



Bewegen op recept!



Receptenboek: doelgroepgerichte maatregelen in de leefomgeving voor het stimuleren van dagelijks bewegen.



Dagelijks in beweging door je leefomgeving

Hoe richt je een straat, wijk, stad of regio in zodat mensen dagelijks meer in beweging komen? Wat stimuleert nu echt een actievere levenswijze en voor wie? Dat is de vraag die we met dit receptenboek beantwoorden.

Per persoon verschilt hetgeen dat je in beweging brengt. Vandaar dat het receptenboek is ingericht met 'recepten' van maatregelen passend bij zes doelgroepen, hun dagelijkse routines en behoeften.

De zes doelgroepen:

1

Recepten voor:
kinderen

4

Recepten voor:
gezinnen

2

Recepten voor:
jongeren

5

Recepten voor:
empty nesters

3

Recepten voor:
starters

6

Recepten voor:
ouderen (en minder validen)

Kracht en kennis bundelen

Dagelijks honderd stappen meer voor mensen met bewegingsarmoede levert een aanzienlijke gezondheidswinst op. Dit uitgangspunt brengt onderzoekers en praktijkmensen vanuit de vakgebieden gezondheid, gedrag en leefomgeving samen. Zo ook in het Space2Move onderzoek. Het doel wat we nastreven is om werk te maken van de beweegvriendelijke omgeving, want dit levert veel op. Beweging voorkomt chronische ziekten, hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht. Daarnaast zorgt meer actieve mobiliteit voor leefbare plekken op straat. Dit is goed voor de algehele welzijn en het gezondheidsgevoel van mensen. Kortom, meer beweging heeft een breed effect op onze gezondheid.

Beweegvriendelijkheid als gezamenlijke uitdaging

Door de drie vakgebieden gezondheidswetenschap, sociale wetenschap en ruimtelijk ontwerp samen te brengen ontstaat er een waardevolle driehoek van kennis over een gezonde leefstijl en beweegvriendelijk omgeving. Beweging is gezond. En dus kan een leefomgeving die beweging stimuleert een grote gezondheidswinst opleveren voor de gebruikers. Uit sociaalwetenschappelijk onderzoek blijkt dat we onze beweegpatronen en routines heroverwegen bij elke levenstransitie. Iedere levensfase kan voor andere beweegpatronen zorgen. Wanneer je start met je eerste baan, ga je dan met de auto of pak je de fiets? Daarnaast geldt: jong geleerd is oud gedaan. Wanneer we in onze jeugd meer hebben bewogen is het aannemelijk dat we ook op latere leeftijd meer gemotiveerd zijn om een actieve leefstijl aan te nemen.

De gezamenlijke ambitie van het S2M-consortium is om deze beweegvriendelijke leefomgeving verder te ontwikkelen. En om tot concrete aanbevelingen voor maatregelen te komen. De onderzoeksresultaten uit het S2M project zijn in dit boek vertaald naar 'recepten' voor verschillende doelgroepen. Aan de hand van deze basisrecepten laten we zien dat er veel mogelijk is in de openbare ruimte. Zelfs met keinschalige (tijdelijke) 'quick wins' is actief gedrag te stimuleren. Lees dit receptenboek als een inspiratiebron en handreiking om zo voor meer dagelijks bewegen te zorgen!



Dit receptenboek is een resultaat van het onderzoeksproject **Space2Move** (S2M). In dit project heeft een breed, multidisciplinair consortium onderzoek gedaan naar het stimuleren van beweging in de leefomgeving. In dit project zijn o.a. GGD-en, gemeenten, ontwikkelaars en woningcorporaties, gedrag- en gezondheidswetenschappers, geografen, ontwerpers en lokale partners betrokken. De kerngroep van het S2M consortium bestaat uit de Radboud Universiteit het Radboudumc, GGD Gelderland-Zuid en gemeente Nijmegen en UUM | Unlimited Urban Management.



“Bewegen op recept

Voor elke doelgroep een eigen ‘recept’

Doorslaggevend is een aanpak die gericht is op doelgroepen. Per persoon verschilt hetgeen wat maakt dat je letterlijk in beweging komt. En dus ook wat je tegenhoudt om te bewegen.

In het Space2Move-project is dit onderzocht. Dit begint bij een goed beeld hebben van wat belangrijk is in de Nederlandse situatie. Welke ontwerp en omgevingsprincipes dragen hier bij aan meer beweging? Wat voor vormen van beweging zijn relevant in de leefomgeving? Welke interventies passen bij mensen met een risico op bewegingsarmoede en leveren de grootste gezondheidswinst op?

Een wijk, stad of regio bestaat vaak uit een diverse groep bewoners en gebruikers. Maar: geen plek is hetzelfde. Elke plaats kent wel specifieke doelgroepen waar aandacht naar uit gaat: puur omdat er bijvoorbeeld veel kinderen in een bepaalde wijk wonen of omdat in een dorp specifieke uitdagingen zijn om ouderen vitaal te houden.

Tegelijkertijd heeft elke plaats zijn eigen context: misschien liggen er weinig voorzieningen in de nabije omgeving of zorgt het wegverkeer voor veel overlast. Met een enkele aanpassing ben je er vaak niet en dat is zonde. Dit Receptenboek laat zien hoe ruimtelijke ingrepen elkaar versterken en er zo geslaagde interventies ontstaan.

Bewegen op recept

Iedere arts, fysiotherapeut en gezondheidswetenschapper zal je hetzelfde vertellen: beweging is gezond en meer bewegen is nog gezonder. Bewegen draagt bij het voorkomen van veel ziekten en zorgt voor een betere algemene conditie. Genoeg beweging zorgt daarmee voor een betere mentale gezondheid en kwaliteit van leven. Te weinig beweging zorgt letterlijk voor bewegingsarmoede, met allerlei medische en sociale gevolgen van dien. Een beweegvriendelijke omgeving die gezond gedrag stimuleert biedt daarom veel kansen op een betere gezondheid en prettiger leven.

Dagelijkse beweging in de leefomgeving

Bij beweging denken we al snel aan rondjes hardlopen of intensief sporten. Natuurlijk helpt dit, maar de grootste winst is juist te boeken in dagelijkse bezigheden. Uit onderzoek blijkt dat bij elke transitie in je leven – denk aan beginnen met studeren of je eerste kind – de veranderingen zorgen voor minder sporten en bewegen. Tijdgebrek, geldgebrek en gezondheidsklachten

kunnen grote belemmeringen vormen om te gaan bewegen. Daarom richten we ons op wat nodig is om dagelijks bewegen te stimuleren in de leefomgeving. Laagdrempelig en juist voor groepen met bewegingsarmoede. Dit kan een aantrekkelijke manier zijn, bijvoorbeeld om wél fietsend naar je werk te gaan of wandelend naar de supermarkt te gaan in plaats van met de auto of brommer.

Leefomgeving en gedrag

De grootste uitdaging ligt bij het verleiden tot nieuw actief beweeggedrag. In de leefomgeving zijn er verschillende aanleidingen vorm te geven die hier mogelijk een uitkomst bieden. De opgave is om te denken vanuit de doelgroep en passende activiteiten te faciliteren in de leefomgeving. Dit gaat om het bewerkstelligen van gedragsverandering, juist door in te spelen op het dagelijkse activiteitenpatroon en de routines van doelgroepen. En deze verschillen van elkaar. Met de beweegrecepten in dit boek richten we ons op verschillende levensfasen en gerelateerde activiteiten, afhankelijkheden en motieven.



kinderen



jongeren



starters



gezinnen



empty nesters



ouderen

Doelgroepenbenadering



Doorslaggevend is een aanpak die gericht is op de verschillende doelgroepen. Per persoon verschilt hetgeen wat maakt dat je letterlijk in beweging komt. En dus ook wat je tegenhoudt om te bewegen. De focus ligt op de volgende zes doelgroepen. Deze zes komen vooruit uit onderzoek van o.a. de Radboud Universiteit dat onderschrijft hoe levenstransities zorgen voor verandering in beweegpatronen.

	<i>transitie: activiteiten</i>	<i>woonsituatie</i>	<i>(de)motivatie om te bewegen</i>
Kinderen [4-16 jaar] 'vogelvrij maar onzelfstandig'	transitie: naar de middelbare school	thuiswonend	plezier, en uitdaging onzelfstandig veiligheid
Jongeren [14-24 jaar] 'plezier en prestatie'	transitie: studie en bijbaan	thuiswonend of beginnende wooncarrière	plezier, prestatie en status computergebruik
Starters [21-30 jaar] 'spitsuur van het leven'	transitie: eerste baan	alleenstaand of samenwonend (zonder kinderen)	prestatie, gezondheid en sociaal contact tijdgebrek, moe en snel te duur
Gezinnen [24-44 jaar] 'stapeling van verantwoordelijkheden'	transitie: werk en gezin combineren	gezin met jonge kinderen	plezier, gezondheid en competitie druk, tijdgebrek, comfort
'empty nesters' [45-65] 'jaartje ouder maar eigen tijd weer terug'	transitie: werk en recreatie centraal	gezin met oudere kinderen (kinderen zijn thuiswonend of niet meer)	gezondheid, sociaal contact druk, beginnende gezondheidsproblemen
ouderen [65+] (en minder validen) 'slechter ter been en minder zelfstandig'	transitie: pensioen, recreatie	zelfstandig of wonend in zorginstelling	gezondheid, revalidatie slecht ter been, onzelfstandig

Gedrag:

Doelgroepenbenadering

Levensfase bepaalt gedrag

Iedereen doorloopt in zijn of haar leven grote levenstransities. Grofweg onderscheiden we de transities: naar de basisschool, van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs, van het voortgezet onderwijs naar de studie, van de studie naar de eerste baan, het krijgen van een eerste kind, kinderen die uit huis gaan en het starten met pensioen.

Binnen deze verschillende doelgroepen zijn een aantal kenmerken van belang. Zo blijkt uit ons onderzoek dat mensen met zowel een hogere als een lagere SES die inactief werk uitvoeren te maken hebben met bewegingsarmoede. Daarnaast is bekend dat kinderen die al op jonge leeftijd altijd gesport hebben, ook in een later leeftijd meer zullen bewegen. Door in ieder geval kinderen en mensen met een lage en hoge sociaaleconomische status dus mee te nemen in de verbetering van de leefomgeving, kan er veel impact bereikt worden.

Gedragsverandering

Grote levenstransities zorgen ervoor dat iemand zijn tijd en aandacht anders gaat besteden. Iemand krijgt bijvoorbeeld een rol erbij als ouder, of de motivatie voor andere activiteiten, naast bewegen, neemt toe zoals bij pubers. In het vinden van deze nieuwe balans, kan iemand kiezen om te stoppen, door te gaan of te beginnen met meer dagelijkse beweging.

De transitie zorgt dus al voor gedragsverandering. Het is de kunst om bij deze verandering het voor elke doelgroep eenvoudig te maken beweging te integreren in de dagelijkse routine. Het is van belang "stoppen" met dagelijks beweging onaantrekkelijker te maken, en juist "beginnen" met bewegen gemakkelijker.

Koppeling met motivatie

Er kunnen veel verschillende motieven zijn om te bewegen. Het bekendste onderscheid is utilitair en recreatief bewegen. Bij utilitair bewegen

gebruikt iemand beweging voor een ander doel, bijvoorbeeld met de fiets naar werk gaan of boodschappen doen. Bij recreatief bewegen zet iemand beweging in als doel op zich, bijvoorbeeld bij het maken van een wandeling door een park. Deze twee kunnen elkaar ook versterken: iemand kan ervoor kiezen om te wandelen naar de supermarkt, omdat diegene het wandelen prettig vindt én een boodschap nodig heeft.

De koppeling met utilitair bewegen is een heel krachtige motivatie. Vandaar ook het belang van bijvoorbeeld goed bereikbare of nabije voorzieningen om mensen meer te laten bewegen. Daarnaast spelen ook sociale factoren vaak een grote rol, denk aan jongeren die samen gaan skaten of ouderen die samen een wandeling maken. Het is hierdoor van belang interventies niet alleen puur ter bevordering van beweging aan te bieden, maar juist ook andere factoren mee te nemen zoals sociale activiteiten ondernemen of voorzieningen minder makkelijk bereikbaar maken voor de auto. Zo wordt het makkelijker om meer actief te bewegen.

Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

De [beweegrichtlijn](#) in Nederland is minimaal 30 minuten per dag (60 minuten voor kinderen) matig intensief bewegen voor minimaal vijf dagen in de week. Aangevuld met 2 tot 3 keer per week een spier- en botversterkende activiteit voor kinderen en ouderen.



Sociale context

We weten nu dat inspelen op levenstransities en motivatie van belang zijn voor de kansrijke interventies. Voor het maken van goede interventies is daarnaast een goed beeld van de sociale context van belang. Hierbij is het betrekken van de wijk of buurt noodzakelijk. Het doel is om lokale kansen en belemmeringen daarmee scherper te krijgen,

Vijf belangrijke 'ingrediënten'



Gedrag en gezondheid zijn onderzocht in relatie tot de leefomgeving. Welke elementen of interventies in de buitenruimte kunnen dagelijks bewegen stimuleren of juist demotiveren? Dit zijn volgens het onderzoek de belangrijkste vijf factoren voor een beweegvriendelijke omgeving - ingrediënten voor kansrijke recepten:

- 1. Obstakelvrije routes**
Verwijder obstakels op routes voor langzaam verkeer. Rommelige wandelpaden en fietsroutes die vaker onderbroken worden ontmoedigen gebruikers. Obstakelvrije routes blijken juist het gebruik te stimuleren. Denk aan kleinschalige interventies zoals het beheer van stoepen in een woonwijk tot grotere regionale doorfietsroutes.
- 2. Aantrekkelijke groene (en blauwe) plekken**
Een aantrekkelijke buitenruimte maakt dat mensen meer naar buiten gaan om te bewegen. Vergroenen en het toevoegen van water in de openbare ruimte heeft dit effect. Let wel op dat groen onderhouden dient te worden. Verloedering van groen- en watervoorzieningen heeft het tegenovergestelde effect op actief beweeggedrag.
- 3. Praktische voorzieningen**
Verschillende doelgroepen zijn gebaat bij praktische voorzieningen op de route. Sterker nog, soms zijn bepaalde faciliteiten noodzakelijk. Zo zijn ouderen vaak afhankelijk van rustplekken langs wandelroutes en gezinnen met jonge kinderen afhankelijk van ruimte in het ov voor een kinderwagen.
- 4. Veilige omgeving**
Richt de openbare ruimte zo in dat gebruikers zich veilig voelen. Donkere verblijfsplekken en routes, onoverzichtelijke kruispunten of verblijfsplekken zonder toezicht van anderen geven een onveilig gevoel. Dit vermindert het gebruik ervan. Zet in op sociale veiligheid en een verkeersveilige omgeving.
- 5. Aangesloten op openbaar vervoer**
Goed bereikbaar en toegankelijk openbaar vervoer heeft een sleutelrol in het dagelijks bewegen. Met name wanneer iemand slechter ter been is of wanneer een langere afstand afgelegd moet worden. De dagelijkse wandeling of fietsroute van en naar de bushalte of het station heeft een groot effect!

Klik [hier](#) voor meer informatie en bronnen vanuit het S2M-onderzoek.

Leefomgeving:

Vijf belangrijke 'ingrediënten'

Focus op dagelijks bewegen

Het receptenboek heeft een specifieke focus op het stimuleren van dagelijkse beweging. Dat betekent het stimuleren van actief gedrag in de dagelijkse routine en niet het stimuleren van sporten in verenigingsverband. Dit gaat bijvoorbeeld over de manier waarop mensen zich van huis naar het werk of naar school verplaatsen, hun boodschappen doen en hun vrienden en familie ontmoeten.

In deze dagelijkse routine is veel te behalen. Het is dan ook een actie die wekelijks meermaals wordt uitgeoefend. Per doelgroep is deze dagelijkse routine anders. Daarom proberen we per interventie in het receptenboek een indicatie te geven van wat meer en minder geschikt is voor een specifieke doelgroep.

Interventies in de leefomgeving

Over de hele wereld zien we dat steeds meer mensen kampen met bewegingsarmoede. Zo ook in Nederland. Voor Nederland geldt dat meer dan 50% van de bevolking de beweegrichtlijnen (de Nederlandse Norm Gezond Bewegen – NNGB) niet haalt. Een van de onderliggende trends is dat een steeds groter deel van de bevolking langdurig inactief is in zijn of haar dagelijkse routine en meer langdurig zit vanwege verschuiving naar kantoorwerk. We gaan met de auto naar het werk, we spelen steeds minder buiten, boodschappen en pakketten worden vanuit thuis besteld en aan de deur bezorgd.

Daarnaast groeit het percentage ouderen (vaak slecht ter been) die steeds meer thuis zitten en minder gemakkelijk naar buiten gaan en aan de beweegrichtlijnen voldoen. Met het receptenboek proberen we een beeld te schetsen van hoe ruimtelijke interventies kunnen bijdragen aan het stimuleren van deze verschillende doelgroepen om meer en vaker te gaan bewegen. Om daarmee de ambitie van een beweegvriendelijk leefomgeving te vertalen naar concrete stappen.

Ontwerpprincipes uit onderzoek

De vijf hoofdingrediënten voor meer dagelijks bewegen in de leefomgeving gaan in op zaken waar we in de bestaande leefomgeving echt aanpassingen kunnen maken. Daarnaast zijn er factoren die invloed hebben op beweeggedrag, maar die met gangbare ruimtelijke interventies niet zomaar aangepast kunnen worden. Adressendichtheid is bijvoorbeeld een factor waarin we zien dat er meer beweging is bij een toename. Daaraan gekoppeld zien we dat de afstand tot voorzieningen ook meeweegt.

S2M-onderzoek is gericht op het **stimuleren** van dagelijks bewegen en niet op het ontmoedigen van inactief gedrag. De recepten in dit boek zetten in op het verleiden van actief gedrag.

Quick wins

Elk beweegrecept bevat één quick win. Deze interventies zijn vaak sneller en gemakkelijker uit te voeren vanwege relatief lage kosten, maatschappelijk draagvlak of minder bestuurlijke gevoeligheden. Ze zijn goed (tijdelijk) toe te passen als experiment om interventies te testen.



Kostenefficiëntie en haalbaarheid

Zodra we introduceren welke interventies goed werken per doelgroep, is het ook handig om rekening te houden met een aantal factoren. Ten eerste het sociale en bestuurlijke draagvlak in die specifieke omgeving voor bepaalde type interventies. Dit vergroot de haalbaarheid, zowel financieel als de sociale acceptatie. Wat hierbij goed kan helpen is te werken vanuit **tactical urbanism**. Dit is een werkvorm waarbij eerst tijdelijke en experimentele interventies worden uitgevoerd, om stakeholders te laten wennen aan de voordelen van de interventie. Wat ook helpt is om klein te beginnen – deze zijn de quick wins in onze recepten. Grotere interventies kunnen vaak goed gecombineerd worden met wijkherinrichtingsprojecten of andere uitvoeringsprojecten voor meer haalbaarheid en kostenefficiëntie.

1. Recepten voor kinderen



DOELGROEP KINDEREN

'vogelvrij maar onzelfstandig'

Kleine kinderen volgen vaak de routine van hun ouders, verblijven thuis of op de kinderdagopvang, en kennen soms een dynamisch en onregelmatig beweegpatroon gedurende de week.



Dagelijkse routine van kinderen

Binnen deze doelgroep maken we onderscheid tussen kleine kinderen (tot 4 jaar), basisschoolleeftijd (5-12) en begin middelbare school (13-16). Deze leeftijdsgroepen stellen verschillende eisen aan hun leefomgeving. In de basisschoolleeftijd bestaat de routine vooral uit het van en naar school gaan, en naschoolse bezigheden op de BSO, thuis, of in de buurt van hun woning. Vanaf de middelbare school hebben kinderen meer behoefte aan hippe en aantrekkelijke buitenruimtes waar ze na school en in het weekend kunnen samenkomen met leeftijdsgenoten.

Kansrijke interventies

De meest kansrijke interventies hebben betrekking op de routes van en naar school, speelplekken dichtbij huis, en aantrekkelijke verblijfsplekken voor oudere kinderen waarin interactie en beweging samenkomen. Uit het onderzoek van Space2Move blijkt dat de veiligheid van schoolroutes heel belangrijk is voor kinderen en dat ze hierin andere eisen stellen dan volwassenen.

Recept 1:

Veilige speelplekken voor de deur

Recept 2:

Verkeersveilige loop- en fietsroutes naar school

Recept 3:

Prikkelende verblijfsplekken

1.1. Veilige speelplekken voor de deur

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Veilige omgeving

Voor met name jongere kinderen is het belangrijk om speelplekken dicht in de buurt te hebben van waar ze wonen. Ouders bepalen hoever hun kinderen de gaan op straat en de afstand is vaak gerelateerd aan het hun veiligheidsgevoel. Speelplekken voor de deur zijn in het zicht van ouders en dagen kinderen uit om naar buiten te gaan.

Drie kansrijke maatregelen:



Autovrije woonwijken

- + De wijk als één grote verkeersveilige speelplek voor kinderen.
- + Ook ruimte voor andere activiteiten (tuinieren, eten, feesten, sporten)
- + Minder autoverkeer maakt een veiligere omgeving.
- + De auto is nog vaak een groot goed en het wegnemen van
- ! parkeerplekken voor de deur kan niet altijd op draagvlak rekenen.
-> *Laat de maatregel onderdeel zijn van een grotere gebiedsontwikkeling.*
-> *Verlaag de snelheid en ontmoedig autogebruik in fases, ook dit heeft effect op het gebruik van de buitenruimte.*



Speeltuinen in het zicht

- + Kleine speelplekken voor de deur zichtbaar vanuit de voordeur
- + Zicht van ouders op spelende kinderen
- + Verhoogt levendigheid en sociale veiligheid op straat.
- + Combinaties met picknickplek of beweegplek mogelijk.
- ! Kleine stukken openbare ruimte reserveren voor deze speelplekken



Speelaanleidingen in het groen

 quick win!

- + Groene plekken in de wijk benutten; van kijkgroen naar recreatiegroen
- + Relatief eenvoudige en kleine investering.
- + Veel mogelijkheden van toestellen tot natuurlijk spelen.
- ! Onderhoud en beheer van plekken is noodzakelijk.
- ! Speelplekken moeten veilig zijn en voldoen aan regelgeving.
-> *Combineer met sport- en spelelementen voor andere doelgroepen.*
-> *Combineer functies: plekken om te rusten voor ouders, levendigheid en sociale veiligheid en klimaatadaptatie (bijvoorbeeld met een wadi).*

1.2. Verkeersveilige loop- en fietsroutes naar school

Obstakelvrije routes | Veilige omgeving

Goede loop- en fietsroutes naar school zijn doorslaggevend voor kinderen om op een actieve manier naar school te komen. Vanuit de school goede routes en oversteekpunten de wijk in maken zijn dus essentieel, daar leren kinderen ook veel van als verkeersdeelnemer.

Drie kansrijke maatregelen:



Een 'Kindlint' (autovrije wandelroute)

- + Veilige wandelroute voor kinderen naar school of de sportclub.
- + Te combineren met groene en speelse elementen op de route om aantrekkelijk te maken.
- + Vergroot ook de toegankelijkheid voor minder validen.
- ! Relatief grote ingreep wanneer toegepast in bestaande woonwijken.
 - > *Minimaliseer het aantal kruispunten op de route.*
 - > *Maak de maatregel een integraal onderdeel van nieuwe woonwijken.*
 - > *Een kindlint is gemakkelijk vorm te geven met wegmarkeringen.*



Gescheiden fietspaden

- + Meer ruimte voor de fietser door snel en langzaam verkeer te scheiden.
- + Gescheiden fietspaden zijn kansrijk voor meerdere doelgroepen.
- ! Het scheiden van verkeersstromen zorgt ervoor dat fietsers sneller gaan fietsen maar ook dat auto's sneller gaan rijden omdat er zich geen fietsers meer op de rijbaan bevinden. Combineer gescheiden fietspaden altijd met maatregelen om het autoverkeer te vertragen.
 - > *Verwijder zo veel mogelijk obstakels op de fietspaden.*
 - > *Combineer gescheiden fietspaden met vergroening van de berm.*



Veilige oversteekplaatsen

 quick win!

- + Creë extra aandacht voor passerende kinderen door opvallende wegmarkeringen, elementen en borden in omgeving.
- + Door de maatregel zal het autoverkeer vertragen. Dit maakt een meer verkeersveilige omgeving en vermindert geluidsoverlast.
- ! Automobilisten worden gehinderd en zullen vaker moeten remmen of vaart verminderen. Dit is niet altijd gewenst.
 - > *Gebruik dezelfde herkenbare bestrating en bebording in de hele stad.*
 - > *Plaats geen obstakels of hoge struiken naast oversteekplaatsen die het zicht voor automobilisten. Denk aan goede verlichting.*

1.3. Prikkelende verblijfsplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen | Veilige omgeving

Het is steeds moeilijker om kinderen achter computer- en telefoonschermen weg te halen en naar buiten te krijgen. Ze raken al vroeg gewend aan veel prikkels. De buitenruimte moet uitdagend zijn en aansluiten bij de behoeften en routines. Gamification en interactie zijn kansrijk om in de behoeften te voorzien.

Drie kansrijke maatregelen:



Natuurspeeltuin of educatiebos

- + Speeltuinen waar kinderen ook iets leren tijdens het spelen.
- + Te gebruiken als buitenlokaal en voor andere schoolactiviteiten.
- ! Grootschalig in de aanleg. Vraagt relatief veel ruimte.
- ! Onderhoud van de natuurspeeltuin of educatiebos organiseren.
-> *Verken met buurtbewoners de mogelijkheden voor het organiseren van beheer door de buurt.*



Interactieve speeltoestellen

- + Digitale opties maken het aantrekkelijker voor kinderen om buiten te spelen en concurreren zo (spel)computers en de televisie.
- + Gamificatie in de buitenruimte biedt mogelijkheden voor het aanbieden van verschillende spellen. Kinderen kunnen zelf kiezen wat te doen.
- ! Digitale speeltoestellen verbruiken stroom en vragen om een aansluiting op het elektriciteitsnetwerk.
-> *Met vernieuwing van speeltoestellen blijven speelplekken interessant. Laat speeltoestellen rouleren met andere speeltuinen in de stad.*



Openstellen van schoolpleinen

 quick win!

- + Groot aanbod van speelaanleidingen op een bekende plek.
- + Multifunctioneel ruimtegebruik
- + Steeds vaker is een schoolomgeving ook een verkeersveilige omgeving.
- ! Organiseer (sociale) veiligheid op schoolpleinen ook na schooltijd.
-> *Schoolpleinen zijn er in allerlei soorten en maten. Vrijwel alle schoolpleinen voorzien in speelaanleidingen voor kinderen. Het openstellen van schoolpleinen biedt een extra veilige plek voor kinderen om dagelijks samen te spelen.*

2. Recepten voor jongeren



DOELGROEP JONGEREN

'plezier en prestatie'

Deze doelgroep bestaat uit middelbare scholieren, en jongvolwassenen die beginnen met hun studie of eerste baan. Ze wonen vaak nog thuis bij hun ouders, of zetten net hun eerste stap richting zelfstandig wonen.



Dagelijkse routine van jongeren

Schoolgaande jongeren hebben een dagelijkse route van en naar school, maar spenderen ook veel tijd met elkaar na school en in het weekend. De jongvolwassenen maken vaak de transitie naar het werkende of studerende leven en zijn daarmee plotsklaps veel vrije tijd kwijt, waardoor de kans bestaat dat activiteiten als sporten en bewegen naar de achtergrond verdwijnen.

Kansrijke interventies

Voor jongeren zijn de meest kansrijke interventies gekoppeld aan het meer uitdagend maken van de verblijfplekken met bijvoorbeeld outdoor-games en fitnessapparatuur. Voor deze groep kan ook een grote winst behaald worden in de dagelijkse beweging naar studie of werk, waarbij gedacht kan worden aan goede fietsvoorzieningen en obstakelvrije routes in combinatie met goede en frequente OV-verbindingen.

Recept 1:

Frictieloze routes naar de studie (via OV)

Recept 2:

Hippe sportplekken

Recept 3:

Stoere speel- en hangplekken

Recepten voor jongeren:

2.1. Frictieloze routes naar de studie (via OV)

Obstakelvrije routes | Praktische voorzieningen | Aangesloten op openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer en de (elektrische) fiets zijn belangrijke vervoersmiddelen voor jongeren om richting school en studie te kunnen komen. Vaak heeft deze doelgroep nog geen beschikking over een auto, maar de keuze voor een scooter of auto ligt meer voor de hand wanneer fiets- en OV-verbindingen niet voldoende aanwezig zijn. Deze verbindingen zijn dus relevant om beweging te stimuleren.

Drie kansrijke maatregelen:



Routes naar ov-haltes

- + Aangename en veilige fiets- en wandelroutes naar haltes, zonder barrières.
 - + Doelgroep behoudt een actieve leefstijl.
 - + Algehele bereikbaarheid van (onderwijs-)voorzieningen verbetert.
 - + Gebruik van openbaar vervoer wordt vergroot. Meer druk op OV-lijnen in minder dichtbevolkte gebieden.
 - ! Grootschalige opgave om nieuwe routes aan te leggen.
 - ! Ruimtevrage van ov-haltes zal toenemen.
- > *Combineer ov-haltes met goede (veilige) fietsparkeerplekken.*



Obstakelvrije fietsroutes

- + Geeft de fietser voorrang op andere modaliteiten.
 - + Obstakelvrije fietspaden verbeteren het fietsnetwerk voor alle doelgroepen. Iedereen kan hier gebruik van maken.
 - ! (snelle) elektrische fietsen krijgen ook meer ruimte. Dit kan voor onveilige situaties zorgen.
 - ! Gaat mogelijk ten koste van het gemak voor automobilisten.
- > *Combineer bijvoorbeeld met de groene golf voor fietsers.*
- > *Fietsroutes zijn een ontmoetingsplek (buiten spitsmomenten).*



Veilige fietsenstallingen

 quick win!

- + Kleine veilige stallingsplaatsen maken het veilig stallen van zowel reguliere fietsen als e-bikes mogelijk.
 - + Kleinschalige stalvoorzieningen voor meerdere fietsen zijn al te realiseren op de ruimte van één parkeerplek voor de auto.
 - ! Grootschalige toepassing nabij stations en onderwijsinstellingen vergt afstemming met vastgoedeigenaren en heeft een grotere ruimtevrage.
- > *Combineer met voldoende verlichting en sociale veiligheid.*

Recepten voor jongeren:

2.2. Uitdagende sportplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen

Uitdaging is een belangrijk motivator om te bewegen voor jongeren. Verschillende urban sports spelen daar goed op in, denk aan: skaten, skeeleren, freerunning, basketbal, calisthenics en streetdance. Plekken kunnen hiervoor goed worden ingericht met veel kleur, obstakels en stangen om te bewegen. De unieke waarde van plekken is hier van belang om aantrekkelijk te zijn.

Drie kansrijke maatregelen:



Uitdagende openbare sportplekken

- + Maak opvallende plekken zet bijv. streetart artiesten in.
 - + Social media: unieke plek en objecten voor video's en foto's.
 - + Naast bewegen ook stimuleren van ontmoetingen.
 - + Iedereen is welkom: voor ieder wat wils en sociale cohesie.
 - ! Samenkomst van meerdere doelgroepen is niet altijd gewenst.
 - ! Vraagt om een grootschalige (her)inrichting en financiering.
- > *Zie het voorbeeld van de 'Skills Garden' in Almere.*



Urban gym - stad als sportschool

- + Bestaande parken en pleinen zijn vrij gemakkelijk te transformeren tot sport- en beweegplekken door het plaatsen van toestellen.
 - + Urban sports zijn hip. Obstakels en calisthenics verspreid over de stad maken de stad tot een grote sportschool.
 - + Maakt sporten gratis toegankelijk voor iedereen.
- > *Zoek aansluiten met lokale sportgroepen en verenigingen (zoals sportscholen, skatehallen en freerunners) voor sociale integratie.*
- > *Combineer met een ontmoetingsplek voor jongeren.*



Digitaliseren van sportplekken

 quick win!

- + Bied via digitale platforms handvatten voor het sporten en bewegen in de stad. Denk aan toelichtingen op mogelijke sportoefeningen, interessante routes en competities.
 - + Gratis sport en fitness aanbod in de stad.
 - + Kleine sportplekken verdelen over de stad, altijd iets in de buurt.
 - + Digitale applicaties vragen geen extre ruimte en investeringen in toestellen of objecten.
- > *Maak verwijzingen naar de digitale applicaties in de openbare ruimte met bijvoorbeeld wegmarkeringen, bebording en/of QR-codes.*

Recepten voor jongeren:

2.3. Stoere en veilige ontmoetingsplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen | Veilige omgeving

Samenkomen staat centraal voor jongeren en plekken om te chillen spelen daarom een grote rol. Deze plekken ontstaan vaak organisch, maar kunnen met slimme interventies ook gecreëerd worden. Zo kun je ontmoetingsplekken veilig en stoer tegelijk maken.

Drie kansrijke maatregelen:



Leefstraten (of speelstraten)

- + Combineer een verkeersveilige omgeving met verblijfsplekken op straat en speelplekken voor jongeren.
- + Ook hier geldt dat het gebruik van speelaanleidingen naar verwachting toe zal nemen wanneer deze zichtbaar zijn vanaf de woning.
- ! Draagvlak vinden voor autoluwe woonwijken is uitdagend.
 - > Ga anders om met autoparkeren in de wijk (bijv. hofjes en op afstand)
 - > Combineer met to-go winkel, ijskraam, kiosk, café, etc.)



Buurthonk (JOP)

- + Combineer hangplekken met sport en speelaanleidingen.
- + Buurthonken kunnen als locatie fungeren voor activiteiten zoals sportwedstrijden en optredens. Organiseer dit samen met wijk- of jongerencentra.
- ! Een buurthonk of JOP voor de deur is niet altijd gewenst door de buurt.
- ! Sociale veiligheid waarborgen door zicht en verlichting.
 - > Breng het beheer van JOP's onder bij wijk-, buurt- en jongerencentra.
 - > Koppelen met speel- en ontmoetingsplekken voor andere doelgroepen.



Street art en street sports

 quick win!

- + Geef een positievere uitstraling aan hangplekken en objecten in de openbare ruimte.
- + Maak van saaie en onaantrekkelijke plekken een aangename plek met een (dubbel-)functie.
 - > Betrek jongeren bij het ontwerpkeuzes, creëer eigenaarschap.

3. Recepten voor starters



DOELGROEP STARTERS

'spitsuur van het leven'

Deze doelgroep bestaat uit jonge volwassenen die de transitie van studie of eerste baan naar een carrièretraject maken. Deze groep woont zelfstandig, alleen of samenwonend, en vaak nog zonder kinderen.



Dagelijkse routine van starters

Met de druk van het werkende bestaan wordt deze groep gekenmerkt door tijdgebrek enerzijds, en een drang om te presenteren op professioneel en sociaal vlak anderzijds. De dagelijkse routine van deze groep wordt gedomineerd door het reizen van het naar het werk, eventuele lunchwandelingen op het werk of thuis, en geplande sportmomenten in de avonden of het weekend.

Kansrijke interventies

De meest kansrijke interventies voor deze doelgroep liggen dan ook in de bewegingen tussen huis en werk, of in de directe leefomgeving. Hierbij kan gedacht worden aan snelle fietsroutes en een goede aansluiting op veilige en betrouwbare openbaar vervoershubs.

Recept 1:

Betrouwbaar openbaar vervoer dichtbij

Recept 2:

Snelle fietsroutes in de regio

Recept 3:

Functionele openbare verblijfsplekken

Recepten voor starters:

3.1. Betrouwbaar openbaar vervoer dichtbij

Praktische voorzieningen | Veilige omgeving | Aangesloten op openbaar vervoer

Voor deze groep neemt reizen naar werk een belangrijk stuk tijd in beslag. Vaak is de bereikbaarheid van het werk met OV beslissend of er overstapt wordt op de auto. Daarom is betrouwbaar OV in de buurt van belang om het OV een volwaardige optie te laten zijn ten opzichte van de auto. En doordat men veel vaker wandelt en fietst in combinatie met het OV is het een belangrijke vorm van gezonde mobiliteit.

Drie kansrijke maatregelen:



Wijkhubs - mobiliteitshubs in de wijk

- + Bied deelmobiliteit aan op 5 tot 10 minuten lopen van de woning.
- + Bied in ieder geval actieve vervoersmiddelen aan zoals de deelfiets of step. Daarnaast zijn een deelauto en/of deelscooter ook interessant. Wandelen naar de hub telt ook mee in de minuten dagelijkse beweging.
- + Hubs en deelmobiliteit kunnen een aanvulling zijn in het netwerk op plekken waar het openbaar vervoer niet komt.
- + De monitoring van het gebruik is gemakkelijk te meten.
- ! Samenwerking met mobiliteitsaanbieders noodzakelijk



Veilige fietsstallingen nabij ov-haltes

- + Veilige stallingen voor e-bikes bij stations zijn voor veel gebruikers van het openbaar vervoer belangrijk. Duurdere (elektrische) fietsen wil je veilig kunnen stallen in buurt van stations en ov-haltes.
- ! Houd rekening met voldoende stallingen en breid deze op tijd uit.
- ! Voldoende verlichting en sociale veiligheid noodzakelijk om het veiligheidsgevoel in en om stalling 's avonds hoog te houden.
- ! Afstemming nodig met vastgoedeigenaren op locatie.
-> Denk ook aan veilige fietsenstallingen in de buurt van de woning.



Veilige stationsomgeving

 quick win!

- + Voldoende verlichting en (camera-)toezicht bij stations en ov-haltes en aanlooproutes is belangrijk voor een veilig gevoel in de openbare ruimte.
- + Aantrekkelijke plekken zullen naar verwachting het gebruik van de buitenruimte laten toenemen.
- ! Toezicht en onderhoud van bus- en treinstations is kostbaar.
-> Voorkom hangplekken door zitplekken in het licht plaatsen.
-> Denk na over functiemenging in de omgeving van ov-haltes. Zorg voor levendigheid en sociaal toezicht op verschillende momenten van de dag.

Recepten voor starters:

3.2. Snelle fietsroutes in de regio

Obstakelvrije routes | Veilige omgeving | Aangesloten op openbaar vervoer

Net als de bereikbaarheid met het OV is ook de bereikbaarheid met de fiets belangrijk om beweging te krijgen onderweg naar werk. Deze fietsverbindingen zijn op stedelijk en regionaal niveau.

Drie kansrijke maatregelen:



Regionale doorfietsroutes

- + Aaneengesloten netwerken vergroot regionale bereikbaarheid.
 - + Specifiek kansrijk door aan te sluiten op werklocaties.
 - ! De aaleg van doorfietsroutes is kostbaar en vraagt om grootschalige ingrepen in het bestaande netwerk.
 - ! Voorrang voor de fietser betekent dat andere verkeersdeelnemers mogelijk inleveren op comfort en gemak op de route.
- > *Sluit aan op cafés en dagelijkse voorzieningen. Maak het mogelijk om na het werk met de fiets andere activiteiten te bereiken.*



Kruisingen wegnemen

- + Veiligere fietsroutes door ongelijkvloerse oversteekplaatsen.
 - + Snellere fietsroutes door minder wachttijd bij oversteekplaatsen, kruisingen en stoplichten.
 - ! Ongelijke oversteekplaatsen zijn een kostbare ingreep.
 - ! Let erop dat er verlichting of sociaal toezicht is in de fietstunnel. Donkere tunnels zullen aanvoelen als onveilige plekken.
- > *Laat auto's door de tunnel rijden en fietsers over de brug. De fietser heeft voelbaar voorrang op autoverkeer.*



Veraangenamen van fietspaden

 quick win!

- + Rekening houden met wind en geluidsoverlast door het plaatsen van wind- en geluidschermen.
 - + Overdekte stopplekken bij oversteekplaatsen voor wanneer het regent.
 - + Maak een ruimte route met groenvoorzieningen. Een groene omgeving en brede fietspaden maken fietsroutes aantrekkelijk.
- > *Sluit aan bij andere of ruimtelijke projecten en gebiedsontwikkelingen voor financiering.*

Recepten voor starters:

3.3. Functionele openbare verblijfsplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen

Doordat de starters weinig tijd hebben zijn activiteiten in de directe woonomgeving kansrijk om dagelijks bewegen te stimuleren. Bijvoorbeeld sporten voor de deur en op een eigen gekozen tijdstip maar ook tijdens werk zijn activiteiten denkbaar zoals het afspreken met collega's en buiten werken. Het gaat hierbij vooral om het gemak.

Drie kansrijke maatregelen:



Wijk rondjes (verbind parken en plekken)

- + Verbind verschillende functionele openbare plekken.
- + Maak wandelrondjes een gemakkelijke activiteit onder werktijd met goede oversteekplaatsen in de wijk en door randen te 'verzachten'.
 - > *Combineer met kleinschalige sport-, speel- en werkplekken buiten.*
 - > *Combineer met ontmoetingsplekken voor grotere groepen.*
 - > *De oorspronkelijke stedenbouwkundige structuur in de wijk is meestal goed doordacht met verbindingen voor actieve mobiliteit, maar wordt vaak geblokkeerd door nieuwere ontwikkelingen.*



Buitenwerkplekken

- + Stimuleer dagelijkse beweging onder werktijd.
- + Maak (bel)ommetjes van bijvoorbeeld 30 minuten in de wijk.
- + Buiten werkplekken zijn gemakkelijk te realiseren op bestaande verblijfsplekken, parken en voortuinen.
 - > *Zoek de samenwerking met bedrijven op voor de realisatie en het onderhoud van buitenwerkplekken.*
 - > *Zorg voor een openbare wifi-verbinding op buiten werkplekken.*



Sportroutes

 quick win!

- + Handig voor verschillend gebruik: hardlopen, bootcamp of crossfit.
- + Makkelijk combinaties maken voor andere doelgroepen.
- ! Deze doelgroep zal vaker gebruik maken van de routes in de avonden. Zet in op sociale veiligheid in de avond met goede verlichting of zicht op de route door buurtbewoners.
 - > *Participeer met de omwonenden: aanbod afstemmen op lokale behoefte, geen one-size-fits-all.*

4. Recepten voor gezinnen



DOELGROEP GEZINNEN

'stapeling van verantwoordelijkheden'

Volwassenen die hun werkende leven combineren met jonge kinderen. De transitie naar het ouderschap brengt specifieke beweeguitdagingen met zich mee omdat er vaak ineens geen tijd meer is voor vaste sportmomenten.



Dagelijkse routine van jonge gezinnen

Naast de bewegingen van en naar het werk kent deze doelgroep ook een routine rondom de zorg voor jonge kinderen. Deze groep wandelt relatief veel in het weekend maar sport minder dan voorheen. In de avonden is er vaak weinig energie over voor hobby's en nemen ontspannende activiteiten soms de overhand. De uitdaging is hier om actieve mobiliteit beter te integreren in de dagelijkse mobiliteit die toch al plaatsvindt.

Kansrijke interventies

Voor de bewegingen in de directe leefomgeving kan gedacht worden aan het creëren van aantrekkelijke wandel- en fietsroutes door het verhogen van het comfort en de toegankelijkheid met kinderwagens en bakfietsen. Ook meer passende faciliteiten kunnen het verschil maken, zodat verplaatsingen met kinderen enerzijds, en van en naar het werk anderzijds, beter gecombineerd kunnen worden.

Recept 1:

Aantrekkelijke wandelrondjes

Recept 2:

Bruikbaar openbaar vervoer

Recept 3:

Snelle stedelijke fietsroutes

Recepten voor gezinnen:

4.1. Aantrekkelijke wandelrondjes

Obstakelvrije routes | Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen | Veilige omgeving

In beweging blijven is als ouder met jonge kinderen vaak lastig. Daarom zijn beweegactiviteiten die ze combineren met kinderen erg handig om in te passen. Een tijdloze activiteit voor ouders is het maken van wandelingen met jonge baby's en kinderen.

Drie kansrijke maatregelen:



Wijk rondjes

- + Wandelen dichtbij huis mogelijk maken. Ook onder werktijd.
- + Netwerk van wandelroutes door missing links aan te vullen.
- + Wijk rondjes zijn voor alle doelgroepen interessant.
- ! Verschillende veilige oversteekplaatsen voor voetgangers nodig.
-> *Huizenblokken zijn vaak omringd met autowegen. Maak wijk rondjes door veilige oversteekplaatsen aan te leggen. Geef de voetganger voorrang op de auto.*



Brede stoepen (kindvriendelijk)

- + Zorg voor voldoende ruimte voor o.a. een kinderwagen.
- + Deze maatregel zal ook de (verkeers-)veiligheid verbeteren.
- ! Bredere stoepen vragen om meer onderhoud.
- ! Bredere stoepen vragen om meer ruimte in het straatprofiel. Vaak gaat meer ruimte voor de voetganger gepaard met het verminderen van ruimte voor andere weggebruikers.
-> *Combineer met zitplekken op de stoepen.*



Beheer van looproutes

 quick win!

- + Het beheer van bestaande looproutes (en fietstroutes) is een laagdrempelige manier om bereikbaarheid van voorzieningen te verbeteren. Losliggende stoepetegels, wildgroei van boomwortels en planten zullen het gebruik van de routes verminderen.
-> *Zorg voor aantrekkelijke en toegankelijke routes naar speelplekken voor kleine kinderen in de buurt.*
- > *Combineer met de aanleg van veilige oversteekplaatsen.*
- > *Denk na over veilige stallingsmogelijkheden voor bijv. een (e-)bakfiets.*

Recepten voor gezinnen:

4.2. Bruikbaar openbaar vervoer

Praktische voorzieningen | Veilige omgeving | Aangesloten op openbaar vervoer

Openbaar vervoer wordt voor gezinnen een optie wanneer het aanbod goed bereikbaar is en de faciliteiten goed zijn. Maak het gemakkelijk om met een kinderwagen de bus te pakken of biedt bakfietsen aan op hubs als een vorm van deelmobiliteit.

Drie kansrijke maatregelen:



Buurthubs

- + Hubs voor de deur vergroten de vervoersmogelijkheden voor omwonenden (bijv. met deelauto's, -scooters, -fietsen en e-bikes).
- + Kan mobiliteitsopties aanbieden op plekken zonder openbaar vervoer.
- + Monitoring van het gebruik is gemakkelijk te meten.
- ! Samenwerking met mobiliteitsaanbieders is noodzakelijk.
-> *Het gebruik van hubs en deelmobiliteit is voor velen nog onbekend. Zet met campagnes in op gedragsverandering en bekendheid van MaaS-diensten (Mobility as a Service).*



Toegankelijke stations

- + Maak stations toegankelijk voor reizigers met een kinderwagen. Denk aan brede perrons, opstapplaatsen en liften.
- + Geef vorm aan wachtplekken met speeltoestellen voor kinderen.
- ! Voldoende verlichting en sociale veiligheid is belangrijk.
-> *Onderhoud van busstations en regionale treinstations kostbaar.*
-> *Gezinstickets voor het OV beschikbaar stellen.*



Deel-bakfiets (elektrisch)

 quick win!

- + Een laagdrempelige manier om gezinnen te voorzien van vervoersopties die passen bij hun dagelijkse routine is het aanbieden van een openbare bakfiets. Dit biedt mogelijkheden voor het wegbrengen van kinderen naar de kinderdagverblijf en school.
- + Veiligheid in de schoolomgeving gaat omhoog wanneer minder kinderen met de auto worden gebracht naar school.
- ! Vraagt om een samenwerking met aanbieder(s) van deelmobiliteit.
-> *Schoolbus in gebieden waar nu geen openbaar vervoer komt.*

Recepten voor gezinnen:

4.3. Snelle stedelijke fietsroutes

Obstakelvrije routes | Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken

Met het oog op tijdsgebrek en veel verschillende verplichtingen voor jonge gezinnen zijn goede fietsroutes in de stad noodzakelijk om actief van A naar B te komen. Door belemmeringen weg te nemen kan het stedelijke fietsnetwerk een rol spelen om actief te blijven in de stad.

Drie kansrijke maatregelen:



Stedelijke doorfietsroutes

- + De fietser krijgt prioriteit ten opzichte van de auto. De keuze om je met de fiets te verplaatsen door stad, wijk of dorp wordt logisch.
- + Gebruik fietsroutes voor directe verbindingen tussen drukbezochte plekken en verbind functies.
- ! Stedelijke fietsroutes zijn een wijkoverstijgende interventie en de realisatie ervan is kostbaar en kost vaak meer tijd.
-> *Werk in fases. Geef voorrang aan belangrijke plekken (bijv. met veel omwonenden) of waar meer draagvlak is vanuit de omgeving.*



Groene golf voor fietsers

- + Wanneer fysieke maatregelen geen optie zijn is het maken van een groene golf een goed alternatief. Verkort wachttijden bij kruispunten en stoplichten.
- + Maakt dat je goed kunt doorfietsen in stedelijke gebieden.
- ! Deze interventie kan nadelig zijn voor andere verkeersdeelnemers zoals de automobilist.
-> *Idee: zet de groene golf voor fietsers aan wanneer het regent. Fietsers hoeven niet in de regen te wachten bij stoplichten.*



Tijdelijke fietspaden

 quick win!

- + Laagdrempelige optie voor het realiseren van fietspaden en routes door middel van bijvoorbeeld verwijderbare wegmarkering.
- + Tijdelijke wegmarkeringen zijn een goede optie voor het uitproberen van verkeerssituaties. Experimenteer hiermee om zo goed mogelijk aan te sluiten op de behoeften van verkeersdeelnemers én potentiële nieuwe gebruikers.
- ! Tijdelijke wegmarkeringen zijn geen permanente optie en vragen uiteindelijk om (bestuurlijke) keuzen over herontwerp van de weg. Daarentegen werken ze goed om dingen uit te proberen zonder langdurige processen en vergunningen.

5. Recepten voor 'empty nesters'



DOELGROEP EMPTY NESTERS

'jaartje ouder en eigen tijd weer terug'

Oudere volwassenen waarvan kinderen nog thuis wonen of reeds uit huis zijn. De zelfstandigheid van de kinderen leidt ertoe dat de doelgroep zelf weer meer energie en vrije tijd heeft voor andere activiteiten.



Dagelijkse routine van empty nesters

Naast de dagelijkse mobiliteit van en naar het werk, speelt interactie met buurtgenoten en mogelijkheden voor laagdrempelige recreatie een grote rol voor de dagelijkse routine. Behalve aantrekkelijke routes voor de dagelijkse of wekelijkse boodschappen is er ook vraag naar ontmoetingsplekken met mogelijkheden voor actief bewegen.

Kansrijke interventies

Tegelijkertijd beginnen soms de eerste gezondheidsproblemen zich voor te doen voor deze doelgroep. En is het van belang dat gezondheid weer centraler in het leven komt te staan. Voor deze doelgroep zien we kansrijke interventies ten behoeve van laagdrempelige recreatie, zoals buurttuinen en locaties voor stadslandbouw.

Recept 1:

Leefstraten

Recept 2:

Veilige ontmoetingsplekken

Recept 3:

Recreatieve wandel- en fietsroutes

Recepten voor empty nesters:

5.1. Leefstraten

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Veilige omgeving

De doelgroep empty nesters ziet dat er meer tijd ontstaat doordat eventuele kinderen inmiddels volwassen zijn en ze voorbij het spitsuur van het leven zijn. Hierdoor ontstaat tijd en ruimte om interesse te ontwikkelen voor de eigen leefomgeving. Voor deze doelgroep zijn faciliteiten dichtbij die hierop inspelen dus erg relevant.

Drie kansrijke maatregelen:



Leefstraten

- + Ruimte voor verblijven op straat, buurtkastje en vergroening.
- + Aansluiten op behoeften van verschillende doelgroepen.
- + Samenkomst van verschillende doelgroepen op straat kan ook bijdragen aan sociale cohesie en saamhorigheidsgevoel op de plek.
- ! Draagvlak vinden voor autoluwe plekken is uitdagend.
-> *Ga anders om met autoparkeren in de wijk (bijv. hofjes en op afstand)*



Buurtmoestuin

- + Tuinieren is ook actief bewegen
- + Stadslandbouw en bezig zijn met gezond voedsel
- + Samen tuinieren en ontmoeten
- ! Zelf organiserend vermogen van de buurt belangrijk
-> *Werkt beter op plekken waar mensen langdurig wonen.*
-> *Goed rollen afstemmen tussen bewoners en gemeente*



Spiegeltuintjes

 quick win !

- + Bewoners zorgen zelf voor stukjes openbare groen voor de deur.
- + Extra tuintjes en dus extra groen op straat.
- ! Goede afstemming met gemeentelijk beheer nodig (i.v.m. niet snoeien)
- ! Regelwerk om voor openbaar groen te zorgen kan afschrikken
-> *Te combineren met zitplekken en/of aaneengesloten bankjesroutes.*

Recepten voor empty nesters:

5.2. Veilige ontmoetingsplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen | Veilige omgeving

In deze levensfase ontstaat er meer ruimte voor nieuwe ontmoetingen en neemt de interesse voor de eigen woonomgeving toe. Tegelijkertijd ontstaat er onzekerheid door opkomende gezondheidsklachten. Door slimme inrichting kunnen we inspelen op ontmoeten en zo ook meer bewegen stimuleren.

Drie kansrijke maatregelen:



Buurtplein

- + Buurtpleinen zijn een relatief grote ingreep en vragen om ruimte in
- + de opbouw van een wijk. Daarentegen bieden ze veel mogelijkheden voor bewoners om van alles te organiseren op straat voor de buurt.
- + Zorg voor zicht op het plein en verlichting voor (sociale) veiligheid.
- ! Het is een plek om elkaar te ontmoeten op wandelafstand van huis.



Buurttuin

- + Maak ruimte om zelf gewassen te verbouwen of bloemen en kruiden te planten in een collectieve tuin voor de straat, buurt of hele wijk.
- + Beweging, ontspanning en ontmoeting komen samen.
- ! Regelwerk om beheer door de wijk te regelen kan afschrikken.
 - > Wanneer er weinig ruimte is in de wijk dan is de buurttuin een goed alternatief op het buurtplein. Gebruik delen van bestaande groenstroken of parkjes en vorm deze om tot collectieve tuintjes.
 - > Combineer met recreatieve routes van en naar de buurttuin.



Centrale ophaalplek pakketten

 quick win!

- + Aansluiten op dagelijkse routine van wijkbewoners.
- + Minder pakketbusjes in de wijk maakt een veiligere omgeving.
- ! Bewoners moeten hier zelf voor kiezen. Het is nu vaak nog te gemakkelijk om pakketjes thuis te laten bezorgen.
 - > Een voorwaarde is dat dit 'pick-up point' op een logische plek in de wijk te vinden is. 24-uurs openingstijden zijn handig voor wanneer gebruikers overdag niet in staat zijn om hier gebruik van te maken.

Recepten voor empty nesters:

5.3. Recreatieve wandel- en fietsroutes

Obstakelvrije routes | Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen

Activiteiten voor bewegen gaan met name om fit blijven en recreatie voor de doelgroep empty nesters. Het gaat voor deze groep minder op prestatie, maar juist om leuk en prettig bezig zijn. Goede voorzieningen voor recreatief wandelen en fietsen sluiten daarom aan op deze groep.

Drie kansrijke maatregelen:



Recreatieve fietsroutes

- + Verhoog naast de praktische (utilitaire) waarde van een fietsroute ook een recreatieve waarde van fietsroute voor dubbelgebruik.
- + Koppeling de route aan bestemmingen voor recreatie, toerisme, cultuur en erfgoed.
- ! Investeer in een aantrekkelijke, schone en fijne omgeving.
- ! Maak ruimte op fietspaden voor fietsers met verschillende snelheden.
-> *Combineer met zo min mogelijk kruisingen en stoplichten.*



Horeca op de route

- + Ruimte bieden aan een kiosk of horeca aan de route maakt een aantrekkelijke bestemming voor een korte wandeling of fietstocht.
- + Verhoog de ruimtelijke kwaliteit door het plaatsen van bankjes, wegwijzers, vuilnisbakken en andere faciliteiten.
- + Centrale plek voor ontmoeting vanaf waar routes starten.
- ! Deze maatregel vraagt om samenwerking met een exploitant.
-> *Denk na over fiets- en wandelcafé's aan de route.*



Themaroutes

 quick win!

- + Themaroutes zijn een kans om bestaande route te veraangemen.
- + Gebruik simpele bewegwijzering om themaroutes aan te duiden.
- + Geef routes een educatieve waarde door deze te koppelen aan geschiedenis of bijv. biodiversiteit met vogelspotplekken.
-> *Combineer met digitalisering van de route (bijv. door QR-codes). Er zijn goede voorbeelden van routes met augmented reality mogelijkheden.*
-> *Route ook te koppelen aan doelgroepen, bijvoorbeeld kinderen.*

6. Recepten voor ouderen (en minder validen)



DOELGROEP OUDEREN EN MINDER VALIDEN

'slechter ter been en minder zelfstandig'

Transitie van het werkende naar het gepensioneerde bestaan. Dit zijn niet per se kwetsbare mensen, maar deze leeftijdscategorie kent verhoudingsgewijs meer fysieke beperkingen en is minder zelfstandig.



Dagelijkse routine van ouderen

De dagelijkse routine van het werkende bestaan is voor deze groep niet van toepassing. Dit houdt in dat de dagelijkse beweging gehaald wordt uit een dagelijkse boodschap in de wijk, of in een nabijgelegen winkelcentrum. Sporten is een activiteit die minder vaak voorkomt, m.u.v. voorgeschreven fysiotherapie.

Kansrijke interventies

Van alle doelgroepen weten we dat deze mensen het meest wandelen en fietsen voor recreatie, wat betekent dat eventuele interventies moeten aansluiten op recreatieve, in plaats van utilitaire mobiliteit. Veilige, comfortabele, en ononderbroken routes zijn hierbij van groot belang.

Recept 1:

Looproutes naar dagelijkse voorzieningen

Recept 2:

Passende faciliteiten voor minder validen

Recept 3:

Beweeg- en ontmoetingsplekken

Recepten voor ouderen:

6.1. Routes naar dagelijkse voorzieningen

Obstakelvrije routes | Veilige omgeving | Aangesloten op openbaar vervoer

De doelgroep van ouderen heeft sterk te maken met een kleiner wordende leefwereld door het wegvallen van verplichtingen voor werk en kinderen. Het belang van goed bereikbare dagelijkse voorzieningen in de buurt neemt daarom toe. Ouderen stellen andere gebruiksvoorwaarden aan looproutes naar dagelijkse voorzieningen, zoals duidelijke en obstakelvrije routes en extra onderhoud.

Drie kansrijke maatregelen:



Herkenbare routes naar voorzieningen

- + Duidelijke herkenningspunten op routes richting voorzieningshart
- + Informatiebordjes, logo's, bankjes, kunstobjecten en wegwijzers.
- ! Vraagt om maatwerkoplossingen per voorzieningshart. Participeer met de wijk. Betrek bijvoorbeeld wijk- en buurtcentra.
-> *Sociale interventies (bijv. wandelen met buddy's) versterkt de impact. Denk na over samenwerking met sociale partners (bijv. verzorgingshuizen).*



Brede stoepen (obstakelvrij)

- + Meer ruimte voor de voetganger nabij het voorzieningshart in de wijk.
- + Creëert ruimte voor ontmoeten en ontspannen.
- + Niet alleen effectief voor ouderen, maar ook voor kinderen effectief.
- ! Zet in op beheer: voorkom hoogteverschillen, gladheid en obstakels.
- ! Vraagt om extra ruimte. Betekent vaak dat andere verkeersdeelnemers minder ruimte hebben in het straatprofiel.
- ! Draagvlak vinden voor autoluwe routes is er niet altijd.
-> *Is goed te combineren met zitplekken en groenvoorzieningen.*



Beheer van looproutes

 quick win !

- + Wandelroutes zijn vaak gemakkelijk te bevorderen door bestaande stoepen op te knappen en beter te beheren.
- + Nette straten zijn belangrijk voor waardering van de buurt.
- + Duidelijkheid waar voetpaden zich bevinden.
- + Stap 1 is het aanpakken van scheve en losliggende tegels, onkruid, kapot meubilair en wilde wortelgroei van bomen.
- ! Extra beheer- en onderhoudskosten zijn een terugkerende kostenpost.

Recepten voor ouderen:

6.2. Praktische faciliteiten

Obstakelvrije routes | Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen

Helaas betekent ouder worden ook dat bewegen steeds lastiger wordt bij deze doelgroep. Om prettig deel te kunnen blijven nemen aan allerlei activiteiten, zijn passende faciliteiten voor deze groep daarom wel zo prettig. In de openbare ruimte zijn er verschillende mogelijkheden om op deze behoefte in te spelen.

Drie kansrijke maatregelen:



Schaduwrijke plekken en routes

- + Impact van hitte-eilandeffect verminderen met bomen en beschutting
 - + Route aantrekkelijker maken door groen
 - ! Het volwassen worden van groen kost tijd
 - ! Niet overal makkelijk aan te leggen i.v.m. kabels en leidingen
- > *Let op: mensen met hooikoorts zullen op warme dagen eerder geneigd zijn om binnen te blijven wanneer de straat vol staat met boom- en plantsoorten die een allergische reactie veroorzaken. Vermijd deze boomsoorten op drukke plekken.*



Openbare voorzieningen

- + Denk aan openbare wc's en wegwijzers naar openbare wc's.
- + Faciliteiten zoals watertappunten zijn een toevoeging in de openbare ruimte voor alle doelgroepen.
- ! Sommige voorzieningen zijn kostbaar en vragen om goed onderhoud.



Bankjesroute

 quick win !

- + Rustplekken op de routes creëren om de paar honderd meter.
 - + Ruimte voor ontmoeting en mensen kijken 'stadstheater'.
 - + Ook prettig voor andere doelgroepen.
 - + Relatief gemakkelijke ingreep.
 - ! Sociale veiligheid omgeving is belangrijk voor het gebruik ervan.
- > *Combineer met een vergrote oversteeftijd bij stoplichten.*

Recepten voor ouderen:

6.3. Beweeg- en ontmoetingsplekken

Aantrekkelijk, groen (en blauwe) plekken | Praktische voorzieningen

Aangezien de doelgroep van ouderen zich meer op de eigen buurt richt, zijn lokale beweeg- en ontmoetingsplekken van belang. Bewegen en ontmoeten komen samen voor deze doelgroep om zo gezond oud te kunnen worden. Ouderen hebben vaak meer tijd en kunnen daardoor investeren in buurt-relaties en bijdragen aan de sociale cohesie, met de juiste faciliteiten.

Drie kansrijke maatregelen:



Leefstraten en buurtpleinen

- + Maak ruimte voor evenementen en ontmoetingen op straat.
- + Bouwt aan kleinschalige saamhorigheid en sociale cohesie (meedoen en klaarstaan voor de buren) in de wijk.
- + Voor alle doelgroepen toepasselijk. Samenkomst van verschillende doelgroepen op straat. Combineer met verschillend meubilair en (spel)objecten op straat.
- ! Draagvlak vinden voor autoluwe plekken is uitdagend.



Beweegtuint en/of -routes

- + Aansluiten op lokale beweeg-initiatieven.
- + In te vullen met beweegaanleidingen voor verschillende groepen.
- ! Succes afhankelijk van de locatie en passende beweegaanleidingen.
 - > Zorg voor een goede toegankelijk op en naar de beweegplekken en -routes. Een pad van kiezelstenen maakt plekken ontoegankelijk voor mensen met een rollator of rolstoel.
 - > Combineer met sociaal programma zoals bewegcoaches en buurtsport evenementen.



Speelaanleidingen voor de deur

 quick win!

- + Net als de doelgroep kinderen is deze doelgroep minder zelfstandig. Ouderen zijn vaak gebaat bij simpele (kleinschalige) sport- en speelaanleidingen voor de deur (bijvoorbeeld een jeu de boules baan of buurttuin voor de deur).
 - > Combineer met speelaanleidingen voor andere doelgroepen.
 - > Combineer met een sociaal programma (zoals bewegcoaches) om een helpende hand te geven aan ouderen die niet zelfstandig naar buiten kunnen.

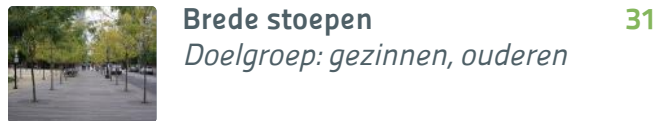
Overzicht:

Interventies per schaalniveau

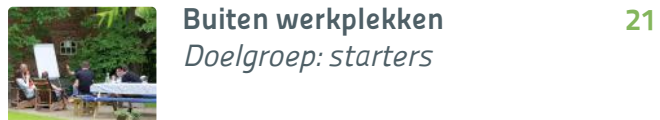
Interventies op straatniveau



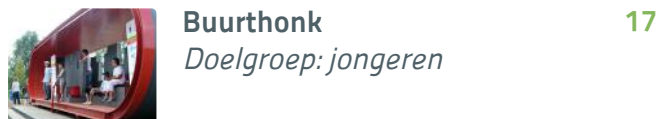
Beweegetuin 33
Doelgroep: ouderen



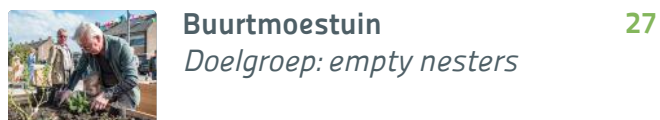
Brede stoepen 31
Doelgroep: gezinnen, ouderen



Buiten werkplekken 21
Doelgroep: starters



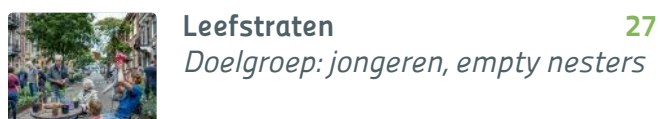
Buurthonk 17
Doelgroep: jongeren



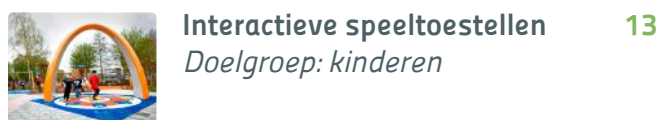
Buurtmoestuin 27
Doelgroep: empty nesters



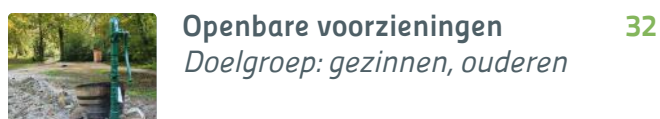
Deel bakfiets (elektrisch) 24
Doelgroep: gezinnen



Leefstraten 27
Doelgroep: jongeren, empty nesters



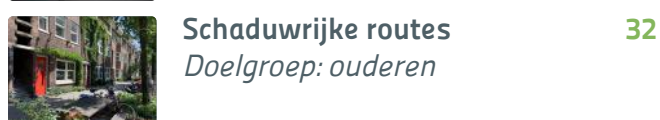
Interactieve speeltoestellen 13
Doelgroep: kinderen



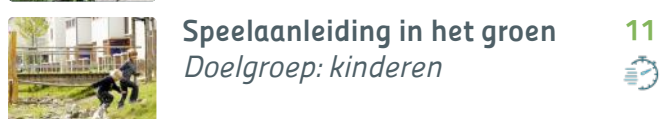
Openbare voorzieningen 32
Doelgroep: gezinnen, ouderen



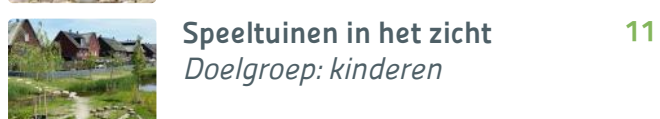
Openstellen van schoolpleinen 13
Doelgroep: kinderen



Schaduwrijke routes 32
Doelgroep: ouderen



Speelaanleiding in het groen 11
Doelgroep: kinderen



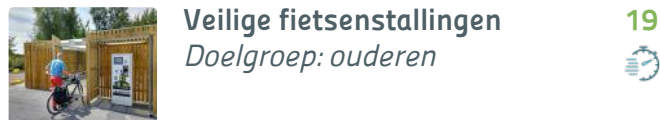
Speeltuinen in het zicht 11
Doelgroep: kinderen



Spiegeluintjes 27
Doelgroep: ouderen



Street art en street sports 17
Doelgroep: ouderen

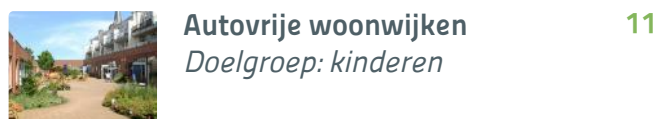


Veilige fietsenstallingen 19
Doelgroep: ouderen



Veilige oversteekplaatsen 12
Doelgroep: ouderen

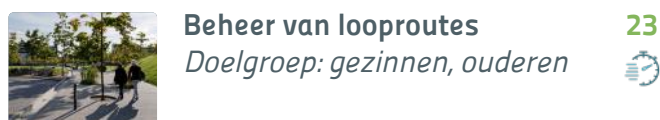
Interventies op buurt- en wijkniveau



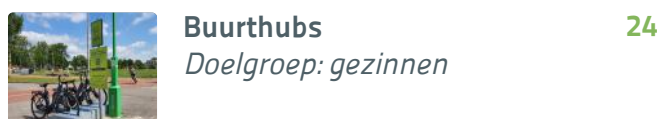
Autovrije woonwijken 11
Doelgroep: kinderen



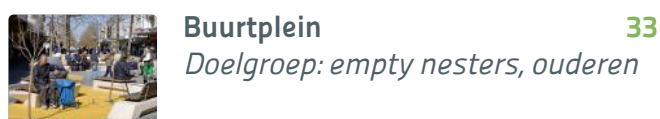
Bankjesroute 32
Doelgroep: ouderen



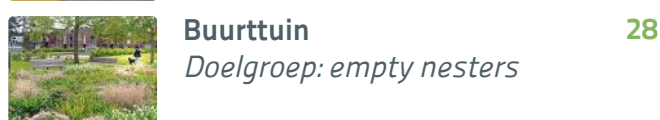
Beheer van looproutes 23
Doelgroep: gezinnen, ouderen



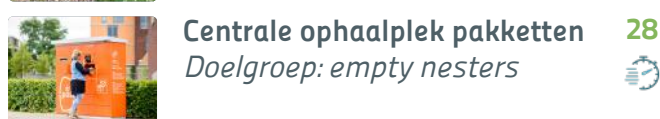
Buurthubs 24
Doelgroep: gezinnen



Buurtplein 33
Doelgroep: empty nesters, ouderen



Buurttuin 28
Doelgroep: empty nesters



Centrale ophaalplek pakketten 28
Doelgroep: empty nesters



Digitaliseren van sportplekken 16
Doelgroep: starters



Gescheiden fietspaden 12
Doelgroep: kinderen



Kindlint 12
Doelgroep: kinderen



Routes naar ov-haltes 15
Doelgroep: jongeren



Sportroutes 21
Doelgroep: starters



Tijdelijke fietspaden 25
Doelgroep: gezinnen



Uitdagende sportplekken 16
Doelgroep: jongeren



Wijk rondjes 23
Doelgroep: starters, gezinnen

Interventies op stad- en regioniveau



Groene golf voor fietsers 25
Doelgroep: gezinnen



Horeca op de route 29
Doelgroep: starters



Kruisingen wegnemen 20
Doelgroep: starters



Natuurspeeltuin of educatiebos 13
Doelgroep: kinderen



Obstakelvrije fietsroutes 15
Doelgroep: jongeren



Recreatieve fietsroutes 29
Doelgroep: empty nesters



Regionale doorfietsroutes 20
Doelgroep: starters



Routes naar voorzieningen 31
Doelgroep: ouderen



Stedelijke doorfietsroute 25
Doelgroep: starters



Themaroutes 29
Doelgroep: empty nesters



Toegankelijke stations 24
Doelgroep: gezinnen



Urban gym 16
Doelgroep: starters



Veilige stationsomgeving 19
Doelgroep: starters



Veraangenamen fietsroutes 20
Doelgroep: starters



Wijkhubs 19
Doelgroep: starters

 = quickwin

Colofon

Dit receptenboek presenteert de gezamenlijke uitkomsten van het 'Space2Move' onderzoek. De voorgestelde maatregelen voor het stimuleren van dagelijks bewegen zijn afgeleid van wetenschappelijke bevindingen. Met 'recepten' voor de zes doelgroepen is een vertaling gemaakt naar de praktijk met concrete mogelijkheden voor het werken aan een uitnodigende en beweegvriendelijke leefomgeving.

Dit document is opgesteld door de Radboud universiteit, het Radboudumc en UUM | Unlimited Management. Buiten het onderstaande uitvoerende kernteam is een breder consortium van overheidsinstanties, kennisinstellingen, maatschappelijke organisaties en ontwikkelende partijen betrokken geweest bij de wetenschappelijke studies, praktijkexperimenten en bijeenkomsten binnen het Space2Move-project.

Het kernteam:

Radboud Universiteit

Erwin van der Krabben
Henk-Jan Kooij
Kevin Raaphorst
Hidde Bekhuis

Hoogleraar planologie
Universitair docent planologie
Universitair docent planologie
Universitair docent - Behavioural Science Institute

Radboudumc

Maria Hopman
Merle Schoofs

Hoogleraar Fysiologie
PhD-onderzoeker Leefomgeving en bewegedrag

UUM | Unlimited Urban Management

www.uum.nl

Edwin van Uum
Esther de Winter
Mathijs Dielissen

Senior Planoloog, procesmanager
Planologie, sociale geografie
Planologie, landschapsonwerp

Voor meer informatie en bronnen zie de [projectenpagina S2M](#).

Amsterdam
november 2023

KERNTeam SPACE2MOVE



CONSORTIUM VAN PARTNERS

