



# HELDER DENKEN EINDHOVEN



# DE URGENTIE

Beweeg voor je brein (het is nooit te laat)

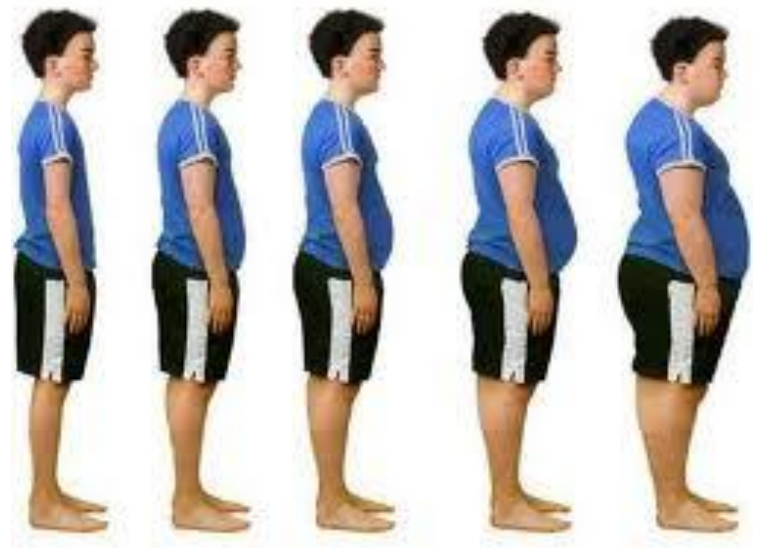
Eveline Brandt - 27/03/11, 12:30



**Dementie**  
**Obesitas**  
**Depressies**  
**Hart- en vaatziekten**

Prof. Erik Scherder van de Vrije Universiteit. Foto: Werry Grone

Mee  
Gecond  
Eerst



## 14 jaar jong en 81 kilo.

vraagt hij het jongste meisje. Ze denkt even na. „Je kunt een hyper krijgen”, zegt ze dan. „Ja”, zegt Budde. „En je kunt ook veel problemen krijgen als je ouder wordt. Dat willen we voorkomen.” Jullie worden te zwaar, zegt hij. Dat is niet jullie schuld. Maar ik wil graag weten wat jullie kunnen doen om ken. Hij ziet het steeds vaker, bij steeds jongere kinderen. 15 procent van de kinderen is te dik. Het geeft lichamelijke klachten, maar ook psychosociale problemen: ze worden vaker gepest. Het is heel belangrijk om het overgewicht aan te pakken, maar erg lastig. En hij begrijpt het goed. Er is zo- rokkaanse en Turkse gezinnen wijzen het af. Jammer, vindt Budde, want bij allochtone kinderen komt overgewicht vaker voor. Er komt een meisje van 10 binnen. Ze heeft een bruine huid, haar kroeshaar in een staart. Als je niet zou weten dat ze tien jaar is, zou je haar 15 schatten. Ze weegt 100 kilo, bij een

Afname chronische moeheid

# Bewegen of denken tegen vermoeidheid

Doornienke Beintema  
ROTTERDAM, 18 FEBR. Cognitieve gedragstherapie of een bewegingsprogramma vermindert de moeheid bij het chronisch vermoeidheidssyndroom. De patiënt per dag laten bekijken welke activiteiten hij aankan, werkt niet.

# Inactiviteit



# Inactiviteit

Verleiden tot gezond gedrag



# Een stad waarin...

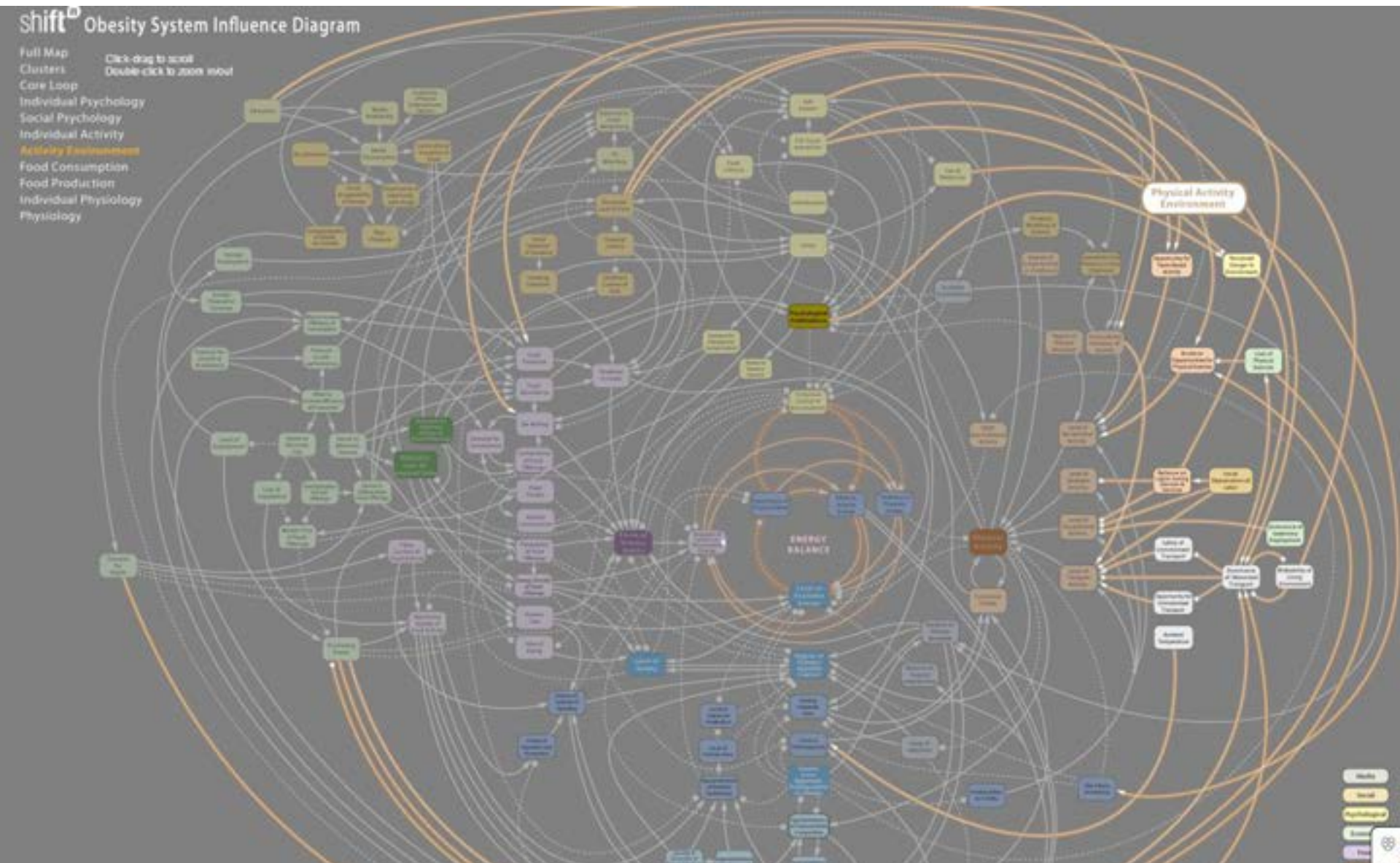
- ❑ Gezondheidsrisico's worden geminimaliseerd
- ❑ Gezondheidskansen worden vergroot



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

Wonen en leven in een gezonde wijk en omgeving

# Het is complex: inrichting doet er toe



# Een traditie: gezondheid en ruimte



# Sport in the city

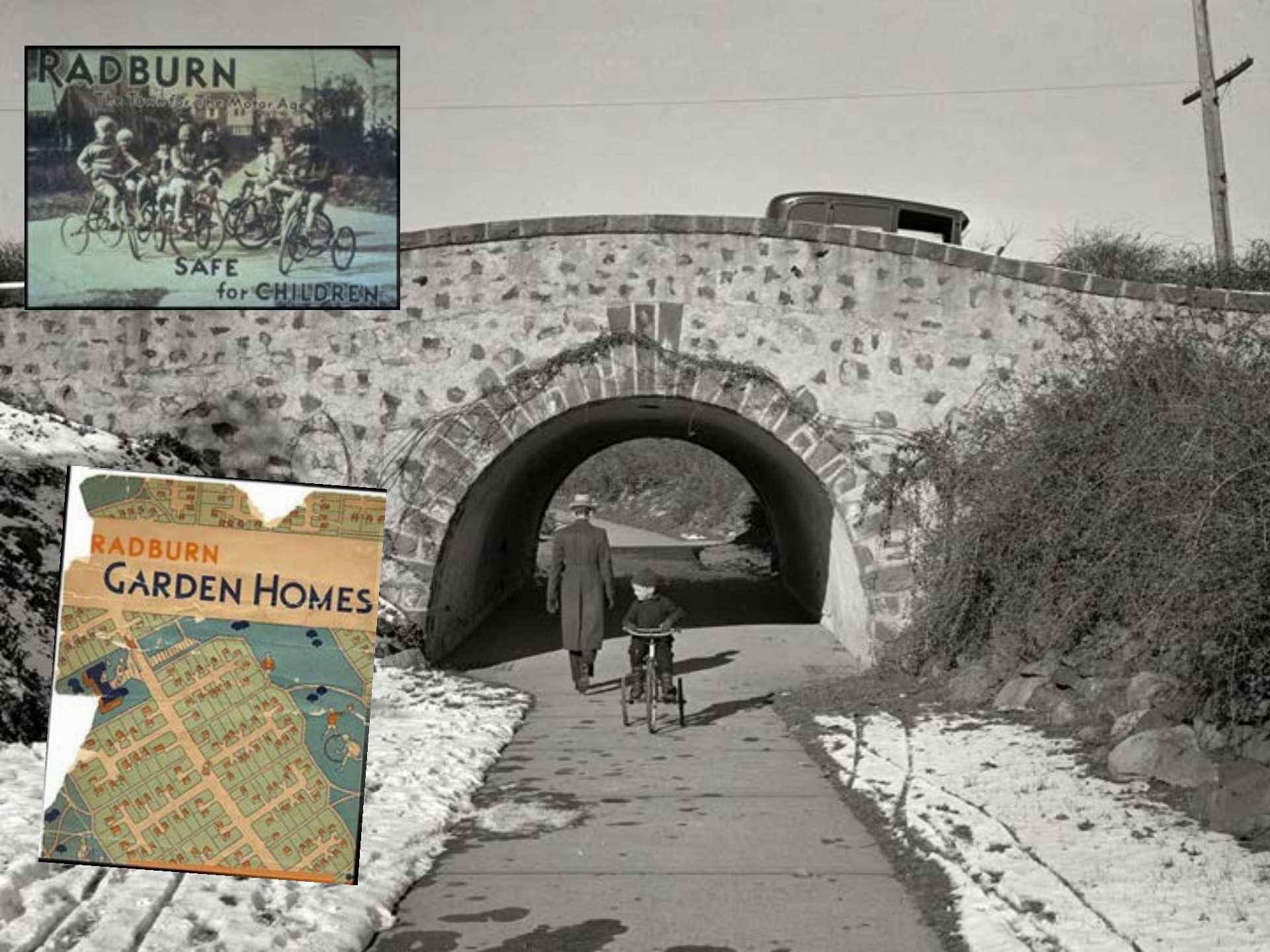
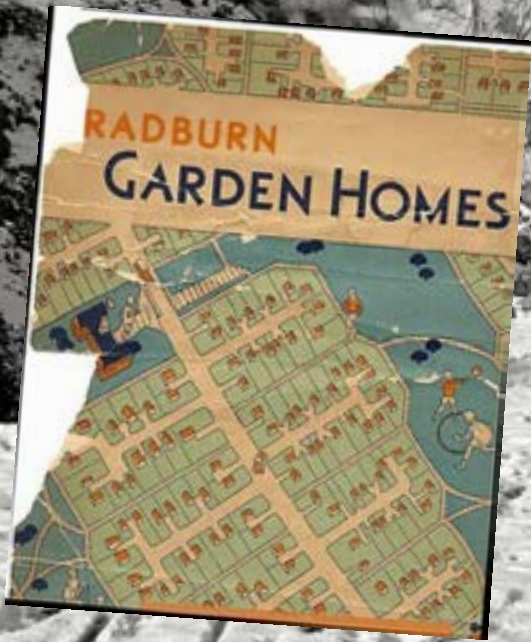
## 1901: Woningwet & / Gezondheidswet

- De Hygiënisten
- Hygiëne, achterstandswijken
- TBC
- Sport en spel op school in openbare ruimte











*New York, losing weight course, 1926*

## 1945 – 1970: Het modernisme

- Gezondheidsmachines
- Regionaal en stedelijk groen
- Recreatie en sportfaciliteiten
- Speelplaatsen
- Licht, lucht en ruimte





# 100 jaar later: Een nieuwe epidemie & NIEUWE WELVAARTSZIEKTEN

*Een aantrekkelijke woon- en leefomgeving die  
(ver)leidt tot gezond leven en voldoende  
beweging*

# De gezonde stad is...



## De Basis op Orde

De SCHONE Stad



milieu, geluid, geur, fijnstof

De VEILIGE Stad



groepsrisico, verkeers-, sociale- en objectieve veiligheid

De KLIMAATADAPTIEVE Stad



waterveiligheid, hittestress, droogte

## Structuur & Inrichting van de stad

De BEWEGINGSVOLLE Stad



bewegen, sporten en recreëren

De MOBIELE Stad



langzaam verkeer = duurzame mobiliteit

De GROENE Stad



groen, water, landschap & natuur

## Ketens & Systemen in de stad

De ENERGIE- & AFVALRIJKE Stad



regionale energieketens (energietransitie)

De VOEDINGSRIJKE Stad



regionale voedselketens, stadslandbouw

## Gebruik & Beleving in de stad

De ECONOMISCHE Stad



economie in de stad, wijk economie

De SOCIALE Stad



sociale participatie

# MOBIELE stad

## Actieve mobiliteit



- Fietsen en wandelen*
  - Veiligheid, aantrekkelijkheid en comfort*
  - Nabijheid, menging en compactheid*
- “beste verkeersbeleid is ruimtelijk beleid”*





# De ongezondheidsparadox

***Paradox: Compacte stadswijken verleiden tot fietsen en wandelen***

- ***Te veel groen leidt tot minder fietsen en wandelen***

- Dichtheid stad
- Voorzieningen op fiets- wandelafstand
- Diversiteit stad
- Aantrekkelijkheid van stad en routes
- Parkeerdruk



# BEWEGINGSVOLLE stad

## *De stad als sport en speelterrein*

- Sport, spel en recreatie
- Van jong tot oud : kind- en ouderenvriendelijk



# **Sport in the city**

## **In the city that tempts, boundaries disappear**

- 1. The city as a place for sports and a playground**
- 2. Combine functions**
- 3. Multiple use of public spaces / No borders**
- 4. Integrate sport in the city, make sports visible**
- 5. Temporality, in co-operation with residents**
- 6. Spatial quality and safety**

# The city as a place for sports and a playground

*Het Lint, Utrecht  
Strip: 8 km / 30m*



# Multiple use of public places / no borders

*Water squares, Rotterdam*



*Schoolyard and playground, Amsterdam*



# Integrate sport in the city / Make sport visible



*The secret garden, Rotterdam*



*Mercator swimming pool, Amsterdam*



*Cruiff court, Arnhem*

# Integrate sport in the city / Make sport visible



# Spatial quality and safety



## Transvaal Wijkpark (The Hague)

- ✓ neighborhood park
- ✓ open park
- ✓ multiple functions without fences
- ✓ mix park and square
- ✓ park not at edge, in hustle and bustle of the district
- ✓ well visited use
- ✓ Surveillance and safety
- ✓ design with sustainable, beautiful materials
- ✓ design with / by residents





# Multiple use of public places / no borders



# PLATFORM



- Platform: RIVM, TU/e, GGD, NISB
  - Kennisdeling en verspreiding
  - Onderzoek (kennisleemtes)
  - Onderwijs
  - Lokale pilots (gemeenten/GGD, corporaties, zorginstellingen, verzekeraars, ontwikkelaars, etc.)
  - Ontwerptools aanreiken
  - Bewustwording vergroten
- [www.platformgezondontwerp.nl](http://www.platformgezondontwerp.nl)
  - [www.gezondontwerpwijzer.nl](http://www.gezondontwerpwijzer.nl)

*2015: Jaar van de ruimte*

**WE HEBBEN EEN ECHT PLATFORM : WE ZOEKEN NOG LOCATIES!**