

#### Aan de slag

- 14** Kennisaanbod KCSB, wat hebben ze te bieden?
- 31** Wat heeft het CROW te bieden?

#### Column

- 12** Prof. dr. Erik J.A. Scherder



**Anne Koning**

Gedeputeerde provincie Zuid-Holland



*‘Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan gezondheid, welzijn, ontmoeting én economie’*

Gedeputeerde Anne Koning (provincie Zuid-Holland) is al van jongs af aan betrokken bij een beweegvriendelijke omgeving. Op haar 16e werd ze politiek actief en op haar 24e raadslid. Ze werkte bij Jantje Beton en bij de branchevereniging Spelen en Bewegen, om alle kinderen goede speel- en daarmee ontwikkelmogelijkheden te bieden. Inmiddels is ze gedeputeerde en in die rol investeert ze veel in een beweegvriendelijke inrichting van de buitenruimte. ‘Ik vind het belangrijk dat iedereen kan deelnemen en zich onderdeel voelt van de samenleving.’



Anne noemt zichzelf als PvdA-politica “meer een Wibaut dan een Drees”. ‘Daarmee bedoel ik dat ik me het liefste bezighoud met het fysieke domein, en hoe dat bijdraagt aan een eerlijke, rechtvaardige, duurzame en inclusieve omgeving.’ Volgens Anne moet een beweegvriendelijke omgeving iedereen uitnodigen om naar buiten te gaan en te bewegen. ‘Ik heb het dan over zowel het bebouwde als het landelijke gebied en binnen de steden en dorpen geldt dit zowel voor het centrum als de woonwijken en de kantoorgebieden. Vandaar dat in het coalitieakkoord van Zuid-Holland ook aandacht is voor het bewegen “om de hoek”. En in het provinciale sport- en recreatiebeleid is veel aandacht voor meer deelname van in bewegen achterblijvende groepen, onder wie ouderen, gehandicapten, jongeren en de groep met een lage sociaaleconomische status.’

**Gezondheid**

Waarom Anne dat belangrijk vindt? ‘Een beweegvriendelijke omgeving is allereerst belangrijk uit oogpunt van gezondheid en welzijn. Verder is het zo dat door meer buiten te zijn en meer te bewegen mensen elkaar kunnen ontmoeten, en dat is goed voor sociaal contact en sociale veiligheid. Daarnaast zijn lopen en fietsen, dus actieve mobiliteit, het meest duurzaam en milieuvriendelijk. Wandelaars en fietsers zijn immers schoon en stil, en zuinig met ruimte, energie en grondstoffen. Bovendien zijn er ook nog economische redenen om het bewegen te bevorderen, want een goede gezondheid en conditie bevorderen de productiviteit en beperken de zorgkosten. En een loopvriendelijke omgeving met een hoge verblijfskwaliteit draagt bij aan de omzet in detailhandel en horeca en aan de vastgoedwaarde van woningen, kantoren, hotels en winkels. Vaak gaat het om prettige plekken, waar mensen zich thuis voelen.’

### Subsidies

Daarbij vindt Anne het belangrijk dat provincies de daad bij het woord voegen. 'We dragen bij aan een beweegvriendelijke omgeving met geld, door goede voorbeelden te laten zien en door kennis hierover te verspreiden. Met provinciale subsidies helpen we bij de aanleg van sport- en speelplekken en sportieve en recreatieve routes die het bewegen bevorderen. Daarnaast verstrekt de provincie ook subsidies ter versterking van recreatieve routestructuren en recreatiegebieden, van stad-landverbindingen en boerenlandpaden waarmee we ook het bewegen bevorderen. Zo kunnen agrariërs een bijdrage ontvangen als zij hun land openstellen voor recreatief medegebruik. En we helpen organisaties om hun werk te kunnen doen, zoals Wandelnet en het Fietsplatform. Zij ontvangen hiervoor 40.000 euro per jaar.'

### Portemonnee

Ook bij andere initiatieven trekt Zuid-Holland de portemonnee voor een beweegvriendelijke omgeving. 'Voor de subsidieregeling Beweegvriendelijke Leefomgeving is dit jaar € 500.000,- beschikbaar', vertelt Anne. 'Voor het Aanjaagbudget sport en bewegen om de hoek is dit jaar €200.000,- beschikbaar. Daarnaast gaan er ook provinciale middelen naar recreatieve routestructuren en groengebieden om bewegen te bevorderen. Ook zijn er provinciale subsidies van telkens € 50.000,- voor "side events" bij sportevenementen en voor sportactiviteiten voor mensen met een beperking. Hoe meer de aanvragen gericht zijn op het in beweging brengen van groepen die relatief weinig bewegen, hoe meer kans op subsidie. Hiermee boeken we immers de meest gezondheidswinst en verkleinen we gezondheidsverschillen binnen de bevolking.'

### Ruimtelijk beleid

Ook via het ruimtelijk beleid kan de provincie een beweegvriendelijke omgeving stimuleren. 'Door stedelijke verdichting en functiemenging rond stations en haltes, bevorder je duurzame mobiliteit, oftewel lopen en fietsen', stelt Anne. 'Ten slotte organiseert en ondersteunt de provincie ook symposia en evenementen die het bewegen bevorderen, zoals de "challenge beweegvriendelijke leefomgeving", waarvan de winnaar op het symposium sport en bewegen in Zuid-Holland in juni wordt

*'Door stedelijke verdichting en functiemenging rond stations en haltes, bevorder je duurzame mobiliteit, oftewel lopen en fietsen'*



### Annes favoriete beweegvriendelijke omgeving

'Ik heb er verschillende: het bos, de zee, het strand en de duinen. De kust wordt in Zuid-Holland ontzettend druk bezocht. De zee voor zwemmen, surfen en varen, het strand vooral om te wandelen, liggen en luieren en duinen om te wandelen en fietsen. Wat betreft het strand zou ik het fijn vinden als dit ook beter toegankelijk wordt voor mensen die minder goed ter been zijn of in een rolstoel zitten, zodat zij hier ook van kunnen genieten.'

gepresenteerd. Binnen het toekomstonderzoek Beweegvriendelijk Zuid-Holland ontwikkelen het Mulier Instituut, Molster stedenbouw en CROW kennis die via bijeenkomsten voor de provincie en partners wordt verspreid om Zuid-Holland beweegvriendelijker te maken.'

### Samenwerking

Samenwerking staat centraal bij het maken van beleid voor een beweegvriendelijke omgeving, zegt Anne. 'We ontwikkelen ons beleid hierop in samenwerking met organisaties als het Mulier Instituut, CROW, het Team Sportservice Zuid-Holland, Vereniging Sport en Gemeenten, het Jeugdfonds Sport en Bewegen en het Fonds Gehandicaptensport. Zo hebben we bij het opstellen van onze startnotitie sport en recreatie het Mulier Instituut samen met het bureau voor Ruimte en vrijetijd het Behoeftenonderzoek sport en recreatie uit laten voeren. Dit onderzoek biedt inzicht in de behoefte aan sport en recreatie van al onze inwoners en heeft daarbinnen speciale aandacht voor groepen die achterblijven als het gaat om deelname aan sport en recreatie. Verder is samen met deze startnotitie ook de provinciale Beleidsverkenning Lopen verschenen die ingaat op de maatschappelijke baten van lopen en hoe die bevorderd kunnen worden.'

### Gezonde, goedkope beweging

Voor de provincie Zuid-Holland is beweegvriendelijkheid iets voor zowel binnen de bebouwde kom, als daarbuiten. 'Lopen en fietsen doen heel veel mensen', zegt Anne. 'Maar er wordt in onze provincie ook veel gevaren, paard gereden, hardgelopen, geskatet, gesurft, gespeeld en gesport. Ik vond het mooi om te zien hoe parken tijdens corona gebruikt werden om te fitnessen. Ik vind het belangrijk dat iedereen kan deelnemen en zich onderdeel voelt van de samenleving. Daarom maak ik me zorgen om al die mensen voor wie sporten niet zo vanzelfsprekend is. Mensen die iets meer gezonde, goedkope beweging heel goed kunnen gebruiken. Hoe helpen we hen door een goede openbare ruimte het meest? Daarmee wil ik in de komende periode verder aan de slag gaan.'

**Saskia van Hoore**

beleidsadviseur Buitenspelen gemeente Leiden

‘Om beweegvriendelijkheid te realiseren moet je dwarsverbanden leggen’



Saskia van Hoore

**Saskia van Hoore is beleidsadviseur Buitenspelen bij de Gemeente Leiden. Een gemeente die beweegvriendelijkheid hoog in het vaandel heeft, getuige de ontwikkeling rondom het Singelpark, Leidse Beweegseutels en het winnen van de Jantje Beton-prijs voor meest speelvriendelijke gemeente van Nederland.**

#### **Loopt Leiden voorop in beweegvriendelijkheid?**

‘Dat zou ik niet meteen zo willen zeggen, maar we werken er hard aan om de openbare ruimte in Leiden beweegvriendelijk te maken. Met het winnen van bovengenoemde Jantje Beton-prijs als een soort kers op de taart.’

#### **Hoe draagt jullie beleid daaraan bij?**

‘Ons buitenspeelbeleid is de laatste jaren gericht op inclusiviteit; ieder kind kan, ook met een beperking, dichtbij huis avontuurlijk spelen. Maar Leiden heeft ook ambities op het gebied van biodiversiteit, klimaatadaptatie, duurzaamheid en wil leer- en werkprestaties bevorderen en zorgkosten

terugdringen. Een beweegvriendelijke en groene omgeving draagt substantieel bij aan al deze ambities. De Leidse beweegseutels zijn daar een hulpmiddel bij. Met deze beweegseutels zijn beleidskaders uit diverse nota's samengebracht tot tien bouwstenen voor een beweegvriendelijke openbare ruimte, dat ook een van de ambities van de Omgevingsvisie Leiden 2040 is.’

#### **Hoe realiseer je al die ambities?**

‘Dat is uitdagend. Leiden is na Den Haag de dichtstbebouwde stad van het land. En tot 2030 moeten er 8.500 nieuwe woningen bijkomen. Bij alle ontwikkelingen in de stad, groot en klein, passen we de Leidse Beweegseutels en speelrichtlijnen toe. We ambiëren dat minimaal tien procent van een buurt potentiële speel- en beweegruiimte is.’

#### **Is het formuleren van beleid en beweegseutels afdoende?**

‘Nee. Het is essentieel dat je de samenwerking aangaat met collega's van diverse afdelingen – stedenbouwers, verkeerskundigen, planologen, ontwerpers. Ik heb de

deur bij iedereen plat gelopen. Ken je collega's, ga naar buiten, drink eens een kop koffie met ze en vertel waar je voor staat en hoe je ze kunt helpen. Daarnaast is een integrale aanpak tussen de verschillende gemeentelijke afdelingen en diensten cruciaal. Om beweegvriendelijkheid te realiseren moet je dwarsverbanden leggen tussen groen, spelen, sport, sociale cohesie, zorg en woningbouw.’

#### **Waar legt Leiden de komende tijd het accent?**

‘Naast de genoemde zaken op het project Singelpark XL. Het Singelpark is met 6,5 kilometer het langste park van Europa. De singels waren al een groene long door de stad, maar Leiden heeft de ambitie het Singelpark verder uit te breiden met een tweede groene ring tussen het Singelpark en het buitengebied. Daar worden nu plannen voor gemaakt. Door groen met groen te verbinden, stimuleer je beweging.’



Voor zover in Groningen nog weerstand is tegen het beweegvriendelijk herinrichten van straten, verdwijnt die weerstand meestal als sneeuw voor de zon. Hoe? Als je kunt laten zien hoe mooi en groen een straat eruit ziet na herinrichting. Dat is althans de ervaring van beleidsadviseur Mobiliteit Stijn Ringnalda. Sowieso zijn de meeste Groningers er al aan gewend dat voetganger en fietser voorrang krijgen. Dat is dan ook terug te zien in de nieuwe Groningse Omgevingsvisie, waarin een beweegvriendelijke omgeving een prominente plek kreeg.





## Stijn Ringnalda

Beleidsadviseur Mobiliteit gemeente Groningen

# ‘Verbeelding verandert weerstand in enthousiasme’



De Omgevingsvisie van de gemeente Groningen wordt elke vier jaar herzien. ‘De nieuwste versie heet “Levende Ruimte” en daarin hebben we ook de beweegvriendelijke omgeving een plek gegeven’, vertelt beleidsadviseur Stijn Ringnalda. ‘Er zijn hierin nieuwe thema’s op de agenda van de gemeente gezet. Denk aan de kwaliteit van het natuur- en cultuurhistorisch landschap, duurzame landbouw, de vrijetijdseconomie en de sociaaleconomische vitaliteit en leefbaarheid van dorpen in het landelijk gebied. Zeker nu we gefuseerd zijn met Ten Boer en Haren heeft ook het buitengebied een meer prominente plek gekregen in de Omgevingsvisie.’

### Historisch besluit

Voor veel Groningers is voorrang voor voetgangers en fietsers vanzelfsprekend. ‘We hebben de meest compacte binnenstad van Nederland en al in 1977 koos het gemeentebestuur voor een stad waarin de voetganger en fietser centraal staan’, vertelt Stijn. ‘Het toen aangenomen verkeerscirculatieplan was een historisch besluit om auto’s uit de binnenstad te weren, in een tijd waarin op andere plekken in Nederland de auto juist meer ruimte kreeg. In 1994 vervolgden we de ingeslagen weg in het Noorderplantsoen. Na een referendum werd het stadsgroen autovrij gemaakt. En als je het prachtige groene park nu ziet, kun je je amper voorstellen dat het ooit anders was.’

### Doorwaadbare stad

Deze beslissing past in een geleidelijke ontwikkeling naar steeds meer ruimte voor de voetganger en fietser, stelt Stijn. ‘Je kunt onze visie zien als een concentrisch model: vanuit de binnenstad werken we steeds verder naar de randen van de stad en het buitengebied om het zo beweegvriendelijk mogelijk in te

richten. Heel concreet hebben we dit gemaakt in onze mobiliteitsvisie “Groningen goed op weg”. Als stip op de horizon kozen we 2040 en in de visie geven we aan dat we de voetganger en de fietser nog steeds op één zetten. We doen dat nu via het concept “de doorwaadbare stad”. Dat betekent dat je door de stad gaat op een lage snelheid en vooral te voet of op de fiets. Momenteel maken we een uitvoeringsprogramma waarin staat welke straten we anders gaan inrichten. Daarmee dragen we bij aan een beweegvriendelijke omgeving en meer actieve mobiliteit: fietsen en lopen dus.’

### Enthousiasme

‘Het mooie is dat er heel veel enthousiasme voor is onder inwoners’, vervolgt Stijn. ‘Sterker nog, mensen vragen uit zichzelf of hun straat kan worden aangepakt. Natuurlijk zijn sommige mensen ook gehecht aan een parkeer-

plaats voor de deur, maar als je hun laat zien wat ervoor in de plaats komt, zijn ze snel overtuigd. Dat kunnen wij doen met onze ontwerpleidraad “Leefkwaliteit Openbare Ruimte”. Daarin staan inspiratie- en toekomstbeelden van hoe straten er concreet uit komen te zien als je de auto uit het straatbeeld weghaalt. Als je die verbeelding over kunt brengen op bewoners, worden zij snel enthousiast.’

### Gezond en actief

‘We willen ervoor zorgen dat mensen zich op een gezonde en actieve manier verplaatsen. Dat lukt al heel goed omdat we lopen en fietsen al jarenlang op één zetten en Groningen een fantastische infrastructuur voor de fiets heeft. En vorig jaar sloten we aan bij het Platform en de City Deal Ruimte voor Lopen, waarin we werken aan en kennis delen over de ideale voetgangersstad. Recent is ook een nieuwe overdekte fietsenstalling in de binnenstad geopend en we verbouwen ons hoofdstation zodanig dat de aanfietsroutes verbeteren en er een mooie, grote, ondergrondse stalling komt. Er komen deelfietsen om iedereen overal en altijd de mogelijkheid te bieden om een fiets te gebruiken. We hebben nieuwe doorfietsroutes aangelegd, om de omliggende dorpen beter te verbinden met de stad Groningen. Zo is de fiets altijd een goed alternatief voor de auto om mee te forensen. Maar we zijn nog niet klaar. Binnenkort beginnen we met ons uitvoeringsprogramma actieve mobiliteit. Daarin zullen we benoemen hoe we lopen en fietsen nog meer gaan stimuleren de komende jaren.’

## Stijns favoriete beweegvriendelijke omgeving

‘Voor mij is een beweegvriendelijke omgeving er één waar fietsers en voetgangers toe verleid worden. Fietspaden en wandelpaden moeten ruim, logisch en barrièrevrij zijn. Een verbinding met gevarieerd groen is daarbij cruciaal voor de verleidingskracht. Zelf zit ik in mijn vrije tijd graag op de racefiets en verken ik nieuwe paden. De fietsverbinding Groningen – Haren via de Helperzoom en de Kerklaan is één van mijn favorieten. Een schitterend ruim aangelegde fietsverbinding, mét plek voor de voetganger, zonder barrières, die her en der ook door mooie natuurlijke gebieden voert.’

## Hoe belangrijk is investeren in een beweegvriendelijke omgeving?

# Negen belangrijke maatschappelijke baten

Wat zijn de effecten van bewegen en sporten eigenlijk? Word je er alleen lichamelijk fitter van? Of heeft het veel meer voordelen? Daar is de afgelopen jaren behoorlijk wat wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. In dit artikel hebben we een aantal belangrijke uitkomsten van die onderzoeken verzameld.

In het kort kun je zeggen dat bewegen en sporten niet alleen op fysiek, emotioneel en sociaal vlak pluspunten oplevert, maar ook gunstige persoonlijke, intellectuele en financiële effecten heeft, die elkaar onderling nog eens versterken. De onderzoeken onderstrepen het maatschappelijke belang van een beweegvriendelijke omgeving, die sporten en bewegen faciliteert en stimuleert.

### 1 Je wordt er lichamelijk fitter van

Obesitas, hart- en vaatziekten, kanker, COPD en diabetes zorgen wereldwijd voor een enorme verlaging van de levensverwachting. Veertig procent van de nieuwe gevallen van diabetes type 2 hangt samen met overgewicht, tien procent direct met inactiviteit. Lichaamsbeweging vermindert de kans op overgewicht en deze ziekte. Inzetten op sporten en bewegen, bijvoorbeeld via een beweegvriendelijke omgeving, is effectief en relatief goedkoop. Het is de meest effectieve beleidsstrategie om chronische ziekten te voorkomen.

### 2 Je wordt er mentaal sterker van

Er is een positieve samenhang tussen lichamelijke activiteit en geestelijk welzijn. En ook tussen lichamelijke activiteit en een positief zelfbeeld van kinderen en jongeren. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je lijf efficiënter kan omgaan met angst en stress. Beweging heeft hetzelfde effect als antidepressiva. Angststoornissen en depressieklachten komen bovendien ook minder voor bij mensen die in een groenere omgeving wonen.

### 3 Je ervaart positieve cognitieve effecten

Bewegen heeft zowel op de korte als op de lange termijn positieve cognitieve effecten. Direct na het bewegen kun je veel beter focussen: de bloedtoevoer in de hersenen neemt toe, de hersenontwikkeling wordt gestimuleerd waardoor je alerter bent. Op de lange termijn blijken sporters beter te kunnen plannen en leren. En meer bewegen tijdens schooltijd leidt tot betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en welbevinden. Kortom, tot een betere kwaliteit van leven.



## 4 Een bewegvriendelijke omgeving stimuleert de ontwikkeling van kinderen

Meer bewegen helpt kinderen bij hun motorische ontwikkeling; ze leren letterlijk met vallen en opstaan hun lichaam te gebruiken. Het aanbrengen van vaste speelelementen (glijbaan, voetbaldoelen) of losse speelelementen (voetballen, springtouw) blijken effectieve manieren om kinderen aan te zetten tot actief spelen en bewegen.



## 7 Een bewegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op de waarde van het vastgoed

De woningprijs wordt voor een groot deel (tot vijftig procent) bepaald door de fysieke omgeving, waarbij de bewegingsvriendelijkheid een belangrijke factor is. De aanwezigheid van groen binnen vijftig meter van de woning of een groter percentage bebost gebied in de buurt zorgt voor een hogere vierkantemeterprijs van woningen.

## 5 Een bewegvriendelijke omgeving bevordert de sociale cohesie

Bewegen en sporten bieden een positief sociaal klimaat dat het mogelijk maakt sociale vaardigheden te ontwikkelen, vrienden te maken en zo het sociale netwerk uit te breiden. Belangrijk voor risicogroepen zoals jongeren die zich niet veilig voelen in groepen en weerstand hebben tegen sociale of georganiseerde activiteiten, of mensen die zich eenzaam voelen. Ouderen zijn daarbinnen een belangrijke doelgroep. Zij vinden dat de aantrekkelijkheid van straten groter is wanneer de straat netjes is, de omgeving er mooi uit ziet en wanneer er meer andere ouderen te vinden zijn. Een bewegvriendelijke omgeving draagt bij aan spontane en georganiseerde ontmoetingen en bevordert de sociale cohesie, gemeenschapszin en betrokkenheid tussen wijkbewoners.

## 8 Een bewegvriendelijke omgeving zorgt voor een beter imago van wijk of gemeente

Door economische concurrentie moeten steden zichzelf gaan verkopen en worden dus steeds meer gezien als product. Een bewegvriendelijke omgeving zorgt voor een beter imago van een wijk of gemeente en kan dus als argument worden ingezet bij city-marketing.



## 6 Een bewegvriendelijke omgeving leidt tot minder autokilometers

In een bewegvriendelijke omgeving laten mensen de auto vaker staan en kiezen er in plaats daarvan voor zich te voet of per fiets te verplaatsen (al dan niet in combinatie met het openbaar vervoer). Als één op de tien autoritten korter dan 7,5 km wordt vervangen door de fiets, scheelt dit circa een miljard autokilometers per jaar. En dat betekent minder uitstoot van uitlaatgassen en CO<sub>2</sub>, minder ruimtebeslag door auto's en een hogere verblijfskwaliteit van de buitenruimte.

## 9 Wie meer beweegt, verdient meer

Wie regelmatig beweegt, verdient 6 tot 10% meer salaris. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat bewegen leidt tot het verwerven van waarden die mensen verantwoordelijker, competitiever en productiever maken. Daar komt bij dat sportieve werknemers minder risico lopen op ziekte en het ziekteverzuim bij deze groep lager is. Dat leidt bovendien tot een besparing op de zorgkosten. Zo is de financiële waarde als het ware een resultaat van de fysieke, emotionele, individuele, intellectuele en sociale waarden van sport en bewegen.



De basisinformatie voor dit artikel is terug te vinden in de kennisbank van Kenniscentrum Sport & Bewegen, document Onderbouwing Argumenten BVO en het artikel 'Effecten van sporten en bewegen in het Human Capital Model' op de site [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl). De Britse onderzoeker Richard Bailey ontwikkelde op basis van wetenschappelijke literatuur met collega-onderzoekers en Nike het Human Capital Model, dat meer dan tachtig effecten van sporten en bewegen benoemt. Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft op basis van de Nederlandse bewerking van dit model een online interactief model ontwikkeld.

# Wandelen is goed voor je brein

Een goede wandeling vermindert somberheid, stimuleert creativiteit én zorgt voor focus. Elke dag een ommetje van minstens een half uur maakt al een groot verschil. Wandelen heeft een positief effect op je brein. In een notendop komt het erop neer dat door te gaan lopen je hart beter gaat werken. Hierdoor wordt er via de carotis, de halslagader, meer bloed naar je brein gepompt. In dit bloed zitten allerlei voedingsstoffen, zoals zuurstof en glucose. Die zijn essentieel voor het brein. Ze zorgen ervoor dat boodschappen van de ene hersencel naar de andere hersencel gestuurd kunnen worden om iets gedaan te krijgen. Denk aan plannen, filteren en het controleren van je impulsen.

Het is wetenschappelijk onderzocht en bewezen dat wandelen depressieve gevoelens kan verminderen. Als je gaat lopen, activeer je namelijk delen van het brein die remmend werken op gebieden die zorgen voor negativiteit, stress en je niet lekker voelen. Hierdoor heb je meer controle over je emoties, zoals somberheid en angst. Daarnaast verbetert je bloedsomloop en je stofwisseling. Je hart gaat het beter doen en pompt bloed naar je brein. Je immuunsysteem verbetert. En je vermindert het risico op overgewicht.

Een half uur per dag aan één stuk wandelen is daarbij het beste. Ga dus niet voor zes keer vijf minuten. Want de chemische huishouding in je brein en de stofjes die zorgen voor vaatverwijding hebben tijd nodig om op gang te komen. Als je minder dan dertig minuten loopt, is



het positieve effect minder groot. Red je een half uur achter elkaar niet? Ga dan voor een tijd die wél haalbaar is. Want wandelen is hoe dan ook beter dan stilzitten.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wandelen in de natuur zorgt voor optimale verrijking. Dit komt doordat je in de natuur allerlei multisensorische stimuli tegenkomt. Hiermee bedoel ik prikkels die verschillende zintuigen stimuleren. Denk aan boomstronken waar je overheen moet stappen, heide die heerlijk ruikt, wind die door je haren gaat, vogels die je hoort en de zon die op je huid schijnt. Je maakt van alles mee waardoor je brein enorm geactiveerd wordt.

Maar ook in je eigen woonwijk moet je prettig kunnen bewegen en daarin is een belangrijke rol voor de overheid weggelegd. Want overheden kunnen zorgen voor een beweegvriendelijke inrichting van de openbare ruimte. Het Platform Ruimte voor Lopen is een goed voorbeeld daarvan. Terecht krijgt het onderwerp steeds meer aandacht, ook in dit magazine. Want we komen net uit een coronapandemie, maar de pandemie van bewegingsarmoede wordt alleen maar erger, met heel ernstige gevolgen. Ik doe daarom een oproep aan de overheid om de aanpak van de pandemie van bewegingsarmoede serieus te nemen. Stimuleer meer bewegen op alle mogelijke manieren. En wat betreft die wandeling? Vergroen de openbare ruimte, maak je gemeente beweegvriendelijker en investeer meer in sport. Er moet nog heel veel gebeuren! ■

## **Erik Scherder**

*Hoogleraar klinische neuropsychologie  
Vrije Universiteit Amsterdam*



**Mieke Zijl van KennisLab BIOR Noord:**

*Met elkaar hebben we de kennis voor een beweegvriendelijke buitenruimte in huis'*

**KennisLab BIOR Noord wil meer inwoners in Groningen, Friesland en Drenthe in beweging krijgen. De samenwerkende organisaties adviseren en ondersteunen beleidsmakers en uitvoerende organisaties bij de realisatie van meer beweegvriendelijke plekken in Noord-Nederland. Welke meerwaarde heeft de aanpak in een samenwerkingsverband?**

'We willen jong en oud verleiden om zich te bewegen in de grootste en groenste sport- en beweegaccommodatie: de buitenruimte. Zo dragen we bij aan een gezonde leefomgeving', zegt directeur-bestuurder van SportDrenthe Mieke Zijl. Samen met Sport Fryslân, Huis voor de Sport Groningen, IVN Noord en Hanzehogeschool Groningen is SportDrenthe kartrekker van KennisLab BIOR Noord. 'Er liggen hier talloze aantrekkelijke plekken en locaties, die we nog verder kunnen ontwikkelen en waar we samen met onze partners de spotlights op willen zetten', zegt Mieke.

#### **Beweegvriendelijke buurt**

Het kennisLab BIOR Noord faciliteert een netwerk dat zich toelegt op het delen en ontsluiten van kennis en onderzoek. De partners binnen het netwerk richten zich, al dan niet gezamenlijk, op procesbegeleiding, advies, ondersteuning en projectuitvoering.

Mieke: 'De afgelopen jaren hebben we gebouwd aan een stevig netwerk van partners die op het gebied van 'een gezonde omgeving' allemaal waarde toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan GGD Drenthe, Staatsbosbeheer, ingenieursbureaus, landschapsarchitecten en onderzoekpartners.'

#### **Domein-overstijgend werken**

'Doordat we de verbinding zochten met partners uit verschillende domeinen hebben we met elkaar de kennis over de hardware (fysieke leefomgeving en voorzieningen), software (de activiteiten/het sport- en beweegaanbod) en orgware (visie en beleid, onderhoud, beheer, eigenaarschap, financiën) voor een beweegvriendelijke omgeving in huis', vertelt Mieke. 'Uit onderzoek blijkt dat juist dat een belangrijke voorwaarde is voor het slagen van interventies in de buitenruimte.' Concreet: een gemeente kan met goede bedoelingen een geasfalteerd fietspad door een bos laten aanleggen. Maar dit pad

is niet beweegvriendelijk als mensen het niet gebruiken, omdat ze de omgeving als onveilig ervaren. Het is dus belangrijk vooraf de wensen van gebruikers te onderzoeken, en af te spreken wie een nieuwe voorziening gaat beheren en wie dat beheer betaalt.

#### **Monitoren en blijven leren**

'Een mooi voorbeeld van de meerwaarde van deze samenwerking is de Schoolpleinen Revolutie', vertelt Mieke. 'Hiervoor transformeren we de komende jaren schoolpleinen van dertig basisscholen in Drenthe tot dynamische buitenruimtes. De grijze tegelmassa's gaan er allemaal uit.



Foto: IVN Natuureducatie/Anja Oristenk

### **Miekes favoriete beweegvriendelijke omgeving**

'De doorfietsroute De Groene As tussen Groningen en Assen vind ik zelf een geslaagd project in ontwikkeling. De route moet het fietsverkeer tussen beide steden en het gebruik van het fietsnetwerk in de regio stimuleren. We gaan de fietsroute verrijken met verhalen uit de omgeving die de zintuigen prikkelen. Ze moeten gebruikers motiveren om verder te fietsen en meer te ontdekken!'

De ervaring die we opdoen met dit project delen we weer binnen ons netwerk. En omdat de Hanzehogeschool alle interventies en hun effectiviteit monitort, leren we ook steeds weer van alle projecten en experimenten die we ondernemen en kunnen deze ervaringen benut worden op andere plekken in het Noorden. ■

Meer info:

- Schoolpleinen Revolutie Drenthe | IVN
- Inspiratie voorbeelden kennislab BIOR Noord



**Kenniscentrum Sport & Bewegen**

## *Een schat aan praktische informatie over een beweegvriendelijke omgeving*

Jeroen Hoyng, specialist sportinfrastructuur & beweegvriendelijke omgeving bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

**Eenvoudig toepasbare stappenplannen, tips, toolkits, rekenmodellen, instrumenten en methodieken: Kenniscentrum Sport & Bewegen biedt een schat aan informatie voor iedereen die wil bijdragen aan een omgeving die mensen uitdaagt om te gaan sporten, spelen en bewegen. De kennisproducten zijn wetenschappelijk onderbouwd en aangevuld met praktijkervaringen.**

'Samen met wetenschappers, beleidsmakers en professionals uit de praktijk ontwikkelen we een groot aantal kennisproducten', vertelt Jeroen Hoyng. Hij is specialist sportinfrastructuur & beweegvriendelijke omgeving bij Kenniscentrum Sport & Bewegen. 'We verzamelen kennis en maken die beschikbaar en toepasbaar voor professionals.' Er is een kennisbank met meer dan 21.000 publicaties over de wereld van sport en bewegen en op de website [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl) zijn meer dan 1.600 artikelen te lezen. Een zeer gevarieerd aanbod: van whitepapers over obesitas en de maatschappelijke potentie van sportverenigingen tot onderzoeken over bewegen op het kinderdagverblijf en inspiratiesheets voor nieuw gekozen raadsleden met de titel 'Beweging in je coalitieakkoord'. Zo zijn er voor bezoekers zowel kwalitatief getoetste achtergrondinformatie als korte, waardevolle tips te vinden.

### **Oplossingen delen**

Gemeenteambtenaren, sportaanbieders, scholen, beleidsmakers, zorgprofessionals, sociaal werkers en (beweeg)

docenten weten het Kenniscentrum Sport & Bewegen goed te vinden. Hoyng hoopt dat ook landschapsarchitecten, stedenbouwkundigen, planners en verkeerskundige afdelingen het kenniscentrum vaker opzoeken. 'We beschikken over veel nuttige informatie om een buitenruimte beweegvriendelijk vorm te geven en wat daarbij wel of niet werkt. Ik nodig ontwerpers uit om vragen te stellen en hun succesvolle oplossingen die ze lokaal bedacht hebben te delen op een van onze platforms, bijvoorbeeld op de inspiratiepagina Inclusive Beweegvriendelijke Omgeving.'

### **Vitaal, inclusief en duurzaam**

Als Jeroen vooruitloopt op de speerpunten voor de komende kabinetsperiode, is een vitale en inclusieve leefomgeving volgens hem een hoofdthema: 'Corona heeft het belang van de buitenruimte bewezen. Veel mensen zijn aangekomen en die kilo's moeten er weer af. Met een paar simpele tips kun je een omgeving voor mensen met een beperking al snel veel attractiever maken. Daarnaast zal toegankelijkheid en duurzaamheid van accommodaties voorop



staan. Denk aan het dak van een sporthal, daar kun je veel zonnepanelen kwijt. Specialisten van het kenniscentrum adviseren je graag over een succesvolle aanpak van deze onderwerpen.'

### **Omgevingswet**

Op 1 januari 2023 wordt de Omgevingswet van kracht. Het bereiken en in stand houden van een veilige en gezonde fysieke leefomgeving en een goede omgevingskwaliteit staat daarin centraal. 'Het instrumentarium van die wet biedt veel kansen om de ambities op gezondheidsbevordering te vertalen naar een beweegvriendelijke omgeving. We kunnen lokale overheden uitstekend op weg helpen om de leefomgeving zo in te richten dat inwoners verleid worden om meer te lopen, fietsen, spelen en te sporten. Zie daarvoor ons e-book over Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving.' ■

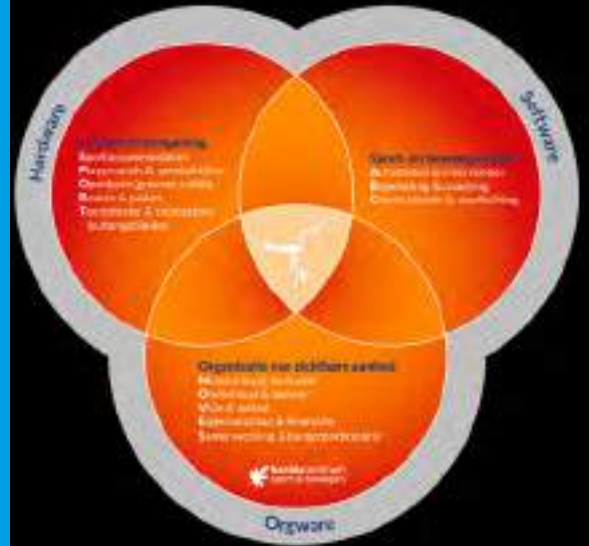
*Hiernaast lichten we een aantal instrumenten van het Kenniscentrum Sport & Bewegen uit.*

### Kennisdossier beweegvriendelijke omgeving

Op deze website staan meer dan 100 artikelen met wetenschappelijke kennis, handige instrumenten, voorbeelden en achtergrondinformatie over de beweegvriendelijke omgeving. Een echte vindplaats om met dit thema aan de slag te gaan.

### BVO-model

De omgeving speelt een belangrijke rol in de gezondheid van mensen. Om mensen in beweging te brengen, is het creëren van een beweegvriendelijke omgeving (BVO) essentieel. Het model laat zien dat een beweegvriendelijke omgeving succesvol is als de hard-, soft- en 'orgware' goed op elkaar is afgestemd. Hardware bestaat uit de fysieke (sport)infrastructuur die voor iedereen toegankelijk is en die sport, spelen en bewegen faciliteert. De software staat voor georganiseerd sport-, speel en beweegaanbod en de orgware voor het samenwerkings- en organisatieproces rondom dit aanbod.



### Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving

Hoe kunnen we onze leefomgeving zo inrichten dat inwoners verleid worden om meer te lopen, fietsen, spelen en sporten? Het e-book 'Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving' biedt hulp. Krijg inzicht in de werkzame mechanismen, bestanddelen en ontwerpprincipes van een beweegvriendelijke omgeving. Leer met het e-book om dit te koppelen aan het instrumentarium van de Omgevingswet.

### BVO-scan

Met de BVO-scan krijg je op een snelle en simpele manier inzicht in de beweegvriendelijkheid van een buurt, wijk, stadsdeel of schoolplein. De BVO-scan bevat meerdere vragenlijsten, zoals de Wijkscan en Schoolpleinscan, die antwoord geven op de vraag of inwoners in hun directe leefomgeving voldoende worden gefaciliteerd en uitgedaagd om te bewegen. Ga op pad en scan de omgeving, upload foto's, beantwoord vragen en bespreek de resultaten direct met je collega-professionals. Zo heb je snel inzicht in de beweegvriendelijkheid van de omgeving.

### BVO-Stappenplan

De Reisgids Beweegvriendelijke Omgeving (2013) wordt nu vernieuwd en de te nemen stappen worden omgezet naar een e-learningmodule voor gemeentelijk beleid: de negen stappen naar een beweegvriendelijke omgeving.



### Online leeromgeving

#### Beweegvriendelijke Buurt.nl

In deze online leeromgeving voor buurt-sportcoaches vind je kennis en instrumenten passend bij het werken in of aan een beweegvriendelijke locatie. Vergroot je kennis over de thema's beleid, sport & bewegen, inwonersparticipatie, samenwerken en fysieke omgeving. Gebruik het stappenplan voor het ontwikkelen van een beweegvriendelijke plek of zet direct een van de instrumenten in om de buurt waarin je werkt beweegvriendelijk(er) te maken. Dit instrument is onder leiding van Fontys en samen met Hogeschool Groningen, SSNB, TU/e, VSG en Kennislab Bior tot stand gekomen.



Voor links naar de verschillende websites en tools ga naar:  
[www.fietsberaad.nl/kennisbank/beweegvriendelijke-omgeving](http://www.fietsberaad.nl/kennisbank/beweegvriendelijke-omgeving)



**Miranda Thüsh**, Stedenbouwkundige en  
**Sander van den Ham**, stadpsycholoog  
over wat een buitenruimte aantrekkelijk maakt

## *Een aantrekkelijke buitenruimte met diverse ingrediënten met*

**Miranda:** 'Zullen we zo gezellig over het bedrijventerrein gaan wandelen?'

**Sander:** 'Grappig, waarom klinkt me dat niet meteen aanlokkelijk in de oren?'

**Miranda:** 'Omdat een buitenruimte aan een aantal voorwaarden moet voldoen om aantrekkelijk te zijn. En daar voldoen bedrijventerreinen in de regel niet aan.'

**Sander:** 'Wat zijn die voorwaarden volgens jou?'

**Miranda:** 'Ten eerste moeten er op en aan de route die je aflegt, voldoende prettige plekken zijn waar wat activiteit is; je moet je er welkom voelen. Daarnaast moet het tracé voldoende afwisseling en verrassing bieden, waardoor de zintuigen prettig geprikkeld worden. Verder moet de route schoon en goed onderhouden zijn waardoor je je er veilig voelt.'

**Sander:** 'Mee eens. En er moet een alter-



### **In memoriam**

Op maandag 4 juli is Miranda Thüsh overleden. Het interview vond plaats vlak voordat haar gezondheid verslechterde. Ze had een grote passie om bij te dragen aan een aantrekkelijke leefomgeving hetgeen ook blijkt uit het interview. Haar drive was om de disciplines mobiliteit en stedenbouw te integreren.

De verkeers- en omgevingspsychologie is in deze relatie een belangrijke factor. Ze heeft zich daarin dan ook intensief verdiept.

We zullen haar missen.





## *te is als een zinnenprikkelend gerecht, verschillende structuren en smaken'*

natieve route voorhanden zijn. 's Ochtends heb je wellicht haast om op je werk te komen en kies je voor de snelle weg, terwijl je 's middags op de terugweg wat minder haast hebt en kunt genieten van afleiding op de route.'

**Miranda:** 'Aantrekkelijkheid gaat om het aantal prikkels en de afwisseling daartussen.'

**Sander:** 'Wat aantrekkelijk is, is contextafhankelijk: voor welk moment en voor wie? Toch zijn er een aantal basiselementen die het altijd wel goed doen: groen helpt, bankjes van solide materiaal en een plint met winkeltjes bijvoorbeeld. De mens houdt van logica en controle. Dus de omgeving moet begrijpelijk zijn. Je moet overzicht hebben. Maar het mag ook schuren, vind ik. Neem de shared space bij het pontje achter Amsterdam Centraal. Fietsers, brommers en voetgangers bewegen daar zonder regels door elkaar. En toch gebeuren er geen noemenswaardige ongelukken.'

**Miranda:** 'Voorwaarde is wel dat je als voetganger of fietser moet weten wat je kunt verwachten. Anders kan dat opeens veel stress opleveren.'

**Sander:** 'Vanuit de psychologie kun je ook een aantal factoren noemen voor een aantrekkelijke buitenruimte. Dan gaat het niet alleen om nabijheid, het onderhoud, dat de infrastructuur goed op elkaar aansluit en de afwisseling in wat je ziet, maar ook om publieke vertrouwdheid. Dat je anderen herkent door herhaald terloops of regelmatig contact. Hierdoor kunnen mensen zich op hun gemak voelen, terwijl ze tegelijkertijd anderen de ruimte geven om zich daar óók op hun gemak te voelen. Verder moet er een plek zijn waar je rust kunt vinden.'

**Miranda:** 'Bij het ontwerpen van buitenruimtes wordt nog te vaak op objectniveau geredeneerd, vind ik. Terwijl je een niveau hoger zou moeten gaan staan. Het zit 'm meer in aspecten dan objecten.'



**Sander:** 'Kun je dat toelichten?'

**Miranda:** 'Men wil grip hebben op aantrekkelijkheid. Stel dat onderzoek uitwijst dat mensen houden van lichtgekleurde stenen. Dan bouw je alles met lichte stenen, maar na drie kilometer lichte stenen, is dat niet meer zo aantrekkelijk. Dus het gaat om het bij elkaar brengen van diverse aspecten. Zie het als een gerecht. Met allerhande ingrediënten, met verschillende structuren en smaken, die samen een zinnenprikkelend geheel maken.'

**Sander:** 'Wat ik ook nog wel merk is dat aantrekkelijkheid vaak een ondergeschoven kindje is.'

**Miranda:** 'Klopt, vaak is er eerst aandacht voor ruimtebeslag en verkeerskundige oplossingen: een weg, trottoirs en parkeerplekken. En dan blijft er als het meezit nog wat over om het aantrekkelijk te maken.'

**Sander:** 'Terwijl je ook een andere benadering kunt kiezen. Ik heb onlangs meegewerkt aan de nieuwe Ontwerpleidraad leefkwaliteit openbare ruimte voor de gemeente Groningen. Dat is een inspiratiedocument voor een andere openbare ruimte. Dan kan blijken dat voor sommige openbare ruimtes er een hele andere behoefte en mogelijkheid is dan parkeren. Dat er een speelstraat ontstaat, waar veel

meer groen is en ruimte voor ontmoeting. De leidraad biedt beeldende ideeën voor een nieuwe inrichting, om het gesprek over de leefkwaliteit in buurten en straten op gang te helpen en om los te breken uit de standaardinvulling van de openbare ruimte gericht op mobiliteit.'

**Miranda:** 'Het is goed te merken dat er een geleidelijke ommekeer valt te constateren en dat er vaker met een integrale blik wordt gekeken. Daarvoor is het essentieel dat gemeenteambtenaren over de schuttingen van afdelingen heen kijken en ook bewoners laten meebeslissen over hoe hun woonstraat eruit gaat zien: co-creatie en een breed perspectief is de beste aanpak om aantrekkelijkheid te bereiken. De ontwerper is de vertaler van de wensen van bewoners. Hoe gaat er gewoon en geleefd worden?'

**Sander:** 'Aantrekkelijkheid is een begrip dat evolueert. Het is een kwestie van maatwerk voor een klein stukje stad, voor een bepaalde periode. En, zorg ervoor dat de buitenruimte nooit helemaal af is, zodat mensen altijd zelf nog iets kunnen toevoegen, aanpassen en verbeteren zodat het past bij hun behoefte en wensen op dat moment.'



**Hoe kunnen we binnen gemeenten zorgen voor meer beweegvriendelijkheid? Docent-onderzoeker Maartje Kunen en haar studenten Sharon, Jeffrey en Anne van Fontys Sporthogeschool in Eindhoven vertellen hoe zij daaraan bijdragen.**

## *Studenten Sportkunde werken mee aan beweegvriendelijke omgeving*

Vierdejaarsstudenten Sharon Wolfs, Jeffrey Ligtenberg en Anne Wit zijn inmiddels aan de slag op een andere stageplek in Echt-Susteren, Den Bosch en Helmond om inwoners een leven lang te laten bewegen. Eerder deden zij voor verschillende Brabantse gemeenten praktijkgericht onderzoek binnen het thema beweegvriendelijke omgeving. Docent-onderzoeker Maartje Kunen vindt het belangrijk dat de studenten daarbij het accent leggen op de gebruiker: 'Voor mij is een beweegvriendelijke omgeving een omgeving die uitnodigt, faciliteert én stimuleert om te bewegen. Het allerbelangrijkste daarbij vind ik dat je ervan uitgaat dat de gebruiker van de openbare ruimte bepaalt of die ruimte ook echt aantrekkelijk is. Als hetgeen je gaat realiseren niet aansluit bij de wensen van de

gebruiker, wordt het een mislukking. Je kunt bijvoorbeeld beter een trapveldje, een speelplek of een veilige wandel- of fietsroute naar school realiseren in een buurt waar veel kinderen zijn, dan outdoor fitness toestellen plaatsen.'

### **Initiatieven verbinden**

Elk onderzoek dat de studenten, in groepjes van drie, deden begint daarom met het goed in kaart brengen van de populatie van de wijk. Jeffrey deed dat in Gilze-Rijen. 'In Rijen-Zuid liep een herinrichtingsproject. Ons advies kwam erop neer om meer natuurlijke elementen terug te brengen in de wijk en meer verbinding aan te brengen tussen initiatieven door inzet van buurtsportcoaches. Het mooie was dat we daarbij veel bestaande initiatieven vanuit de buurt zelf



De Grote Wielen in Rosmalen

met elkaar konden verbinden. In de wijk was eerder al een werkgroep ontstaan van inwoners die nadachten over de herinrichting van de openbare ruimte. Maar hun advies werd in eerste instantie niet opgepikt door de gemeente, noch de woningcorporatie. Wij hebben ervoor kunnen zorgen dat de plannen op de juiste plek terecht kwamen, en hebben mensen en initiatieven weten te verbinden.'

Maartje reageert: 'Dit is eigenlijk exemplarisch voor wat we vaker zien: binnen de gemeenten zijn de medewerkers van sport, gezondheid, welzijn en het fysieke domein en openbare ruimte nog niet vaak genoeg met elkaar in gesprek. Het wordt gelukkig wel beter, ook doordat de nieuwe Omgevingswet vereist dat er veel meer intersectoraal wordt samengewerkt. Ook de coronapandemie toonde aan hoe belangrijk een beweegvriendelijke omgeving is, doordat de reguliere sportlocaties tijdelijk niet gebruikt konden worden.'

#### Mensen bereiken

Sharon adviseerde de gemeente Roosendaal over dit onderwerp. 'We hebben voor de wijk Kroeven gewerkt aan een advies over een beweegvriendelijke omgeving voor iedereen. Een mooi streven, maar tegelijkertijd lastig. Vooral omdat je de mensen die nog niet bewegen, en het juist heel erg nodig hebben, heel moeilijk kunt bereiken. Bovendien is het best afhankelijk van de locatie én de bevolkingssamenstelling of je je doel kunt bereiken. Er is niet één trucje dat overall werkt. We hebben in ons plan "Kroeven beweegt samen" bijvoorbeeld geadviseerd om een bestaande "fitroute" toegankelijker, interessanter en gezondheidsbevorderend te maken en te zorgen voor meer informatie erover, want met alleen de route zelf ben je er nog niet.' De gemeente Roosendaal gaat aan de slag met de uitvoering van dit plan.'

#### Ontmoetings- en beweegplek

Anne deed met haar groepje onderzoek in De Grote Wielen in Rosmalen, een grote Vinex-wijk. 'Het is een heel nieuwe wijk, en Sportalliantie en gemeente waren benieuwd naar wat er nu al goed is op het gebied van een beweegvriendelijke omgeving, wat beter kan en waarmee ze in de toekomst rekening moeten houden. Het was best een brede opdracht en dat maakte het soms lastig. Toch hebben we een aantal adviezen kunnen geven,

### De favoriete beweegvriendelijke omgeving van:



**Maartje**

'Glad asfalt, om lekker te skaten. Liefst vanaf mijn eigen voordeur in Geijsteren.'



**Jeffrey**

'Het pleintje voor mijn huis in Gilze. Daar heb ik in mijn kindertijd ongelofelijk veel lol gehad met voetballen en spelen. Totdat iemand op het idee kwam om er een wip midden op het pleintje neer te zetten en je er niet meer kon voetballen. Een uitstekend voorbeeld van hoe een goedbedoeld idee verkeerd kan uitpakken.'



**Sharon**

'Beach Club Koers Zuid in Roermond. Van daaruit vaar ik graag in mijn surfski de plassen en de Maas op.'



**Anne**

'Vanuit mijn huis in Helmond loop ik zó de Stiphoutse bossen in. Een heerlijke wandeling!'

bijvoorbeeld om bij de bestaande speeltuintjes bankjes toe te voegen en deze te verduurzamen. In ons voorstel hebben we aangegeven dat een locatie waar nu een tijdelijke supermarkt is, straks uitstekend geschikt kan worden gemaakt als ontmoetings- en beweegplek. Vooral ingericht op 12 tot 20-jarigen, met toestellen voor krachttraining, een parcours voor freerunning, een multifunctioneel sportveld en een pumptrack (een kruising tussen een BMX-baan en een skatepark). Maar ook kan de plek ruimte bieden aan ontmoeting tussen mensen van alle generaties. Daarnaast is ons plan om in de wijk verschillende bestaande verenigingen in de openbare ruimte te laten zien. Bijvoorbeeld door een volleybalnet op het strandje te plaatsen, met een verwijzing naar de plaatselijke volleybalclub.'

#### Cursus voor beleidsmedewerkers en buurtsportcoaches

Heel mooi is dat verschillende gemeentebestuurders zich naar aanleiding van het onderzoek van de studenten hebben ingeschreven voor de cursus "Bewegen in de openbare ruimte" die Maartje samen met de Stichting Sportservice Noord-Brabant geeft. Hierin leren beleidsmedewerkers en buurtsportcoaches in tweeëneenhalve dag hoe zij "bewegen in de openbare ruimte" kunnen agenderen én realiseren. 'Er zijn veel bewezen werkzame elementen en bouwstenen voor een beweegvriendelijke omgeving', weet Maartje. 'Maar om tot uitvoering te komen gaat het vooral over verbinden, samenwerken, elkaars taal spreken en weten welke stappen je kunt zetten. Beleidsmedewerkers hebben hierin een belangrijke rol. Volgens mij is dit hét moment om de deur plat te lopen bij je collega's om je gemeente beweegvriendelijker te maken. Er is zeker momentum, door corona, door de Omgevingswet en door de aandacht voor het probleem van bewegingsarmoede. Je moet elkaar zien te vinden. Zeker op plekken waar toch al een herinrichting op de planning staat, loont het om daar met collega-ambtenaren van verschillende afdelingen te kijken hoe je meer beweegvriendelijkheid in het ontwerp voor de openbare ruimte kunt brengen.'

# Wandelmogelijkheden dicht bij huis worden steeds belangrijker

Nederland telt ongeveer elf miljoen wandelaars. 'Maar dat zijn er na de coronapandemie waarschijnlijk meer geworden', denkt Frank Hart. Hij is coördinator belangenbehartiging bij Wandelnet, dat vindt dat iedereen recht heeft op een mooi ommetje vanaf de voordeur.

'Kwaliteit van wandelroutes en belangenbehartiging van wandelaars zijn de twee domeinen waarvoor Wandelnet zich inzet', vertelt Frank. 'We beheren 11.000 kilometer aan gemarkeerde langeafstand-wandelroutes, die worden onderhouden door ongeveer duizend vrijwilligers.'

## Monitor

In december 2021 verscheen de vierjaarlijkse Wandelmonitor. 'Die geeft een mooi gedifferentieerd beeld van het wandelgedrag en de wandelbehoefte van Nederlanders', vindt Frank. 'Je hebt grofweg vier groepen: avontuurlijke, culturele, rustige en gezelligheidswandelaars. Ons doel is dat er voor elk type wandelaar aantrekkelijke routes zijn te vinden. Of er een gemene deler is? Bijna alle wandelaars stellen prijs op een veilige en aantrekkelijke omgeving, zonder autoverkeer en door het groen.'

## Ommetjes-app

Sinds het uitbreken van de pandemie wandelen er meer mensen en ze wandelen verder: twee derde gaat regel-

matig een uur of langer op pad. En 83% van de respondenten in onze monitor geeft aan dat ook na de pandemie te willen blijven doen. Daaronder zijn verrassend veel jongeren. Het is ons streven dat iedereen vanaf de voordeur een aantrekkelijk ommetje kan maken, met een veilige stoep en bomen of een groenstrook in het gezichtsveld.'

Dat wandelen populair is, blijkt ook uit de toename van dorpsommetjes, klompenpaden en het gebruik van de Ommetjes-app die de Hersenstichting, onder leiding van Erik Scherder, heeft laten

ontwikkelen. 'Meer dan zeshonderdduizend mensen hebben de applicatie inmiddels geïnstalleerd op hun smartphone', weet Frank. 'Wandelnet heeft toestemming om de data van die app te gebruiken. Zo kunnen we onder andere heat maps maken, waarop je kunt zien waar wordt gewandeld en hoe lang.'

## Populairder

Belangenbehartiging is het tweede speerpunt van Wandelnet. 'We willen Nederland aantrekkelijker en toegankelijker maken voor wandelaars. Toegankelijk betekent ten eerste dat je een gebied mag betreden, maar ook dat je het kunt betreden: er is wandelinfrastructuur aanwezig. Om dat te bereiken, werken we veel samen met allerlei partnerorganisaties. Omdat wandelen populairder wordt – we tellen zo'n 1,8 miljard ommetjes en 1,1 miljoen Nederlanders die op wandelvakantie gaan – merken we dat we vaker bij overheden aan tafel worden gevraagd. In het verleden lag de focus vooral op verplaatsing per auto en fiets en werd de wandelaar nog wel eens over het hoofd gezien. Oorzaak is dat wandelen de meest

## Franks favoriete beweegvriendelijke omgeving

Het Vechtdal tussen Dalfsen en Ommen. Een afwisselend landschap met de Vecht, gevarieerde flora en fauna (riet, bos, weilanden met kieviten en grutto's) en pittoreske dorpjes.

laagdrempelige manier van bewegen is en er ogenschijnlijk niet heel veel voor nodig is.'

### Wandelen faciliteren

Gelukkig neemt ook bij overheden de aandacht voor wandelen toe. In omgevingsvisies van gemeenten is het belang van goede wandelmogelijkheden vaker opgenomen. Dat komt ook door een belangrijk motief van veel wandelaars: het verbeteren van de gezondheid. En dat zie je terug in het beleid van overheden. Wij ondersteunen gemeenten en geven concrete voorbeelden van hoe wandelen bijdraagt aan een duurzame en beweegvriendelijke, gezonde leefomgeving. Daarnaast hebben we kennis van de processen en kunnen we de mobiliteitsplannen van een gemeente vollediger maken. Deze plannen maken dat wandelen meer wordt gefaciliteerd.'

### Spanningsveld

Welk effect heeft het spanningsveld tussen recreatie en natuurbescherming op het wandelbeleid? 'De natuur staat onder druk door het stikstofprobleem en recreatie kan kwetsbare diersoorten verstoren. Dat effect kan worden vermindert door recreanten meer aantrekkelijke routes te bieden. Nederland heeft veel mooie landschappen aan de rand van natuurgebieden die nu nog niet toegankelijk zijn omdat het afgesloten boerenland is. Maar daar komt de komende jaren ruimte vrij en wordt natuur ontwikkeld doordat agrarische bedrijven worden verplaatst. Dat biedt kansen voor nieuwe wandelingen dicht bij huis waardoor we niet meer met z'n allen naar de bekende natuurgebieden hoeven reizen.'

### Samen optrekken tegen bewegingsarmoede

Om nog meer impact te creëren, trekt Wandelnet veel op met de Fietsersbond. 'Samen met hen en met werkgevers zijn we in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport de actie Werken in Beweging gestart. Hiermee willen we de ziekmakende bewegingsarmoede bestrijden. Zitten wordt niet voor niets het nieuwe roken genoemd. Lopen en fietsen naar, tijdens en vanuit het werk is goed voor je organisatie én goed voor je medewerkers want meer bewegen maakt productiever, creatiever en gezonder. Dat is wetenschappelijk bewezen. En als je een petit comité wilt vergaderen, kan dat heel goed tijdens een wandeling.'



### Stichting Wandelnet

Samen met bijna duizend vrijwilligers werkt Stichting Wandelnet sinds 1980 aan de kwaliteit van het wandelnetwerk. In ons compacte land is het een uitdaging de kwetsbare infrastructuur van de wandelaar te beschermen en behouden. Daarom zet Wandelnet zich in om politiek aandacht te vragen voor wandelen, zodat Rijk, provincies en gemeenten zorgen dat er ruimte is om veilig en aantrekkelijk te voet te gaan. Daarnaast zorgt Wandelnet voor de markering van en informatie over vele wandelroutes in Nederland.



**Martin Boerjan,**

beleidsmedewerker Wonen en Leven bij Leder(in)

## ‘Raadpleeg ervaringsdeskundigen al voor de ontwerpfase’

Wat een beweegvriendelijke omgeving is, is voor ieder mens anders. Dat geldt zeker voor mensen met een beperking. Want het maakt veel uit of je een visuele, fysieke of mentale beperking hebt, of een chronische aandoening. Ieder(in) behartigt als koepelorganisatie de belangen van meer dan twee miljoen mensen met een beperking. Beleidsmedewerker Martin Boerjan ziet nog wel een aantal verbetermogelijkheden.

Bij Leder(in) zijn tweehonderdachtendertig organisaties aangesloten. ‘Hele grote, zoals het Longfonds en Spierziekten Nederland, maar ook veel kleine lokale verenigingen. Samen zetten we ons in voor de rechten van mensen met een beperking’, zegt Martin. Die rechten liggen vast in het VN-verdrag Handicap, dat veertien jaar geleden is opgesteld en in 2016 door Nederland is geratificeerd. Met het woord handicap wordt in dit verdrag niet de aandoening zelf bedoeld, maar dat wat jou in de weg staat om deel te nemen aan de samenleving, zoals dat voor jou passend is. Het aandachtsgebied van Leder(in) strekt zich uit van gezondheid, onderwijs, werk en inkomen tot sociale activiteiten en een toegankelijke buitenruimte.

### Shared space

‘Een beweegvriendelijke omgeving heeft naast fysieke ook sociale componenten’, aldus Martin. ‘Natuurlijk is het belangrijk dat er geen obstakels op trottoirs zijn en of er rolstoelhellingen of geleidelijnen zijn. Maar een ruimte moet ook uitnodigend zijn. Is het er schoon, goed verlicht, zijn er bankjes om te rusten? Veel openbare gebouwen en kantoren zijn aangepast, maar de weg van huis naar het werk moet ook beweegvriendelijk zijn voor mensen met een beperking. Ik raad iedere gemeente aan om, voor ze met het ontwerp van een plein of straat beginnen, ervaringsdeskundigen om advies te vragen. Een *shared space* kan dan wel populair zijn, maar wanneer (elektrische) fietsers, voetgangers, e-steppers, skate- en waveboarders zonder regels door elkaar bewegen, kan dat mensen met een beperking een onveilig gevoel geven, waardoor ze publieke ruimtes mijden.

Achteraf de situatie aanpassen brengt hoge en onnodige kosten met zich mee.’

### Bijtrekken

Vanwege de ratificatie van het VN-verdrag kunnen we de Rijksoverheid aanspreken op een gebrekkige voortgang. Vorig jaar is er een schaduwrapportage gemaakt van de voortgang van het VN-verdrag. Daar blijkt uit dat Nederland een beetje moet bijtrekken. Er moet hoognodig een meerjarenprogramma komen dat ervoor zorgt dat mensen met een beperking volledig kunnen meedoen in de maatschappij. Daarnaast pleiten we voor een Actieplan toegankelijke openbare ruimte.’

### Looproutes

Wat er volgens Martin, die het thema mobiliteit in zijn portefeuille heeft, onder andere aan schort is de toegankelijkheid van het openbaar vervoer. ‘Vaak blijkt dat in toegankelijk gemaakte stations de perrons niet aansluiten bij de instaphoogte. Maar nog vaker blijken de looproutes naar haltes niet voldoende toegankelijk voor mensen met beperkingen waardoor alle investeringen in het OV zelf eigenlijk voor niets zijn gedaan.’

### Martins favoriete beweegvriendelijke buitenruimte

‘Het uitkijkpunt over de Posbank in Rheden. In samenwerking met ervaringsdeskundigen heeft Natuurmonumenten gewerkt aan toegankelijkheid. Zo is er hier een rolstoelroute en een hellingbaan geplaatst bij het uitkijkpunt en is er bij het bezoekerscentrum een toegankelijk toilet geplaatst.’



Ook is er te weinig aandacht voor de toegankelijkheid van wandelroutes in de directe woonomgeving. 'Vanzelfsprekend is het ook voor mensen met een beperking gezond om dagelijks ommetjes te kunnen maken. Maar dan moet dat wel mogelijk zijn.'

### Gerespecteerde partij

Ieder(in) is een grote koepelorganisatie en inmiddels een gerespecteerde partij. 'We hebben meedenkgroepen en we vinden dat overheden bij het maken van plannen, beleid en wetten altijd ervaringsdeskundigen moeten raadplegen. Alleen dan komen we tot een situatie waarin mensen met een beperking kunnen leven op de manier waarop zij dat willen.' ■



foto: Breda Marketing

## 'Hulpmiddelen in de openbare ruimte moeten ondersteunend zijn'

**Jos Sprenkels werkt bij Optelec, specialist in optische en elektronische hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden. Hij geeft trainingen en reist daarvoor het hele land door. Door zijn visuele beperking kan hij goed aangeven welke verbeteringen in de openbare ruimte essentieel zijn voor mensen met een beperking. Dat doet hij bijvoorbeeld als vrijwilliger bij het Reizigers Overleg Consumentenbelangen Openbaar Vervoer (ROCOV) in de regio Utrecht.**

'Denken dat alle problemen voor je worden opgelost, is niet mijn werkwijze. Ik praat graag aan de voorkant mee als de gemeente een nieuw ruimtelijk ontwerp maakt. Dat werkt beter dan achteraf commentaar leveren. Je kunt bijvoorbeeld benadrukken dat verkeerslichten blijvend een tikkend geluid maken, zodat mensen met een visuele beperking weten dat er verkeerslichten zijn. Of je kunt aansturen op standaardisatie bij bushaltes. Als ik voor mijn werk onderweg ben, valt het mij op dat het aan eenduidigheid daarbij nogal ontbreekt.'

### Toegankelijker

Jos denkt graag mee over ontwerpen in zijn gemeente Zeist. 'Onlangs is hier een fietstunnel opgeleverd. Om de veiligheid te garanderen tussen de verkeersstromen, is er een hek geplaatst tussen het fiets- en voetpad. Maar als het hek stopt, was er nog een hoogteverschil van 1.20 meter. Best gevaarlijk. Gelukkig is er nu een geleidelijk aangebracht en is het hoogteverschil met kleuren geaccentueerd. Verder heb ik gevraagd of verkeersborden wat verder in de berm gezet kunnen worden. Vaak staat de paal nu pontificaal in het trottoir, terwijl die ook met een knik op hoogte over het trottoir zou kunnen hangen. Dan wordt de ruimte toegankelijker voor mensen met een beperking. De gemeente Zeist experimenteert daar nu mee.'

### Ondersteunend

Jos wil zich zelfstandig door de openbare ruimte kunnen verplaatsen. 'Omdat je hiermee vrijheid hebt en zo ook anderen laat zien dat het onderweg zijn voor iedereen bedoeld is en niet alleen voor valide mensen. Een speciale behandeling moet dan ook niet nodig



zijn, bij het ontwerpen van een openbare ruimte. 'Dan ben je dus niet inclusief bezig geweest', vindt Jos, die pleit voor zoveel mogelijk natuurlijke gidslijnen, zoals plantenbakken en niveauserchillen. Mensen met een visuele beperking willen niet dat de hele route met geleidelijnen is vastgelegd. Soms slaan ontwerpers daarin door. Hulpmiddelen moeten ondersteunend zijn. Ik wil soms ook binnendoor steken! Gemeenteambtenaren zou ik aanraden altijd het ROCOV en andere gebruikersgroepen te raadplegen bij ontwerpplannen, dat zijn de klanten voor wie je ontwerpt!' ■

### Jos' favoriete beweegvriendelijke buitenruimte

'Utrecht Centraal. Dat komt ook omdat ik daar zelf uitgebreid over de voorzieningen voor mensen met een beperking heb kunnen meepraten. Er zijn voelbare markeringen. Ik kan daar mezelf zijn en weet exact waar ik me bevind.'

**Bart Christiaens,**

fietscoördinator gemeente Rotterdam



## ‘Op die fiets!’

‘De laatste tien jaar is het fietsgebruik in de stad met 45 procent gestegen’, constateert Bart Christiaens, fietscoördinator bij de afdeling Mobiliteit van de gemeente Rotterdam. ‘De fiets wint enorm terrein, ook letterlijk.’

‘Iedere wereldstad denkt tegenwoordig na over hoe zij op een gezonde manier kan groeien’, zegt fietscoördinator Bart Christiaens. ‘Het is een wereldwijd verschijnsel dat steden bij hun groei en inrichting rekening houden met klimaat, volksgezondheid en veiligheid. Ook mobiliteit is een belangrijk onderdeel in de gezonde groei. Daarom maken we het gebruik van de fiets zo makkelijk mogelijk.’ De afdeling Mobiliteit van de gemeente Rotterdam is de laatste jaren flink groter geworden en telt nu 140 medewerkers. Binnen de afdeling is een twaalfkoppig fietsteam bezig goede voorwaarden voor de fietser te scheppen.

### Barts favoriete bewegvriendelijke buitenruimte

‘‘Mijn’’ rondje op Zuid. Op de fiets de Maastunnel in en via de Pleinweg, Brielselaan en Laan op Zuid terug over de Erasmusbrug. Een verrassend stukje Rotterdam waar we extra fietsoversteken, comfortabele fietspaden en fietsstraten hebben aangelegd’

#### **Van autostad naar fietsstad**

‘We ontwikkelen van autostad naar fietsstad. Per jaar maken we zo’n dertig kruispunten fietsvriendelijker, vertelt Bart. ‘De aanpassingen plannen we tegelijkertijd met het onderhoud dat we moeten doen. We kijken waar we meer ruimte kunnen maken voor wachtende fietsers. Met de verkeers technieci spreken we af dat fietsers en voetgangers vaker en langer groen krijgen. Soms kunnen we extra ruimte maken voor fietsers of voetgangers door autorijbanen op te offeren, zoals op de Coolsingel en aan de voet van de Erasmusbrug.’ Ook heeft de gemeente de afgelopen twee jaar gezorgd voor zesduizend extra stallingsplaatsen.

#### **Voetganger en fietser bovenaan**

‘Hoe je dat voor elkaar krijgt? Het begint bij de beleidskeuzes van het College in samenspraak met de raad’, vindt Bart. Het College heeft als doel gesteld dat de stad een gezonde, aantrekkelijke en beweegvriendelijke omgeving moet zijn. Fietsen en wandelen dragen aan al deze aspecten bij.’ Rotterdam ontwikkelde nieuw beleid, gericht op schone en actieve mobiliteit. Waar bij inrichtingsplannen voorheen eerst de ruimte voor de auto werd ingekleurd, staan nu de voetganger en fietser bij ieder plan bovenaan. ‘Verkeersveiligheid is

daarbij een essentiële randvoorwaarde, die niet ondergesneeuwd mag raken.’

#### **Sneeuwbaaleffect**

Daarnaast is samenwerking essentieel, vindt Bart. ‘Met scholen, ontwikkelaars, politie, huisartsen, bewoners, kinderen en belangengroepen. Maar ook intern: met collega’s van openbare ruimte, stedenbouw en volksgezondheid bijvoorbeeld. Verder hebben we de krachten van zo’n vijftig bedrijven en organisaties die fietsen belangrijk vinden, gebundeld in de Rotterdamse Fietsalliantie. De vijftig aangesloten partijen hebben ieder een eigen community waar zij op hun beurt ook weer fietsgebruik promoten. Dat geeft een sneeuwbaaleffect.’

#### **Platform**

Sociale media spelen ook een belangrijke rol. ‘Het platform ‘‘Op die fiets’’ is een echte merknaam geworden. Je vindt er onze verbeteringen in de infrastructuur voor fietsers, de locaties van nieuwe stallingsmogelijkheden, fietsroutes, tips, fietservaringsverhalen en antwoorden op allerlei fietsvragen. Daarnaast organiseren we onder die naam fietstochten en acties voor betere verlichting of voor bewegen voor senioren. Als we met z’n allen vaker de fiets pakken, houden we de stad en onszelf gezond.’





**Mark Noordzij**

Onderzoeker Mulier Instituut



# ‘Geef de beweegvriendelijke omgeving een goede plek in je Omgevingsvisie’

**Hoe kunnen we onze leefomgeving zo inrichten, dat inwoners verleid worden om meer te lopen, fietsen, spelen en sporten? Met die vraag gaan gemeenten aan de slag bij het opstellen van hun Omgevingsvisie, in het kader van de nieuwe Omgevingswet. Het Mulier Instituut deed onderzoek naar bewezen werkzame elementen daarin.**

Onderzoeker Mark Noordzij van het Mulier Instituut werkt al langere tijd op het snijvlak van ruimtelijke ordening, sport en bewegen. ‘Nu de Omgevingswet na verschillende keren uitstel dan eindelijk vanaf 1 januari 2023 van kracht wordt, gaan steeds meer gemeenten hun bijbehorende Omgevingsvisie daadwerkelijk opstellen. Daarbij gaat het erom de leefomgeving zo in te richten dat die stimulerend werkt op de gezondheid van mensen. Een perfect moment om een beweegvriendelijke omgeving hierin een goede plek te geven’, stelt Mark.

**Aan één tafel**

‘Dat begint met ruimtelijke ordening: je moet de buitenruimte natuurlijk eerst fysiek goed inrichten wil je die aantrekkelijker maken om in te bewegen. Tegelij-

kertijd is het een goed idee om al vroegtijdig te overleggen over wat je er na oplevering mee gaat doen. Ik raad daarom elke gemeente of provincie aan om bijtijds de collega’s van ruimtelijke ordening, mobiliteit en sport en bewegen aan één tafel te roepen voor een goede invulling van een beweegvriendelijke omgeving in je Omgevingsvisie.’

**Fysiek is vertrekpunt**

In de Omgevingsvisie is de focus op fysieke inrichting populair, want die is tastbaar. Mark: ‘Maar dat is eigenlijk slechts het vertrekpunt. Je moet ook aandacht geven aan veiligheid, onderhoud en aanbod. Zo is veiligheid heel belangrijk voor het animo om buiten te bewegen onder bijvoorbeeld pubermeisjes. Daarnaast is een goed sport- of activiteitsaanbod belangrijk. De ervaring leert dat als de gemeente op een nieuw aangelegd sportveldje een sportactiviteit aanbiedt, dit sportveldje en de directe omgeving daarna veel beter wordt gebruikt, ook buiten het georganiseerde aanbod om. Mijn oproep is daarom: ben je beleidsadviseur openbare ruimte, nodig dan eens je collega van sport of welzijn uit, en vice versa!’

## Marks favoriete beweegvriendelijke omgeving

‘Ik woon in de Rotterdamse wijk Katendrecht. Daar maak ik graag een wandeling langs de Maas en eindig dan met een kopje koffie op het Deliplein.’

**Zeven thema’s**

Het Mulier Instituut deed onderzoek naar de bewezen werkzame elementen van een beweegvriendelijke omgeving. Dat zijn er maar liefst 34, die terug te vinden zijn in een e-book (zie kader). Op basis van literatuuronderzoek zijn de werkzame elementen samengevat in zeven hoofdthema’s:

- 1 Het fysieke ontwerp van de buitenruimte beïnvloedt gevoelens van sociale veiligheid.
- 2 Het fysieke ontwerp van de buitenruimte beïnvloedt gevoelens van fysieke veiligheid.
- 3 De aanwezigheid van infrastructuur voor actief transport stimuleert wandelen en fietsen, ook voor mensen met beperkingen.
- 4 Een buurt waarin wandel- of fietspaden goed met elkaar verknoopt (en veilig) zijn, zorgt voor meer actief verplaatsingsgedrag, als de infrastructuur van goede kwaliteit is.
- 5 Esthetisch aangename omgevingen bevorderen gevoelens van veiligheid.
- 6 Beweegfaciliteiten zorgen voor meer beweeggedrag, mits gecombineerd met programmatisch aanbod.
- 7 Als meer mensen de buitenruimte gebruiken leidt dat tot positievere gevoelens van sociale veiligheid, waardoor nog meer mensen de buitenruimte gebruiken. ■

Het e-book *Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving*, met voorbeelden voor de vertaling naar het Omgevingswet-instrumentarium is hier te downloaden:

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-book-bouwstenen-van-de-beweegvriendelijke-omgeving/](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-book-bouwstenen-van-de-beweegvriendelijke-omgeving/)



**Sipke van der Meulen**

Verkeersveiligheidsexpert:

“Met een goede inrichting van je openbare ruimte komt de veiligheid vanzelf”

Sipke van der Meulen, zelfverklaard ‘mobiliteitsbemoelial’, heeft een lange staat van dienst als verkeerskundige en onvermoeibaar pleitbezorger van meer verkeersveiligheid. In de jaren tachtig werkte hij bij de Nederlandse Voetgangersvereniging. Daar leerde hij het vak van belangenbehartiger in ijtempo kennen. De afgelopen 35 jaar werkte Sipke bij de provincie Fryslân aan meer verkeersveiligheid. En al 17 jaar is hij secretaris van het Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Fryslân. Hij stond onder meer aan de wieg van de toepassing van het alcoholslot voor automobilisten en het tractorrijbewijs.



### Waar komt jouw interesse voor verkeersveiligheid vandaan?

'Eerlijk gezegd? Geen idee. Ik begon in 1975 als één van de eerste studenten aan de HTS Leeuwarden met de studie Verkeerstechneek. In 1979 studeerde ik af op de verkeersveiligheid van de stad Leeuwarden en het onderwerp heeft me nooit meer losgelaten. Er zit ook een menselijk aspect achter. Mijn eerste stage liep ik bij de gemeente Opsterland, waar destijds Joost van Bodegom burgemeester was. Hij maakte er een punt van om bij ieder dodelijk verkeersslachtoffer de naasten te bezoeken. Daardoor heb je het niet meer over cijfers, maar over mensen die zijn weggerukt uit het leven. Heel indrukwekkend. Voor mij was dat een van de "zetjes" in de richting van mijn activiteiten voor meer verkeersveiligheid.'

### Wat is voor jou een beweegvriendelijke omgeving?

'Het meest kenmerkende van een beweegvriendelijk omgeving is voor mij het welbevinden. Het verschilt per persoon wat daarvoor nodig is, maar een paar algemene dingen kun je er wel over zeggen. Het is bijvoorbeeld handig als je de weg gemakkelijk kunt vinden zonder doorlopend met je gezicht omlaag op je telefoon te hoeven kijken voor navigatie. Het moet op een natuurlijke manier gaan. En de inrichting moet van hoge kwaliteit zijn. Het moet aantrekkelijk zijn om er te bewegen, hetzij lopend of fietsend. Je zou eigenlijk als je je voordeur uitstapt altijd een half uurtje leuk moeten kunnen wandelen.'

### Wat maakt een buitenruimte veilig om in te bewegen?

'Dat begint met een aantal basale kwaliteitscriteria. Liggen de tegels er een beetje fatsoenlijk bij of loop je het risico je nek te breken? Is de grond vlak, aaneengesloten en stroef? Is er voldoende ruimte om

ontspannen te kunnen bewegen? Een trottoir moet bijvoorbeeld minimaal twee meter breed zijn. Maar daar blijft het niet bij; de buitenruimte moet ook móóí zijn. Een hoge kwaliteit van de openbare ruimte bepaalt in hoge mate je welzijn en welbevinden en daarmee ook de verkeersveiligheid. Verkeersveiligheid is mensenwerk. Als je zelf voldoende ruimte hebt, gun je een ander ook de ruimte. Als je geen haast hebt en al lopend bewust of onbewust geniet van je wandeling, heb je er helemaal geen moeite mee om een haastige fietser of hardloper voor te laten gaan. En veel drukte in een krappe en slecht ingerichte of slecht onderhouden ruimte leidt tot ongevallen.'

### Dus veiligheid ontstaat vanzelf als je de openbare ruimte maar goed inricht?

'Klinkt dat zweverig? Het zij zo, ik gelóóf erin. En daarin sta ik niet alleen. Mijn voormalige collega Hans Monderman bedacht ooit het concept shared space, een systeem waarbij de openbare ruimte niet meer in allerlei stukjes werd opgeknipt voor de auto, de fietsers en de voetgangers, maar waarbij het gebruik van de

openbare ruimte wordt gedeeld door alle verkeersdeelnemers, met respect voor elkaar. Het succes daarvan is vooral te danken aan de mentaliteit die vanzelf ontstaat als je je in zo'n ruimte begeeft. Als je bij iemand op bezoek gaat, trek je je modderlaarzen uit voordat je op de bank gaat zitten. Zo zie ik het: als je de openbare ruimte inricht als een nette huiskamer, gaan de gebruikers zich vanzelf ook netter en dus veiliger gedragen.'

### Heb je nog andere tips voor een veilige en beweegvriendelijke inrichting?

'Behalve om de basale kwaliteitscriteria gaat het ook om het samenspel tussen stedenbouw, architectuur en materiaalkeuze. Daarnaast vind ik dat je ook veel aandacht moet geven aan beléving van veiligheid. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je busstation 's avonds geen desolate aanblik biedt, maar zet er een gezellig koffietentje naast. En in mijn tijd als raadslid van de gemeente Tytsjerksteradiel was er een "potje voor putjes": een speciaal fonds om snelle reparaties uit te voeren in de openbare ruimte. Soms vergroot je namelijk de veiligheidsbeleving enorm door een klein stukje trottoir opnieuw te bestraten. Dat heeft weleens meer impact dan grootse en meeslepende veiligheidsprojecten.'

## Sipkes favoriete beweegvriendelijke omgeving

Ik woon al jarenlang in Oentsjerk. Daar heb je het landgoed Staniastate. Vanuit mijn huis kan ik er zó naartoe lopen. In de negentiende eeuw werden daar tuinen aangelegd door de beroemde landschapsarchitect Lucas Pieters Roodbaard. Ik ben eigenlijk niet zo'n beweger, hahaha, maar een wandeling in een mooie, groene omgeving, met na afloop een kopje koffie in het restaurant, nodigt uit.'

# Breda, groen voor iedereen

**Breda is ambitieus als het erom gaat haar inwoners meer te laten bewegen. Zo heeft de gemeente het doel om van Breda een stad in een park te maken waarin je wordt aangemoedigd meer te lopen, te fietsen en te sporten. Breda won bovendien de Access City Award, de Europese prijs voor het toegankelijker maken van steden voor mensen met een beperking en senioren.**

Grenzeloos, groen en gastvrij. Dat zijn de drie kernwoorden van Breda. En dat 'groen' past weer naadloos in de ambitie van de stad om in 2044 CO<sub>2</sub>-neutraal zijn. 'Het doel is het ontwikkelen van een groen, waterrijk netwerk voor plant, dier en mens dat de stad verbindt met het buitengebied. En waardoor je lopen, fietsen en sporten stimuleert', zegt Tom Rozendal, projectmanager en coördinator van Stad in het Park.

## **Groenkompas**

'Iedere Bredanaar zou binnen 200 meter van zijn voordeur een stukje groen moeten zien en met een stief kwartiertje fietsen moet hij of zij in het groene buitengebied zitten', aldus Tom. 'Bovendien willen we dat de bossen aansluiten op de groenstroken in de stad. We kijken op wijkniveau wat daarvoor nodig is. Vergroenen vergt een lange adem, maar we gaan de goede kant op', vindt de projectmanager. De gemeente investeert en heeft bijvoorbeeld

een Groenkompas vastgesteld. 'Hierin staat wat we bij nieuwbouw op het gebied van groen verwachten van projectontwikkelaars en bouwers. Zowel in de openbare ruimte als in de tuinen van woningen wordt "natuurinclusief" bouwen normaal, bijvoorbeeld met groene gevels en daken en nestkasten in de muren.'

## **Wind mee**

Ook met scholen is nauw contact over het vergroenen van schoolpleinen en het betrekken van de jeugd daarbij. Zodat iedereen bewust is van zijn groene omgeving en die leert waarderen. 'Gelukkig hebben we de wind mee wat dat betreft', constateert Tom. 'Veel inwoners vinden groen belangrijk. Wat verder essentieel is, is een bestuurlijke kartrekker, investeringen en het lef om keuzes te maken. Waar we ons dit jaar op richten? Op groene nieuwbouw, recreatieve ontsluiting en verbetering van de waterkwaliteit in de singels, zodat daarin gezwommen kan worden.'

## **Beweegvriendelijke stad**

Sinds 2019 mag Breda zich scharen in het rijtje Milaan, Barcelona en Stockholm. De overeenkomst? Allemaal wonen ze de Access City Award. Dat is de Europese prijs voor het toegankelijker maken van steden voor mensen met een beperking en senioren. Met de prijs wil de Europese commissie, organisator van de award, vernieuwende denkwijzen en goede praktijken voor het voetlicht te brengen. Wouter Schelvis, beleidsmedewerker Breda Gelijk vertelt wat er vernieuwend was aan de Bredase aanpak: 'Ondernemers besloten bijvoorbeeld om het bedrag aan toeristenbelasting apart te leggen en dat geld om te zetten in allerlei voorzieningen voor mensen met een beperking. Denk aan aangepaste hotelkamers, rolstoelhellingen en dergelijke.'

## **Unieke samenwerking**

'Daarnaast kun je zeggen dat de samenwerking tussen ondernemers, overheid,



Tom bij Waterakkers.

## **Toms favoriete beweegvriendelijke omgeving**

Waterakkers (Breda-Noord). Een natuurlijke waterzuiveringsinstallatie die ook recreatieve doeleinden dient. Je kunt er schaatsen en zwemmen en om het water heen fietsen, wandelen en skeeleren; een unieke verbinding tussen stad, platteland, water, natuur, wonen en recreëren.



Foto: Tjimen Kielen photography &amp; film

#### Vergroening met project 'Groene Buurtjes'

onderwijs en belangenverenigingen zoals het lokaal Gehandicaptenplatform, uniek is in onze stad. De wethouder heeft het initiatief om in te schrijven voor de award omarmd. Onderwijsinstellingen gaven hun studenten opdrachten om onderzoek te doen naar hoe Breda toegankelijker kan worden. Hun aanbevelingen zijn voor een groot deel overgenomen. Daarnaast hebben we dit nooit zonder de hulp van vele vrijwilligers voor elkaar kunnen boksen. Zo hebben veel bevoegde Bredenaars een bijdrage geleverd aan het winnen van de award.' ■

### Wouters favoriete beweegvriendelijke omgeving

Boerderij Wolfslaar te Breda. Staat op een voor iedereen toegankelijk landgoed. Er zijn akkers, bos, moestuinen, een winkel met streekproducten en de meanderende Bavelse Leij.



Wouter (staand) geeft internationale journalisten uitleg over de Access City Award, op de Bredase singels in de toegankelijke rondvaartboot.



# Wetenschappelijke benadering beheer openbare ruimte

**'Nederland behoort tot de wereldtop als het gaat om het beheren van de openbare ruimte en infrastructuur', zegt Ton Hesselms. Hij is bestuurslid en een van de initiatiefnemers van de Stichting Managing Public Space. 'Er is zo'n 150 miljard euro aan assets in onze openbare ruimte en we geven jaarlijks vijftien miljard uit aan het beheer ervan. Al die assets moeten zo optimaal mogelijk bijdragen aan wat we in de samenleving belangrijk vinden, zoals beweegvriendelijkheid. Wat daarbij ontbreekt is een wetenschappelijk fundament van dit vakgebied. Daar brengen we nu verandering in.'**

'Het beheer van de openbare ruimte en infrastructuur valt voornamelijk onder gemeenten, provincies en waterschappen', vertelt Ton, die constateert dat beheerders er steeds nieuwe uitdagingen bij krijgen. 'Denk aan klimaatadaptatie, mobiliteit, natuur, recreatie, inclusiviteit en uiteraard ook gezondheid. Complexe vraagstukken waarmee je in de openbare ruimte allemaal rekening moet houden. Zijn beheerders voldoende toegerust om al die belangrijke functies van de openbare ruimte te integreren in hun activiteiten? Nee, zeggen zij zelf, en geven aan behoefte te hebben aan meer strategische en integrale kennis.'

## **Toekomstige onderzoeksvraag**

Het oprichten van de Stichting Managing Public Space was een noodzakelijke stap om de samenwerking met Wageningen University & Research (WUR) op te tuigen en wetenschappelijk onderzoek en onderwijs van de grond te krijgen. 'Een wetenschappelijke benadering van het managen van de fysieke leefomgeving gaat meerwaarde leveren voor maatschappelijke thema's, waaronder beweegvriendelijkheid, een belangrijke factor in het totale pakket van inrichten en beheren van de openbare ruimte. Dit vergt dat de openbare ruimte toegankelijk, veilig en uitnodigend wordt ingericht en dat het



zodanig wordt beheerd dat dit in stand wordt gehouden en wordt versterkt. Een mooie aanvullende onderzoeksvraag voor wetenschappers in het kader van een integrale en multidisciplinaire aanpak zou kunnen zijn: 'wat is er in het beheer en onderhoudsproces nodig om de toegankelijkheid, veiligheid en aantrekkelijkheid van de openbare ruimte te behouden en te versterken?'

## **Vernieuwende inzichten**

Maar zover is het nog niet. 'Want als je nu op zoek gaat naar wetenschappelijke kennis over beheer en onderhoud van openbare ruimte, vind je überhaupt weinig documenten', zegt Ton. 'Er is ook geen leidend wetenschappelijk instituut of een gerichte opleiding. Terwijl er wel de wens is om vernieuwende inzichten en oplossingen te creëren. Daarom stelde de WUR op verzoek van de Stichting Management Public Space een onderwijsprogramma samen voor beheerprofessionals en reguliere studenten. Ook zijn meerdere (buiten)promovendi begonnen met hun Managing Public Space-onderzoek, de eerste publicatie is een feit. In november start weer een nieuwe pilot-masteropleiding aan de WUR. We zijn ook bezig om een leerstoel in te stellen waarvoor we nog een hoogleraar zoeken. Ook zoeken we nog aanvullende financiering zodat we kunnen doorpakken met extra onderzoek en onderwijs. Zo verbinden we de wereld van beheer met de wetenschappelijke wereld.'

## **Tons favoriete beweegvriendelijke buitenruimte**

'Het Griftpark in Utrecht. Je ziet mensen picknicken bij de waterpartij. Je ziet sporters, er is een skatebaan, een kinderboerderij, een speeltuin, een restaurant met terras en ook wat rustige plekje. Beweegvriendelijk, dynamisch en voor elk wat wils.'

[www.managingpublicspace.com](http://www.managingpublicspace.com)

## Overzicht alle kennis beweegvriendelijke omgeving

**Ben je geïnspireerd geraakt door dit magazine? Ben je er van overtuigd dat investeren in een beweegvriendelijke omgeving bijdraagt aan de gezondheid van mensen en een aangename leefomgeving? En zoek je kennis om zelf aan de slag te gaan om tot een openbare ruimte te komen die veilig en toegankelijk is en die uitnodigt om meer te gaan bewegen? Dan vind je hier een overzicht van de locaties waar je bruikbare kennis kunt vinden.**

Voor een compleet overzicht van de beschikbare kennis en tools die je kunnen helpen bij het beweegvriendelijk maken van de omgeving ga naar [www.fietsberaad.nl/kennisbank/beweegvriendelijke-omgeving](http://www.fietsberaad.nl/kennisbank/beweegvriendelijke-omgeving).



### **BVO Kennisdossier van Kenniscentrum Sport & Bewegen**

Deze kennisbank bevat wetenschappelijke kennis, handige instrumenten, voorbeelden en achtergrondinformatie over de beweegvriendelijke omgeving (BVO). Zoals de BVO-scan en het e-book 'Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving'. Zie voor meer informatie het artikel over het Kenniscentrum Sport & Bewegen op bladzijden 14 en 15 van dit magazine.

### **Alles over sport**

Dit is een webplatform op initiatief van het ministerie van VWS waarvan de redactie is belegd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen. Hier vind je kennis voor onderzoek, beleid en praktijk over sport en bewegen op één plek. Selecteer op 'beweegvriendelijke omgeving' en je krijgt tientallen feiten, cijfers, praktijkvoorbeelden, tips en instrumenten.

### **Kennisportaal Ruimte voor Lopen**

Hier vind je alle relevante documenten, publicaties, onderzoeken en feiten over lopen. Dé startpagina voor alle kennis en beleidsdocumenten over lopen van zowel kennisinstellingen, onderwijsinstellingen als overheden.

### **Publicaties en online kennismodules van CROW**

CROW biedt veel kennis en tools waarmee je de openbare ruimte toegankelijker, veiliger en aantrekkelijker kunt maken en houden:

- Kennisbank Actieve Mobiliteit (website CROW-Fietsberaad): gratis te downloaden onderzoeksrapporten, discussienota's en aanbevelingen over een loop- en fietsvriendelijke inrichting van de openbare ruimte.
- Publicaties met aanbevelingen en tools m.b.t. de inrichting of het beheer van de openbare ruimte. Deze zijn te vinden in de online kennisbank (o.a. de kennismodules voetgangers, fietsvoorzieningen, beeldkwaliteit openbare ruimte). Een deel van de publicaties is ook als boekwerk te bestellen (bijvoorbeeld het ASVV – richtlijnen weginrichting binnen de bebouwde kom, de Ontwerpwijzer fietsvoorzieningen of de publicatie Lopen loont – de voetganger in beleid, ontwerp en beheer).

### **Kennislab Alles is gezondheid**

Hier vind je veel kennis over onder meer een gezonde leefomgeving, onder andere in de vorm van praktijkvoorbeelden, interviews, video's, webinars, factsheets en brochures. Bijvoorbeeld de 'Leefplekometer' die kan helpen om de positieve en negatieve punten van een buurt, wijk, dorpskern of ander gebied te bepalen.

### **Beweegvriendelijkebuurt.nl**

In deze online leeromgeving voor buurtsportcoaches vind je kennis en instrumenten passend bij het werken in of aan een beweegvriendelijke omgeving. Je vindt er kennis over de thema's beleid, sport & bewegen, inwonersparticipatie, samenwerken en fysieke omgeving. Gebruik het stappenplan voor het ontwikkelen van een beweegvriendelijke plek of zet direct een van de instrumenten in om de buurt waarin je werkt beweegvriendelijk(er) te maken.

### **Webpagina Beweegvriendelijke omgeving op Loketgezondleven.nl**

Op deze website van het RIVM is een overzicht te vinden van regelgeving, beleid, instrumenten en praktijkvoorbeelden. ■



## COLOFON

**Redactieteam CROW** Emile Oostenbrink;  
Simon Buwalda; Willy Stegeman; Constant  
Stroecken; Hillie Talens

**Interviews en teksten** De Nieuwe Lijn,  
Rotterdam; Willem Fledderus; Gerben Holwerda;  
Jeannine Westenber

**Vormgeving** Inpladi bv, Cuijk

**Fotografie** via geïnterviewden, CROW

**Drukwerk** Impress, Woerden

**Productie** CROW, Postbus 37, 6710 BA Ede;  
Telefoon (0318) 69 53 00; E-mail  
klantenservice@crow.nl; Website www.crow.nl

**Met dank aan** Anne Koning (Provincie Zuid-Holland); Saskia van Hoore (Gemeente Leiden);  
Stijn Ringnalda (Gemeente Groningen); Erik Scherder (VU Amsterdam); Mieke Zijl (Kennislab BIOR  
Noord); Jeroen Hoyng (Kenniscentrum Sport en Beweging); Miranda Thüsh; Sander van den Ham;  
Maartje Kunen (Lectoraat Move to be); Anne Wit, Jeffrey Ligtenberg en Sharon Wolfs (studenten  
Fontys Hogeschool); Frank Hart (Wandelnet); Martin Boerjan (Ieder(in)); Jos Sprenkels;  
Bart Christiaens (Gemeente Rotterdam); Mark Noordzij (Mulier instituut); Sipke van der Meulen  
(Provincie Friesland); Tom Rozendal en Wouter Schelvis (Gemeente Breda); Ton Hesselmans  
(Managing Public Space)