

TNO Kwaliteit van Leven

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 71 518 18 18
F +31 71 518 19 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.125

Wijkscan Zeist

Datum	November 2008
Auteur(s)	P. Schermers I. Bakker M.W. Verheijden
Opdrachtgever	Gemeente Zeist
Projectnummer	031.11955/01.07
Aantal pagina's	21

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

© 2008 TNO

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	3
1.1	Gemeente Zeist	3
1.2	Het onderzoek.....	3
1.3	Aanleiding voor het onderzoek.....	4
2	Beweeg- en kindvriendelijk inrichten van de buitenruimte.....	7
2.1	Bevorderende en belemmerende factoren in de gebouwde omgeving.....	7
2.2	Randvoorwaarden	9
3	Wijkscan Zeist.....	13
3.1	Aanpak.....	13
3.2	Kenmerken van de wijken	13
3.3	Conclusie	19
4	Referenties	20

1 Inleiding

1.1 Gemeente Zeist

De Gemeente Zeist is een in de provincie Utrecht gelegen gemeente, met een inwonersaantal dat reeds jaren schommelt rond de 60.000. Gezien de wereldwijde en landelijke toename in het aantal kinderen met overgewicht (Gezondheidsraad, 2003; Moore et al., 2003; Reilly et al., 2004; Fredriks et al., 2005; Hirasings et al., 2001; Van den Hurk et al., 2007; De Vries et al., 2005; De Wilde et al., 2003), en in het aantal kinderen dat te weinig beweegt (CBS, 2007), wil de Gemeente Zeist inzicht in de beweegvriendelijkheid van verschillende wijken. Het achterliggende doel hierbij is dat de Gemeente Zeist gericht wil gaan interveniëren de betreffende wijken om zo de beweegvriendelijkheid te vergroten. Wat betreft de beweegvriendelijkheid is inzicht gewenst in tal van aspecten zoals de bebouwing, groenvoorzieningen en speelplaatsen.

1.2 Het onderzoek

Het in de regio Zeist lopende project "Fit4Kids" richt zich op de preventie van overgewicht bij kinderen. Het genoemde project wordt eind 2008 afgerond; voor 2009 wordt beoogd dit project te continueren middels een wijkgerichte benadering. Als afronding van het huidige project en als voorbereiding op de beoogde doorstart in 2009, is aan TNO Kwaliteit van Leven gevraagd om van drie wijken in de Gemeente Zeist de beweegvriendelijkheid in kaart te brengen. Op basis van cijfers van de GGD en VITRAS over overgewicht en daaraan gerelateerde gedragingen is gekozen om het Lyceumkwartier (voorbeeld wijk), de Verzetswijk/Indische buurt (prioriteitswijk) en Couwenhoven (controlewijk) te scannen. Tijdens het scannen van de wijken wordt aandacht besteed aan de volgende aspecten:

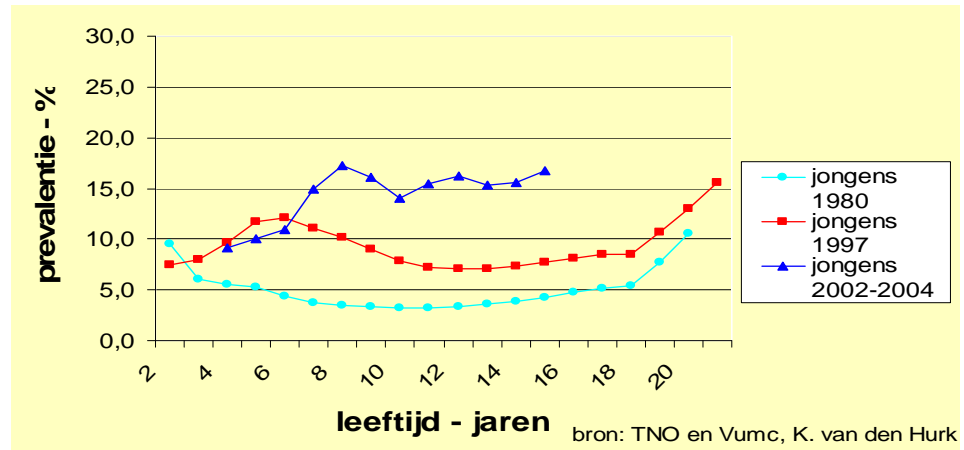
- Bebouwing;
- Sportaccomodaties;
- Openbare ruimte en groenvoorzieningen;
- Groen en water;
- Staten;
- Verkeersveiligheid;
- Straat hygiëne;
- Sociale veiligheid en;
- Algemene indruk van de wijk (om te spelen/wandelen/fietsen voor kinderen van 6-12 jaar).

Het scannen van de drie wijken is voornamelijk gericht op het inzichtelijk maken van de huidige mate van beweegvriendelijkheid voor kinderen. De Gemeente Zeist overweegt om alle wijken binnen de gemeentegrenzen periodiek te laten scannen om zo knelpunten en mogelijke verbetering te inventariseren en daar gericht op in te kunnen spelen.

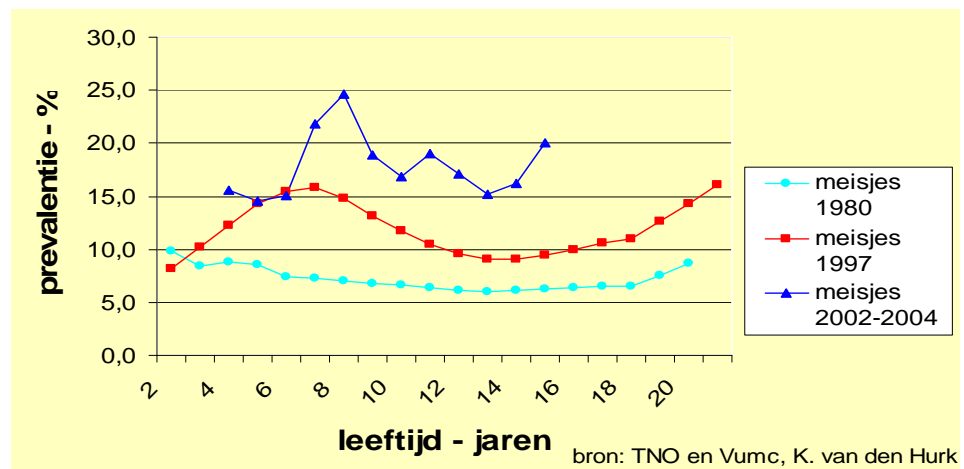
1.3 Aanleiding voor het onderzoek

1.3.1 Overgewicht en bewegingsarmoede

Wereldwijd heeft de prevalentie van overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) epidemische vormen aangenomen (Gezondheidsraad, 2003; Moore et al., 2003; Reilly et al., 2004). Ook in Nederland is er sprake van een groei van het aantal kinderen met overgewicht en obesitas (Fredriks et al., 2005; Hirasings et al., 2001; Van den Hurk et al., 2007; De Vries et al., 2005; De Wilde et al., 2003) (zie Figuur 1.1a-b).



Figuur 1.1a Trends in overgewicht bij jongens



Figuur 1.1b Trends in overgewicht bij meisjes

De toename in overgewicht kan op individueel niveau worden verklaard door een verstoorde energiebalans, veroorzaakt door een te gering energieverbruik door lichaamsbeweging en/of een te grote energie-inname uit voeding (Winett et al., 2005).

De hoeveelheid lichamelijke activiteit die minimaal nodig is om de gezondheid positief te beïnvloeden is verwoord in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm is tot stand gekomen op basis van epidemiologische gegevens en een expertmeeting. Voor kinderen luidt deze norm (Kemper et al., 2000):

“dagelijks minimaal een uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).”

Om een nadere praktische invulling te geven aan het begrip ‘matig intensieve lichamelijke activiteit’ wordt de NNGB uitgedrukt in Metabole Equivalenten (MET). 1 MET komt overeen met het niveau van energieverbruik in rust. 5 MET komt dus overeen met een energieverbruik van 5 maal het energieverbruik in rust. 1 MET komt tevens overeen met een zuurstofverbruik van ongeveer 3,5 ml O₂ opname per kg lichaamsgewicht per minuut (ml/kg/min) of bij benadering met 1 kcal per kg lichaamsgewicht per uur (Ainsworth et al., 1993). De “MET-waarden” voor matig intensieve lichamelijke activiteit voor kinderen liggen tussen 5 en 8 MET.

Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteiten voor kinderen:

5 MET:	wandelen, fietsen, trap aflopen
6 - 7 MET:	zwemmen, hardlopen
8 MET:	trap oplopen, rennen, balsporten (basketbal, voetbal, hockey, etc.)

Gegevens over het percentage kinderen dat aan NNGB voldoet, geven een sterk wisselend beeld, mede afhankelijk van het gekozen meetinstrument, voor het al dan niet voldoen aan de beweegnorm. Duidelijk is echter dat een nog te gering percentage van de jeugd aan de beweegnorm voldoet. Uit cijfers van het CBS blijkt dat in 2006 slechts 29% van de jongeren van 0 tot 14 jaar voldeed aan de NNGB (CBS, 2007). Uit het onderzoek van Zeijl en collega's is naar voren gekomen dat 20% van de kinderen van 8 tot 12 jaar voldoende lichamenlijk actief is (Zeijl et al., 2005). Uit een onderzoek van De Vries blijkt dat dit percentage onder stadskinderen in aandachtswijken mogelijk nog lager ligt (3%) (De Vries et al., 2005).

Behalve dat te weinig kinderen aan de beweegnorm voldoen, wordt er daarnaast ook steeds meer tijd voor de televisie of achter de computer doorgebracht (Armstrong et al., 1998; Wit, 1998). Dit is een slechte ontwikkeling, omdat kinderen hierdoor minder tijd hebben voor andere activiteiten en omdat lichamelijke inactiviteit zelf ook een ongunstige invloed heeft op het ontwikkelen van overgewicht. Deze vormen van inactiviteit dienen derhalve beperkt te worden tot maximaal twee uur per dag. Deze norm is opgesteld door de American Academy of Pediatrics (2001) en de National Association for Sport and Physical Education (2004) en overgenomen door TNO Kwaliteit van Leven en het Kenniscentrum Overgewicht (onder andere in het Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht).

1.3.2 *Belang van bewegen*

Voldoende lichamelijke activiteit tijdens de jeugd heeft vele positieve korte en lange termijn effecten op het lichamenlijk, psychisch en sociaal welzijn. Er is overtuigend bewijs dat lichamenlijke activiteit een positief effect heeft op het lichaamsgewicht (ACSM, 2000; Gezondheidsraad, 2003; Moore et al., 2003; Mulder et al., 1999). Daarnaast is er voldoende bewijs voor de positieve effecten van activiteiten waarbij het eigen lichaamsgewicht verplaatst moet worden tijdens de groeiperiode en de daaraan gerelateerde vermindering van het risico van het ontstaan van osteoporose op middelbare en oudere leeftijd (ACSM, 2000; Mulder et al., 1999). Het kan daarnaast het cardiovasculaire risicoprofiel verbeteren, de kans op diabetes mellitus type 2 en kanker verlagen, de lichamenlijke conditie verhogen, het zelfvertrouwen verhogen, gevoelens

van angst, depressie en stress verlagen en sportparticipatie in de toekomst bevorderen (ACSM, 2000; Biddle et al., 1998; Biddle et al., 2004). Voldoende lichamelijke activiteit tijdens de jeugd is tevens van groot belang voor de ontwikkeling van basisvaardigheden van kinderen, zoals verbaal begrip, ruimtelijk inzicht en vaardigheden als samenwerken, delen, geven en nemen, winnen en verliezen, etcetera. (Biddle et al., 1998).

1.3.3 *Stimuleren van bewegen*

Gezien de vele positieve korte en lange termijn effecten van lichamelijke activiteit tijdens de jeugd, is het van belang bewegingsarmoede zo vroeg mogelijk op te sporen en aan te pakken. Hoe eerder ingeslepen ongezonde gewoonten op het gebied van inactiviteit en sedentair gedrag worden doorbroken, hoe groter de effecten kunnen zijn. Er zijn diverse interventies en campagnes in Nederland om het spelen, bewegen en sporten onder kinderen te bevorderen. Voorbeelden hiervan zijn: Kies voor Hart en Sport, De Klas Beweegt, het Groninger Sport Model, DO-IT (Dutch Obesity Intervention for Teenagers) en JUMP-IN (Jurg et al., 2005; VIG dienst onderwijs, 2000; De Vries, 2005). Deze interventies kunnen onderverdeeld worden in interventies met een informatieve benaderingswijze, interventies met een gedrags- en sociale benaderingswijze en interventies gericht op omgeving en beleid. Elke benaderingswijze bevat elementen die bewezen effectief zijn. Er is sterk bewijs dat interventies met een community benadering, lichamelijke opvoeding op school, sociale ondersteuning in een community setting, individueel aangepaste gedragsveranderingprogramma's en verbeterde toegankelijkheid van sport- en beweegactiviteiten gecombineerd met informatieverstrekking effectief zijn wat betreft het stimuleren van bewegen en sporten onder kinderen (Kahn et al., 2002).

Met betrekking tot spelen op en met speeltoestellen is het van belang dat de speeltoestellen aansluiten bij de interesses van de kinderen. Hierbij kan onderscheid worden gemaakt in drie leeftijdscategorieën, te weten van 0-5 jaar, van 6-11 jaar en van 12-18⁺ jaar (OBB Ingenieursbureau). Bij elke leeftijdscategorie zijn specifieke kenmerken opgesteld waaraan de speelomgeving moet voldoen (o.a. afstand tot de woning en het aantal minuten lopen) en welke speeltoestellen het beste bij de betreffende leeftijdscategorie passen.

2 Beweeg- en kindvriendelijk inrichten van de buitenruimte

Bij stedelijke ontwikkelingen trekken kinderen vaak aan het kortste eind; aan het realiseren van kantoren, huizen, wegen en parkeerplaatsen wordt vaak meer prioriteit gegeven dan aan de realisatie van speelterreinen. Door de toenemende verdichting van Nederlandse wijken, zien we dat speelterreinen, sportfaciliteiten, parken en ander groen uit de wijk verdwijnen en/ of naar de rand van de wijk of stad worden verplaatst. Dit heeft naast een direct negatief effect op de lichamelijke activiteit van kinderen, ook een indirect negatief effect: het autogebruik naar deze faciliteiten neemt toe ten koste van het wandelen en fietsen (Wendel-Vos et al., 2002).

2.1 Bevorderende en belemmerende factoren in de gebouwde omgeving

In 2005 heeft TNO Kwaliteit van Leven een onderzoek in tien stadswijken uitgevoerd naar de samenhang tussen kenmerken van de gebouwde omgeving en de lichamelijke activiteit van 6- t/m 11-jarige kinderen (De Vries et al., 2005; Boer et al., 2005). Uit dit onderzoek is een aantal bevorderende en belemmerende factoren in de gebouwde omgeving naar voren gekomen ten aanzien van de beweegvriendelijkheid voor kinderen. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen factoren die kinderen zelf genoemd hebben en factoren die uit de analyse van wijkobservaties en beweegdagboekjes naar voren zijn gekomen.

De meest genoemde factoren die kinderen uitnodigen om te bewegen in de wijk of hen hiervan juist weerhouden worden hieronder in hun eigen woorden in willekeurige volgorde weergegeven. Deze factoren zijn door kinderen aangegeven tijdens focusgroepinterviews. Tijdens deze interviews is groepsgewijs aan de kinderen gevraagd waarom zij juist wel of juist niet ergens gaan spelen.

Bevorderende factoren

- Speelplekken:
 - Bomen om in te klimmen
 - Boomhutten
 - Klimrekken vlakbij huis
 - Meer klimattributen
 - Een grote apenkooi met klimtoestellen
 - Een trainingskamp met hindernisbanen
 - Een hele grote speeltuin met klimrekken en tunnels
 - Meer speeltuinen met bijvoorbeeld een hoge glijbaan
 - Een achtbaan (dingen van de kermis)
 - Een pretpark
 - Een gratis spelletjespark
 - Een skatebaan in de buurt
 - Een trampoline
 - Een zandbak
 - Een panna knock-out kooi¹
 - Een binnenzwembad met glijbanen
 - Een groot (overdekt) voetbalveld

¹ Panna is een vorm van straatvoetbal waarbij voetbaltrucjes en mooie acties centraal staan en niet zozeer het scoren van doelpunten. Het wordt gespeeld in een voetbalkooi.

- Kunstgrasvoetbalveld
- Een basketbalvereniging
- Tafeltennistafels op het schoolplein
- Baskets op het schoolplein

Belemmerende factoren

- Verkeersveiligheid:
 - Druk verkeer
 - Geparkeerde auto's
 - Spoorlijn
- Sociale veiligheid:
 - Andere kinderen
 - Vriendjes die flauw doen
 - Oudere kinderen die je wegpesten
 - Vervelende hangjongeren
 - Donker ('ik mag buiten spelen totdat het donker wordt')
 - Vreemde mannen
- Gebrek aan speelplaatsen:
 - Grote afstand tot de speelplek
 - Gebrek aan speelplaatsen voor oudere kinderen
- Weersomstandigheden:
 - Slecht weer (regen, koud)
- Overige factoren:
 - Doornstruiken, prikkelbosjes, brandnetels
 - Spijkers en andere scherpe dingen
 - Ongelijke stoeptegels
 - Hekken
 - Kuilen in het grasveld
 - Honden
 - Hondenpoep

Als aan kinderen gevraagd wordt wat zij graag zouden willen, dan noemen zij (meer) voetbalveldjes of voetbalgoals, grasveldjes, een zwembad, meer speelveldjes, een skatebaan, een kabelbaan, verlichting bij speelplekken, een hangplek voor oudere kinderen, veiligere oversteekplaatsen, rustige speelplaatsen (met minder auto's), een basketbalveld, trampoline, klimbomen of een draaimolen (De Vries et al., 2005). Een schonere buurt hoorde ook tot de wensen.

De bevorderende en belemmerende factoren die uit de analyse van wijkobservaties en beweegdagboekjes naar voren kwamen, staan weergegeven in tabel 2.1. Het betreft hier alleen significante factoren.

Tabel 2 *Samenhang tussen kenmerken van de gebouwde omgeving en de lichamelijke activiteit van kinderen ($p < .05$)(De Vries et al., 2005)*

Positieve samenhang	Negatieve samenhang
Rijtjeshuizen	Portiekwoningen
Sportvelden	Leegstand
Water	Hondenpoep
Groen	Zwaar bus- en vrachtverkeer
Fietspaden	Zebra's
Gegroepeerde parkeervakken	Kruisingen
30-km zones/ woonerven	Verharde speelpleinen

Jongeren hebben andere wensen en behoeften dan kinderen. In 2003 is aan jongeren uit de gemeente Hof van Twente gevraagd wat zij in de buurt misten (GGD Regio Twente, 2004). Tweederde van de 390 jongeren die deelnamen heeft aangegeven iets te missen in zijn/ haar buurt. Het vaakst werden een hangplek, jeugdthunk en een pleintje genoemd. Andere voorzieningen die zij misten, waren een skatebaan, voetbalveld, buurthuis en grasveld. Zestig procent van de jongeren was van mening dat er te weinig werd georganiseerd voor jongeren. Zij doelden hierbij met name op feesten en een disco.

2.2 Randvoorwaarden

De manier waarop kinderen gebruik maken van hun omgeving verschilt per leeftijd, geslacht en etniciteit. Kinderen tussen de zes en elf jaar maken het meest intensief gebruik van de woonomgeving (Wendel-Vos et al., 2002). Deze leeftijdsgroep heeft naast de behoefte aan speciaal ingerichte speelplekken een duidelijke behoefte aan plekken die wel gebruikt kunnen worden voor het buitenspelen, maar die daar niet nadrukkelijk voor zijn ingericht, zoals grasvelden (Stedelijk beheer Amsterdam, 1996).

Ingenieursbureau OBB (2005) maakt daarbij onderscheid tussen formele en informele speelruimte (zie Tabel 2.2a-b). Met formele speelruimte worden de ruimte en de voorzieningen aangeduid die specifiek en exclusief zijn ingericht voor de speelfunctie (zie Foto 2.1).



Foto 2.1 *Voorbeeld van formele speelruimte*

Met informele speelruimte wordt de openbare ruimte aangeduid waar kinderen ook (veilig) kunnen spelen, zoals de straat, de stoep, het plantsoen en het water, maar waar geen speeltoestellen staan (zie Foto 2.2).



Foto 2.2 Voorbeeld van informele speelruimte

In Tabel 2.2a-b wordt per leeftijdsgroep een aantal normen voor formele en informele speelruimte genoemd.

Tabel 2.2a Normen voor informele speelruimte

Leeftijdscategorie			
Normen	0 t/m 5 jaar	6 t/m 11 jaar	12 t/m 18 jaar
Indicator speelruimte	20 m ² per kind	20 m ² per kind; 10 m ² voor voetballen op straat en 10 m ² voor ruiger spel	1 ontmoetingsplaats per 15 personen
Afstand tot woning	Aansluitend aan woning	Binnen buurt, tot 400 meter overzichtelijk bereikbaar	Geen afstandsnorm, wel wenselijk in eigen sociale omgeving/buurt
Geschikt voor spelvormen als	Kind speelt zelfstandig direct bij huis bijv. fietsje op straat, takjes zoeken, koken	Groepsspel, avontuurlijk en sport, verstoppertje/speurtocht door buurt	Ontmoeting en sport
Minimale eisen			
Verkeersdrukte	Geen auto's; doodlopend, ontsluiting voor maximaal 15 tot 20 woningen	Max. 30 km en max. 12 auto's per uur	Daar waar geen auto's rijden
Overlast	Nvt	Niet direct bij muur of raam	Niet voor de voordeur
Schoon	Geen hondenpoep, afval en onkruid beperkt	Gras of verharding zonder glas/prikstruiken	Nvt
Schaalgrootte	Geborgen, maar niet te benauwd	Grotere ruimte voor balletje trappen/doelaanleidingen	Gedekt maar toch in het zicht
Potentieel geschikte ruimten			
Tuinen	Grote eigen tuin is goud waard	Alleen indien groot	Niet geschikt

Gras	Mits droog en schoon	Geen poep, geen kuilen	Minder geschikt, mits paadje er naartoe
Bossages/ruigten	Niet geschikt	Geschikt	Minder geschikt
Stoep/hofje/plein	Mits breed/groot genoeg	Geschikt	Minder geschikt
Weg/trottoir	Vrijwel geen enkele auto, zie drukte	Mits overzichtelijk, zie drukte	Mits auto kan passeren
Winkelcentrum	Niet geschikt	Matig geschikt	Geschikt
Kraanwater	Geschikt	Nvt	Nvt
Kleine poelen	Matig geschikt	Geschikt	Nvt
Open water	Niet geschikt	Geschikt	Geschikt

Tabel 2.2b Normen voor formele speelruimte

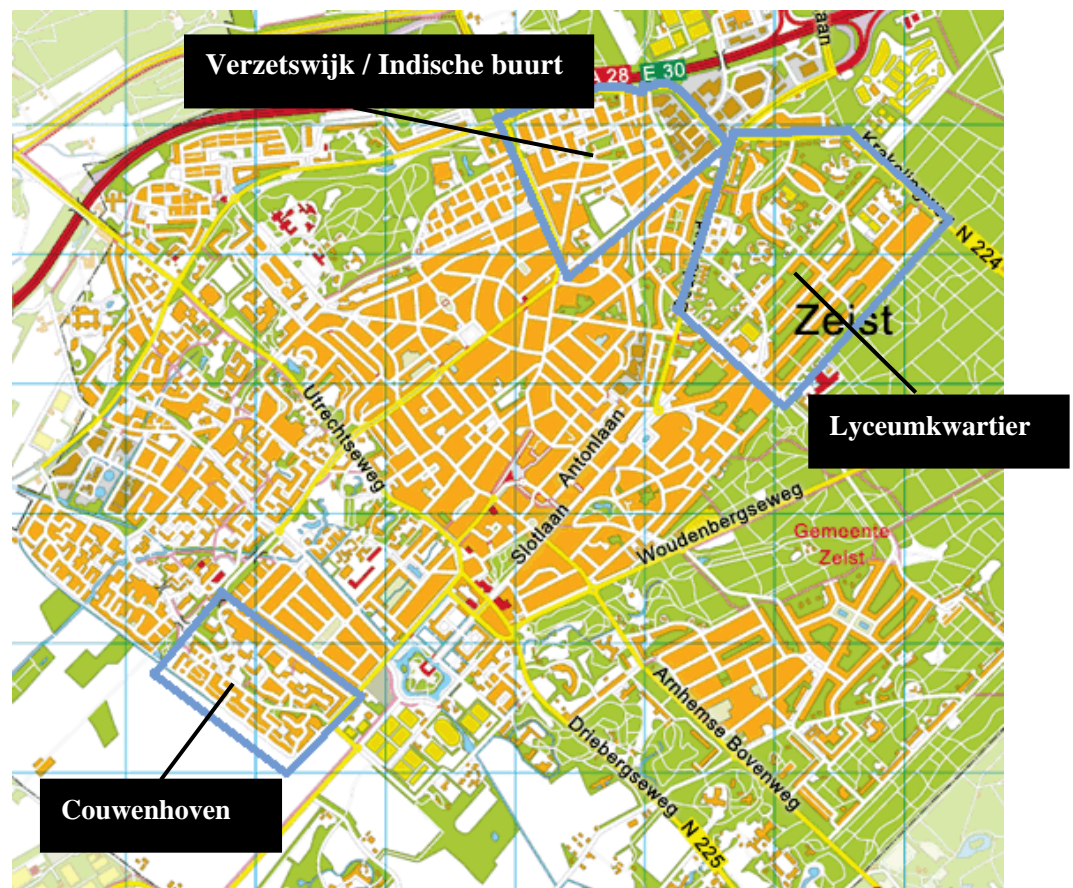
	0 t/m 5 jaar	6 t/m 11 jaar	12 t/m 18 jaar
Actieradius	100 meter	300 tot 400 meter	> 1.000 meter
Niveau	Straat/blok	Buurt	Kern
Minuten lopen	2 minuten	5 minuten	15 minuten
Verzorgingsgebied	3 hectare	50 hectare	300 hectare
Aantal kinderen binnen actieradius	15 tot 30 kinderen	55 tot 70 kinderen	85 tot 100 kinderen
Oppervlakte	100 tot 500 m²	500 tot 2.000 m²	2.000 tot 6.400 m²
Voorzieningen	2 tot 3 toestellen 2 tot 3 plaatsen	3 toestellen 4 plaatsen	4 toestellen 4 plaatsen
Voorbeelden van speelmogelijkheid	Zandbak Speelement Wip Huisje Glijbaantje	Trapveld Fietscrossbaan Glijbaan Zandbak Schommel Huisje/klimtoestel Bouwspeeltuin Water	Trapveld Volleybalveld Skateboardbaan Basketbalveld Rondhangtoestel Bouwspeeltuin Water
Spelvormen	Veel variatie Veel fantasie Duidelijke grenzen Grove motoriek	Groepsbesef Toename creativiteit Grottere doelgerichtheid	Informele ontmoeting Zoekt bevestiging Sportieve krachtmeting Keuzes maken
Voorbeelden voor inrichting	Enkele toestellen Grasveldje Zandbak	Meerdere toestellen Grottere speelplek/terrein Speelveld Rommellandje Klimmen en klauteren	Speelveld Objecten/toestel meer risico Ruig terrein Beschutting

Ook de kwaliteit van de openbare ruimte bepaalt of er wel of niet wordt gespeeld (Karsten et al., 2001). In dichtbebouwde wijken met een hoge bevolkingsdichtheid is de gebruikersdruk op de buitenruimte groot. Die druk stelt specifieke eisen aan de inrichting en het beheer van de buitenruimte, maar ook aan de sociale veiligheid (Bogaard et al., 2000).

3 Wijkscan Zeist

3.1 Aanpak

Met de kennis uit hoofdstuk 1 en 2 in het achterhoofd is in de Gemeente Zeist een drietal wijken gescand, te weten: de Verzetswijk/Indische buurt, het Lyceumkwartier en Couwenhoven (zie figuur 3.1). De huidige situatie van deze wijken is in kaart gebracht betreffende de bebouwing, sportaccommodaties, de openbare ruimte en groenvoorzieningen, groen en water, de straten, de verkeersveiligheid, de straat hygiëne en de sociale veiligheid. Op basis van de voorgaande punten is een algemene indruk van de betreffende wijken ontstaan die uitgedrukt is in een cijfer wat betreft de mogelijkheden die de wijk heeft voor kinderen (6-12 jaar) om te wandelen, te spelen en te fietsen.



Figuur 3.1 Plattegrond Gemeente Zeist, omcirkelde wijken zijn gescand

De scan van de verschillende wijken is uitgevoerd op woensdag 1 oktober van 9:30 tot 14:00 uur.

3.2 Kenmerken van de wijken

In deze paragraaf wordt ingegaan op de (geobserveerde) kenmerken van de wijken Verzetswijk/Indische buurt, het Lyceumkwartier en Couwenhoven. Onderstaande

tabellen geven inzicht in de bevolkingssamenstelling, bebouwing, groen, afval en verkeer. Daarnaast wordt per wijk een korte beschrijving gegeven van de indruk die ontstaan is tijdens de scan.

Tabel 3.1 Bevolkingssamenstelling (per 01-01-2008) (Bevolkingssamenstelling 2001 – 2006, www.zeist.nl)

	Totaal aantal inwoners (n)	M (n)	V (n)	Leeftijdopbouw
Zeist	60490	29092	31398	24% < 20 jr 58% 20-65 jr 18% > 65 jr
Verzetswijk/Indische buurt	3104	1469	1635	29% < 20 jr 54% 20-65 jr 17% > 65 jr
Lyceumkwartier	3603	1725	1878	33% < 20 jr 50% 20-65 jr 17% > 65 jr
Couwenhoven	2399	1150	1249	26% < 20 jr 58% 20-65 jr 16% > 65 jr

De gegevens in tabel 3.1 wat betreft de bevolkingssamenstelling van de Verzetswijk/Indische buurt zijn gebaseerd op de gegevens van de wijk Dijnselburg. Voor het Lyceumkwartier en Couwenhoven zijn wel aparte data beschikbaar.

In tabel 3.1 is te zien dat, ten opzichte van de gehele gemeente, alle drie de wijken een hoger percentage inwoners hebben dat jonger is dan 20 jaar. Evenals het beeld van gehele gemeente, wonen in de drie geobserveerde wijken (iets) meer vrouwen dan mannen. Wanneer de drie wijken onderling worden vergeleken dan blijkt het Lyceumkwartier het 'jongst' te zijn

Tabel 3.2 Soort bebouwing

	Verzetswijk/Indische buurt	Lyceumkwartier	Couwenhoven
Vrijstaand	Enkele	Het merendeel	Enkele
Twee onder één kap	Enkele	Enkele	Enkele
Rijtjes/eengezinswoning	Nogal wat	Geen	Het merendeel
Boven/portiekwoning, flats	Nogal wat	Geen	Enkele
Leegstand	Geen	Geen	Geen
Verhouding woningen/ bedrijven	75/25	99/1	95/5

Tabel 3.3 Groen en water

	Verzetswijk/Indische buurt	Lyceumkwartier	Couwenhoven
Groen in de wijk	Veel	Veel	Veel
Verhouding groen/ bebouwing	30/70	70/30	20/80
Water	Geen	Geen	Geen

Tabel 3.4 Afval en hondenpoep

	Verzetswijk/Indische buurt	Lyceumkwartier	Couwenhoven
Afval/ zwerfvuil	Weinig	Geen	Weinig
Hondenpoep	Geen	Geen	Geen

Tabel 3.5 Verkeersveiligheid

	Verzetswijk/Indische buurt	Lyceumkwartier	Couwenhoven
<i>Verkeer</i>			
Hard rijdende auto's, motoren, scooters, brommers	Niet veel/niet weinig	Weinig	Niet veel/niet weinig
Druk verkeer	Niet veel/niet weinig	Geen	Weinig
Zwaar vracht/ bus verkeer	Niet veel/niet weinig	Geen	Weinig
Auto's geparkeerd op straat	Veel	Veel (geen parkeervakken aanwezig)	Veel
<i>Infrastructuur</i>			
Trottoirs	Veel	Veel	Niet veel/niet weinig
Fietspaden	Geen	Weinig	Weinig
Zebrapaden, officiële oversteekplaatsen, verkeerslichten	Geen	Geen	Geen
Vluchtheuvels/ middenbermen	Geen	Geen	Weinig
Parkeerplaatsen	Veel	Geen	Veel
Verkeersdrempels/ bulten	Weinig	Geen	Geen
Woonerven	Weinig	Weinig	Veel
Autoluwe zones	Geen	Geen	Geen
Rotondes	Geen	Geen	Geen
Kruispunten	Veel	Niet veel/niet weinig	Weinig

Tabel 3.6 Algemene indruk van de wijk om te spelen/wandelen/fietsen voor kinderen (rapportcijfer schaal 0-10)

Verzetswijk/Indische buurt	Lyceumkwartier	Couwenhoven
7	8	6

Verzetswijk/Indische buurt

Het algemene beeld van de drie gescande wijken is erg verschillend. De Verzetswijk / Indische buurt is een wijk met een grote diversiteit aan woningen die veelal dicht op elkaar gebouwd zijn. Aan de rand van de wijk staan enkele vrijstaande en twee-onder-één-kap-woningen. Meer naar het centrum van de wijk staan rijtjeshuizen en richting de A28 staan flats van drie verdiepingen hoog. Achter elke flat is een speeltuin aangelegd, meestal bestaande uit één groot gecombineerd speeltoestel (klimmen én glijden). De speeltuinen hebben bijna allemaal een bankje en een vuilnisbak en zijn verboden voor

honden (zie foto 3.1). In het centrum van de wijk staat een flat met zes verdiepingen met daaronder enkele winkels. In de wijk zijn opvallend veel basisscholen (4) en kinderdagverblijven (3). De kinderdagverblijven hebben grote pleinen met veel en nieuwe speeltoestellen. De schoolpleinen hebben minder nieuwe speeltoestellen en zijn niet allemaal goed onderhouden (zie foto 3.2). In de wijk zijn veel veldjes gelegen waarop gespeeld kan worden. Er zijn nagenoeg geen 30-kilometer-zones. In de wijk zijn zoals gezegd meerdere winkels gelegen. Daarnaast is er een klein industrieterrein in de wijk wat zwaar verkeer met zich mee brengt. Er zijn geen aparte fietspaden in de wijk. De trottoirs in de wijk zijn betegeld, maar niet overal goed onderhouden.

In de Verzetswijk / Indische buurt is, behalve één gymzaal, geen sportaanbod aangetroffen. De dichtstbijzijnde sportvelden zijn gelegen aan de andere kant van de A28 richting Den Dolder.

Al met al kan gesteld worden dat de Verzetswijk / Indische buurt een wijk is die wat betreft bebouwing en verkeersdichtheid matig scoort op beweegvriendelijk voor kinderen. Er zijn daarentegen wel veel openbare speelplaatsen in de wijk aanwezig en het onderhoud van deze speelplaatsen is over het algemeen goed. Veel speelplaatsen liggen echter verscholen achter flats en zijn ook gelegen aan een relatief drukke weg.



Foto 3.1 Speelplaats Verzetswijk / Indische buurt

De Verzetswijk / Indische buurt kan o.a. beweegvriendelijker gemaakt worden door meer 30-kilometer-zones in te voeren. Daarnaast kan de beweegvriendelijkheid vergroot worden door de trottoirs beter te onderhouden evenals enkele schoolpleinen.



Foto 3.2 Schoolplein in onderhoud Verzetswijk / Indische buurt

Lyceumkwartier

Het Lyceumkwartier is een ruim opgezette, verkeersluwe villawijk met nagenoeg alleen maar vrijstaande huizen of twee-onder-één-kap-woningen. Langs de brede straten/lanen in de wijk staan veel bomen en liggen grasstroken (zie foto 3.3). Alle huizen hebben riante tuinen waarin vaak speeltoestellen voor kinderen staan. Daarentegen zijn in de wijk geen openbare speeltuinen waargenomen. Wel is één speeltuin gevonden op een schoolplein van een basisschool (zie foto 3.4). In de wijk zijn ook geen sportfaciliteiten aanwezig. Deze zijn naast de wijk in het bos gelegen. Er zijn geen 30-kilometer-zones in de wijk. Ook zijn er geen aparte fietspaden. Wel zijn er aparte trottoirs (grint) die van de weg gescheiden zijn door een strook gras. Door de wijk zelf rijdt geen zwaar verkeer. Wel rijdt er zwaar verkeer over de wegen die de grens vormen van de wijk. In de wijk zijn geen winkels en nagenoeg geen bedrijven gelegen.



Foto 3.3 Straat Lyceumkwartier



Foto 3.4 Schoolplein Lyceumkwartier

Samenvattend kan gesteld worden dat het Lyceumkwartier een erg beweegvriendelijke wijk is voor kinderen wat betreft de opzet van de wijk en de verkeersdichtheid. Er zijn echter geen openbare speelplaatsen voor kinderen aanwezig in de wijk. Wel is het opvallend dat in veel tuinen in de wijk speeltoestellen staan.

Op de openbare speelplaatsen na is de wijk Lyceumkwartier al erg beweegvriendelijk voor kinderen. Het spreekt dan ook voor zich dat het aanleggen van openbare speelplaatsen een positieve invloed heeft op de beweegvriendelijkheid.

Couwenhoven

In de wijk Couwenhoven staan voornamelijk rijtjeswoningen die redelijk dicht op elkaar zijn gebouwd. De wijk wordt in twee delen opgesplitst door de Weteringlaan. Aan de zuidzijde van deze laan zijn tussen de huizenblokken gegroepeerde parkeervakken aanwezig. Daarnaast zijn tussen de huizenblokken kleine speeltuinen gelegen. Het onderhoud van deze speeltuinen laat in veel gevallen te wensen over.



Foto 3.5 Wipkip in Couwenhoven

Aan de noordzijde van de Weteringlaan staan enkele flats van 12 verdiepingen en zijn enkele bovenwoningen gelegen. De meerderheid van de bebouwing bestaat echter ook hier uit rijtjeswoningen. Aan deze zijde van de Weteringlaan zijn echter geen speeltuinen gelegen. In de gehele wijk is één apart fietspad. Daarentegen zijn veel trottoirs aanwezig en deze zijn over het algemeen goed onderhouden. Net buiten de wijk is een groot grasveld gelegen met daarop onder andere een skatebaan en een tafeltennistafel. Beide speeltoestellen zijn beklad met graffiti. In de wijk Couwenhoven is evenals in de andere gescande wijken geen sportaanbod aanwezig. Wel is ten oosten van de wijk het Gemeentelijk sportpark gelegen.

De wijk Couwenhoven scoort wat beweegvriendelijkheid voor kinderen betreft matig op de bebouwing en de verkeerdichtheid. De huizen in deze wijk zijn dicht op elkaar gebouwd en er zijn weinig speelplaatsen voor de kinderen aanwezig. De speelplaatsen die aanwezig zijn, verkeren over het algemeen in een slechte staat (Foto 3.5).

De beweegvriendelijkheid van de wijk Couwenhoven kan verbeterd worden door de aanwezige speelplaatsen op te knappen en goed te onderhouden. Daarnaast kan er meer groen worden aangelegd of kan het huidige groen worden aangepast, zodat dit voor kinderen beweegvriendelijker wordt.

3.3 Conclusie

De drie gescande wijken leveren qua beweegvriendelijkheid alle drie een ander beeld op. De Verzetswijk / Indische buurt is een compacte wijk waar veel speelplaatsen zijn. Deze zijn echter niet allemaal even goed onderhouden of goed bereikbaar. De wijk Lyceumkwartier daarentegen is qua opzet van de wijk en het aanwezige groen erg beweegvriendelijk, er zijn alleen geen speelplaatsen aanwezig. In de wijk Couwenhoven staan de huizen dicht op elkaar en is een aantal kleine, slecht onderhouden speelplaatsen aanwezig. Naast de nodige verschillen zijn er ook een aantal overeenkomsten tussen de drie gescande wijken. Zo is in geen van de gescande wijken een zebepad aangetroffen. Verder zijn er ook geen verkeerslichten aanwezig in de wijken en ook sloten en vijvers zijn niet gevonden. Al met al kan gesteld worden dat de wijk Lyceumkwartier wat betreft de opzet van de wijk, de verkeerdichtheid en de verhouding groen / bebouwing als voorbeeld kan worden gesteld voor de andere twee wijken. Wat betreft het aantal speelplaatsen kan de Verzetswijk / Indische buurt als voorbeeld dienen.

Het is niet eenvoudig om de bebouwing van een reeds bestaande wijk aan te passen om zo de beweegvriendelijkheid te bevorderen. Het aanbrengen van zebrapaden, het onderhouden van speelplaatsen, het plaatsen van aansprekende speeltoestellen, het bevorderen van het gevoel van veiligheid (bv: weinig “donkere hoekjes”) en het nemen van verkeersremmende maatregelen zijn minder ingrijpende en haalbare maatregelen om de beweegvriendelijkheid te bevorderen. Bovendien kan er ten tijde van herstructurering rekening gehouden worden met de verkeerdichtheid, de verhouding groen / bebouwing en het aantal speelplaatsen. Mede met inzet van dergelijke maatregelen kan de gemeente Zeist positief bijdragen aan het beweeggedrag van kinderen in Zeist. Dit levert niet alleen een bijdrage aan de preventie van overgewicht, maar ook aan bijvoorbeeld de fitheid en sociale en motorische ontwikkeling van kinderen en aan sociale cohesie.

4 Referenties

AINSWORTH BE, HASKELL WL, LEON AS, JACOBS DR, MONTOYE HJ, SALLIS JF, et al. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med Sci Sports Exerc* 1993 Jan; 25(1):71-80.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 2001; 107 (2): 423-6.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Chapter 11. Exercise testing and prescription for children, the elderly, and pregnant women. In: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Lippicott Williams & Wilkins, 2000: 217-23.

ARMSTRONG CA, SALLIS JF, ALCARAZ JA, KOLODY B, MCKENZIE TL, HOVELL MF. Children's television viewing, body fat, and physical fitness. *Am J Health Promot* 1998; 12 (6): 363-8.

BIDDLE S, SALLIS JF, CAVILL N, eds. Young and active? Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. London: Health Education Authority, 1998.

BIDDLE SJ, GORELY T, STENSEL DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci* 2004; 22 (8): 679-701.

CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK.
<http://statline.cbs.nl/StatWeb/start.asp?lp=Selection%2FApplet%2FSelectPage>

FREDRIKS AM, VAN BUUREN S, SING RA, WIT JM, VERLOOVE-VANHORICK SP. Alarming prevalences of overweight and obesity for children of Turkish, Moroccan and Dutch origin in The Netherlands according to international standards. *Acta Paediatr* 2005 94(4):496-8.

GEZONDHEIDSRAAD. Overgewicht en obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003.

HIRASING RA, FREDRIKS AM, BUUREN S VAN, VERLOOVE-VAN HORICK SP, WIT JM. Toegenomen prevalentie van overgewicht en obesitas bij Nederlandse kinderen en signalering daarvan aan de hand van internationale normen en nieuwe referentiediagrammen. *Ned Tijdschr Geneesk* 2001; 145 (27): 1303-8.

HURK K VAN DEN, DOMMELEN P VAN, BUUREN, S VAN, VERKERK PH, HIRASING RA. (2007). Prevalence of overweight and obesity in the Netherlands in 2003 compared to 1980 and 1997. *Arch Dis Child*, 92, 992-995.

JURG ME, MEIJ JSB DE, WAL MF VAN DER, KREMERS SPJ. Evaluatie JUMP-in pilot 2002-2004. Effect- en procesevaluatie van een bewegingsstimulerende interventie voor kinderen van de basisschool. GG&GD Amsterdam, cluster EDG, 2005/2, 2005.

KAHN EB, RAMSEY LT, BROWNSON RC, HEATH GW, HOWZE EH, & POWELL KE, et al., and the Task Force on Community Preventive Services. (2002),

The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity, A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine, 22 (4S), 73-107.

KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Consensus over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. TSG 2000; 78: 180-3.

MOORE LL, GAO D, BRADLEE ML, CUPPLES LA, SUNDARAJAN-RAMAMURTI A, PROCTOR MH, HOOD MY, SINGER MR, ELLISON RC. Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? Prev Med 2003; 37 (1): 10-7.

MULDER YM, STIGGELBOUT M, WINTER THC DE, HIRASING RA. De gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit: jeugd. Fysiopraxis 1999; 7: 12-5.

National Association for Sport and Physical Education. Physical activity for children: a statement of physical activity guidelines for children ages 5-12. Reston: NASPE Publications, 2004: 1-26.

OBG INGENIEURSBUREAU. Normen voor formele speelruimte. <http://www.obb-ingenieurs.nl>, 2008.

REILLY JJ, JACKSON DM, KELLY LA, SLATER C, GRANT S, PATON JY. Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. Lancet 2004; 363: 211-2.

VIG DIENST ONDERWIJS. Evaluatie De Klas Beweegt! Pilotproject Vlaanderen. 2000.

VRIES SI DE, BAKKER I, OVERBEEK K VAN, BOER ND, HOPMAN-ROCK M. Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL/B&G 2005.179. ISBN 90-5986-165-5

WINETT RA, TATE DF, ANDERSON ES, WOJCIK JR, WINETT SG. Long-term weight gain prevention: a theoretically based Internet approach. Preventive Medicine, 2005; 41 (2): 629-41.

WILDE JA DE, MIDDELKOOP BJC, BUUREN S VAN, VERKERK PH. Overgewicht bij Haagse schoolkinderen. Epidemiologisch Bulletin, 2003; 38 (4): 12-23.

WIT JM (1998). In: Jeugd in Beweging. Handboek jeugd. Gezond in Beweging. Arnhem: Stichting Jeugd in Beweging/ NOC*NSF, 2001: B1.2: 10-7.

ZEIJL E, CRONE M, WIEFFERINK K, KEUZENKAMP S, REIJNEVELD M. Kinderen in Nederland. Den Haag: SCP, Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2005.

www.zeist.nl