

# Samenwerken aan een beweegvriendelijke omgeving

Op 15 maart 2023 zijn er provinciale verkiezingen. Een belangrijk moment, omdat burgers dan voor een partij kunnen kiezen die thema's agendeert die voor hen prioriteit hebben. Als het aan Ilya van Holsteijn van Kenniscentrum Sport & Bewegen ligt, is het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving één van die thema's.

TEKST: MARIËT EBBINGE

FOTO'S: KENNISCENTRUM SPORT & BEWEGEN/PIXABAY MABEL AMBER

Tijdens de coronapandemie, die ons twee jaar lang in zijn greep hield, werd het weer eens duidelijk hoe essentieel een goede gezondheid is. Het draagt bij aan ons mentale en fysieke welbevinden en maakt ons weerbaarder tegen ziektes. Naast gezond eten is ook regelmatig bewegen voorwaarde voor een goede gezondheid. Tijdens de pandemie is aan het laatste veel gehoor geven. Meer mensen zijn gaan wandelen en gebruik gaan maken van de openbare ruimte om te sporten en bewegen.

We hadden die stijgende lijn eigenlijk moeten blijven vasthouden, vindt Van Holsteijn. Maar uit cijfers van het CBS blijkt helaas dat dit niet gelukt is. "Het streven is dat in 2040 75 procent van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijn voor volwassenen die in 2017 door de Gezondheidsraad is gepubliceerd. In 2020, tijdens de coronapandemie, deed 52,7 procent van de mensen van vier jaar en ouder regelmatig aan beweging. Dat percentage is in 2021 gedaald naar 47,2 procent. Er moet dus nog veel gebeuren."

## Minder zitten

De beweegrichtlijn voor volwassenen houdt in dat iemand wekelijks 150 minuten matig tot intensief beweegt en drie keer per week spier- en botversterkende oefeningen doet. Volgens Van Holsteijn is dit minder ingewikkeld dan het lijkt. "Je hoeft er echt niet een paar keer per week voor naar fitness te gaan en je hoeft ook geen lid te worden van een sportvereniging. Het betekent wel dat je de fiets pakt als je naar je werk gaat. Of dat je dagelijks je ommetje maakt. En ook dat je vaker de trap neemt. Bovendien moet je minder zitten. Je kunt bijvoorbeeld in plaats van zittend, wandelend vergaderen."



Een omgeving die uitnodigt om veilig te bewegen, is van het grootste belang, aldus Van Holsteijn. "Een groot en grijs bedrijventerrein verleidt niet tot het maken van een lunchwandeling. Smalle stoepen waar je niet veilig op kunt wandelen, zijn ook niet erg uitnodigend. En voor mensen op het platteland is het niet fijn om te wandelen langs wegen zonder apart wandelpad, waar de auto's voorbij razen."

## Prioriteit

Van Holsteijn legt uit dat een beweegvriendelijke omgeving niet alleen betrekking heeft op de fysieke inrichting van de omgeving (de hardware). "Er moet, in een wijk of een dorp, ook voldoende aanbod van beweegactiviteiten zijn. Buurtsportcoaches, maar ook fysiotherapeuten en plaatselijke sportverenigingen spelen hierin een rol. Dat is de software. Verder moet er, om de continuïteit te waarborgen, financiering zijn. Bewoners moeten erbij betrokken worden. En er moet duidelijk zijn wie waarvoor verantwoordelijk is. Dat is de orgware."

Gemeenten hebben een cruciale rol in het creëren van een beweegvriendelijk omgeving. Toch eigenen ze zich die rol niet altijd toe, ziet Van Holsteijn. "Bijvoorbeeld het bouwen van nieuwe wijken is het creëren van een beweegvriendelijke omgeving vaak niet 'top of mind'. Veel gemeenten geven eerder prioriteit aan het bouwen van zo veel mogelijk, al dan niet duurzame, huizen. Als kenniscentrum proberen wij de meerwaarde te benadrukken van het opnemen van speel- en sportvelden in de projectplannen. Het zou een vast onderdeel moeten uitmaken van het gemeentelijke woningbouwbeleid."

Het bewustzijn bij gemeenten vergroten over het belang van een beweegvriendelijke omgeving is lastig, ervaart Van Holsteijn. "Er zijn zo veel zaken die hen bezighouden: het bestrijden van de woningnood, de verduurzaming van bestaande huizen, het continueren van de zorg in het sociaal domein."

## Gezondste stad

Het is niet zo dat er niets gebeurt, benadrukt Van Holsteijn. Al loopt het platteland wel achter bij de grotere steden, omdat voorzieningen vaak niet in de buurt zijn zodat mensen eerder geneigd zijn de auto te pakken in plaats van de fiets te nemen of te gaan wandelen. Volgens de specialist Beweegvriendelijke Omgeving en Sportinfrastructuur is een aantal steden ermee bezig. Hij geeft voorbeelden. "Groningen is net in een onderzoek van Arcadis



tot de gezondste stad van Nederland uitgeroepen. De stad scoort hoog op alle criteria, waaronder het vergroenen van de openbare ruimte, en meer groen zorgt er onder andere voor dat mensen meer gaan bewegen"

Naast Groningen zijn er steden die het op deelaspecten heel goed doen. "Rotterdam bijvoorbeeld richt zich op het aanleggen van veilige wandelpaden. De gemeente heeft op verschillende plekken in de stad brede trottoirs aangelegd. Utrecht stimuleert juist weer het fietsen. Door de hele stad zijn er vrijliggende fietspaden en fietsstraten. En je kunt zonder problemen de stad uitfietsen."

Er zijn ook steden die van het creëren van een beweegvriendelijke omgeving beleid hebben gemaakt. "Zo heeft Venlo een beleidsmedewerker sport en gezondheid, waardoor beide aandachtsvelden onder één verantwoordelijke vallen. Leiden heeft zogenoemde beweegsleutels ingevoerd. Dat zijn tien verschillende eisen op het gebied van het investeren in een beweegvriendelijke omgeving die in elke bouwbeslissing moeten worden meegenomen. >>



# “De samenwerking tussen de professionals van de domeinen ruimtelijke ordening, sport en gezondheid is essentieel voor het bevorderen van een beweegvriendelijke omgeving.”

Almere heeft een duidelijke visie op bewegen. In 2035 moet de stad één grote ‘beweegaccomodatie’ zijn voor alle Almeerders.”

## Rol voor provincies

Behalve de gemeenten zijn provincies belangrijk voor het aanjagen van initiatieven op het gebied van een beweegvriendelijke omgeving. Van Holsteijn: “Provincies scheppen de kaders. Hun plannen sijpelen door naar de gemeenten. Provincies financieren bovendien vaak gemeente-overschrijdende projecten. Ze gaan bijvoorbeeld over de fietsroutes tussen de steden.”

Door toedoen van provincies is er al het een en ander gerealiseerd. “De provincie Zuid-Holland heeft een subsidiepot voor projecten gericht op het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving. Gelderland sluit met ‘Buitenkansen’ aan bij grote sportevenementen. In het kader van het wereldkampioenschap BMX heeft deze provincie kleine fietsbanen voor BMX-ers in Gelderland gefinancierd. Ook heeft de provincie naar aanleiding van het WK Volleybal geld beschikbaar gesteld voor de aanleg van speelvelden voor netsporten. De provincie Drenthe doet ook veel, bijvoorbeeld door te investeren in fietspaden en het vergroenen van schoolpleinen in de hele provincie. En zo zijn er nog wel meer voorbeelden te geven van provincies die beweegvriendelijke plekken in steden of op het platteland stimuleren.”

## Zorg

Ook huisartsen en zorgverleners uit de wijkteams zitten in een goede positie om een bijdrage te leveren, vindt Van Holsteijn. “Gecombineerde Leefstijlinterventies zitten in

het basispakket van de zorgverzekeraars. Huisartsen en andere zorgverleners in de eerste lijn kunnen problemen met bijvoorbeeld overgewicht signaleren en adviezen geven over gezond eten en meer bewegen. Zij kunnen doorverwijzen naar beweeginitiatieven in de wijk.”

De huisartsen en de wijkteams zijn ook de partijen die vaak als enigen, contact hebben met sociaal-zwakkere doelgroepen. “Deze doelgroepen houden zich niet altijd met bewegen bezig, omdat zij op overleven gericht zijn. Indien nodig, kunnen huisartsen en andere zorgverleners hun een zetje in de goede richting geven en hun doorverwijzen naar beweegactiviteiten van bijvoorbeeld buurtsportcoaches.”

## Domeinen

Uiteindelijk, stelt Van Holsteijn, is het bevorderen van een beweegvriendelijke omgeving een project van iedereen: de gemeenten, de provincies, buurtsportcoaches, sportverenigingen, fysiotherapeuten, burgers, huisartsen en andere zorgverleners. “De samenwerking tussen de professionals van de domeinen ruimtelijke ordening, sport en gezondheid is essentieel voor het bevorderen van een beweegvriendelijke omgeving.” <<



De expertise van het Kenniscentrum Sport & Bewegen ligt op verschillende gebieden: topsport en wetenschap, fit en gezondheid, vaardig in bewegen (voor scholen), meedoen (voor mensen met een beperking, ouderen, meisjes) en de beweegvriendelijke omgeving. Het kenniscentrum maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals. Dat gebeurt in de vorm van artikelen en tools. Zo is er op het aandachtsgebied beweegvriendelijke omgeving onder meer een stappenplan voor een beweegvriendelijke omgeving voor gemeenten, een e-book Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving en een tipsheet voor een veilige en beweegvriendelijke schoolomgeving ontwikkeld.