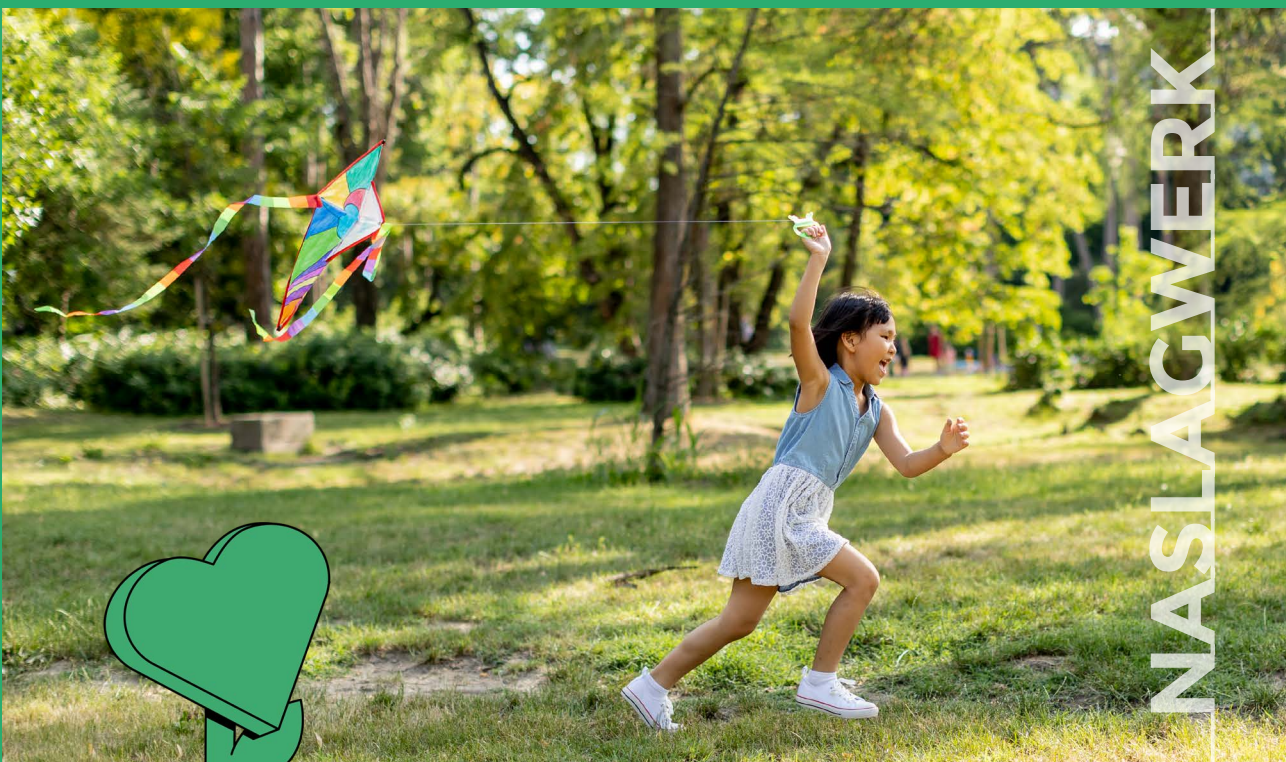
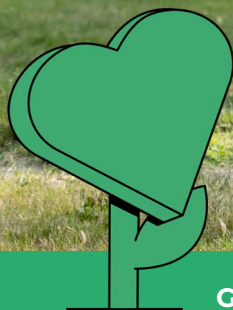


Positieve Gezondheid en Leefomgeving in Merwede

In samenwerking met: Louis Bolk Instituut



NASLAGWERK



COLOFON

Eerste druk

In samenwerking met en in opdracht van Merwede LAB

Merwede LAB brengt impactvolle, praktisch toepasbare, duurzame innovaties en interventies op het vlak van duurzame energie, circulair bouwen, social design, gezond stedelijk leven in het planproces van Merwede.

© Merwede LAB

Inhoudelijke vragen of opmerkingen?

Neem contact op via: office@merwedelab.nl

Het was niet mogelijk om van alle afbeeldingen de oorspronkelijke eigenaar te achterhalen. Mocht u van mening zijn dat een afbeelding onterecht zonder toestemming is opgenomen verzoeken wij u contact op te nemen met de auteur.

Vormgeving: Studio Flauwer

Mede mogelijk gemaakt door:

Het eigenarencollectief:

Gemeente Utrecht, Janssen de Jong, BPD | Bouwfonds Gebiedsontwikkeling, Synchroon, Boelens de Gruyter, G&S, AM, Greystar, Roundhill Capital, Lingotto en 3T Vastgoed.

EFRO React EU en Kansen voor West II



EUROPESE UNIE
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling
Mede gefinancierd in het kader van de respons van de Unie op de COVID-19-pandemie.



Disclaimer: Dit naslagwerk dient ter inspiratie voor het verleggen van de lat in Merwede. Uitkomsten van het Merwede LAB zijn nooit automatisch aanvullende eisen of toetsingskaders. Alleen als expliciet in het Eigenarencollectief het besluit wordt genomen, kan de lat verlegd worden.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	5
DOELSTELLING PROJECT	6
AANLEIDING	7
SAMENVATTING	8
GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING	13
MERWEDE	19
WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING	27
AANDACHTSPUNTEN EN INNOVATIE	35
BUURT DOOR VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN	50
METEN PGLO BIJ BEWONERS	52
LITERATUUR	57



**HET SUCCES VAN GEZONDHEIDS-
BEVORDERENDE ELEMENTEN
HANGT SAMEN MET HET
BETREKKEN VAN DE BEWONERS
BIJ DE EXACTE INVULLING**

VOORWOORD

Beste betrokkene bij Merwede,

Gezond stedelijk leven is een breed begrip. Wat betekent het precies voor de betrokkenen van Merwede, in de ontwerp- en bouwfase en in de woonfase? In Merwede streven we met de programmalijn Gezond Stedelijk Leven naar het fysieke en mentale welzijn van mensen en dieren. Als unieke individuen, en in relatie tot hun fysieke én vooral ook sociale context. Al sinds de grondlegging van het stedenbouwkundig plan van Merwede is het Positieve Gezondheidsmodel hierbij gebruikt als het uitgangspunt. Positieve Gezondheid is een integrale benadering van gezondheid waarbij veerkracht en regie van het individu centraal staan.

Op basis van deze ambitie zijn al allerlei initiatieven en maatregelen toegepast in het ontwerp van Merwede. Maar de vraag blijft: Wat betekent dit voor de betrokkenen? In welke mate zijn deze maatregelen succesvol om de gezondheid van de inwoners van Merwede straks daadwerkelijk te bevorderen? En vooral: Waar liggen de kansen om Positieve Gezondheid van Merwede nog te verbeteren? Om een antwoord op deze vragen te vinden, heeft het Merwede LAB het Louis Bolk Instituut gevraagd om een uitgebreide beoordeling te doen van de plannen voor Merwede op de leefbaarheid en gezondheid van deze verstedelijking. Gevraagd is om het stedenbouwkundig plan, voorlopig ontwerp openbare ruimte en huidige bouwplannen te beoordelen op effecten voor de leefbaarheid en gezondheid van het gebied. In dit naslagwerk leest u de bevindingen: een wetenschappelijke grondlegger voor Positieve Gezondheidsbevordering in Merwede.

Hartelijke groet,
Mirjam Schmöll | Programmamanager Merwede LAB

Met medewerking van het Louis Bolk Instituut

DOELSTELLING PROJECT

Hoe kan het Bolk-model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving bijdragen als een integraal model voor de wijk Merwede, zodat de innovaties, interventies en gehanteerde ontwerpregels bij het gebied getoetst en uitgedaagd kunnen worden om te kunnen bijdragen aan een betere gezondheid (gezondheidsbevordering) van de toekomstige bewoners?

- Wat is de relatie tussen gezondheid en leefomgeving en wat heeft de grootste impact?
- Hoe ziet het stedenbouwkundig plan van Merwede eruit geplot in het model?
- Welke wetenschappelijke literatuur ligt ter onderbouwing aan de volgende elementen:
 - Groenblauwe leefomgeving
 - Sociale leefomgeving
 - Beweegvriendelijke omgeving
 - Gezonde voedselomgeving
- Wat zijn nog aandachtspunten en waar zit nog ruimte voor innovatie?
 - Ontwerp- en bouwfase
 - Woonfase
- Welke rol zou onderzoek naar de positieve gezondheid van de bewoners kunnen spelen als zij eenmaal in Merwede wonen?

AANLEIDING

UITDAGINGEN

Nederland staat voor grote uitdagingen op het gebied van energie, klimaat-adaptatie, mobiliteit, ruimte, landbouw en voedsel, natuurinclusiviteit, sociaal-economische verhoudingen en gezondheid en welzijn.

Belang van gezonde steden wordt steeds groter:

- Toename van welvaartsziekten, o.a. door de toename van ongezonde voeding
- Eenzaamheid neemt toe, met name onder ouderen
- Kinderen krijgen steeds meer overgewicht en spelen minder buiten
- Jongeren worstelen met mentale problemen

Wat vraagt dit:

In een succesvolle wijkaanpak worden meerdere ruimtelijke transitieopgaven gekoppeld aan zachte waarden als gezondheid, kwaliteit van de leefomgeving, verbinding en inclusiviteit.

Merwede:

Ziet dit belang en wil gezondheid een centraal onderdeel maken van de ruimtelijke ontwikkeling en een gezonde leefomgeving integreren in de eisen en wensen van duurzame gebiedsontwikkeling.

SAMENVATTING

BELANGRIJKSTE CONCLUSIES

	Maatschappelijke uitdagingen	Steeds meer mensen wonen in steden. Er zijn veel uitdagingen op het gebied van wonen, ruimte en klimaat.	Diversiteit in steden/buurtten neemt toe. Sociale verschillen worden groter. Er is een hoge mate van individualisering en veel mensen zijn eenzaam.	Mensen zitten steeds meer en bewegen te weinig. Overgewicht en mentale problemen nemen toe.	De voedselomgeving verleidt mensen tot ongezonde keuzes. Verschillen tussen burgers en armere/rijkere wijken neemt toe.	
	Aandacht in Merwede	Klimaatbestendig, gezonde planeet en ecosysteem Stimulerende en gezonde omgeving: groen, natuur en cultuur Groen en natuur	Stimulerende en gezonde omgeving: groen, natuur en cultuur Ruimte voor ontmoeten Sociale verbindingen Mix van leren en werken Cultuur en identiteit	Stimulerende en gezonde omgeving: groen, natuur en cultuur Bewegen, sport en spelen Actieve mobiliteit Bereikbare voorzieningen Veilige omgeving en weinig overlast	Gezonde voeding	
	Impactrijke elementen	Groenblauwe leefomgeving	Sociale leefomgeving	Beweegvriendelijke omgeving	Gezonde voedselomgeving	
	Innovatiekansen	Mooi als bewoners uitgedaagd worden om deze te onderhouden en nog meer invulling aan te geven als moestuinieren.	In basis goed aanwezig in Merwede. Invulling vergt bewonersparticipatie en de ruimte en middelen hiervoor.	Veel voorzieningen en activatie. Gaan ook alle doelgroepen hiervan gebruikmaken? Belangrijk om nog meer verbinding met jeugd/school te leggen.	Investeer in faciliteiten die ingezet kunnen worden voor gezond aanbod en leren van voedselvaardigheden.	

CONCLUSIES

Aandacht in Merwede

- Merwede heeft veel aandacht in de plannen voor belangrijke elementen van de positieve gezondheid van de toekomstige bewoners, wat aansluit op belangrijke maatschappelijke thema's.
- Door de inzet op groen en blauw, mobiliteit, weinig tot geen verkeer, veel ruimte voor wandelen, fietsen en spelen, veel plaatsen voor ontmoeten, en nabijheid van voorzieningen, is er veel aandacht voor de groen/blauwe leefomgeving, de sociale leefomgeving en de beweegvriendelijke leefomgeving. De gezonde voedselomgeving hangt sterk samen met het daadwerkelijke aanbod in de wijk. Tijdens de woonfase is het belangrijk om hier nog meer aandacht aan te geven.
- Het succes van de elementen hangt sterk samen met de invulling die straks wordt bepaald, mede met de bewoners zelf. Het is daarom sterk dat er 'open ruimtes' zijn die straks met de bewoners ingevuld kunnen gaan worden. Bewonersparticipatie is hierbij essentieel.
- Op basis van de huidige plannen wordt een positief effect op de leefomgeving verwacht.

Aanbevolen prioriteit voor innovatiekansen

- Geef per wijk mogelijkheden om zelf moestuin / voedselbossen te creëren. Koppel dit waar mogelijk aan de basisscholen.
- Stimuleer (markt)aanbod, groente- en fruitstalletjes en afhaalpunten voor eten direct van de boer (korte keten). Creëer ruimtes voor grote groepen voor meerdere initiatieven.
- Zorg per wijkdeel voor een kleine kiosk met een lokaal aanspreekpunt en combineer dit met andere diensten (kan ook in de plint).
- Investeer in bewonersparticipatie. Stel hier ruimte, buurtbudget en middelen voor beschikbaar.
- Stimuleer initiatieven die meerdere domeinen van gezondheid bestrijken. Een goed voorbeeld hiervan is de moestuin, waarbij men actief is, elkaar ontmoet en leert wat gezond is.
- Houd rekening met verschillende doelgroepen en hun specifieke wensen en behoeften, maar ook risico's (als vallen en veiligheid) (zie ook persona's)
- Creëer via de app een community en gebruik het om wensen en behoeften te bevragen, vraag en aanbod op elkaar te laten afstemmen en om onderzoek te doen. Stel hierbij positieve gezondheid centraal.



GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING

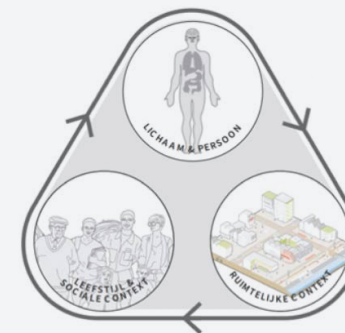
GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING

WAT BEPAALT ONZE GEZONDHEID?

Gezondheid wordt niet enkel bepaald door onze fysieke en genetische aanleg of door gedrag, maar is een complex samenspel van biologie, gedrag en omgeving.

Veel van de determinanten van gezondheid en gezondheidsongelijkheid in bevolkingsgroepen hebben een **sociale, ecologische en economische** oorsprong die verder reikt dan de directe invloed van de gezondheidssector en het gezondheidsbeleid.

Gezondheidsdriehoek:
drie dimensies van gezondheid



Lichaam & persoon

gaat uit van de medische kennis over de invloed van omgevingsfactoren op het menselijk lichaam. Verandersnelheid: genetisch: 100-1000 jaar / ziekten: 0-5 jaar

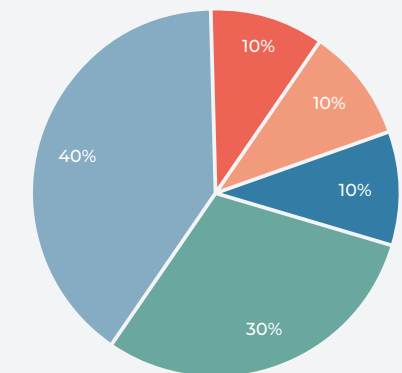
Leefstijl & Sociale context

Bekijkt de invloed van gedrag op de gezondheid. Verandersnelheid: 0-10 jaar

De ruimtelijke context

en de invloed die deze heeft op de menselijke gezondheid. Verandersnelheid: 15-40 jaar

Determinanten van gezondheid (%)



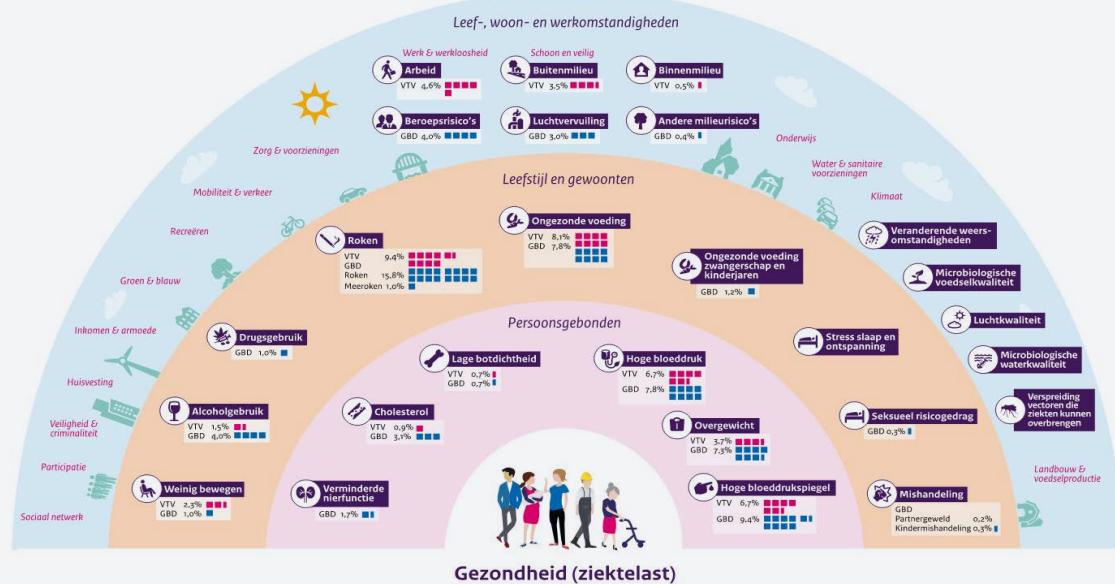
- Biologische en genetische aanleg
- Fysieke leefomgeving
- Gezondheidszorg
- Leefstijl
- Sociale en economische factoren

OORZAKEN VAN ONGEZONDHEID

Vijf belangrijke oorzaken van ongezondheid zijn:

- Ongezonde voeding
- Weinig bewegen
- Problematisch alcoholgebruik
- Psychosociale arbeidsbelasting
- Slechte luchtkwaliteit

Bron: RIVM 2021



LEEFOMGEVING

De omgeving waarin mensen wonen, werken en leven is een van de factoren die hun gezondheid beïnvloedt (RIVM, gezonde leefomgeving 2011). Deze omgeving omvat zowel fysieke als sociale aspecten. De fysieke en sociale leefomgeving staan niet los van elkaar: een gezonde en toegankelijk ingerichte fysieke leefomgeving kan bijdragen aan een gezonde sociale leefomgeving en andersom.

De leefomgeving heeft een positieve invloed op gezondheid en welbevinden als de fysieke inrichting en sociale structuren mensen verleiden om te bewegen en te spelen, gezonde keuzes te maken, te ontspannen en elkaar te ontmoeten. De fysieke en sociale leefomgeving vormen zo een instrument dat bijvoorbeeld kan bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid, overgewicht en daaraan gerelateerde ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Een (fysiek) toegankelijke leefomgeving kan ook bijdragen aan inclusiviteit (RIVM; gezonde leefomgeving, gezonde mensen 2016).

Een 'Gezonde habitat' is een leefomgeving die:

1. Mensen beschermt (onder andere tegen ziekten, calamiteiten en ongevallen)
2. Uitnodigt tot gezond gedrag (met onder andere bewegen, ontspannen en spelen)
3. Een omgeving biedt waar mensen 'redzaam' kunnen zijn en deel kunnen nemen aan de samenleving

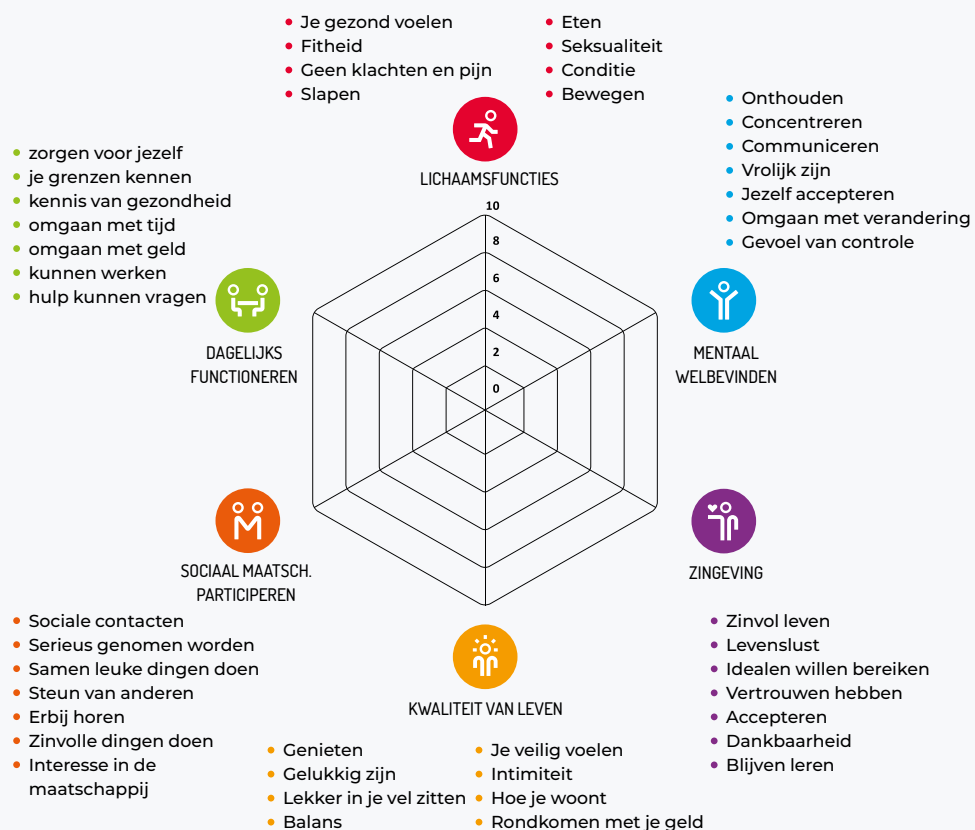
MODEL POSITIEVE GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING

HET POSITIEVE GEZONDHEID MODEL (Huber et al, 2011)

Definitie Positieve Gezondheid:

'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven' (Huber et al, 2011).

- Gezondheid: niet statisch maar dynamisch
- Alle domeinen staan met elkaar in verband
- Balans dankzij 'dynamische zelfregulatie'/zelf genezend vermogen



POSITIEVE GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING (PGLO)

Onder de leefomgeving valt:

- De fysieke leefomgeving
- De sociale leefomgeving
- Diensten & voorzieningen



© Louis Bolk Instituut – Van Wietmarschen et al., 2022
 Integraal model PGLO (raamwerk) – van individueel naar collectief

MERWEDE

MERWEDE

OMGEVINGSVISIE MERWEDEKANAAL

In de visie is gekozen voor een wijk met relatief veel woningen in een relatief klein stuk stad. En tegelijkertijd moet het gebied gezond, aantrekkelijk en duurzaam zijn. In de Merwedekanaalzone wordt ingezet op innovatieve oplossingen op het gebied van **duurzaamheid en mobiliteit**. Utrecht wil niet alleen investeren in woonruimte, maar ook in **betere verbindingen voor voetgangers, fietsers en het openbaar vervoer, en in meer groen en water**. De Merwedekanaalzone krijgt **autovrije, groene en gezonde openbare ruimte**. Ook biedt het ruimte voor **veel voorzieningen op loopafstand**, zoals scholen, winkels en horeca. Dit is belangrijk voor dit gebied zelf, maar ook voor de aangrenzende wijken Rivierenwijk, Transwijk en Dichterswijk. In de Merwedekanaalzone en ook in het Beurskwartier, maakt Utrecht **keuzes voor gezonde verstedelijking**, die straks ook in de andere delen van de stad kunnen worden toegepast.

VERTALING NAAR GEBIEDSONTWIKKELING

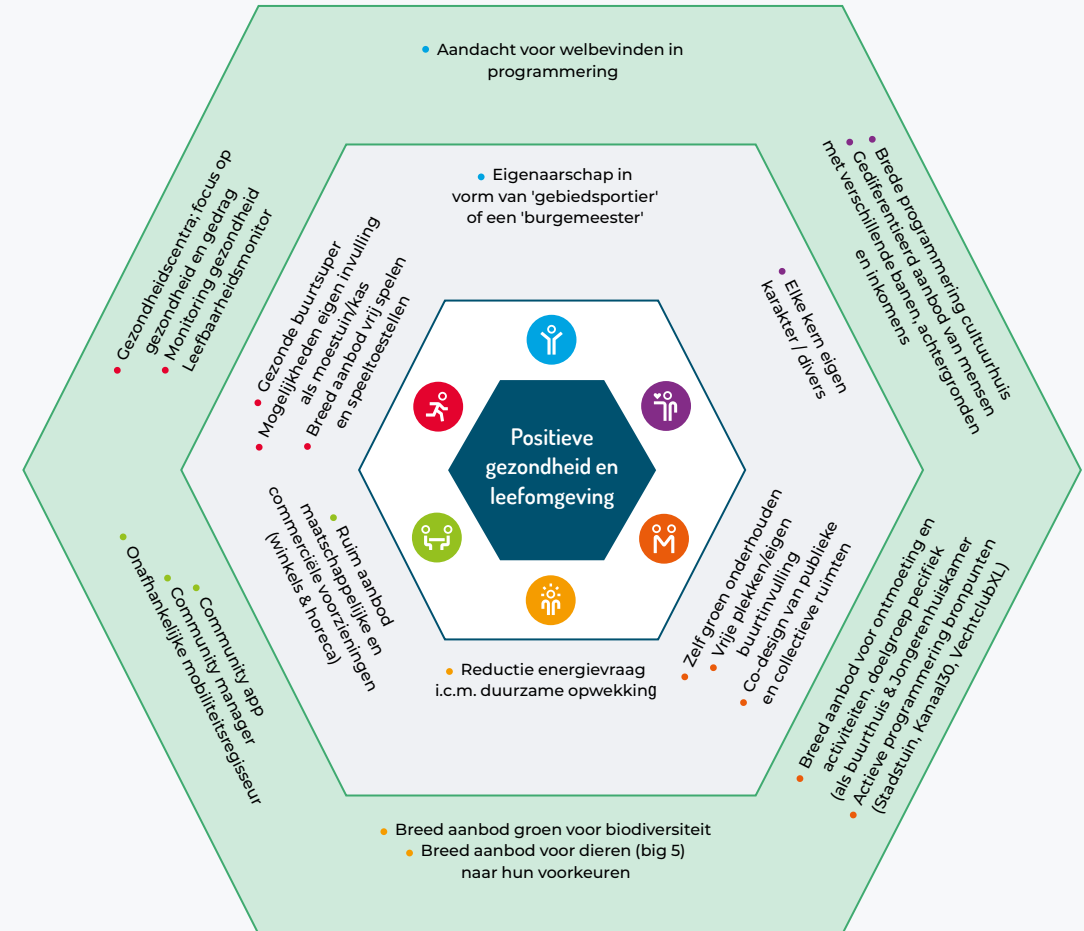


KWALITEITEN / INNOVATIES IN HET FYSIEKE DOMEIN VAN MERWEDE – GEPLIT IN MODEL



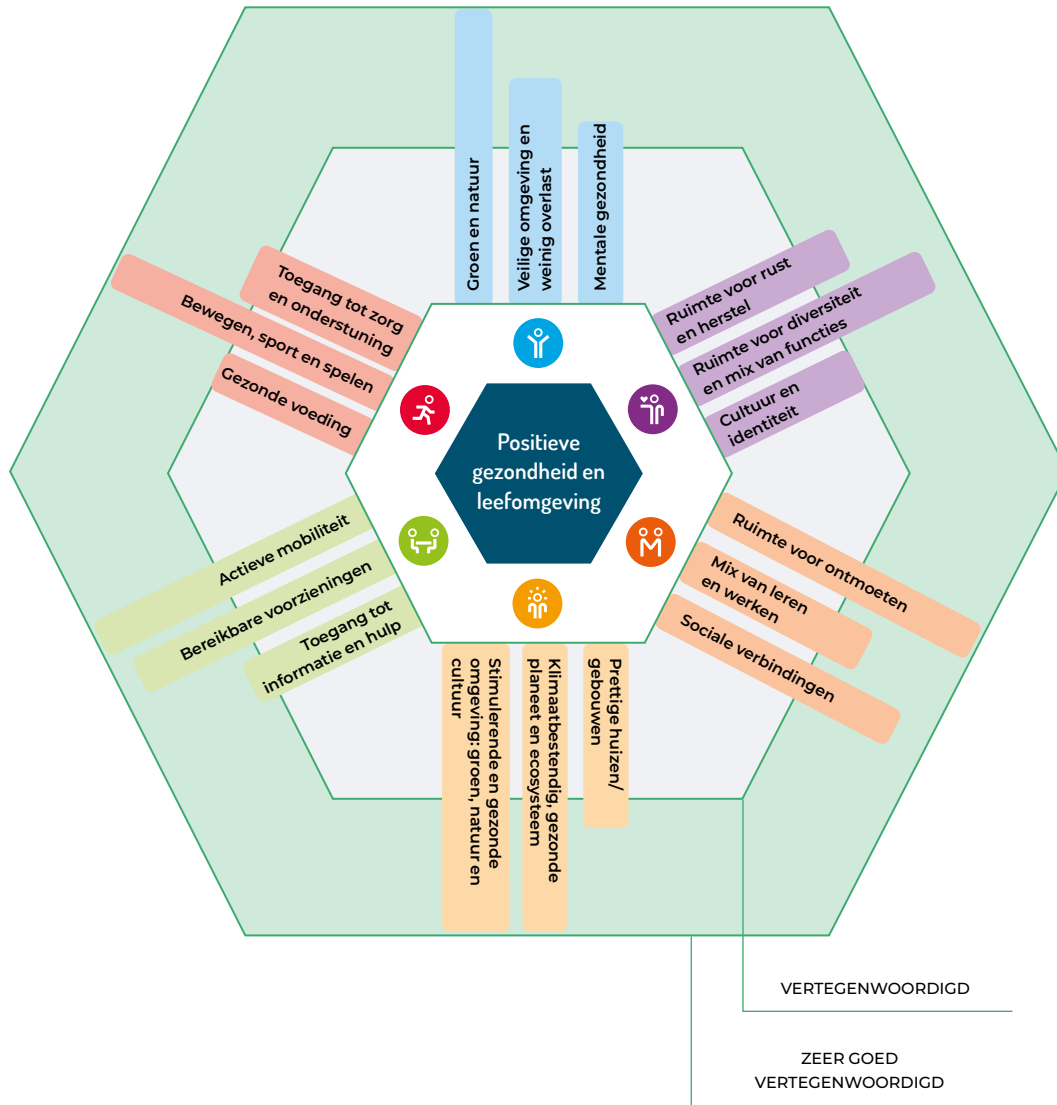
Uitwerking voor Merwede op basis van Wietmarschen et al., 2022

KWALITEITEN / INNOVATIES IN AANBOD/ PROGRAMMERING VAN MERWEDE – GEPLIT IN MODEL



Uitwerking voor Merwede op basis van Wietmarschen et al., 2022

MATE VAN AANWEZIGHEID IN ONTWERPPLANNEN



Uitwerking voor Merwede op basis van Wietmarschen et al., 2022

IMPACT OP GEZONDHEID

De link tussen gezondheid en omgeving is eerder een correlatie dan een causaal verband. Gezondheid wordt niet enkel bepaald door onze fysieke en genetische aanleg of door gedrag, maar is een complex samenspel van biologie, gedrag en omgeving. Het is daardoor lastig om de **impact van ingrepen** te voorspellen. Weging of prioritering via gezondheidsimpact is zeer moeilijk.

Als we kijken:

1. Inzichten vanuit de wetenschap (ongezonde voeding en weinig bewegen belangrijke oorzaken van ongezondheid)
2. Inzichten vanuit de blue zones (waar mensen een hoge leeftijd bereiken gepaard met een goede gezondheid)
3. De elementen waar Merwede effect op kan uitoefenen:

Dan zijn dit de elementen die zeer belangrijk zijn binnen de gebiedsontwikkeling als bijdrage aan de gezondheid van de bewoners:

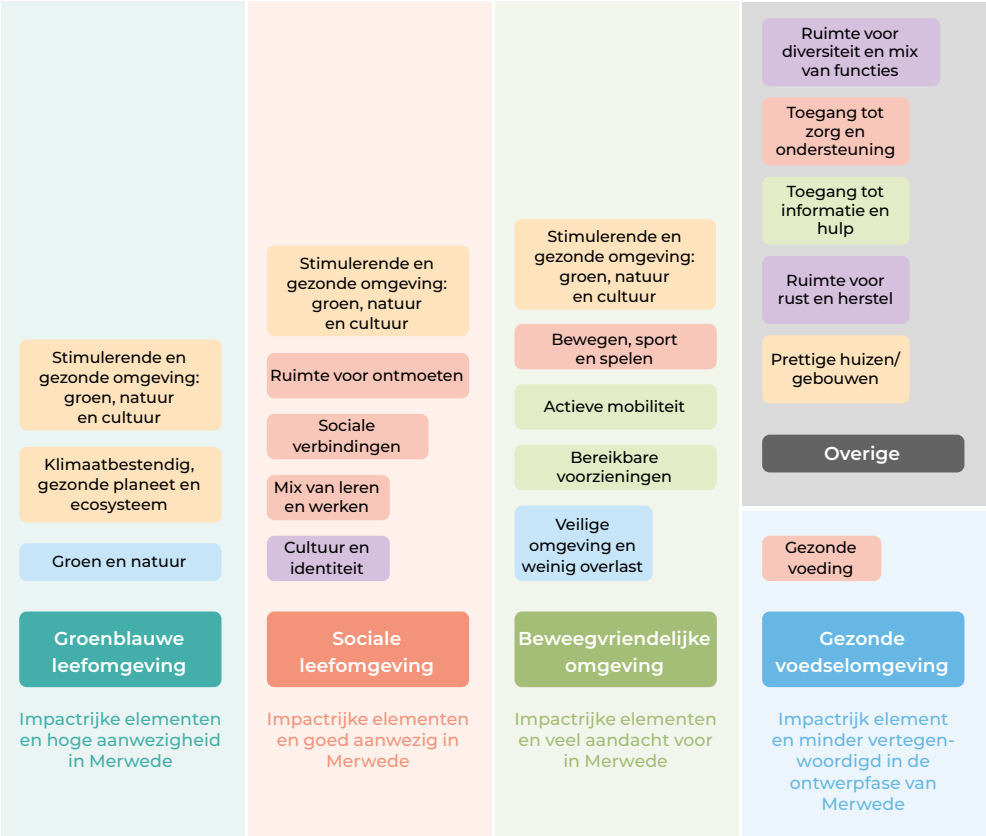
Groenblauwe leefomgeving

Sociale leefomgeving

Beweegvriendelijke omgeving

Gezonde voedselomgeving

IMPACT VERSUS MATE VAN AANWEZIGHEID



POSITIEVE GEZONDHEID IN MERWEDE

Merwede heeft zowel in het fysieke domein en qua programmering veel aandacht voor verschillende elementen die bijdragen aan de positieve gezondheid van de toekomstige bewoners. Mooi is dat er ook veel vrije ruimte beschikbaar is die later ingevuld kan worden door en met de bewoners. Omdat elke wijk uniek is en een eigen dynamiek heeft met andere wensen en behoeften van de bewoners, kan dit enorm bijdragen aan de positieve elementen in een wijk.

Eerst volgt de **wetenschappelijke onderbouwing** van belangrijke elementen die bijdragen aan positieve gezondheid

Hierna volgen nog **innovatiepunten** waar nog rekening mee gehouden kan worden in de ontwerpfase en de woonfase. Hierbij wordt ook beschreven hoe je bewoners kan laten participeren en er wordt ingezoomd op een paar specifieke werkzame elementen.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING



Groenblauwe leefomgeving

Wat levert een groenblauwe leefomgeving op voor de gezondheid?

Beweegvriendelijke omgeving

Wat is het effect van een beweegvriendelijke omgeving op gezondheid?

Sociale leefomgeving

Wat zijn de wetenschappelijke inzichten van de effecten van sociale cohesie op de gezondheid?

Gezonde voedselomgeving

Wat is het effect van een gezonde voedselomgeving op gezondheid?



Lichaamsfuncties



Sociaal maatsch. participeren



Mentaal welbevinden



Kwaliteit van leven



Zingeving



Dagelijks functioneren

GROENBLAUWE LEEFOMGEVING

De groenblauwe netwerken van Merwede vormen een belangrijke voorwaarde voor de gezonde wijk, omdat het een structuur biedt voor spelen, fietsen, wandelnetwerken en elkaar ontmoeten. In Merwede wordt primair ingezet op lopen, fietsen en het gebruik van openbaar vervoer. Dit zet aan tot beweging en de luchtkwaliteit is beter omdat er vrijwel geen auto's rijden. Wandelen draagt ook bij aan sociale interactie in de wijk. Spelen is ook veiliger, doordat het autovrij/autoluw is. Bovendien dragen de groenblauwe netwerken bij aan belangrijke vraagstukken, zoals hitte, droogte en overstromingsgevoeligheid. Ook klimaatadaptatie is belangrijk voor het verbeteren van de gezondheidssimpact.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING:

Een groenblauwe leefomgeving leidt tot positieve effecten op de gezondheid



- Vermindert hartziekten, beroertes en hersenbloedingen ⁽¹⁾
- Een microbe-rijke omgeving kan de ontwikkeling van allergieën verminderen ⁽²⁾
- Bevordert gezond gedrag door meer bewegen ⁽³⁾
- Heeft een positief effect op ADHD en afname medicatie ⁽⁴⁾
- Vermindert hittestress en hitte gerelateerde sterfte ⁽⁵⁾



- Verhoogt ervaren geluk en verbetert de mentale gezondheid ⁽⁶⁾
- Bevordert herstel en vermindert stressklachten ⁽⁷⁾
- Vermindert depressie en gebruik antidepressiva ⁽⁸⁾
- Vergroot gevoel van veiligheid ⁽⁹⁾
- Vermindert last van geluidshinder ⁽¹⁰⁾
- Draagt bij aan de stemmingsverbetering, bijvoorbeeld door het horen van vogelgeluiden ⁽¹¹⁾
- Vermindert pestgedrag bij kinderen ⁽¹²⁾



- Verblijven in het groen draagt bij aan ontspanning en zingeving ⁽¹³⁾
- De eigenschappen van bomen en bos kunnen aanleiding geven tot het beleven van gevoelens van spiritualiteit ⁽¹⁴⁾



- Kan aanzetten tot sociaal gedrag, nodigt uit tot meer bewegen, samen spelen en het ontmoeten van buurtbewoners ⁽¹⁵⁾

Mensen met een laag opleidingsniveau of inkomen lijken met name baat bij meer groen te hebben.⁽¹⁶⁾ NB: groen kan ook risico's met zich meebrengen en schade veroorzaken, bijvoorbeeld via pollen die allergieën kunnen veroorzaken. Of via infectieziekten die worden overgebracht door teken, muggen, knaagdieren en vogels.

De cijfers (1) refereren naar de onderbouwing in de literatuurlijst in de bijlage.

SOCIALE LEEFOMGEVING

“Sociale cohesie is de mate waarin individuen of groepen in de samenleving met elkaar verbonden zijn en zich met elkaar verbonden voelen” (De Kam & Needham, 2004). Door gezamenlijke activiteiten leren mensen elkaar kennen, dit creëert sterke sociale banden tussen buurtbewoners (sterke sociale cohesie) in de wijk. De mensen in de wijk zelf zorgen voor sociale cohesie. In Merwede staat de levendige en gemengde stadswijk centraal. In Merwede zijn er veel verschillende locaties waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, is er een actieve programmering voor veel verschillende doelgroepen en is er ook veel ruimte voor eigen invulling van bewoners. Dit zodat bewoners zelf ook kunnen bepalen wat ze graag in de buurt organiseren. Dit bevordert de sociale structuren in de wijk.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING:

Voorzieningen voor ontmoeting en sociale interactie kunnen gezondheid verbeteren



- Meedoen is belangrijk voor gezondheid en welzijn ⁽¹⁷⁾
- In gemeenschappen met meer sociale cohesie komen minder hartziekten voor. Wanneer sociale cohesie afneemt nemen hartziekten toe ⁽¹⁸⁾
- De relatie tussen sociaal kapitaal en gezondheid is niet zo simpel: een sociaal netwerk kan zorgen voor zowel positieve als negatieve effecten op de gezondheid, bijvoorbeeld dat een hoog aantal rokers in de omgeving ervoor zorgt dat mensen in dat netwerk ook sneller beginnen met roken ⁽¹⁹⁾



- De maatschappelijke betrokkenheid heeft invloed op gezondheid omdat het zin geeft aan iemands leven en een persoon zich meer betrokken voelt bij zijn gemeenschap ⁽²⁰⁾



- Goede relaties dragen in belangrijke mate bij aan gezondheid en een gebrek aan hechte relaties kan leiden tot slechtere mentale en psychische gezondheid ⁽²¹⁾
- Een hogere mate van sociale cohesie zorgt voor een afname van depressie. Vooral emotionele steun kan risico op depressie verminderen bij stressvolle gebeurtenissen in het leven ⁽²²⁾
- In gemeenschappen met een hogere mate van sociale cohesie werden minder zelfmoorden gepleegd ⁽²³⁾

BEWEEGVRIENDELIJKE LEEFOMGEVING

Nederlanders bewegen steeds minder. Wereldgezondheidsorganisatie WHO beschouwt fysieke inactiviteit als één van de grootste gezondheidsproblemen ter wereld ⁽²⁶⁾. Een tekort aan lichamelijke activiteit is een risicofactor voor een groot aantal chronische ziekten. Lichamelijke inactiviteit zorgt jaarlijks voor duizenden doden (RIVM-berekening 2018 is 5.800 doden en behandelkosten van 2,7 miljard euro per jaar). Doordat Merwede nagenoeg autovrij is en de fiets- en wandelpaden, en veel ruimte om te spelen centraal staan, worden de bewoners geactiveerd om veel te bewegen. Ook de groene schoolpleinen, het water en de sportvoorzieningen zijn belangrijk om beweging te stimuleren.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING:

Een beweegvriendelijke omgeving leidt tot een hogere gezondheid



- Verbeterd fysieke conditie en motorische vaardigheden ⁽²⁴⁾
- Voorkomt chronische aandoeningen, waaronder obesitas ⁽²⁵⁾
- Weinig beweging verhoogt de kans op kanker, hartaanval en beroerte ⁽²⁶⁾
- Stimuleert actieve mobiliteit ⁽²⁷⁾
- Vermindert valrisico's bij ouderen ⁽²⁸⁾



- Bevordert mentale gezondheid ⁽²⁹⁾
- Vermindert stress, angst en depressie ⁽³⁰⁾
- Bevordert concentratievermogen ⁽³¹⁾
- Draagt bij aan verkeersveiligheid ⁽³²⁾



- Draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen doordat het bewegen, leren en spelen faciliteert ⁽³³⁾
- Draagt bij aan samen ontmoeten, sporten en spelen ⁽³⁴⁾

GEZONDE VOEDSELOMGEVING

Ons voedingspatroon wordt sterk beïnvloed door onze voedselomgeving. In de huidige Nederlandse voedselomgeving worden er meer ongezonde, sterk bewerkte voedingsmiddelen aangeboden dan gezonde, minder sterk en onbewerkte, verse voedingsmiddelen. Deze producten zijn eveneens goedkoper en vaker in de aanbieding. In de gemiddelde supermarkt valt 80% van het aanbod buiten de schijf van vijf. Op deze manier maakt de huidige voedselomgeving de gezonde keuze niet de gemakkelijkste keuze voor de consument (Djojosoeparto, 2020). Toegang tot betaalbare gezonde voeding stimuleert gezonde alternatieven. In Merwede wordt gezocht naar verbinding met ondernemers in de horeca en catering en met exploitanten in maatschappelijke instellingen die een duurzaam voedselaanbod stimuleren, om samen het voedselaanbod gezonder te maken voor mens en milieu. En er wordt onderzocht hoe we een gezonder en waar mogelijk duurzamer voedselaanbod in de stad ook via beleidskaders en vergunningenbeleid kunnen stimuleren ⁽³⁹⁾.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING:

Effect van een (on)gezonde voedselomgeving op gezondheid

- De beschikbaarheid en betaalbaarheid van (on)gezonde producten leidt tot hogere consumptie van deze producten en hangt samen met de mate van (on)gezondheid van het voedingspatroon en overgewicht ⁽³⁵⁾
- Een grotere beschikbaarheid van gezond voedsel gaat samen met een gezondere voedselconsumptie ⁽³⁶⁾
- Kinderen en jongeren zijn in het bijzonder kwetsbaar voor een ongezonde voedselomgeving. De voedselomgeving rond scholen met veel leerlingen uit een slechtere socio-economische thuissituatie is daarbij nog ongezonder dan die van leerlingen uit hogere milieus ⁽³⁷⁾
- De toename van fastfoodrestaurants en gemakswinkels rond scholen lijkt vooral een negatieve invloed te hebben op de gewichtstatus van kinderen ⁽³⁸⁾
- Voedselmarketing heeft een invloed op de voedingsvoorkeuren van kinderen, en hangt samen met ongezondere voedselkeuzes, snacks en een hogere energie-inname ⁽³⁹⁾
- Beleid gericht op het verbeteren van de voedselomgeving kan helpen om, ook specifiek voor kwetsbare groepen, een gezond voedingspatroon gemakkelijker te maken ⁽⁴⁰⁾
- Er zijn aanwijzingen dat in kwetsbare buurten gezond voedsel minder goed verkrijgbaar is en ook zijn er meer fastfoodrestaurants. Mensen met een lage sociaaleconomische positie zijn juist vaker aangewezen op de directe omgeving omdat ze vaker geen voertuig hebben ⁽⁴¹⁾

AANDACHTSPUNTEN EN INNOVATIE

AANDACHTSPUNTEN EN INNOVATIE



ONTWERPFASE



WOONFASE

aandachtspunten / innovatie

Groenblauwe leefomgeving

ONTWERPFASE



geheel

- Geef per wijk mogelijkheden om zelf een moestuin / voedselbossen te creëren. Zie verdere uitwerking in de volgende sheets.
- Streef naar de 3/30/300-waarde; bewoners kunnen vanuit hun woning minstens 3 grote bomen zien, 30% van de wijk is voorzien van een bladerdek en iedereen kan op 300 meter van huis een park of groene ruimte bereiken.
- Geef natuurplekken een duidelijk en verschillend karakter, zodat de functie ook helder is, zoals een bloemenweide, pluktuin, kruidentuin, moestuin versus een stadspark.
- Houd rekening met veiligheid; dicht struikgewas kan het gevoel van onveiligheid vergroten. Ook veiligheid bij speelwater voor kleine kinderen is belangrijk. Zichtbaarheid en verlichting zijn essentieel.

Mate van invloed Merwede Lab:



geheel

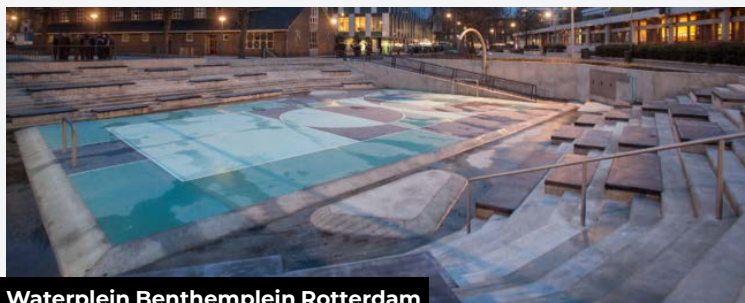


deels



gering

VOORBEELDEN

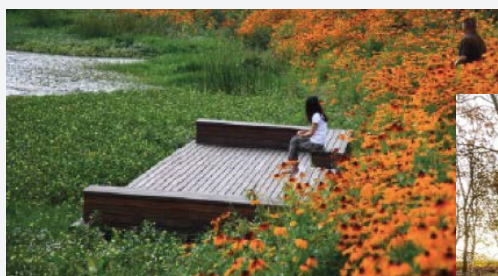


Waterplein Benthemplein Rotterdam

deltawerk, skatepark en amfitheater in één



Buurtakker/ moestuin de Tuunen Texel



Plateau in Mingu wetland park



Voedselbosje / tiny voedselbos

AANLEGGEN MOESTUIN / VOEDSELBOS

- Een moestuin kan zowel door scholen als door wijkbewoners worden gebruikt, en zo een wijkfunctie creëren:
 - 'Moestuin op school' is een beweging om gezondheid van kinderen te bevorderen (Alliantie Schooltuinen; Maas, 2021).
 - Een moestuin als wijkfunctie kan sociale cohesie en mentale gezondheid van bewoners bevorderen (Gezondheidsraad, 2004). Door combinaties van onderwijs, natuurspelen, sport, recreatie, ontmoeting en openbaar groen ontstaat er voor diverse doelgroepen een aantrekkelijke buitenruimte, die identiteit aan de buurt kan geven (VROM, 2005; Vreke, 2006).
- Samen koken en eten kan op en los van een moestuin ook een goed initiatief zijn. Moestuiniëren / koken bevordert gezond eetgedrag.

Een publieke moestuin heeft voordelen voor gezondheid en klimaat. Daarnaast kan een moestuin lokale, gezonde en duurzame producten leveren, zoals groente en fruit, wat onze gezondheid bevordert.

WERKZAME ELEMENTEN BUURTMOESTUIN

Vorbereiding

- Wie is de doelgroep? Alleen buurtbewoners of ook basisscholen?
- Wat is het belangrijkste doel van de buurtmoestuin? (voeding, verbinding, ontmoeting, educatie)
- Van wie wordt de grond gehuurd? Als de grond van de gemeente gehuurd wordt, maak dan duidelijke afspraken over huurtermijn, opzegtermijn, gebruiksvoorwaarden en watervoorziening.
- Wat is de historie van de grond (vervuiling)?
- Hoeveel 'leden' worden er toegelaten in de tuin? Sommige buurttuinen kiezen voor een kleiner ledenaantal voor meer persoonlijk contact.
- De inzet van vrijwilligers heeft een grote invloed op het succes van een buurtmoestuin. Zorg dat je vanaf het begin van de opstart van een buurtmoestuin betrokken buurtbewoners zoekt en het draagvlak waarborgt.

Locatie en grootte

- De tuin ligt het liefst in het zicht van (een deel van) de betrokken buurtbewoners ter voorkoming van vandalisme.
- De meest geschikte afstand van een buurtmoestuin is 5 minuten lopen.
- Er moet een watervoorziening zijn.
- Als richtlijn wordt 50 m² per persoon gegeven als bijna het hele jaar verse groenten en fruit geoogst moet kunnen worden. Echter, als er veel onervaren tuinders bij zitten, wordt er geadviseerd kleiner te beginnen, met ongeveer 10 m² per persoon. Buurtmoestuin Castellum heeft gekozen voor stukken van 16 m², afgewisseld door stroken gemeenschappelijke grond. Dit omdat hun ledengroep vooral bestaat uit beginnende tuinders met een drukke baan / en of gezin.

Financiering

- Zorg dat er voldoende budget beschikbaar is om de tuin te starten én te onderhouden. Veel buurtmoestuinen hebben het financieel moeilijk en zijn (te veel) afhankelijk van dalende overheidssubsidies. De huur of pacht is vaak de grootste kostenpost.
- Een strategische samenwerking met maatschappelijke partijen (ziekenhuis, school) kan een oplossing bieden. Daarnaast vragen sommige tuinen contributie, een bijdrage voor de geoogste producten of worden producten verkocht. Creatief op zoek gaan naar sponsors kan ook helpen.

aandachtspunten / innovatie

Sociale leefomgeving

ONTWERFfase



- Zorg per wijkdeel voor een kleine kiosk met een lokaal aanspreekpunt en combineer dit met andere diensten, als ophalen pakketjes, informatie uit de wijk (en welke behoeften de bewoners nog meer hebben).
- Zorg voor panden die uitnodigen om naar binnen te gaan: licht, open deuren, gecombineerd met horeca of koffieruimte, gezellig en warm. Een centrale hal of ontmoetingsruimte waar mensen elkaar toevallig en informeel ontmoeten draagt bij aan de sociale cohesie.
- Zorg voor voldoende verlichting bij wandelpaden en ontmoetingsplekken voor een goede sociale controle, ook 's avonds.

WOONfase



- Faciliteren buddy-initiatieven (bijv. nieuwkomers helpen ouderen bij boodschappen in ruil voor taalvaardigheid) bijvoorbeeld in de community-app.



- Laat buurtcoaches/wijkwerkers die bij de start betrokken zijn, blijvend betrokken zijn. Het opbouwen van een band is belangrijk. Bind ook andere trekkers / ambassadeurs die toegang hebben tot moeilijker te bereiken doelgroepen.
- Zorg ervoor dat voorzieningen toegankelijk zijn voor mensen en partijen met grote en kleine beurzen. Bijv. door implementatie van het Robin Hood-model voor het huren van ruimtes (zie voorbeeld Krachtstation Overvecht).

Mate van invloed Merwede Lab:



geheel

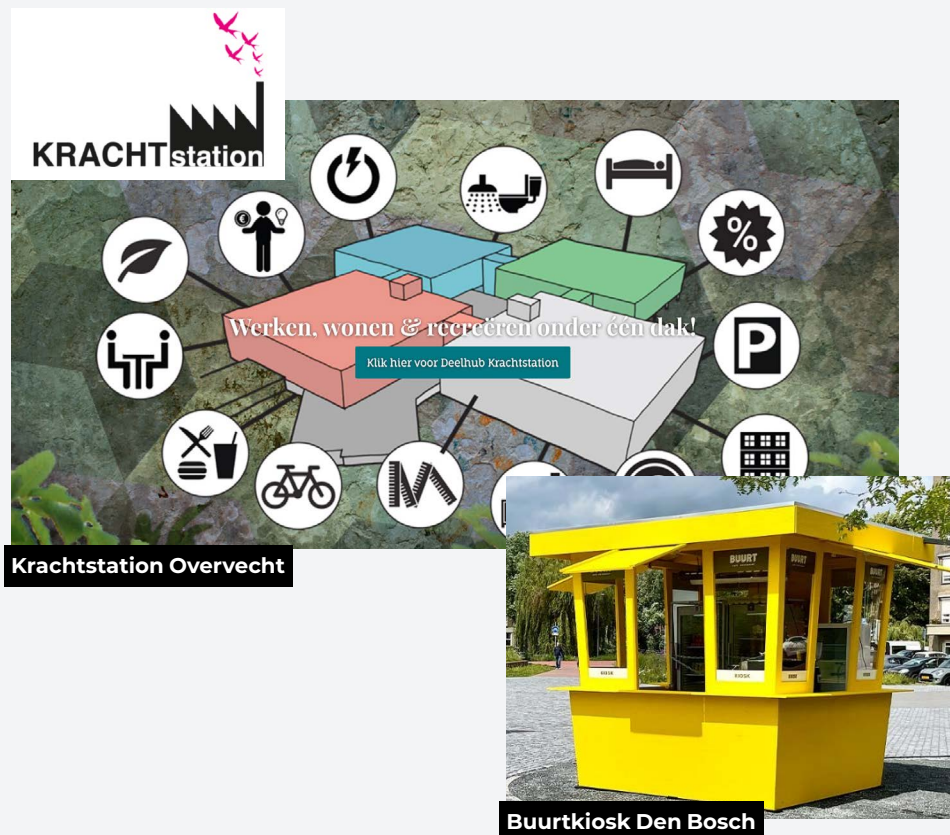


deels



gering

VOORBEELDEN



Robin Hood-model: alleen commerciële partijen betalen huur, maatschappelijke wijkinitiatieven hoeven geen huur te betalen voor het gebruik van de ruimte.

In De Kuil binnen het Krachtstation kunnen zo'n duizend mensen samenkomen, de ruimte staat volledig tot de beschikking van de wijk en haar bewoners.

aandachtspunten / innovatie

Bewonersparticipatie

WOONFASE

- Interventies gericht op sociale cohesie zijn echt maatwerk, afgestemd op de wijk en bewonersgroepen. Laat ontmoetingsplekken en initiatieven dus aansluiten bij toekomstige bewonersgroepen. Betrek de nieuwe bewoners actief bij bijvoorbeeld de aanleg van een moestuin of gemeenschappelijke daktuinen.
- Geef bewoners de kans om aan te geven hoe hun leefwereld ingevuld of verbeterd kan worden. Dus ga ook in gesprek over wensbeelden en niet enkel over concrete ontwerpen of projecten. Hierbij kan het model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving worden ingezet.
- Geef verantwoordelijkheid en faciliteer nieuwe activiteiten of gewenste verbeteringen met een buurtbudget. Eventueel kunnen voorzieningen ook eerst flexibel / pop-up worden neergezet en permanent wat goed werkt.
- Activeer dat mensen hun ervaringen delen. Faciliteer dit in een app en/of een live locatie (als buurtkiosk). Hierbij kun je ze uitnodigen om een reactie te geven op een bepaald 'domein' "wat werkt voor jou het beste binnen de wijk om je te ontspannen / je lekker in je lijf te voelen / je stress te verminderen?" "Wat werkt voor jou het beste binnen de wijk om je burens goed te leren kennen?".

VOORBEEDEN

Muur van gedachten Antoni van Leeuwenhoek



eigen bankje ontworpen door kinderen

Stimuleer community arts; kunstzinnig projecten in de buurt, waarin bewoners actief participeren en onder leiding van een kunstenaar aan de slag gaan.

Denk bijvoorbeeld aan:

- De buurt laten beslissen over wat voor kunstobjecten in de wijk komen, bijv. via burgerberaad.
- Kunstzinnige workshops waarin buurtbewoners gezamenlijk werken aan een kunstobject voor in de wijk.
- Een theatervoorstelling maken dóór wijkbewoners vóór wijkbewoners.

ELEMENTEN ONDERSTEUNEND BUDGET

Doelen buurtbudget

Een buurtbudget kan verschillende doelen hebben:

- a. Inwoners meer zeggenschap / inspraak geven om omgeving en voorzieningen beter aan te sluiten.
- b. Initiatieven belonen en stimuleren die bijdragen aan community building en sociale cohesie.

Hoogte en financiering buurtbudget

Het buurtbudget wordt in de gevonden voorbeelden gefinancierd door de gemeente. In verschillende stadsdelen van Amsterdam was het een groot programma met 250.000 euro per buurt (zie referentielijst).

Varianten buurtbudget

1. Alle inwoners kunnen stemmen op ideeën voor de buurt. Iedereen in de buurt kan deelnemen.
2. Community based: een vast buurtbudget gaat rechtstreeks naar een groep of buurt, en de keuze waar het geld aan wordt uitgegeven wordt door de buurtbewoners zelf gemaakt.
3. Bewoners(groepen) kunnen op ieder moment zelf met een idee komen en hier geld voor aanvragen via een aanvraagformulier.
4. Aankondiging van een 'budgettenronde' waarbij allerlei initiatieven geld kunnen aanvragen voor een bepaald project of een initiatief binnen een tijdsspanne.

aandachtspunten / innovatie

Beweegvriendelijke omgeving

ONTWERFASE

geheel

- Voorzie circa elke 200 meter een zitgelegenheid om te rusten.
- Varieer de ondergrond; voor ouderen, jonge ouders met kinderwagens en mensen met een fysieke beperking is een harde ondergrond fijn, maar voor sporters en kinderen kan juist een zachte ondergrond fijn zijn.
- Voorkom valrisico; ongelijke bestrating, (te hoge) drempels en slechte straatverlichting zijn risico's.
- Voorzie elke wijk van meerdere drinkwaterpunten.
- Houd rekening met groepen mensen die problemen ervaren met shared space, zoals blinden en slechtzienden, mensen met dementie en mensen met autisme.

deels

- Positioneer in gebouwen de trap prominenter dan de lift.

WOONFASE

geheel

- Faciliteren van beweeggroepen in de app; zoals wandelgroep / hulp bij hond uitlaten.
- Onderzoeken van wensen en behoeften van extra sportmogelijkheden (buitenfitness / skatepark) bij verschillende doelgroepen.

gering

- Meer open dagen verschillende sporten / sportvereniging om laagdrempelig en gratis kennis te maken met verschillende sporten.
- Schooldagen verlengen door (gratis) sportlessen aan te bieden.
- Meer gymlessen op de scholen aanbieden.

VOORBEELDEN



IJslands preventiemodel

Door jongeren gratis sport en spel aan te bieden, is het gebruik van alcohol en drugs enorm gedaald. In Nederland zijn er ook gemeentes die experimenteren met verschillende initiatieven. Op Texel kunnen kinderen kosteloos leren surfen, golfen, animatiefilms maken of haken. En een sportschool in Den Burg geeft jongeren een sleutel mee, zodat ze kunnen sporten wanneer ze maar willen.

Mate van invloed Merwede Lab: geheel deels gering

aandachtspunten / innovatie

Gezonde voedselomgeving

ONTWERFASE

geheel

- Faciliteer de mogelijkheid om zelf gezond voedsel te kunnen verbouwen; moestuin / voedselbos.

deels

- Faciliteer gemeenschappelijke keukens / samen eten (maandelijks samen ontbijt).

gering

- Maak beleid op type & hoeveelheid horeca in de wijk en maak het onderdeel van de omgevingsvisie.
- Weer zo veel mogelijk fastfood-restaurants rondom de scholen en neem het mee in toekomstige wetgeving.

WOONFASE

geheel

- Stimuleer (markt)aanbod, groente- en fruitstalletjes en afhaalpunten voor eten direct van de boer (korte keten).

deels

- Zet gezonde voeding centraal in de inrichting van het aanbod in kantine, werk en scholen (nudging).

gering

- Verstrek (gratis of gesubsidieerd) fruit en groente op de scholen en gezonde schoolmaaltijden.
- Verminder de beschikbaarheid van dranken met suiker op scholen.
- Verbeter het gezonde aanbod in automaten.
- Stimuleer vegetarische opties bij restaurants en kantines.
- Stimuleer workshops en (school) educatie.

Mate van invloed Merwede Lab:



geheel



deels



gering

VOORBEELDEN



Boeren & Buren voor korte keten



Schoolmoestuin Velt

Overige aandachtspunten?



- Is de bewegwijzering voldoende duidelijk?
- Wordt er gebruikgemaakt van positieve borden, als 'hier mag je BBQ'en'?
- Is de bodemkwaliteit van voldoende kwaliteit voor bijvoorbeeld fruitbomen?
- Is er nog een mogelijkheid om een kinderboerderij of speelweide met dieren te faciliteren?
- Heeft elke bewoner voldoende privacy in eigen huis (door gemeenschappelijke tuinen)?
- Wordt er voldoende verhinderd dat men fietsen en e-bikes (tijdelijk) op de stoep parkeert en niet in de fietsenstalling?
- Hoeveel ruimte is er in de fietsenstallingen voor bezoekers?
- Hoeveelheid 'eigen ruimte' is er exact per wijk en zijn er nog mogelijkheden om deze te vergroten?
- Is het oversteken voldoende overzichtelijk (bijvoorbeeld bij OV)? Wordt er gebruikgemaakt van kleur of zebrapaden?
- Hoe wordt verder invulling gegeven aan de zingeving per buurt? Welke behoeftes leven er hierbij bij de bewoners?
- In hoeverre worden (kleine) festiviteiten met livemuziek toegestaan? Hoeveel per jaar en wat is dan het maximum toelaatbare volume?



BUURT DOOR VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN & METEN PGLO BIJ BEWONERS

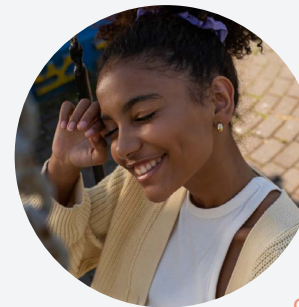
BUURT DOOR VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN

Hou een virtuele wandeling door de toekomstige wijk vanuit het perspectief van drie verschillende persona's. Door bewust voor een ander perspectief te kiezen, komen er ook andere ontwerpprincipes aan bod:

1. Identificeer een aantal doelgroepen met specifieke behoeftes die nog minder op de radar staan. Hiernaast zijn drie voorbeelden gegeven.
2. Schrijf een korte paragraaf over de persona. Hoe heet hij/zij, wat is de leeftijd, wat doen ze graag buiten.
3. Wandel virtueel door de wijk door te bedenken wat ze gaan doen (bijvoorbeeld naar school / werk / spelen).
4. Benoem knelpunten die ze onderweg tegenkomen en bespreek mogelijke oplossingen hiervoor.

GEBRUIK VAN PERSONA'S

Hoi, ik ben Hugo, 5 jaar en ik ben dol op buitenspelen, vooral spelen met water. Mijn moeder vindt dat soms nog wel gevaarlijk. Zelf ben ik wel bijna een keer aangereden door een fatbike. Die hoorde ik helemaal niet aankomen! Dus ik let nog beter op met oversteken. Ik kan niet wachten tot ik ooit alleen naar school mag fietsen.



Hoi, ik ben Sheela, 14 jaar. Ik vind dat er veel meer voor jongens is in de wijk. Ik hou niet van voetballen en skaten. Maar wel van kletsen met vriendinnen. 's Avonds voel ik me vaak niet veilig, dus spreek ik liever binnen af. Ik wil wel een sport doen, maar weet niet zo goed wat. PS: Ik ben dol op donuts!

Hoi, ik ben Kees, ik ben blind en voor mij is het belangrijk dat paden goed begaanbaar zijn. Zeker omdat ik ook hou van hardlopen! Ik ga graag naar de stad met de bus. Ook hou ik van muziek maken en het luisteren naar muziek. Ik ben ook graag te vinden op het terras. Ook al kan ik geen mensen bekijken, ik luister graag naar alle geluiden.



METEN PGLO BIJ BEWONERS

MOGELIJKHEDEN ONDERZOEK

Welke rol zou onderzoek kunnen spelen naar de positieve gezondheid van de bewoners als zij eenmaal in Merwede wonen?

- Het model Positieve Gezondheid en Leefomgeving is krachtig als integrale methodiek om het goede gesprek te voeren met bewoners en belangrijke stakeholders in de wijk. Het zet de menselijke waarden en gezondheid centraal. Deze methodiek is dus erg goed in te zetten om met de nieuwe bewoners van Merwede de uitgangspunten van Positieve Gezondheid toe te lichten en verdere invulling te geven aan de 'lege plekken' binnen de wijk, maar ook voor het ophalen van wensen en behoeftes voor de programmering, ontmoeten en kunst in de wijk.
- Daarnaast kan de positieve gezondheid gemonitord worden (continu of in een bepaalde periode) binnen de Merwede-app en kan inzichtelijk gemaakt worden wat met name bijdraagt vanuit de leefomgeving aan het welzijn van de bewoners. Ook kan er ingezoomd worden op een bepaalde doelgroep (als zorgbehoevenden) om te kijken wat het effect van wonen in Merwede is op bijvoorbeeld het medicijngebruik.
- Positieve gezondheid kan centraal staan in de communicatie-uitingen binnen de app, zodat het voor de bewoners een duidelijk en herkenbaar kader geeft.

METHODIEK VOOR BEWONERSBIJEENKOMSTEN

Binnen bewonersbijeenkomsten; voor het ophalen van dromen, wensen en behoeften, maar ook voor het selecteren van de initiatieven voor bijvoorbeeld het invulling geven aan de lege plekken worden er verschillende fases doorlopen:

Drie fases in de methodiek van het Bolk-model zijn het inventariseren van:

- Wensen en behoeftes
- Kwaliteiten (mensen, organisaties, het gebied zelf, de historie)
- Verbetermogelijkheden

Daarnaast fungeert het als een checklist:

- Zijn alle domeinen en onderdelen van de leefomgeving ingevuld?
- Zijn we nog iets vergeten?
- Is er ergens overlap?
- Waar zijn mogelijkheden voor synergie?

VOORBEELD: MONITORING DE TUUNEN

Workshops

Het Bolk-model Positieve Gezondheid en Leefomgeving is in een nieuwe woonwijk op Texel ingezet als participatieve methode om gemeenschappelijke ruimtes in te vullen met de toekomstige bewoners en organisaties. In twee workshops is naar voren gehaald welke wensen er zijn, maar ook welke kwaliteiten de nieuwe bewoners meebrengen. Er zijn keuzes gemaakt die bijdragen aan zowel de fysieke als mentale gezondheid van bewoners. Denk bijvoorbeeld aan gecombineerde wandelactiviteiten tussen zorgcliënten en bejaarden met dementie.

Monitoring gezondheid en vitaliteit

Van 2018 t/m 2022 is de positieve gezondheid en vitaliteit van de bewoners gemonitord door middel van interviews en enquêtes.

Resultaten monitoring

- Meer sociale cohesie
- Meer invloed van bewoners op inrichting van de buurt
- Minder verkeersoverlast
- Bewoners staan positief in het leven.

Er is ook een kosten-batenanalyse uitgevoerd:

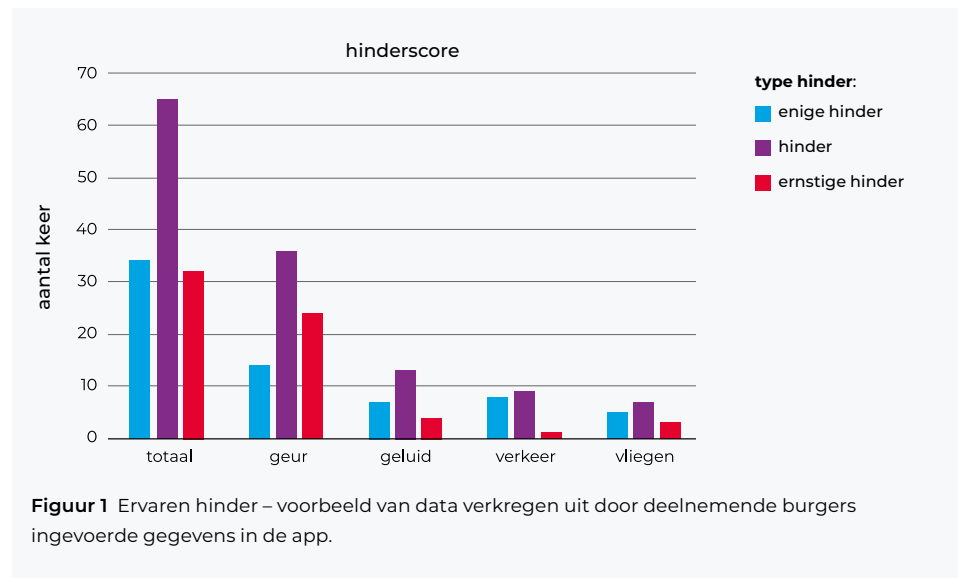
- Potentiële kostenbesparing op groenonderhoud: ca. € 15.000 / jaar
- Mensen met dementie in zorginstelling: vermindering medicatiegebruik
- Cliënten met psychiatrische achtergrond: lagere zorgindicatie, ontwikkel-mogelijkheden, meer zelfstandigheid en sociale interactie. Besparing: ca. € 50.000 / jaar

VOORBEELD: POSITIEVE GEZONDHEID IN DE WIJK!

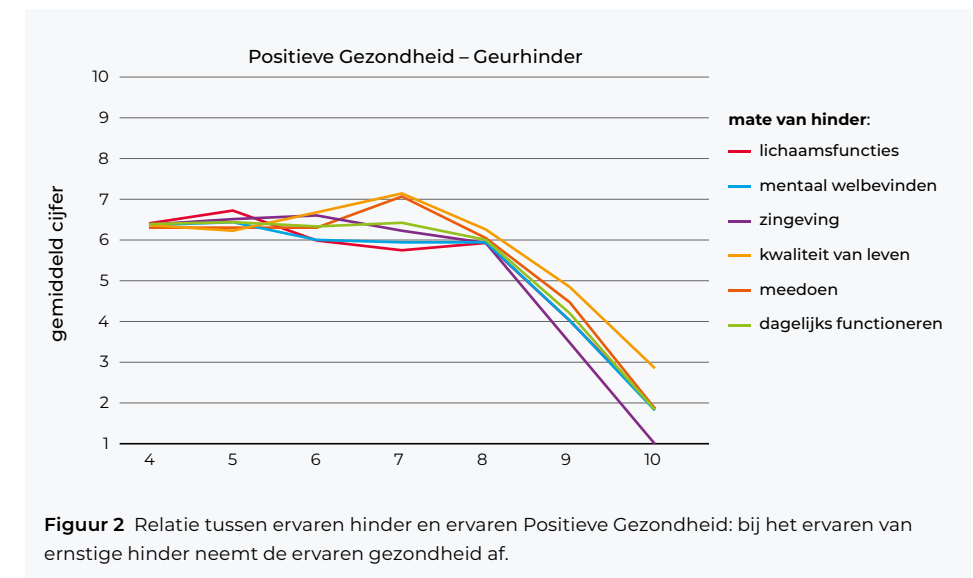
In Delft loopt sinds vier jaar het programma Positieve Gezondheid in de wijk. Hierbij zijn bewoners gemobiliseerd om na te denken over wensen en behoeften op het gebied van positieve gezondheid. De samenwerking met professionals is geïntensiveerd om de wensen en behoeftes ook daadwerkelijk om te zetten in interventies. Deze interventies worden gemonitord. Zo is er bijvoorbeeld elke dinsdag bewonersparticipatie via Café Positief en zijn er talloze initiatieven gestart zoals een taalcursus, samen zwemmen, rookvrije speeltuintjes en open inloopspreekuren.

POSITIEVE GEZONDHEID METEN/MONITOREN

In veedichte gebieden lopen spanningen tussen burgers en veehouders soms flink op. Met een app konden burgers bijhouden wat hun ervaren gezondheid was op de verschillende domeinen en hoeveel hinder zij ervoeren. Het meten en monitoren via de app kan uiteraard ook in een positieve context.



Figuur 1 Ervaren hinder – voorbeeld van data verkregen uit door deelnemende burgers ingevoerde gegevens in de app.



Figuur 2 Relatie tussen ervaren hinder en ervaren Positieve Gezondheid: bij het ervaren van ernstige hinder neemt de ervaren gezondheid af.

LITERATUUR

LITERATUUR

REFERENTIES POSITIEVE GEZONDHEID EN LEEFOMGEVING

- Huber, M., van Vliet, M, Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P.C., Knottnerus, J.A. (2016) Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. British Medical Journal.
- Wietmarschen van, H, Staps, S., Meijer, J., Flinterman F.J., Jong, M.C. (2022) The Use of the Bolk Model for Positive Health and Living Environment in the Development of an Integrated Health Promotion Approach: A Case Study in a Socioeconomically Deprived Neighborhood in The Netherlands. Int. J. Environ. Res. Public Health.
- Sjef Staps, Renske Nijdam. (2022) Ontwikkeling van werkmethode en app voor Positieve Gezondheid in landelijk gebied. 2022-028 VG. Louis Bolk Instituut
- Sjef Staps, Femke A. Hoefnagels (2023) Sociale cohesie in de wijk dankzij Positieve Gezondheid. Louis Bolk Instituut.
- Positieve Gezondheid en sociale cohesie centraal in nieuwe wijk Texel.

REFERENTIES GROENE LEEFOMGEVING

1. De Vries, S., Kramer, H., Spijker, J., Smits, M., Verheij, R.A., Dückers, M/, Baliatsas, C., Wiegiersma, S (2023). Een groene tuin, een gezonde tuin?; Onderzoek naar het belang van privégroen bij huis voor de gezondheid van burgers. Wageningen Environmental Research, Rapport 3232.
2. Ege MJ et al. (2011). Exposure to environmental microorganisms and childhood asthma. N Engl J Med; Hanski et al. (2012) Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. Proc Natl Acad Sci/
3. Giles-Corti et al. (2019) Built Environment and Physical Activity. In: Nieuwenhuijsen M., Khreis H. (eds) Integrating Human Health into Urban and Transport Planning.
4. De Vries S., R. Verheij, H. Smeets (2015) Groen en gebruik ADHD-medicatie door kinderen: de relatie tussen de hoeveelheid groen in de woonomgeving en de prevalentie van AD(H) D-medicatiegebruik bij 5- tot 12-jarigen. Wageningen, Alterra Wageningen UR (University & Research centre), Alterra-rapport.
5. Chen et al., (2014) Urban vegetation for reducing heat related mortality. Environmental Pollution 192
6. Bird, E.L., Ige J.O., Pilkington, P., Pinto, A., Petrokofsky, C., & Burgess-Allen, J. (2018). Built and natural environment planning principles for promoting health: an umbrella review. BMC Public Health (18) 930.

7. White, M.P., L.R. Elliott, et al., (2021) Associations between green/ blue spaces and mental health across 18 countries. Sci Rep, 2021
8. Soga, M., M. J. Evans, K. Tsuchiya, and Y. Fukano. 2020. A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. Ecological Applications 00(00): e02248. 10.1002/eap.2248 in Natuurinclusief bouwen voor gezonde bewoners.
9. Roe, J., Aspinall, P., & Ward Thompson, C. (2016). Understanding relationships between health, ethnicity, place and the role of urban green space in deprived urban communities. International journal of environmental research and public health, 13(7), 681.
10. Maas J., & Postma J.A. (2022) Natuur en gezonde leefstijl. De wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid (Herziene versie). Vereniging Arts en Leefstijl.
11. Hammoud R., Tognin, S., Burgess, L. et al. (2022) Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife. Sci Rep 12, 17589.
12. Vries, S. de, F. Langers, C.M. Goossen, S.E.M. van Rijn, E. Vlasblom, R.P. Sterkenburg & F.H. Pierik. 2017. Interventiestudie Gezonde Schoolpleinen; Het effect op leerlingen van het herinrichten van schoolplein tot gezond schoolplein. Wageningen, Wageningen Environmental Research, Rapport 2830 in Natuurinclusief bouwen voor gezonde bewoners.
13. Maas J., & Postma J.A. 2022.
14. Van Trigt et al, 2003; Spirituele waarden van natuur; Een analyse van de ervaring van spiritualiteit in relatie tot bomen en bos. Wageningen research Rapport.
15. Maas, J., Van Dillen, S. M., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. Health & place, 15(2), 586-595.
16. Gezonde Leefomgeving Ministerie VWS | Groene leefomgeving.

REFERENTIES SOCIALE OMGEVING

17. Horstman, K, & Knibbe, M. (2022) Gezonde Stad. Uitsluiting en Ontmoeting in de Publieke Ruimte. Utrecht, Uitgeverij de Graaff.
18. Huygen A, de Meere F. (2008) De invloed en effecten van sociale samenhang. Verslag van een literatuurverkenning Verwij-Jonker instituut verwijzing van publicatie WHO.
19. Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T.E., (2000), 'From social integration to health: Durkheim in the new millennium', Social Science & Medicine, 51(6), 843-857.
20. Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T.E., (2000), 'From social integration to health: Durkheim in the new millennium', Social Science & Medicine, 51(6), 843-857.

21. Wilkinison R. and Marmot M. (2003) Social determinants of health; the solid facts. 2nd edition. WHO publicatie.
22. Echeverria S, Diez-Roux AV, Shea S, Borrell LN, Jackson S(2008) Associations of neighborhood problems and neighborhood social cohesion with mental health and health behaviors: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Health & Place.
23. Kushner, H. I., & Sterk, C. E. (2005). The Limits of Social Capital: Durkheim, Suicide, and Social Cohesion. American Journal of Public Health.

REFERENTIES BEWEEGVRIENDELIJKE LEEFOMGEVING

24. Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving | kenniscentrum Sport & Bewegen verwijzen naar o.a. Barnett et al. (2017); Frehlich et al. (2022); Grigoletto et al. (2021); Hunteretal (2019) Omuraetal. (2020); Pedersenetal. (2022); Racheleetal. (2019); Zhang et al. (2019); Zhangetal. (2022).
25. Frehlich,L., Christie,C.D., Ronksley,P.E., Turin,T.C., Doyle-Baker,P.,& McCormack,G. R.(2022). The neighbourhood built environment and health-related fitness: A narrative systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
26. World Health Organization (WHO)(2022,5 oktober). Physical activity.
27. Evans,J.T., Phan,H., Buscot,M.J., Gall,S.,& Cleland,V.(2022). Correlates and determinants of transport-related physical activity among adults: an interdisciplinary systematic review. BMC public health.
28. Shafizadeh,M., Manson,J., Fowler-Davis,S., Ali,K., Lowe, A.C., Stevenson,J., Parvinpour,S., & Davids,K.(2020). Effects of Enriched Physical Activity Environments on Balance and Fall Prevention in Older Adults: A Scoping Review. Journal of Aging and Physical Activity
29. Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving | kenniscentrum Sport & Bewegen verwijzen naar o.a. Helbich (2018); Pearce et al. (2018) Hobbs et al (2023).
30. Kondo,M.C., Jacoby,S.F., & South,E.C. (2018). Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments. Health & Place.
31. Johnstone,A., McCrorie,P., Cordovil,R., Fjørtoft,I., Iivonen,S., Jidovtseff,B., Lopes,F., Reilly,J.J., Thomson,H., Wells,V.,& Martin,A.(2022). Nature-based early childhood education and children's physical activity, sedentary behavior, motor competence, and other physical health outcomes: a mixed-methods systematic review. Journal of Physical Activity and Health.
32. Nordbø,E.C.A., Nordh,H., Raanaas,R.K.,& Aamodt,G. (2020) Promoting activity participation and wellbeing among children and adolescents: a systematic review of neighborhood built-environment determinants. JBI evidence synthesis.

33. Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving | kenniscentrum Sport & Bewegen verwijzen naar Têrron-Pérezetal., (2021); Wengel&Troelsen (2020); Willeboordse et al. (2022).
34. Willeboordse,M., Slot-Heijs,J.,Noordzij,J.M.,& Singh,A.(2022). Buitenspelen in perspectief. Mulier Instituut.

REFERENTIES VOEDSELOMGEVING

35. Li F, Harmer P, Cardinal BJ, Bosworth M, Johnson-Shelton D. (2009) Obesity and the built environment: does the density of neighborhood fast-food outlets matter? Am J Health Promot.
36. Gezonde leefomgeving | Ministerie voor VWS; verwijzing naar Caspi et al. 2012 ; Black et al. 2014.
37. Pinho MGM, Mackenbach JD, den Braver NR et al. (2020) Recent changes in the Dutch foodscape: Socioeconomic and urban-rural differences. Int J Behav Nutr Phys Act.
38. Smets V., Vandevijvere S. (2021) Naar gezonde voedselomgevingen rond scholen in Vlaanderen. Sciensano.
39. Djojosoepto SK, Kamphuis CBM, Vandevijvere S en Poelman MP, namens het JPI-HDHL Policy Evaluation Network. The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI): Nederland. Een beoordeling van rijksoverheidsbeleid met betrekking tot de voedselomgeving in Nederland en beleidsaanbevelingen voor het creëren van een gezonde voedselomgeving. Utrecht, Universiteit Utrecht, 2020.
40. Black C, Moon G, Baird J. (2014) Dietary inequalities: what is the evidence for the effect of the neighbourhood food environment? Health Place.
41. Sawyer, van Lende, Kamphuis, Terragni, Roos, Poelman, Nicolaou, al. (2021) Dynamics of the complex food environment underlying dietary intake in low-income groups: a systems map of associations extracted from a systematic umbrella literature review (2021).

REFERENTIES

Werkzame elementen buurtmoestuin

- Boermoestuin Castellum
- Kruit J. en Vijn M. (2018). [De groeipijnen van buurtmoestuinen](#). Wageningen Universiteit
- [Buurtmoestuin? Zo gedaan!](#) Handleiding voor het opzetten van een buurtmoestuin (2014) Wageningen Universiteit
- [Draaiboek Buurtmoestuinen](#) (2011)

Elementen ondersteunend budget

- [AMJS-Buurtbudgetten-def.pdf](#) (dezwijger.nl)
- [Vertrouwen geven, verantwoordelijkheid nemen – Deel 5: Theorie wijkbudgetten](#) (kenniscentrumvlaamsesteden.be)

Elementen kunst / community arts

- De kracht van kunst op leefbaarheid in wijken. Artikel, geraadpleegd van [De kracht van kunst op leefbaarheid in wijken | Movisie](#)
- Manifest voor participatieve kunst in de wijk: [manifest_voor_participatieve_kunstpraktijken.pdf](#) (demos.be)
- LKCA. (2019). Kom erbij! Met kunst en cultuur. Samenwerken om eenzaamheid te bestrijden. Handreiking voor professionals en vrijwilligers in de cultuursector en het sociaal domein Utrecht: Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst.



MERWEDE LAB

