

Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijk omgeving

TNO LS 2013 P 12093

Redactie: dr. J.D. Slinger

Met medewerking van:

D. Dessing, MSc

Dr. L. Engbers

D. Van der Klauw, MSc

Dr. K. van der Ploeg

Dr. M. van der Weerd



Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Introductie | 3 |
| Argument 1: | |
| Een beweegvriendelijke omgeving zorgt ervoor dat mensen minder overgewicht hebben, en daarmee voor minder chronische ziekten. | 6 |
| Argument 2: | |
| De mentale gezondheid van mensen in een beweegvriendelijke omgeving is beter. | 8 |
| Argument 3: | |
| Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert de ontwikkeling van kinderen. | 11 |
| Argument 4: | |
| Een beweegvriendelijke omgeving vermindert ervaren eenzaamheid van ouderen. | 14 |
| Argument 5: | |
| In een beweegvriendelijke omgeving kiezen meer mensen voor actief transport. | 16 |
| Argument 6: | |
| In een beweegvriendelijke omgeving bewegen mensen meer, waardoor de mentale en fysieke gesteldheid beter wordt. Hierdoor maakt de maatschappij minder kosten. | 18 |
| Argument 7: | |
| In een beweegvriendelijke omgeving is de leefbaarheid beter. | 20 |
| Argument 8: | |
| Een beweegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op de waarde van het vastgoed. | 22 |
| Argument 9: | |
| Het creëren van een beweegvriendelijke omgeving biedt kansen om via bewoners-participatie bewoners te activeren en meer te betrekken bij hun omgeving. | 24 |
| Argument 10: | |
| Een beweegvriendelijke omgeving zorgt voor een beter imago van gemeente en wijk en kan dus worden gebruikt als argument in citymarketing. | 27 |

Introductie

Achtergrond

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert, faciliteert en daagt uit om te sporten en te bewegen. Er zijn verschillende elementen in de omgeving waarvan we weten dat ze ervoor zorgen dat mensen meer bewegen. Het RIVM heeft bijvoorbeeld laten zien dat volwassenen meer bewegen wanneer er in de omgeving van de woning voldoende recreatieve buitenruimte beschikbaar is (Wendel-Vos, 2005). Ook is het belangrijk dat de plaatsen en voorzieningen om te bewegen goed toegankelijk zijn en dat het verkeer er om heen veilig is (Wendel-Vos, 2005). Voor kinderen en adolescenten zijn in een beweegvriendelijke omgeving voldoende speeltuinen (formele voorzieningen) en stoepen (informele ruimte) om te bewegen. Voor hen is het ook belangrijk dat er groen of water is en dat er verschillende veilige routes zijn naar spelvoorzieningen. Ook sociale cohesie en een gevoel van veiligheid zorgen ervoor dat kinderen buitenspelen en bewegen (De Vries, 2010). We weten dus al welke elementen van een omgeving ervoor kunnen zorgen dat gebruikers meer gaan bewegen. Een onderbouwing van het *waarom* van een beweegvriendelijke omgeving ontbreekt echter nog. In deze rapportage wordt een beknopte onderbouwing gepresenteerd van een tiental argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving. Hiermee is voor het eerst het belang van een beweegvriendelijke omgeving vanuit verschillende perspectieven opgeschreven.

Methode

NISB heeft na overleg met TNO tien argumenten geselecteerd, die worden gebruikt ter onderbouwing van een beweegvriendelijke omgeving. Bij de onderbouwing gaan we er van uit dat een beweegvriendelijke omgeving veilige en toegankelijke sport- en spelvoorzieningen heeft, het gebruikers gemakkelijk maakt te bewegen, voldoende groen heeft en activiteiten aanbiedt om meer te bewegen. TNO heeft middels een korte zoektocht in Pubmed, Google en grijze literatuur¹ een beknopte onderbouwing geschreven voor deze argumenten. Hierbij zijn, zoals gevraagd door NISB, vooral de positieve bevindingen weergegeven.

Resultaten

De volgende tien argumenten zijn geselecteerd:

Individuele baten

1. Een beweegvriendelijke omgeving zorgt ervoor dat mensen minder overgewicht hebben, en daarmee voor minder chronische ziekten.
2. De mentale gezondheid van mensen in een beweegvriendelijke omgeving is beter .
3. Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert de ontwikkeling van kinderen.
4. Een beweegvriendelijke omgeving vermindert ervaren eenzaamheid van ouderen

¹ Publicaties die niet via de erkende uitgeverij en boekhandel worden verspreid, zoals scripties, rapporten en dissertaties

Maatschappelijke baten

5. In een beweegvriendelijke omgeving kiezen meer mensen voor actief transport.
6. In een beweegvriendelijke omgeving bewegen mensen meer, waardoor de mentale en fysieke gezondheid beter wordt. Hierdoor maakt de maatschappij minder kosten.
7. In een beweegvriendelijke omgeving is de leefbaarheid beter.
8. Een beweegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op de waarde van het vastgoed.
9. Het creëren van een beweegvriendelijke omgeving biedt kansen om via bewonersparticipatie bewoners te activeren en meer te betrekken bij hun omgeving.
10. Een beweegvriendelijke omgeving zorgt voor een beter imago van gemeente/wijk en kan dus worden gebruikt als argument in citymarketing.

In de volgende hoofdstukken wordt een de onderbouwing gegeven van 10 argumenten die het belang van een beweegvriendelijke omgeving onderschrijven.

Conclusie en aanbevelingen voor verder onderzoek

Een beweegvriendelijke omgeving kent voordelen op velerlei terreinen. Een tiental argumenten om een beweegvriendelijke omgeving te creëren zijn in dit stuk onderbouwd met onderzoeken en cijfermateriaal.

Naar aanleiding van het onderbouwen van de tien argumenten zijn de volgende aanbevelingen naar voren gekomen;

1. Een uitgebreider onderzoek kan naast de argumenten vóór (baten) een beweegvriendelijke omgeving ook de tegens (bijvoorbeeld kosten) in kaart brengen. Wanneer deze twee tegen elkaar worden afgezet kan duidelijk worden gemaakt wat een beweegvriendelijke omgeving oplevert. We spreken dan over een complete maatschappelijk kosten baten analyse (MKBA). Voor het identificeren, kwantificeren en waarderen van gezondheidseffecten als gevolg van een omgevingsingreep is momenteel nog onvoldoende (cijfer)materiaal voorhanden.
2. Om de argumenten als geheel te bewijzen is langdurig onderzoek nodig waarbij wordt gekeken naar veranderingen in de gezondheid van mensen nadat hun omgeving beweegvriendelijker is gemaakt, liefst in vergelijking met wijken waarbij deze verandering niet is doorgevoerd. Dit soort onderzoeken zijn in de praktijk zeer lastig te organiseren, maar wel belangrijk om uit te voeren. Alleen op deze manier kun je zeggen dat (gezondheids)effecten echt toe te schrijven zijn aan een beweegvriendelijke omgeving.

Bronnen

VRIES DE SI, SLINGER JD, SCHOKKER DF, GRAHAM JMA, PIERIK FH. Beweegvriendelijke stadswijken voor kinderen: Resultaten van een quasi-experimenteel onderzoek. KvL/GB 2010.061. Subsidieverstrekker: Ministerie van VWS en Ministerie van VROM.

WENDEL-VOS GCW, BLOKSTRA A, ZWAKHALS SLN, WIJGA AH, TIJHUIS MAR. De fysieke omgeving in relatie tot bewegen en voeding - Onderzoek in het kader van preventie van overgewicht. RIVM rapport 260301007/2005 (2005).

Argument 1

Een beweegvriendelijke omgeving zorgt ervoor dat mensen minder overgewicht hebben, en daarmee voor minder chronische ziekten.

Onderbouwing

Overgewicht is een groeiend probleem in Nederland (www.statline.nl). Om een gezond gewicht te krijgen of behouden is het vooral belangrijk om regelmatig matig intensieve activiteiten uit te voeren (Westerterp, 2002). Denk bijvoorbeeld aan fietsen, lopen en buitenspelen (Ainsworth, 2011). Omdat een beweegvriendelijke omgeving haar gebruikers stimuleert om op deze wijze actief te zijn, kan een beweegvriendelijke omgeving er aan bijdragen dat er minder overgewicht voorkomt in deze omgeving (Wendel-Vos, 2005). Een leuk voorbeeld hiervan is dat het stimuleren van fietsen bij een woon-werkafstand tussen 0-7 km kan leiden tot een relatieve daling van 0,2 kg lichaamsgewicht per jaar voor werkenden (Storm, 2006). In een beweegvriendelijke omgeving is vaak relatief veel groen te vinden. Ook van de aanwezigheid van groen weten we dat het invloed heeft op het gewicht van de inwoners. Zo is het percentage kinderen met overgewicht in gebieden met veel groen (> 5 hectare aan groene gebieden zoals parken, bossen en natuurgebieden), ongeveer 18% lager dan in niet-groene gebieden (Vreke, 2006).

Overgewicht staat niet op zichzelf. De gezondheidsraad stelt dat overgewicht een grote bijdrage levert aan het ontstaan van de volgende chronische ziekten: diabetes, hart- en vaatziekten en sommige soorten kanker (Gezondheidsraad, 2003). Daarbij is aangetoond dat het risico hierop stijgt bij een hogere body mass index (BMI) of buikomvang (Gezondheidsraad, 2003). Meer dan twee van de vijf nieuwe gevallen van diabetes zijn te wijten aan overgewicht. Daarnaast is overgewicht verantwoordelijk voor ruim 10% van bepaalde hartaandoeningen (In 't Panhuis-Plasmans, 2012). Overgewicht brengt hierdoor hoge kosten met zich mee. Jaarlijks hangt 1,2 miljard van de zorgkosten samen met overgewicht. Daarnaast zijn de indirecte kosten van overgewicht door productiviteitsverliezen door ziekteverzuim en vervroegde uittreding uit het arbeidsproces zo'n 2 miljard per jaar (Nota Overgewicht, 2009).

Naast de 'route' via overgewicht heeft onvoldoende bewegen ook een direct risico op het krijgen van chronische ziekten. Zo is berekend dat 20% van de beroertes en 10% van de gevallen van diabetes kan worden toegeschreven aan een tekort aan lichamelijke activiteit. Verder is berekend dat als iedereen voldoende zou bewegen de gemiddelde winst in levensverwachting voor mannen 0,7 jaar en voor vrouwen 1,2 jaar is (In 't Panhuis-Plasmans, 2012).

Tot slot, liet een studie uit Engeland die keek naar de totale populatie onder de 65 jaar, zien dat mensen die leven in een groene omgeving een betere gezondheid hebben dan mensen in een niet-groene omgeving, ook wanneer inkomensniveau's gelijk waren (Mitchell 2008). Deze resultaten suggereren dus dat een beweegvriendelijke omgeving de gezondheidsverschillen die samenhangen met sociaal economische verschillen kunnen tegengaan.

Kortom, wanneer we ervoor zorgen dat mensen in een beweegvriendelijke omgeving meer bewegen (door actief transport, buiten spelen en buiten recreëren), zal overgewicht minder voorkomen en kunnen we hierdoor bijdragen aan een vermindering van het aantal chronische ziekten.

Feiten en cijfers

- Een woon-werkafstand tussen 0-7 km fietsend overbruggen kan leiden tot een relatieve daling van 0,2 kg per jaar (Storm, 2006).
- 40% van de nieuwe gevallen van diabetes type 2 hangt samen met overgewicht, 10% direct met inactiviteit (In 't Panhuis-Plasmans, 2012)
- Wanneer iedereen voldoende beweegt zouden mannen 0,7 jaar en vrouwen 1,2 jaar langer leven (In 't Panhuis-Plasmans, 2012).

Bronnen

AINSWORTH BE, HASKELL WL, HERRMANN SD, MECKES N, BASSETT DR JR, TUDOR-LOCKE C, GREER JL, VEZINA J, WHITT-GLOVER MC, LEON AS. Med Sci Sports Exerc. 2011 Aug;43(8):1575-81

GEZONDHEIDSRAAD. Overgewicht en obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003; publicatie nr 2003/07. ISBN 90-5549-477-1

MITCHELL, R, AND F POPHAM. 2008. Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities: An Observational Population Study. The Lancet 372, 9650:1655-660.

NOTA OVERGEWICHT. Uit balans, de last van overgewicht. 2006

STORM I, NIJBOER C, WENDEL-VOS GCW, VISSCHER TLS, SCHUIT AJ Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden. RIVM rapport 270061002, 2006.

VREKE, J., DONDEERS, J. L., LANGERS, F., SALVERDA, I. E., & VEENEKLAAS, F. R. (2006). Potenties van groen! De invloed van groen in en om de stad op overgewicht bij kinderen en op het binden van huishoudens met midden-en hoge inkomens aan de stad. Rapport 1356. Wageningen: Alterra.

VRIES DE SI, SLINGER JD, SCHOKKER DF, GRAHAM JMA, PIERIK FH. Beweegvriendelijke stadswijken voor kinderen: Resultaten van een quasi-experimenteel onderzoek. KvL/GB 2010.061. Subsidieverstrekker: Ministerie van VWS en Ministerie van VROM.

WENDEL-VOS GCW, BLOKSTRA A, ZWAKHALS SLN, WIJGA AH, TIJHUIS MAR. De fysieke omgeving in relatie tot bewegen en voeding - Onderzoek in het kader van preventie van overgewicht. RIVM rapport 260301007/2005 (2005).

WESTERTERP KR. Energiegebruik en overgewicht; Activiteiten met matige intensiteit van groot belang. Voeding Nu 2002; 4(9): 13-15.

Argument 2

De mentale gezondheid van mensen in een beweegvriendelijke omgeving is beter.

Onderbouwing

Een van de factoren die een omgeving beweegvriendelijk maakt is groen (de Vries, 2010; Wendel-Vos, 2005). Op groene plekken kan veelal gewandeld, gefietst, gespeeld, gerecreëerd, ontmoet en gesport worden (Cammelbeeck, 2013). Maar alleen al de aanwezigheid van bomen en andere groenvoorzieningen heeft in een wijk positieve gevolgen voor de gezondheid en in het bijzonder de mentale gezondheid. In weinig groene wijken meldden zich jaarlijks meer bewoners met een angststoornis of depressie bij de huisarts, dan in een wijk met veel groen (Maas et al, 2009). Zelfs met slechts 10% meer groen in een wijk kan er al vermindering optreden van mentale klachten (4% minder angststoornissen en 5% minder depressie), vooral bij kinderen en mensen met een lage sociaaleconomische status. Waarschijnlijk omdat deze groepen veelal meer tijd doorbrengen in hun directe woonomgeving (Maas, 2009).

Groen in de woonomgeving werkt mogelijk stress-reducerend, en bezit eigenschappen die een stedelijke omgeving normaliter minder heeft (Kaplan, 1989). Het aanbrengen van groen helpt mensen sneller te herstellen van stress (Kaplan, 1989). Daarnaast nodigt groen uit tot sociale contacten (Nationaal Kompas), waardoor inwoners zich beter voelen.

De aanwezigheid van groen en andere beweegvriendelijke elementen in de omgeving zorgen ervoor de mensen meer bewegen (Cammelbeeck, 2013). Ook deze lichamelijke activiteit heeft invloed op de mentale gezondheid.

"De meeste mensen weten niet dat je met lichaamsbeweging óók werkt aan je geheugen, aan je cognitieve (verstandelijke, red.) functies. Professor Scherder van de Vrije Universiteit, die onderzoek doet op dit terrein, adviseert in Trouw dan ook: " Word weer, of meer, lichamelijk actief. Dat heeft een gunstig effect op allerlei terreinen: op je weerstand, op je stemming; op de cognitieve kwetsbaarheid van ouderen, en op de cognitieve reserves die jongeren nog moeten opbouwen. Er zijn inmiddels talloze studies die deze positieve effecten laten zien" (Scherder, 2011).

Een beweegvriendelijke omgeving, die het gemakkelijker maakt om lichaamsbeweging in het dagelijkse leven van mensen in te passen, kan dus ook bijdragen om het brein in conditie te brengen. Daarnaast verbetert beweging het leervermogen, en werkt positief in op psychische klachten als stress, verslaving en depressiviteit (Scherder, 2011). Ook andere onderzoeken laten het effect zien van bewegen op het voorkomen van angst en depressie aan (Paluska, 2000; Valois, 2004). Ook wanneer iemand al leidt aan mentale klachten verminderen deze klachten door te bewegen. Onderzoek bij kinderen laat zien dat bewegen ook bijdraagt aan een beter zelfbeeld bij kinderen. (Biddle, 2000; Ekeland, 2005; Tremblay, 2000). (Ekeland, 2005).

Kortom, het is aannemelijk dat mensen in een beweegvriendelijke omgeving een betere mentale gezondheid hebben, omdat groen in een wijk stress reducerend werkt en mensen die meer bewegen ook een beter mentale gezondheid hebben.

Feiten en cijfers

- Er is een positieve relatie tussen lichamelijke activiteit en een positief zelfbeeld van kinderen en jongeren (Ekeland, 2005).
- In de literatuur wordt veelvuldig een positieve samenhang gevonden tussen lichamelijke activiteit en geestelijk welzijn (Paluska, 2000; Stegeman, 2007; Ekeland, 2004; Linger, 2010).
- Angststoornissen en depressieklachten komen minder voor bij mensen die in een groenere omgeving wonen. Per 1000 bewoners met 10% of 90% groen in een straal van 1 km rond hun woning melden zich jaarlijks 26 en 18 mensen met angststoornissen en 32 en 24 met depressieklachten bij de huisarts (Maas, 2009)

Bronnen

BIDDLE S, FOX KR, BOUTCHER SH (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.

CAMELBEECK C, ENGBERS L, KUNEN M, L'ABÉE, D. Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving. Ede: NISB, 2013

EKELAND E, HEIAN F, HAGEN KB. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. Br J Sports Med 2005;39:792–798.

KAPLAN R, KAPLAN S. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. 1989

LINGER RJ, BAKKER I, BOSSCHER R, TEN DAM J. De invloed en mogelijkheden van landelijk en lokaal beleid gericht op de fysieke omgeving en beweegstimulering. Windesheim. 2010.

MAAS J, VERHEIJ RA, DE VRIES S, SPREEUWENBERG P, SCHELLEVIS FG, GROENEWEGEN PP. Morbidity is related to a green living environment. J Epidemiol Community Health 2009;63:967–973.

NATIONAAL KOMPAS: www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/milieu/inrichting/hoe-beinvloedt-een-gezond-ingerichte-leefomgeving-de-gezondheid.

PALUSKA SA, SCHWENK TL (2000). Physical activity and mental health: current concepts. Sports Medicine, 29(3), 167-180.

SCHERDER in Trouw: <http://www.trouw.nl/tr/nl/4516/Gezondheid/article/detail/1865864/2011/03/27/Beweeg-voor-je-brein-het-is-nooit-te-laait-om-te-beginnen.dhtml>.

TREMBLAY MS, WYATT INMAN JW, WILLMS JD. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. Pediatric Exercise Science, 12, 312-323.

VALOIS RF, ZULLIG KJ, HUEBNER ES, DRANE JW. (2004). Relationship between life satisfaction and suicidal ideation and behaviors among adolescents. Social Indicators Research,, 66(1), 81-105.

VRIES DE SI, SLINGER JD, SCHOKKER DF, GRAHAM JMA, PIERIK FH. Beweegvriendelijke stadswijken voor kinderen: Resultaten van een quasi-experimenteel onderzoek. KvL/GB 2010.061. Subsidieverstrekker: Ministerie van VWS en Ministerie van VROM.

WENDEL-VOS GCW, BLOKSTRA A, ZWAKHALS SLN, WIJGA AH, TIJHUIS MAR. De fysieke omgeving in relatie tot bewegen en voeding - Onderzoek in het kader van preventie van overgewicht. RIVM rapport 260301007/2005 (2005).

Argument 3

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert de ontwikkeling van kinderen.

Onderbouwing

Een beweegvriendelijke omgeving nodigt kinderen uit om meer buiten te spelen. Buiten spelen is een belangrijke vorm van bewegen voor kinderen (de Vries, 2012). Het blijkt dat de hoeveelheid tijd die kinderen buiten doorbrengen in direct verband staat met de hoeveelheid beweging van kinderen (Sallis, 2000; Hinkley, 2008). Van de tijd die kinderen doorbrengen op een speelplein of schoolplein bewegen zij tussen de 25% en 54% tenminste matig intensief (de Vries, 2012). Naast buiten spelen blijkt ook een veilige route naar school een belangrijke bijdrage te leveren aan de totale lichaamsbeweging van kinderen (de Vries, 2010; Cooper, 2010). Tegenwoordig wordt door onder andere onveiligheid in het verkeer 1 op de 3 basisschoolkinderen met de auto naar school gebracht. Een zorgwekkende ontwikkeling, omdat de kinderen daardoor minder lichamelijk actief zijn en minder verkeerservaring opdoen (Boarnet, 2005).

Goedkope, eenvoudige ingrepen in de openbare ruimte kunnen er bovendien voor zorgen dat kinderen hun tijd buiten actiever doorbrengen. Internationaal onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat het aanbrengen van verfmarkeringen op het speelplein, vaste speelelementen (glijbaan, voetbaldoelen) en losse speelelementen (voetballen, springtouwen) effectieve manieren zijn om kinderen aan te zetten tot actief spelen (Jago, 2004; Ridgers, 2007). Ook voldoende toezicht en begeleiding op het speelplein dragen hieraan bij. Onlangs is door het 'PLAYgrounds' onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam aangetoond dat bovenstaande aanpak ook in Nederland effectief is (Janssen, 2013). Na toepassing van het PLAYgrounds programma (kosten €1000,-) waren ruim twee zoveel kinderen actief op in vergelijking tot scholen waar geen programma was ingevoerd

Het stimuleren van bewegen is belangrijk omdat voldoende beweging een gunstig effect heeft op de motorische ontwikkeling van kinderen (naast de eerder genoemde mentale effecten). Buiten is er veel ruimte om te spelen, te lopen en te fietsen. Kinderen leren zo in verschillende situaties (weersomstandigheden, speeltoestellen, verschillende soorten ondergrond) hun bewegingen te controleren en te verbeteren. Voldoende variatie in bewegen is een belangrijk onderdeel van motorisch leren (Rosengern, 2003). Lichamelijke activiteit heeft niet alleen invloed op de ontwikkeling van de motoriek, het heeft ook een gunstig effect op de cognitieve ontwikkeling van kinderen (Sibley, 2013). Kinderen die voldoende bewegen blijken beter te presteren op school (Singh, 2012).

Tot slot bieden speelplekken kinderen de gelegenheid om andere kinderen te ontmoeten, hiermee wordt de ontwikkeling van sociale vaardigheden gestimuleerd. Tijdens het spelen moet immers beslist worden over het type spel dat gespeeld wordt, wie er mee mag doen, wanneer het spel begint, wanneer het spel stopt, en de spelregels die worden gebruikt (Burdette, 2005).

Kortom, een beweegvriendelijke omgeving bevordert de emotionele, sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van kinderen.

Feiten en cijfers

- Het aanbrengen van zone-markeringen, vaste speelelementen (glijbaan, voetbaldoelen), losse speelelementen (voetballen, springtouw) blijken effectieve manieren om kinderen aan te zetten tot actief spelen (Jago, 2004; Ridgers, 2007).
- Van de tijd die kinderen doorbrengen op een speelplein of schoolplein bewegen zij tussen de 25% en 54% tenminste matig intensief (de Vries, 2012).
- Na toepassing van het PLAYgrounds programma waren 77,3% van de kinderen op het schoolplein lichamelijk actief, in de controlegroep was dit maar 38,7% (Janssen, 2013).

Bronnen

BOARNET MG, ANDERSON CL, DAY K, MCMILLAN T, ALFONZO M. Evaluation of the California Safe Routes to School legislation: urban form changes and children's active transportation to school. *Am J Prev Med* 2005, 28(2):134-140.

BURDETTE HL, WHITAKER RC. Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005, 159(1):46-50.

COOPER AR, PAGE AS, WHEELER BW, GRIEW P, DAVIS L, HILLSDON M, JAGO R. Mapping the walk to school using accelerometry combined with a global positioning system. *Am J Prev Med* 2010, 38(2):178-183.

HINKLEY T, CRAWFORD D, SALMON J, OKELY AD, HESKETH K. Preschool children and physical activity: a JANSSEN M, TWISK JW, TOUSSAINT HM, VAN MECHELEN W, VERHAGEN EA. Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. *Br J Sports Med* 2013, .

JAGO R, BARANOWSKI T. Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Prev Med* 2004, 39(1):157-163.

RIDGERS ND, STRATTON G, FAIRCLOUGH SJ, TWISK JW. Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev Med* 2007, 44(5):393-397.

ROSENGREN KS, SAVELSBERGH GJ, VAN DER KAMP J. Development and learning: A TASC-based perspective of the acquisition of perceptual-motor behaviors. *Infant Behavior and Development* 2003, 26(4):473-494.

SALLIS JF, PROCHASKA JJ, TAYLOR WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 2000, 32(5):963-975.

SIBLEY BA, ETNIER JL. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* 2003, 15(3).

SINGH A, UIJTDEWILLIGEN L, TWISK JW, VAN MECHELEN W, CHINAPAW MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Arch Pediatr Adolesc Med 2012, 166(1):49-55.

VRIES SI DE, SLINGER JD, SCHOKKER DF, GRAHAM JMA, PIERIK FH. Beweegvriendelijke stadswijken voor kinderen: Resultaten van een quasi-experimenteel onderzoek. KvL/GB 2010.061. Subsidieverstrekker: Ministerie van VWS en Ministerie van VROM.

VRIES S DE, VEENENDAAL W VAN. Belang van buitenspelen. Literatuurstudie naar de gezondheidswaarde, de sociale en de economische waarde. 2012, (Lichamelijke Opvoeding):37--39.

Argument 4

Een beweegvriendelijke omgeving vermindert ervaren eenzaamheid van ouderen.

Onderbouwing

Ouderen brengen een relatief groot deel van hun tijd in hun huis en de directe woonomgeving door. In de buitenruimte komen zij vaak obstakels tegen die hen belemmeren buiten actief te zijn. Te denken valt aan lange afstanden tot de bushalte, drukke verkeerswegen en stoepen met te hoge drempels (Alleman, 2005). Ouderen vinden straten juist aantrekkelijker als de straat netjes is, de omgeving er mooi uit ziet en wanneer er meer andere ouderen zijn (Borst, 2008). Wanneer bij het creëren van een beweegvriendelijke omgeving rekening wordt gehouden met deze aspecten, zullen ouderen meer gebruik maken van de openbare ruimte. Dit kan de eenzaamheid van ouderen verminderen, doordat ze de buitenruimte gezamenlijk en vaker gebruiken. Langdurende eenzaamheid geeft een hogere kans op depressie, angst, alcohol misbruik, fysieke achteruitgang en bovendien wordt de kans om vroegtijdig te overlijden groter. Het is dus van belang deze eenzaamheid zoveel mogelijk te verminderen en sociale relaties juist te stimuleren (Stevens, 2006).

Helaas biedt de literatuur momenteel nog relatief weinig onderbouwing voor het feit dat een beweegvriendelijke omgeving er direct voor zorgt dat ouderen minder eenzaamheid ervaren. Wel kunnen we een mooi voorbeeld aanhalen wat een beweegvriendelijke omgeving kan doen voor ouderen. In de Nijmeegse wijk Hatert is de sociale cohesie zichtbaar versterkt door de komst van een beweegtuin (RIVM loket gezond leven). Wijkmanager Ed van Dael vertelt: *“Niet alleen breng je met de beweegtuin mensen letterlijk in beweging, maar je brengt ook diverse bewonersgroepen bij elkaar – jongeren en ouderen, sport- en wandelclubjes, allochtone vrouwen. De gezondheidsinsteek heeft dus tevens positieve gevolgen voor de sociale cohesie in de wijk.”* Al bij het plan voor de beweegtuin zijn senioren uit de wijk betrokken. Dit leidde tot praktische tips voor een voorziening die niet alleen op bewegen was gericht, maar ook op gezelligheid voor de wijkbewoners op leeftijd, zoals een bank, toilet en koffie na afloop. Een vergelijkbaar voorbeeld is te vinden in Heerhugowaard, waar een mozaïekroute is aangelegd in een wijk waar veel ouderen wonen. De mozaïeken zijn gemaakt door schoolkinderen.

Hoewel de hoeveelheid beschikbare literatuur nog beperkt is, is het aannemelijk dat met het stimuleren van lichamelijke activiteit in de buurt buurtgenoten door het intensievere gebruik van de openbare ruimte vaker in contact met elkaar komen. Dit is namelijk in lijn met het feit dat ouderen aangeven een straat aantrekkelijker te vinden wanneer er meer ouderen gebruik van maken (Borst, 2008). Ouderen lijken dus op zoek te zijn naar contact met andere ouderen in buurt. Dit contact maakt het vervolgens mogelijk om op buurtniveau de sociale cohesie te versterken.

Feiten en cijfers

- Ouderen brengen vaak een relatief groot deel van hun tijd in hun huis en de directe woonomgeving door (Stevens, 2006).

- Ouderen vinden dat de aantrekkelijkheid van straten groter is wanneer de straat netjes is, de omgeving er mooi uit ziet en wanneer er meer andere ouderen te vinden zijn (Borst 2008)
- In een beweegvriendelijke omgeving wordt de openbare ruimte intensiever gebruikt. Dit bevordert de sociale cohesie tussen wijkbewoners (Mohnen, 2011). Betrokkenheid tussen burens vermindert de eenzaamheid van ouderen.

Bronnen

ALLEMAN TA, STORM I, PENRIS MJE. Beweging en veiligheid in de wijk. Handleiding 'bewegingsbevorderende en veilige wijken'. RIVM rapport 270014001/2005

BEWEEGTUIN VOOR OUDEREN IN GEMEENTE HATERT: <http://www.loketgezondleven.nl/gemeente-en-wijk/gezonde-wijk/uitvoeren-gezonde-wijk/ervaring-gezonde-wijk/>

BORST HC, MIEDEMA HMI, VRIES SI DE, GRAHAM JMA, VAN DONGEN JEF. Relationships between street characteristics and perceived attractiveness for walking reported by elderly people *Journal of Environmental Psychology* 2008; 28: 351-361.

CAMELBEECK C, ENGBERS L, KUNEN M, L'ABÉE, D. Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving. Ede: NISB, 2013

STEVENS NL, MARTINA CMS. Eenzaamheidsinterventies bij ouderen: ordening en effectiviteit. *Tijdschrift Gerontologie en Geriatrie* (2006) 37:47–53. DOI 10.1007/BF03074765

Argument 5

In een beweegvriendelijke omgeving kiezen meer mensen voor actief transport.

Onderbouwing

Met behulp van simpele inrichtingsprincipes kunnen wijken zo worden ingericht dat de bewoners meer lopen en fietsen (Cammelbeeck, 2013; Pucher, 2007)). De aanwezigheid van aantrekkelijke wandel- en fietspaden zorgen bijvoorbeeld voor een gezonder bewegingspatroon (Pucher, 2007; den Hertog, 2012). Bij het woon-werk verkeer hebben vooral de afstand naar werk en de aanwezigheid van fietspaden invloed op de keuze van vervoerswijze (Gezondheidsraad, 2010). Ook de aanwezigheid van voldoende voorzieningen in de wijk draagt bij aan een gezonde mobiliteit. Uit het Nederlandse onderzoek 'de gezonde wijk' blijkt dat een uitgebreid voorzieningenaanbod op loopafstand de actieve verplaatsingen naar voorzieningen in én buiten de wijk bevordert (den Hertog, 2006).

Het bevorderen van lopen en fietsen gaat over het algemeen gepaard met een vermindering van het autogebruik. Het RIVM schat dat door dit verminderd autogebruik, de Nederlander in ieder geval één extra dag tussen de 5-30 minuten de fiets zal gebruiken. Deze toename in lichamelijke activiteit kan de ziektelast na 1 jaar met maximaal 1,3% verminderen (Kempen, 2009). Een andere Nederlandse studie heeft berekend dat als 12,5% van de autoritten korter dan 7,5 kilometer wordt vervangen door de fiets, de individuele levensverwachting vergroot wordt met 3-14 maanden. De extra risico's die men loopt op de fiets zijn in dat licht bezien verwaarloosbaar (Kempen, 2009). Met de HEAT Tool van het WHO (WHO,2011) kan voor specifieke interventies worden uitgerekend wat de economische waarde is van het toegenomen wandel- en fietsgedrag. In hun literatuurstudie schatten ze de waarde van iedere nieuwe wandelaar of fietser tussen de €120 en €1300 (WHO, 2011).

Ook heeft een overstap van auto- naar fietsgebruik gevolgen voor de leefbaarheid in de wijk. Op het gebied van verkeersveiligheid lijkt een afname in autogebruik vooral gunstig indien vooral jonge autogebruikers overstappen op de fiets. Zij zijn namelijk relatief vaak betrokken bij dodelijke auto-ongelukken (de Hartog, 2010). Daarnaast is door verminderd autoverbruik een afname in luchtvervuiling te verwachten. Als in Nederland 1 op de tien autoritten korter dan 7,5 kilometer wordt vervangen door de fiets, scheelt dit circa 1 miljard autokilometers per jaar (Vermeulen, 2005). Hiermee vermindert de uitstoot van schadelijke stoffen (CO₂) met 1,3% procent (Vermeulen, 2005). Echter heeft dit op de totale levensverwachting helaas maar een klein effect (Kempen, 2009). Ook voor de geluidsoverlast in de wijk is een kleine verbetering te verwachten door verminderd autogebruik. Het aantal huishoudens dat wordt blootgesteld aan een geluidsniveau boven de 55dB kan met 4% worden teruggedrongen (Kempen, 2009).

Kortom, een beweegvriendelijke omgeving levert gezondheidswinst door het toegenomen actieve transport van haar bewoners. Bovendien ontstaat door de afname in autogebruik voor iedereen een meer leefbare buurt.

Feiten en Cijfers

- Als volwassenen minder autorijden en meer fietsen, wordt de ziektelast door lichamelijke inactiviteit na 1 jaar met maximaal 1,3% gereduceerd (Kempen, 2009).
- Als 1 op de tien autoritten korter dan 7,5 km wordt vervangen door de fiets, scheelt dit circa 1 miljard autokilometers per jaar (Vermeulen, 2005).
- De verschuiving van auto- naar fietsgebruik heeft een bevorderlijk effect op de totale levensverwachting, deze zal toenemen met 3 tot 14 maanden (de Hartog, 2010).

Bronnen

CAMELBEECK C, ENGBERS L, KUNEN M, L'ABÉE D. Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving. Ede: NISB, 2013.

GEZONDHEIDSRAAD. Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeg gedrag. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010.

HARTOG JJ DE, BOOGAARD H, NIJLAND H, HOEK G. Do the health benefits of cycling outweigh the risks? Environ Health Perspect 118:1109-1116, 2010.

HERTOG FRJ DEN, BRONKHORST MJ, MOERMAN M, VAN WILGENBURG R. De gezonde wijk. Een onderzoek naar de relatie tussen fysieke wijkkenmerken en lichamelijke activiteit. Amsterdam: EMGO Instituut, 2006.

HERTOG FRJ DEN. Hoe beïnvloedt een gezond ingerichte buurt of wijk de gezondheid? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, 2012.

KEMPEN E VAN, SWART W, WENDEL-VOS W, STEINBERGER P, KNOL A, STIPDONK H. Exchanging car trips by cycling in the Netherlands. A first estimation of the health benefits. RIVM-rapport nr. 630053001. Bilthoven: RIVM, 2009.

PUCHER J, BUEHLER R. Making Cycling Irresistible: Lessons from The Netherlands, Denmark and Germany. Transport Reviews, Vol. 28, No. 4, 495–528, July 2008

VERMEULEN JPL, BOER LC DEN. Top tien voor een betere luchtkwaliteit. Indicatie van effecten. Delft: CE, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health economic assessment tools (HEAT) for walking and cycling. Methodology and user guide. Copenhagen: WHO, 2011.

Argument 6

In een beweegvriendelijke omgeving bewegen mensen meer, waardoor de mentale en fysieke gesteldheid beter wordt. Hierdoor maakt de maatschappij minder kosten.

Onderbouwing

Ongezonde leefgewoonten zijn vaak de oorzaak van een slechte gezondheid, ziekte en een hoog zorggebruik. Doordat mensen ongezond leven, neemt het risico op chronische ziekten toe (zie ook argument 1). En als iemand ziek is, maakt hij gebruik van de gezondheidszorg. De zorgkosten gaan hierdoor omhoog. Er is bijvoorbeeld doorgerekend dat ouderen die normactief² zijn bijna 3000 euro per jaar minder zorgkosten maken dan ouderen die inactief zijn, voor jongeren ligt dit verschil zelfs op bijna 9000 euro (Lubbe, 2011). Wanneer onderscheid wordt gemaakt in zorgkosten per ziekte, ziet men dat een groot deel van de zorgkosten wordt veroorzaakt door diabetes, hart- en vaatziekten en beroertes. Een belangrijk deel van deze ziekten is mede toewijsbaar aan inactiviteit. Aan ziekten als gevolg van te weinig bewegen inactiviteit wordt jaarlijks 1,3 miljard euro uitgegeven dit is 1,8% van de totale zorguitgaven (In 't Panhuis Plasmans, 2012).

Indien het percentage mensen die voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen³ zou stijgen met 5% dan zouden 6000 gevallen van diabetes (type 2) en ruim 20.000 gevallen van hartziekten voorkomen kunnen worden. Dit terwijl de kosten van het inzetten van de maatregelen om bovenstaande resultaat de behalen zijn geschat op slechts 6 euro per hoofd van de bevolking per jaar (in totaal ongeveer 470 miljoen euro per 5 jaar)⁴. Ondanks de hoge kosten blijkt de inzet van de maatregelen kosteneffectief te zijn. De kosten per gewonnen levensjaar bedragen omstreeks 6250 euro en per gezond levensjaar (QALY) omstreeks 5850 euro (Wendel-Vos, 2005).

De Gezonde Wijkaanpak heeft in potentie een maatschappelijke winst. In de voorbeeldwijk van een indicatieve MKBA is dat ruim 40 procent (Lubbe, 2011). Dat wil zeggen dat iedere geïnvesteerde euro 1,40 euro aan maatschappelijke baten oplevert. Wanneer we door het ontwikkelen van een bijvoorbeeld een groene omgeving (als onderdeel van een beweegvriendelijke omgeving) voor 5% van de mensen tussen de 45 en 60 jaar de gemiddelde zorgkosten per persoon op het huidige niveau kunnen houden, dan leidt dat tot 2015 tot een jaarlijkse besparing van 1,4 miljard euro (Bade, 2010).

Kortom, wanneer een beweegvriendelijke omgeving erin slaagt de inwoners van een wijk/stad meer te laten bewegen, levert dit geld op doordat het zorggebruik omlaag gaat. Daarnaast stijgt hierdoor het aantal gezonde levensjaren) van de inwoners.

² De Nederlandse Norm Gezond Bewegen schrijft voor dat volwassenen dagelijks minstens één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of hardlopen (8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

³ Idem.

⁴ Bij deze schatting is geen rekening gehouden met voor- of nadelen van schaalvergroting.

Feiten en cijfers

- Aan ziekten als gevolg van inactiviteit wordt jaarlijks 1,3 miljard euro uitgegeven (1,8% van de totale uitgaven) (In 't Panhuis Plasmans, 2012).
- Het creëren van een beweegvriendelijke omgeving lijkt meer op te leveren dan het kost (Wendel-Vos, 2005).

Bronnen

BADE T, SMID G, TONNEIJCK F, GROEN LOONT. (2011). Over maatschappelijke en economische baten van stedelijk groen.

IN 'T PANHUIS M, PLASMANS M, LUIJBEN G, HOOGENVEEN R, Zorgkosten van ongezond gedrag, RIVM. Kosten van ziekten notities 2012.

LUBBE M, LARSEN L. Kosten en baten van de "Gezonde wijk. Resultaten van een indicatieve MKBA in een pilotwijk. LPBL, op verzoek van Ministerie van Binnenlandse Zaken, WWI en het ministerie van VWS. 2011.

WENDEL VOS G, OOIJENDIJK WTM, BAAL PHM VAN, STORM I, VIJGEN SMC, JANS M, ET AL. (2005). Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Bilthoven: RIVM.

Argument 7

In een beweegvriendelijke omgeving is de leefbaarheid beter.

Onderbouwing

Hoewel de literatuur die dit argument onderbouwt beperkt is lijkt het aannemelijk dat juist in een samenleving die zich in toenemende mate kenmerkt door individualisme sociale verbanden van groot belang zijn. Een beweegvriendelijke omgeving kan hier een bijdrage aan leveren. Niet alleen door een mooie woonomgeving te creëren, maar ook door gezelligheid en een goede verstandhouding tussen de buurtbewoners te stimuleren. Een voorbeeld uit een interview: *“Vroeger voelde een vrouw zich onveilig tijdens het uitlaten van de hond, nu belt ze aan bij een andere hondenbezitter en gaan ze samen de hond uitlaten.”* Er is dus ook een positieve bijdrage aan de ervaren veiligheid (Vreke, 2010).

Sociale cohesie (in hoeverre mensen zich thuis voelen in hun buurt) ontstaat bijvoorbeeld door buiten spelen en spontane ontmoetingen. Door buitenspelen ontmoeten ouders elkaar, wat positief bijdraagt aan de sociale cohesie. Buiten spelen werkt overigens twee kanten op, want als ouders een hoge sociale cohesie ervaren, laten zij hun kinderen ook sneller buiten spelen (Aarts, 2011). In een beweegvriendelijke omgeving zijn meer plekken voor kinderen om buiten te spelen. . Doordat er meer bedrijvigheid is gaan ook ouderen graag naar buiten. Voorbeelden om een leefomgeving beweegvriendelijk in te richten voor kinderen zijn het openstellen van een schoolplein buiten schooltijd (Aarts, 2011).

Spontane ontmoetingen dragen ook bij aan sociale cohesie (Aarts, 2011). Een aantrekkelijke tuin en ruimte voor fietsers en wandelaars nodigt uit tot spontane ontmoetingen (Bronsveld, 2011). Ook biedt een beweegvriendelijke omgeving mogelijkheden voor het organiseren van ontmoetingen, die bijdragen aan de sociale cohesie tussen bewoners uit een bepaalde wijk of buurt. Vaak ook beginnen mensen eigen initiatieven rondom tuinen. Naast de gezelligheid heeft dit ook gevolgen voor de uitstraling van de buurt (zie ook argument 8/10) (Vreke, 2010).

Kortom, een beweegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op sociale cohesie. Het gaat hier niet alleen om het verminderen van eenzaamheid (zie hiervoor argument 4). Kinderen gaan ook meer buitenspelen en hierdoor komen ook ouders meer met elkaar in contact. Ook georganiseerde ontmoetingen kunnen gemakkelijk plaatsvinden in een beweegvriendelijke omgeving. Tot slot heeft het ook gevolgen voor de veiligheid, mensen kloppen sneller bij elkaar aan als men al eens heeft gesproken op straat.

Feiten en cijfers

- Uit recent onderzoek blijkt dat in het algemeen “groen” goed is voor de sociale cohesie (Vreke, 2010)
- Sociale cohesie is positief verbonden met buitenspelen (Aarts, 2011).

- Aantrekkelijke openbare tuinen dragen bij aan spontane en georganiseerde ontmoetingen (Vreke, 2010).

Bronnen

AARTS MJ. Children, physical activity and the environment. Opportunities for multi-sector policy. Universiteit Tilburg University, 16 september 2011. Te downloaden via <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=116132>.

BRONSVELD C. Evaluatie Gemeenschapstuinen Rotterdam. Resultaten van een vooronderzoek. 2011.

VREKE J, SALVERDA IE, LANGERS F. Niet bij rood alleen: buurtgroen en sociale cohesie. Wageningen. 2010.

Argument 8

Een beweegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op de waarde van het vastgoed.

Onderbouwing

De kwaliteit van de woonomgeving heeft invloed op de prijs van woningen. Met name in de stad, maar ook op het platteland, bepaalt de omgeving voor meer dan de helft de prijs van een woning per vierkante meter. Vooral de nabijheid van werkgelegenheid en snelwegen, van groen en water, en de sociale status van de buurt hebben grote invloed op de prijs van de woning (Visser, 2006).

Zo zorgt de aanwezigheid van bos in de buurt voor een hogere prijs per vierkante meter van woningen. Voor woningen in het landelijk gebied is dit effect zelfs twee keer zo groot. In stedelijk gebied speelt juist het percentage recreatief groen een grotere rol (Visser 2006). Ook sociale omgevingsfactoren bepalen de prijs van een woning. Vooral de sociale status van de buurt blijken sterk samen te hangen met de huizenprijs. Woningen die in omgevingen staan met een lagere sociale status hebben een gemiddeld lagere prijs per vierkante meter. Dit effect treedt overigens vooral op in de stad en veel minder op het platteland. Zo zijn locaties in de nabijheid van opritte van snelwegen, stations en overige openbaar-vervoerhaltes, maar ook van bos en water, zeer gewild (Visser, 2006). Door een beweegvriendelijke omgeving gaat de sociale status van de wijk omhoog (zie ook argument 7), waardoor de wijk aantrekkelijker wordt en daardoor dus ook automatisch de woningprijzen in die buurt stijgen (Visser, 2006).

Niet alleen woningeigenaren, maar ook een woningcorporatie is gebaat bij een goede verhuurbaarheid van haar woningen. Hoe beter het imago, de omgevingskwaliteit en de leefbaarheid van de wijk, hoe beter de verhuurmogelijkheden en daarmee de verhuuropbrengsten. De aanwezigheid van groen telt bijvoorbeeld mee in het aantal punten dat een woning krijgt in het woningwaarderingstelsel. Dit bepaalt de huur die een woningbouw corporatie voor een woning kan vragen. Minister Blok (Wonen en Rijksdienst) schrijft daarom in een kabinetsvisie op leefbaarheid aan de Tweede Kamer dat corporaties ruimte moeten krijgen om zich in te zetten voor leefbaarheid (Aedes). Als de corporatie ook koopwoningen ontwikkelt, is de corporatie direct gebaat bij een onderscheidend, positief imago van de wijk omdat dit de verkoop bevordert (Verkoeijen, 2010).

Kortom, een beweegvriendelijke omgeving heeft een positieve invloed op de waarde van zowel huur- als koopwoningen.

Feiten en cijfers

- De woningprijs wordt voor een groot deel (tot 50 procent) bepaald door de fysieke omgeving (Visser, 2006), waarbij de bewegingsvriendelijkheid ook een belangrijke factor is.

- De aanwezigheid van bos binnen 50 meter van de woning of een groter percentage bebost gebied in de buurt zorgt voor een hogere vierkantemeterprijs van grondgebonden woningen (Visser, 2006).

Bronnen

VERKOEIJEN J. Maatschappelijke waarde van sport: "easy to see, hard to proof". 2010.

VISSER P, DAM F VAN. De prijs van de plek, woonomgeving en woningprijs. Nai Uitgevers. Ruimtelijk planbureau, Den Haag, 2006.

AEDES. <http://www.aedes.nl/content/artikelen/klant-en-wonen/wijkaanpak-en-leefbaarheid/Kabinetsvisie-laet-ruimte-aan-corporaties-voor-lee.xml>

Argument 9

Het creëren van een beweegvriendelijke omgeving biedt kansen om via bewonersparticipatie bewoners te activeren en meer te betrekken bij hun omgeving.

Onderbouwing

Een gemeente werkt samen met bewoners in de planning, ontwikkeling, uitvoering en/of evaluatie van veranderingen in een wijk door hen te informeren, om advies te vragen of te laten meebeslissen (Edelenbos et al. 1998). Door samen te werken voelen bewoners zich meer verantwoordelijk (RIVM Lokaal Gezond Leven). Zij voelen zich mede-eigenaar van hun omgeving en zijn hierdoor eerder bereid om actie te ondernemen, bijvoorbeeld door hun wijk schoon te houden of activiteiten te organiseren. Ook verbetert door bewonersparticipatie de sociale cohesie en de gezondheid van bewoners. Zoals het RIVM aangeeft: *“door gezamenlijk te werken aan de gezondheid van de wijk leren bewoners elkaar kennen, maar ook de instanties in de wijk. Betrokkenheid bij elkaar wordt vergroot en men weet elkaar makkelijker te vinden”* (RIVM Lokaal Gezond Leven). Ook leidt betrokkenheid ertoe dat bewoners elkaar stimuleren en helpen hun gezondheid te verbeteren (Caughy et al. 1999).

Het creëren van een Beweegvriendelijke Omgeving is een uitgelezen kans om bewoners te betrekken, omdat het onderwerp bewoners direct aanspreekt (Enserink, 2003). Het is namelijk voor hen een kans om hun huidige woonsituatie te verbeteren (Foster-Fishman, 2007/2009; WRR, 2012). Het is ook mogelijk dat bewoners willen meedenken, omdat ze bang zijn voor de veranderingen die in hun wijk op stapel staan (WRR, 2012). Bovendien gaat een Beweegvriendelijke Omgeving over een goed afgebakend gebied, bijvoorbeeld een wijk. Hierdoor is het makkelijk om een bijeenkomst te organiseren, waarin bewoners direct zien waar de veranderingen kunnen plaatsvinden. Dit vergroot de kansen dat zij ook daadwerkelijk willen meedenken en -beslissen (Irvin, 2004).

Omgekeerd kan je ook zeggen dat een Beweegvriendelijke Omgeving alleen kan slagen als samengewerkt wordt met bewoners. Bewoners hebben namelijk hun eigen deskundigheid over de wijk en weten precies wat er speelt. Zij hebben vaak zelf al plannen en ideeën over wat beter kan. Door samen te werken sluiten de oplossingen beter aan bij hun wensen en behoeften en zijn veranderingen efficiënter en effectiever (Arcury, 1999; De Bruijn, 2002; Van den Brink, 2011; Boonstra, 2011). Hiervoor is het wel belangrijk om als gemeente oog te hebben voor sleutelfiguren (verbinders) in een wijk, de ideeën van de bewoners serieus te nemen en de regie los te laten en alleen bij te sturen als dit nodig is (WRR, 2012, Foster-Fishman et al., 2009).

Kortom, het creëren van een beweegvriendelijke omgeving is een uitgelezen kans bewoners te betrekken bij hun eigen omgeving. Sterker nog, een goede beweegvriendelijke omgeving kan niet worden gecreëerd zonder bewoners.

Feiten en cijfers

- Een Bewegvriendelijke Omgeving gaat over de nabije omgeving van bewoners. Bewoners voelen zich betrokken bij veranderingen in hun omgeving (Foster-Fishman, 2007).
- Door samen te werken met bewoners voelen zij zich meer betrokken bij de veranderingen en zijn zij vervolgens ook sneller bereid in actie te komen (Irvin, 2004).
- Samenwerking met bewoners zorgt dat veranderingen beter aansluiten bij de wensen en behoeften van bewoners en bovendien efficiënter en effectiever kunnen zijn (Boonstra, 2011).

Bronnen

ARCURY TA, AUSTIN CK, QUANDT SA & SAAVEDRA R. (1999). Enhancing community participation in intervention research: Farmworkers and agricultural chemicals in North Carolina. *Health Education & Behavior*, 26, 563-578.

BOONSTRA B, BOELENS L. (2011). Self-organization in urban development: towards a new perspective on spatial planning. *Urban Research & Practice* 4(2):99-122.

BRINK GJM VAN DEN, SCHULTZ JM, BOLUIJT B, KRIEKEN KHJ VAN DER, LEMM J. (2011). Het bewegen van bewoners en bouwers: Eigen Haard en zelfredzaamheid in Amsterdamse wijken. Tilburg: Tilburgse School voor Politiek en Bestuur.

BRIJN H DE, HEUVELHOF E TEN, VELD R IN 'T (2002). Process management. Why complex project management fails in complex decisions making processes. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

CAUGHY MO, O'CAMPO P, BRODSKY AE. (1999). Neighborhoods, families, and children: Implications for policy and practice. *Journal of Community Psychology*, 27, 615-633.

EDELENBOS J, MONNIKHOF R. (2001). Lokale interactieve beleidsvorming. Een vergelijkend onderzoek naar de consequenties van interactieve beleidsvorming voor het functioneren van de lokale democratie. Utrecht: Lemma.

ENSERINK B; MONNIKHOF RAH. (2003). Information Management for Public Participation in Co-design Processes: Evaluation of a Dutch Example. *Journal of Environmental Planning and Management* 46(3):315-344.

FOSTER-FISHMAN PG, CANTILLON D, PIERCE SJ, EGEREN L VAN. (2007). Building an active citizenry: The role of neighborhood problems, readiness, and capacity for change. *American Journal of Community Psychology*, 39, 91-106.

FOSTER-FISHMAN PG, PIERCE SJ, EGEREN L VAN. (2009). Who participates and why: Building a process model of citizen participation. *Health Educ Behav* 36: 550-569.

IRVIN RA, STANSBURY J.(2004). Citizen Participation in Decision Making: Is It Worth the Effort? Public Administration Review 64(1): 55-65.

RIVM. Loket Gezond Leven: Burgerparticipatie in de wijk. <http://www.loketgezondleven.nl/gemeente-en-wijk/gezonde-wijk/uitvoeren-gezonde-wijk/burgerparticipatie/>

WETENSCHAPPELIJKE RAAD VOOR HET REGERINGSBELEID (2012). Vertrouwen in burgers. Den Haag: WRR.

Argument 10

Een beweegvriendelijke omgeving zorgt voor een beter imago van gemeente en wijk en kan dus worden gebruikt als argument in citymarketing.

Onderbouwing

City marketing gaat over de stadsuitstraling, stadssfeer, straatbeeld, netheid en stadsdynamiek. Het concept is in eerste plaats uit nood geboren. Leegstand van bedrijventerreinen dwingt gemeenten om meer bedrijven aan te trekken. Om te zorgen dat toeristen, evenementen en investeringen blijven komen, is het belangrijk dat de gemeente zich van haar beste kant laat zien. Een goede marketing strategie kan hier goed bij helpen (Van der Kolk; Broekhuizen, 2005). Hierbij moet uiteraard gelet worden op de behoeften van inwoners (Ashworth, 1990).

Het imago van een stad kan duidelijk verbeteren doordat mensen meer gebruik maken van openbare gelegenheden. Zoals ook in argument 8 staat voelen mensen met meer sociale contacten in de buurt zich veiliger op straat, dit is sfeerverhogend. Een beweegvriendelijke omgeving kan een stad aantrekkelijker maken voor de oudere doelgroep (argument 4). Daarnaast is er meer sociale controle, en gaan mensen meer initiatieven tonen als het gaat om onderhoud (zie argument 9). Denk hierbij aan het voorbeeld van de tuinen die op steeds meer plekken ontstonden doordat mensen het bij elkaar zagen. Naast de gezelligheid heeft dit ook gevolgen voor de uitstraling van de buurt (argument 8) (Vreke, 2010).

Er zijn verschillende gemeentes die we als voorbeeld kunnen aanhalen. De eerste is de kenniscampus in Ede die aantrekkelijker wordt gemaakt als plek om te wonen en te studeren, door er een beweegvriendelijke omgeving van te maken waar je kan sporten en gezond leeft (zie ook de reisgids). Een ander voorbeeld van een stad die beweegvriendelijkheid gebruikt om de stad te presenteren is Amersfoort. Op de website (www.woneninamersfoort.nl). Als drie meest aantrekkelijke punten van het wonen in Amersfoort worden het woningaanbod, de kindvriendelijkheid en de groene omgeving. De laatste twee elementen passen helemaal bij het gedachtengoed van een beweegvriendelijke omgeving (Cammelbeeck, 2013).

Met andere woorden, citymarketing wordt tegenwoordig steeds vaker ingezet om een stad te verkopen. Het gaat erom dat mensen en activiteiten naar een stad worden getrokken. Hierbij speelt het imago van de stad natuurlijk een belangrijke rol. Een beweegvriendelijke omgeving vergroot het positieve imago van een stad en kan dus worden gebruikt als zichtbaar onderdeel in citymarketing.

Feiten en cijfers

- Door economische concurrentie moeten steden zichzelf gaan verkopen en worden dus steeds meer gezien als product (Ashworth, 1990).
- City marketing wordt steeds vaker ingezet om een stad te verkopen.
- Een beweegvriendelijke omgeving is imago verhogend (Vreke, 2010) en kan dus als argument worden ingezet bij citymarketing.

Bronnen

ASHWORTH GJ, VOOGD H. Book: Selling the city: marketing approaches in public sector urban planning. 1990 pp. 177pp. ISBN1-85293-008-X Record Number19911895412.

BROEKHUIZEN J. Het imago van Enschede als keep-factor: belangrijk of niet. 2005.

CAMELBEECK C, ENGBERS L, KUNEN M, L'ABÉE, D. Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving. Ede: NISB, 2013.

KOLK VAN DER A. Bouwen aan de stad. Over City Marketing in Nederland.

VREKE J, SALVERDA IE, LANGERS F, Niet bij rood alleen: buurtgroen en sociale cohesie. Wageningen. 2010.