

# Gezonde leefomgeving – Opgaven en kansen

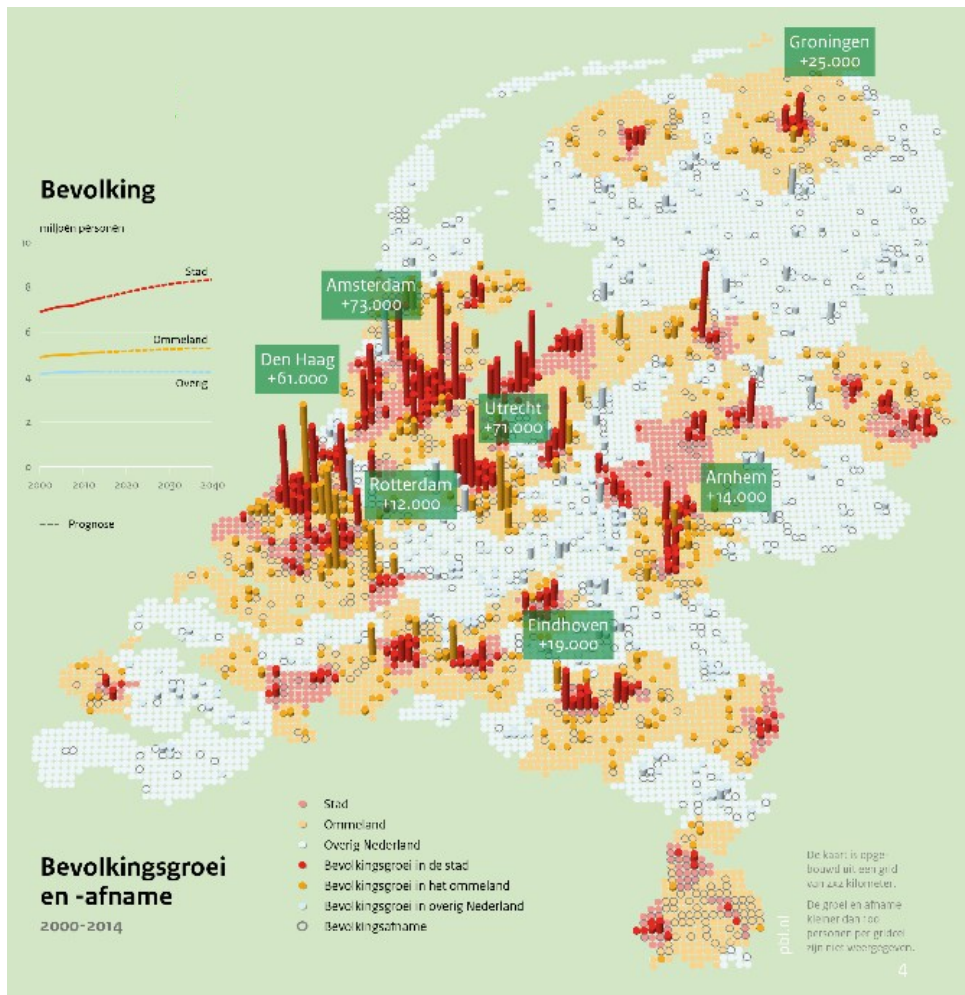


PCL Themabijeenkomst  
Gezonde leefomgeving in  
Stad en Dorp

## Uitdagingen en opgaven



# Steden groeien



**Utrecht +18%**  
2025: 381.000

**Amsterdam + 10%**  
2025: 875.000

**The Hague +5%**  
2025: 535.000

**Rotterdam +5%**  
2025: 648.000



## Waar staan we nu?



Utrecht  2040

## Staat van Utrecht 2014

De kwaliteit van onze woon-, werk- en leefomgeving uitgedrukt in meer dan



- Een krachtige economie.
- Een sociale, tevreden en aantrekkelijke samenleving, maar eenzaamheid is hoog
- Het milieu staat deels onder druk, met een aantal lichtpuntjes

# Levensverwachting neemt toe, maar....

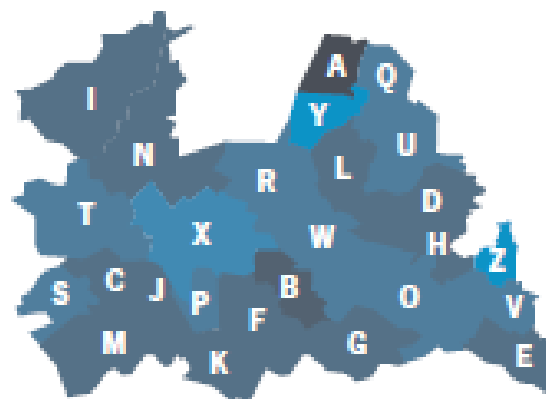
Vergelijking tussen gemeenten (Levensverwachting in jaren)

A. Eemnes	84,4
B. Bunnik	83,2
C. Montfoort	82,5
D. Leusden	82,4
E. Rhenen	82,3
F. Houten	82,2
G. Wijk bij Duurstede	82,2
H. Woudenberg	82,0
I. De Ronde Venen	81,9
J. Usselstein	81,9
K. Vianen	81,9
L. Soest	81,8
M. Lopik	81,7
N. Stichtse Vecht	81,6
O. Utrechtse Heuvelr.	81,5
P. Nieuwegein	81,4
Q. Bunschoten	81,3
R. De Bilt	81,3
S. Oudewater	81,3
T. Woerden	81,1
U. Amersfoort	80,9
V. Veenendaal	80,6

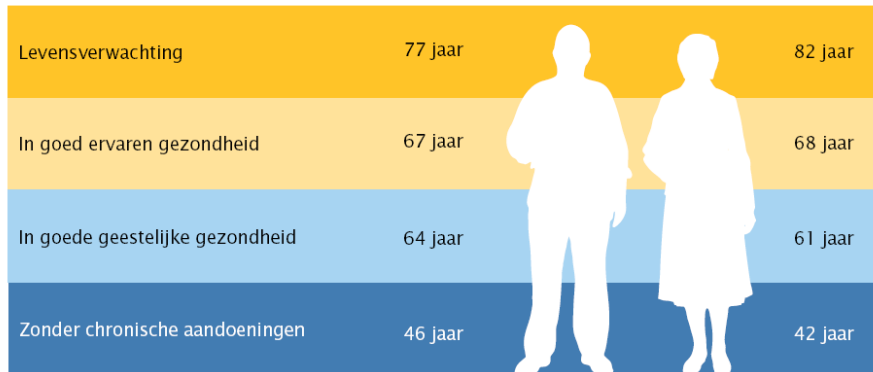
W. Zeist	80,2
X. Utrecht	80,0
Y. Baarn	79,4
Z. Renswoude	79,4

## Gemeenten Provincie Utrecht

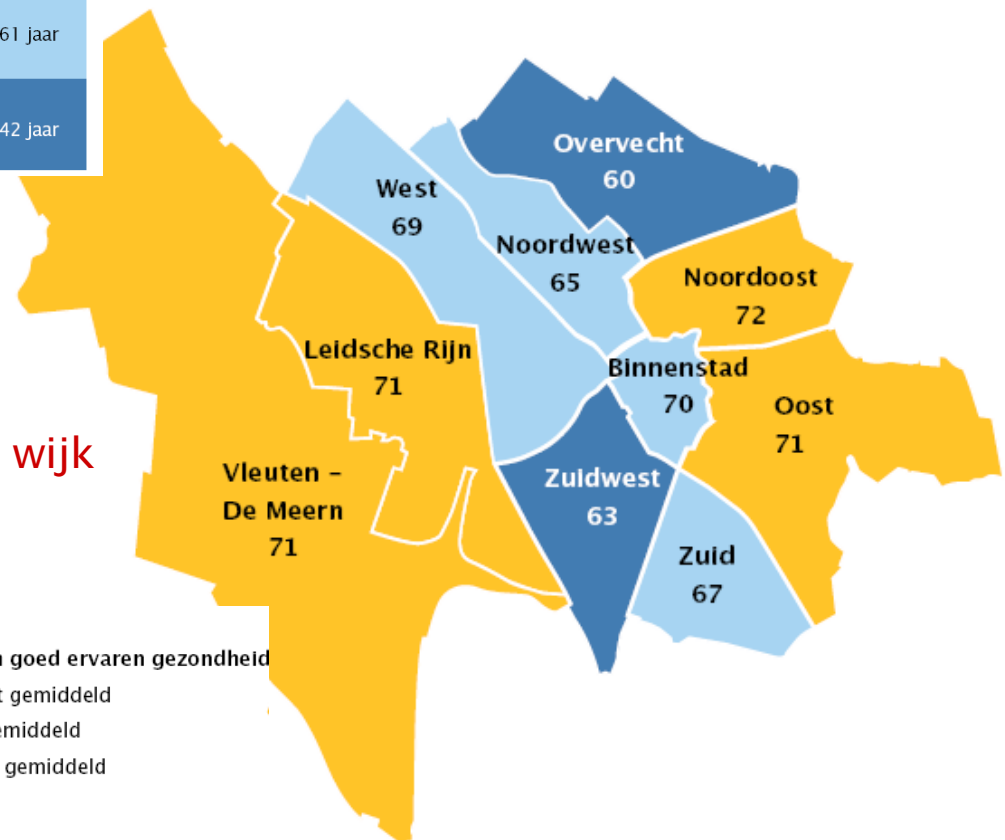
Hoe donkerder de gemeente hoe hoger de levensverwachting.



# Maar.....grote verschillen levensverwachting per wijk



Verschillen naar wijk



Levensverwachting in goed ervaren gezondheid

- Hoger dan in Utrecht gemiddeld
- Gelijk aan Utrecht gemiddeld
- Lager dan in Utrecht gemiddeld



Gemeente Utrecht

# En niet iedereen voelt zich gezond of beweegt voldoende....

## Vergelijking tussen gemeenten (Ervaren gezond)

A. Eemnes	87
B. Montfoort	87
C. Renswoude	86
D. Woudenberg	86
E. Lopik	86
F. Oudewater	85
G. De Ronde Venen	84
H. Houten	84
I. Soest	83
J. Leusden	83
K. Woerden	83
L. Wijk bij Duurstede	83
M. Bunnik	83
N. Bunschoten	83
O. IJsselstein	82
P. Stichtse Vecht	82
Q. Baarn	82
R. De Bilt	82
S. Vianen	82
T. Zeist	81
U. Amersfoort	81
V. Utrecht	81

## Huidige waarde

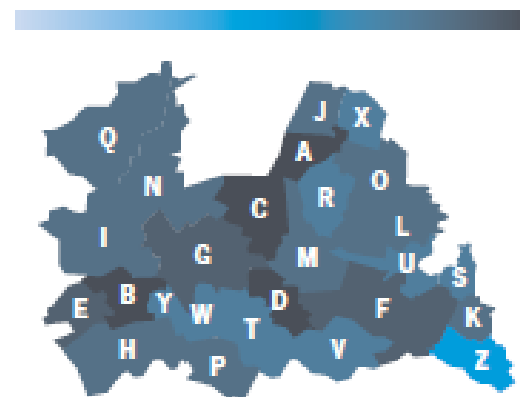
**58,3% van de inwoners voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen**

## Vergelijking tussen gemeenten (Voldoet aan de NNGB in procenten)

A. Baarn	64,3	W. Nieuwegein	55,0
B. Montfoort	63,6	X. Bunschoten	54,6
C. De Bilt	63,1	Y. IJsselstein	54,1
D. Bunnik	62,1	Z. Rhenen	46,8
E. Oudewater	61,2		
F. Utrechtse Heuvelr.	60,6		
G. Utrecht	60,3		
H. Lopik	58,8		
I. Woerden	58,7		
J. Eemnes	58,6		
K. Veenendaal	58,5		
L. Leusden	58,4		
M. Zeist	58,4		
N. Stichtse Vecht	57,5		
O. Amersfoort	56,8		
P. Vianen	56,8		
Q. De Ronde Venen	56,7		
R. Soest	56,1		
S. Renswoude	55,5		
T. Houten	55,4		
U. Woudenberg	55,3		
V. Wijk bij Duurstede	55,1		

## Gemeenten Provincie Utrecht

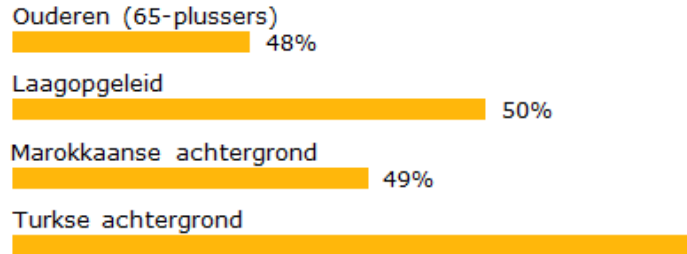
Hoe donkerder de gemeente hoe beter wordt voldaan aan de NNGB



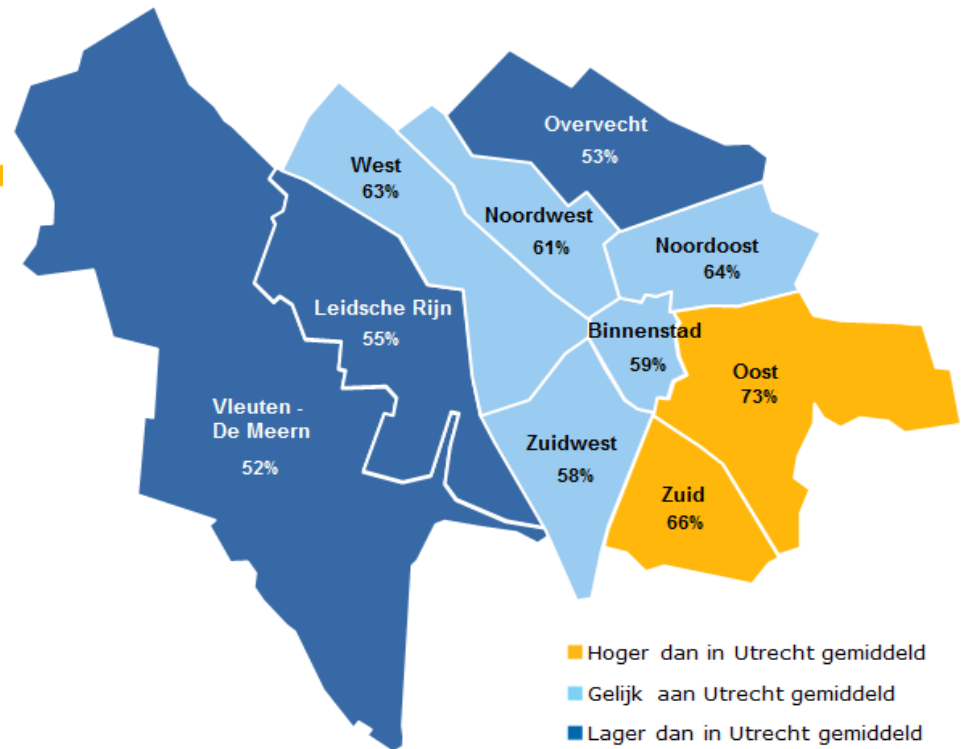
# En niet iedereen voelt zich gezond of beweegt voldoende....



78%



- 37 % beweegt onvoldoende
- 28 % heeft overgewicht
- < 50 % eet voldoende groente en fruit



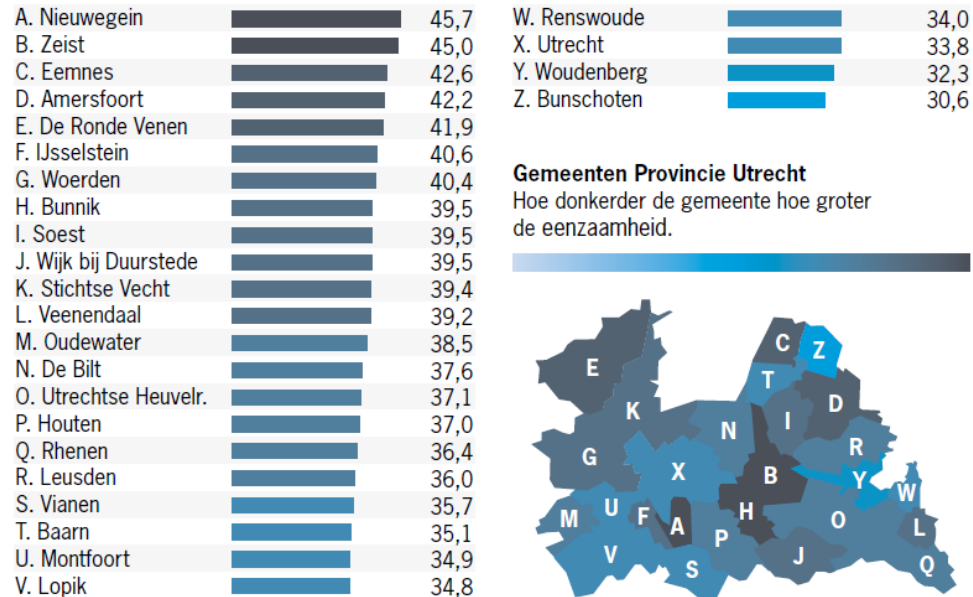


# En voelt zich eenzaam of gestrest...

Huidige waarde

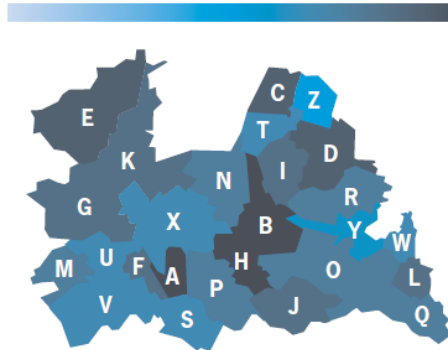
**38% van de inwoners voelt zich eenzaam**

Vergelijking tussen gemeenten (Eenzaamheid in procenten)



**Gemeenten Provincie Utrecht**

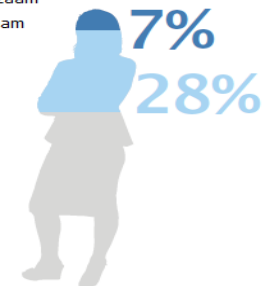
Hoe donkerder de gemeente hoe groter de eenzaamheid.



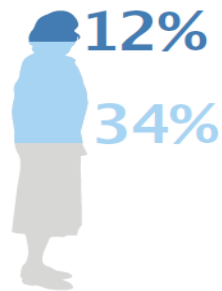
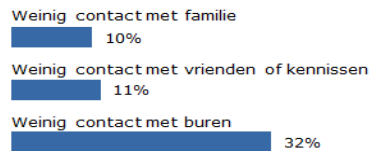
# En voelt zich eenzaam of gestrest....

- 28 % van volwassenen en 34 % van ouderen in Utrecht is matig eenzaam
- 26 % van Utrechters is overspannen / gestrest

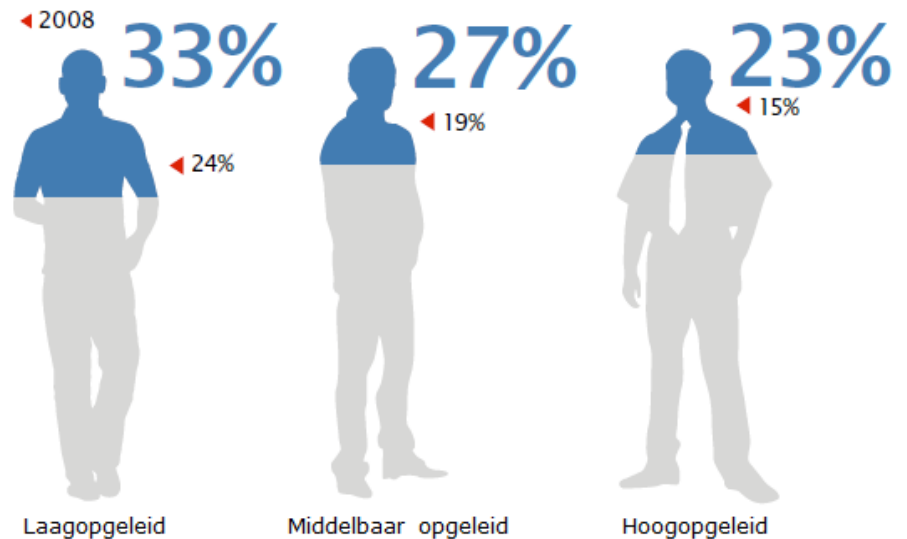
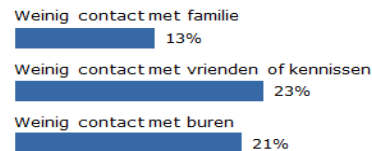
■ Ernstig eenzaam  
■ Matig eenzaam



Volwassenen



Ouderen



## Gezondheid en gezonde leefomgeving



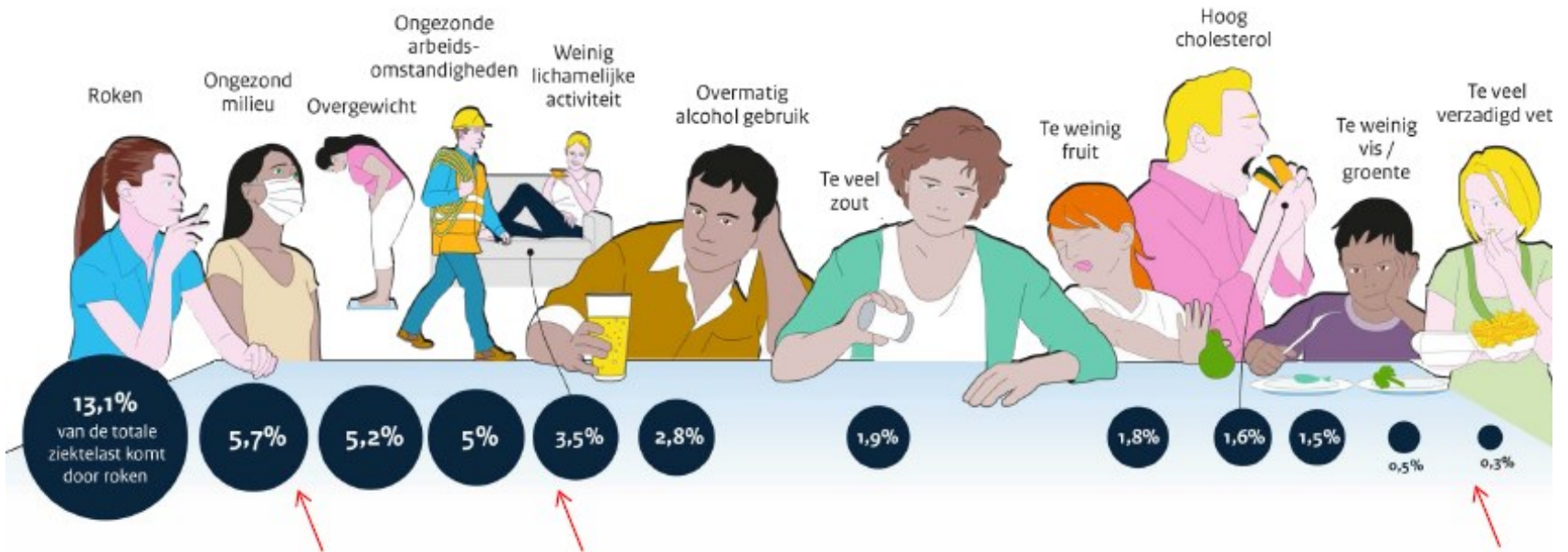
## Gezondheid: een veelomvattend begrip

- Gezondheids*bescherming*: milieuhygiëne en risicoreductie
- Gezondheids*bevordering of -verbetering*: bevorderen en versterken van gezondheid, leefbaarheid en welzijn.
- Gezondheid of *veerkracht* als duurzaam belang.



# Gezondheid en (milieu)factoren

## Belangrijke determinanten ziektelast anno 2014



Bron: RIVM, 2014



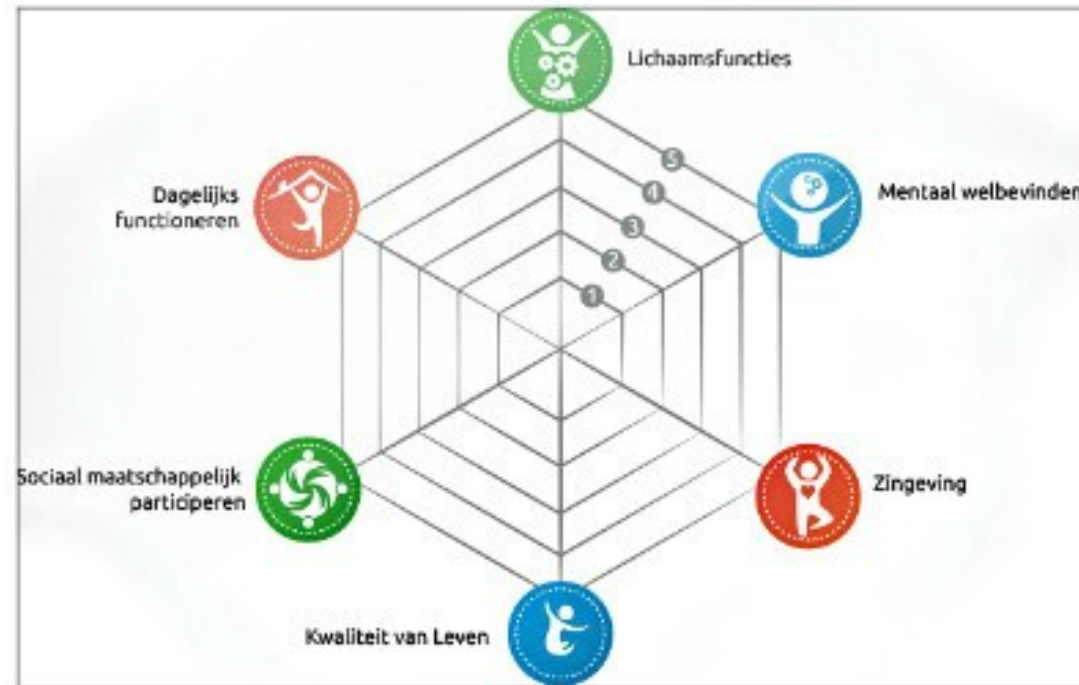
Gemeente Utrecht

Utrecht.nl

# Gezondheid: nieuwe 'dynamische' definitie

Gezondheid is

*“...de veerkracht en vitaliteit van de mens. Het gaat om het vermogen van mensen zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven” (Huber et al. 2011)”*





## Transitie in denken.....

- **Milieubeleid** om gezondheid te beschermen
  - Milieuhygiëne, sanering, normen, sturing via wet- en regelgeving
- **Omgevingsbeleid** om gezondheid te verbeteren
  - Gezond gedrag, sociale cohesie, zelfredzaamheid
  - Bewegen, verblijven, ontmoeten, adaptief vermogen
- **Duurzaamheidsbeleid** om welzijn en kwaliteit van leven te realiseren
  - Gezondheidsbeleid vanuit ecosysteem benadering
  - Energie, transport, gebouwen, voedsel, afval, transport, grondstof
  - Gezondheid en welzijn als centrale duurzaamheidswaarden, hier en nu, én elders en later





## Kansen en inspiratie



# Gezond verstedelijken (in Utrecht)

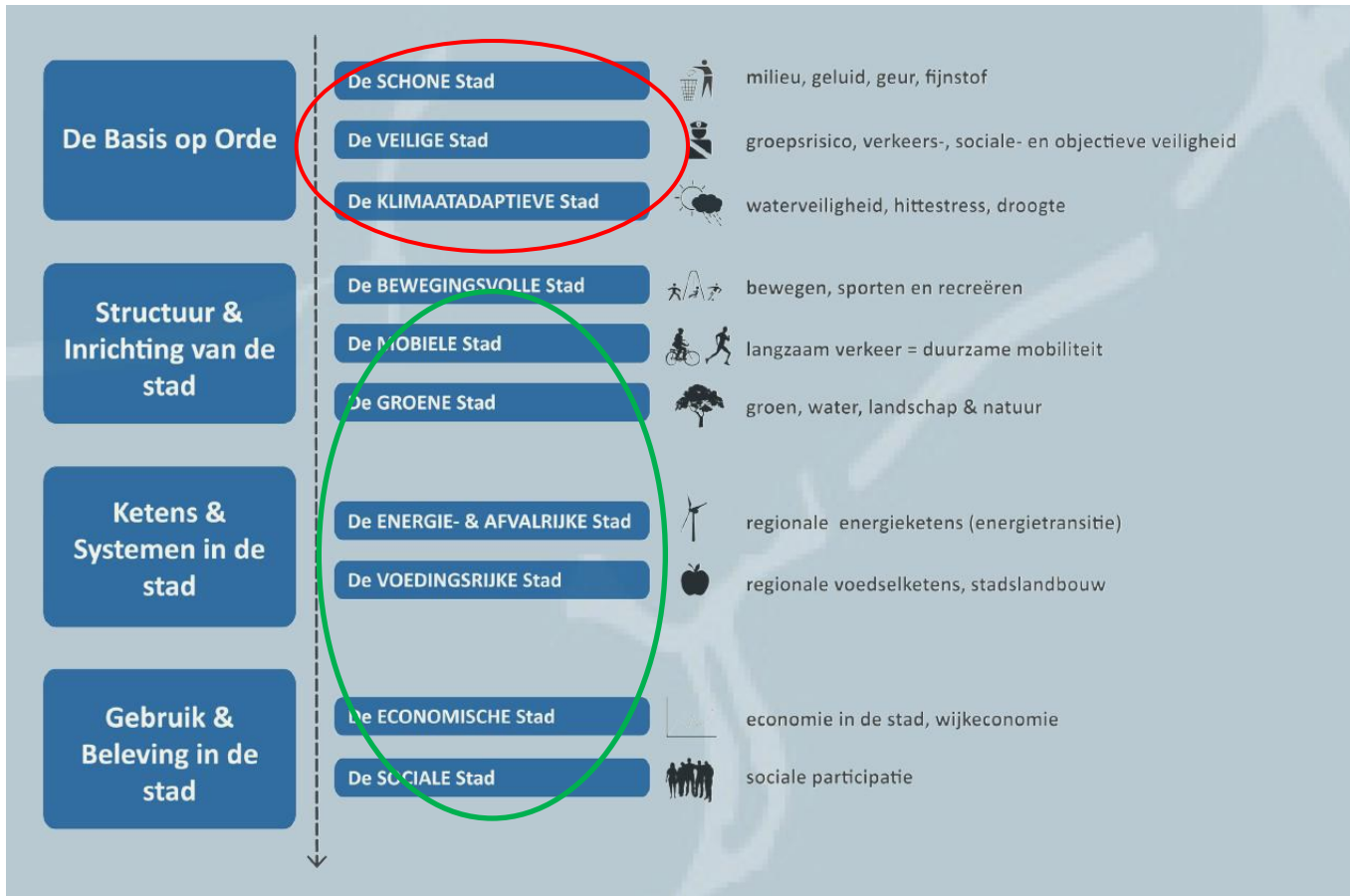


## Gezonde leefomgeving: wat is dat?

- Gezond Ontwerp Wijzer: archetypen van steden
- Posad: toolbox gezonde verstedelijking
- Gemeente Utrecht: Bouwen aan een Gezonde Toekomst
- En veel meer.....



# Gezonde verstedelijking: 'archetypen'



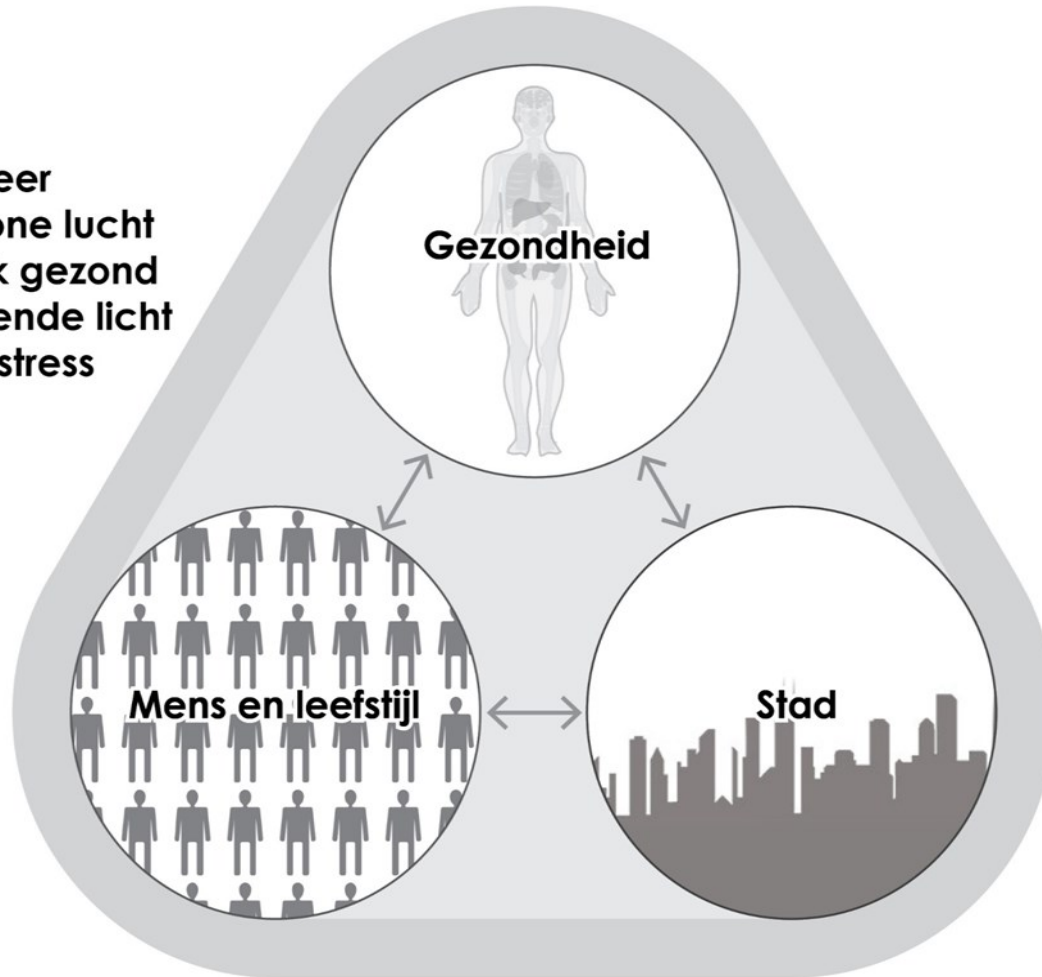
Sectoraal

Integraal

# Posad toolbox gezonde verstedelijking

## Geboden:

1. Beweeg meer
2. Adem schone lucht
3. Eet en drink gezond
4. Krijg voldoende licht
5. Verminder stress



## Posad: ruimtelijke regels voor gezonde verstedelijking

Openbaar domein als verblijfplaats is basis van gezonde stad:

1. Gezond verplaatsen door de stad
2. Publieke ruimte inrichten voor bewegen, recreëren, ontmoeten en sporten
3. Synergie tussen publieke en private ruimte (werk, school, zorg, voorziening)
4. Gezonde basisvoorzieningen (drinkwater, zorg, informatie, voeding)





GEZOND VERPLAATSEN



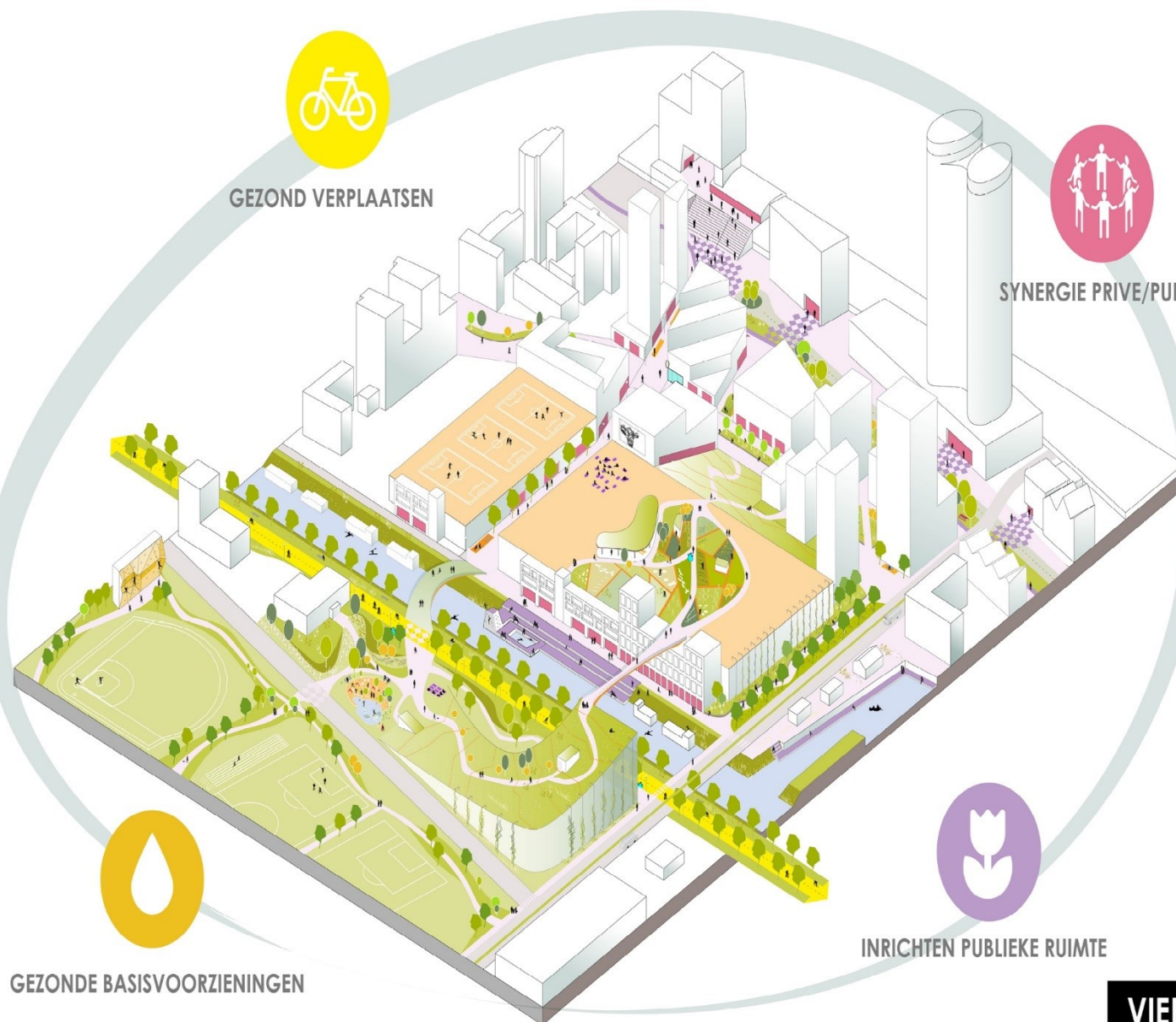
SYNERGIE PRIVE/PUBIEK



GEZONDE BASISVOORZIENINGEN

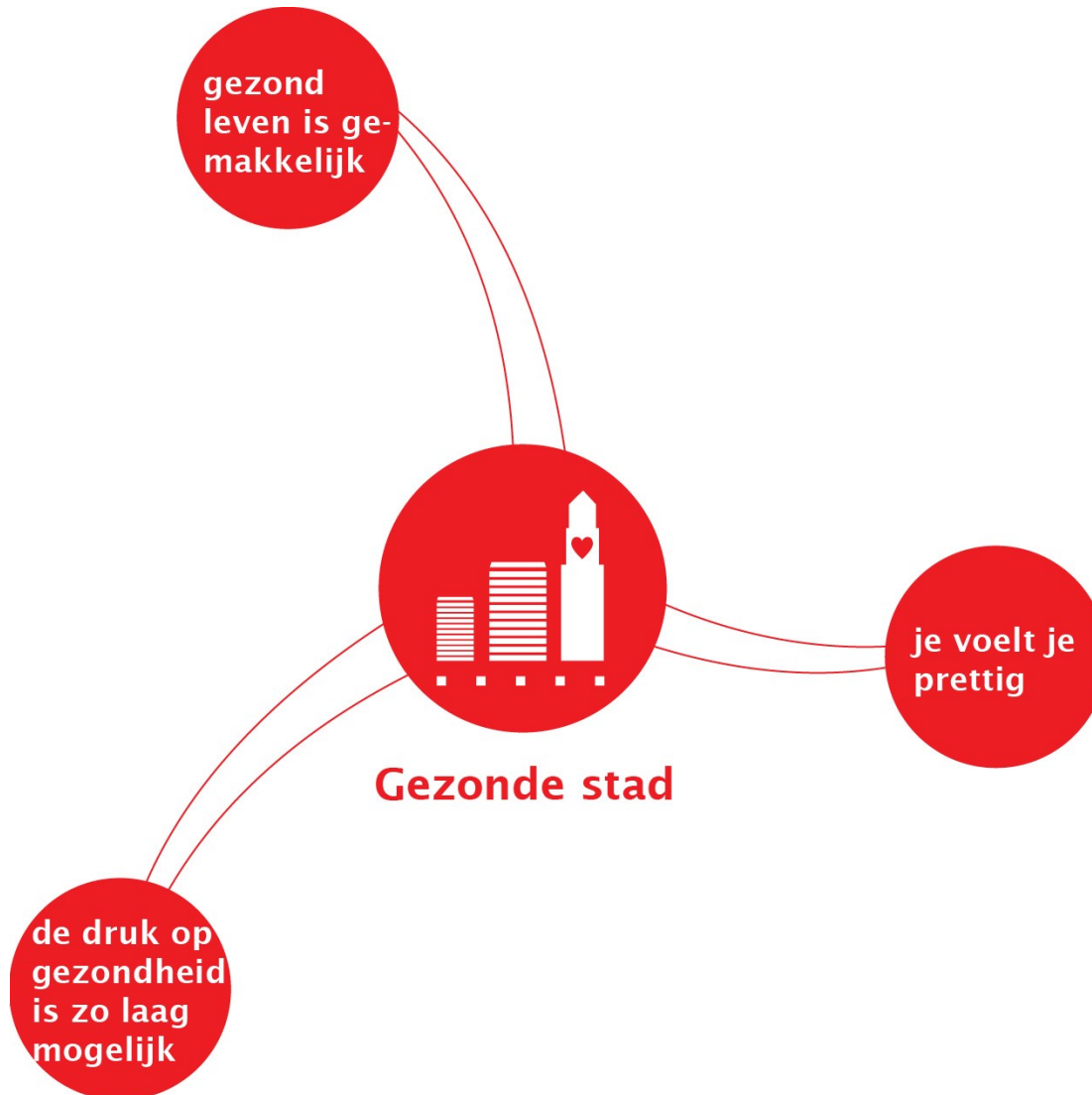


INRICHTEN PUBLIEKE RUIMTE



**VIER RUIMTELIJKE PRINCIPES**

# Wat is een gezonde leefomgeving?





# Inspiratie: milieudruk zo laag mogelijk



Bromfietsen en  
bromscooters



Langzaam verkeer  
(<50 km/uur)



Buren



Snelverkeer  
(>50 km/uur)



Bouw- en  
sloopactiviteiten



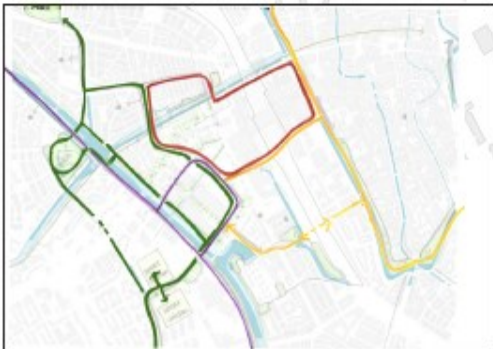
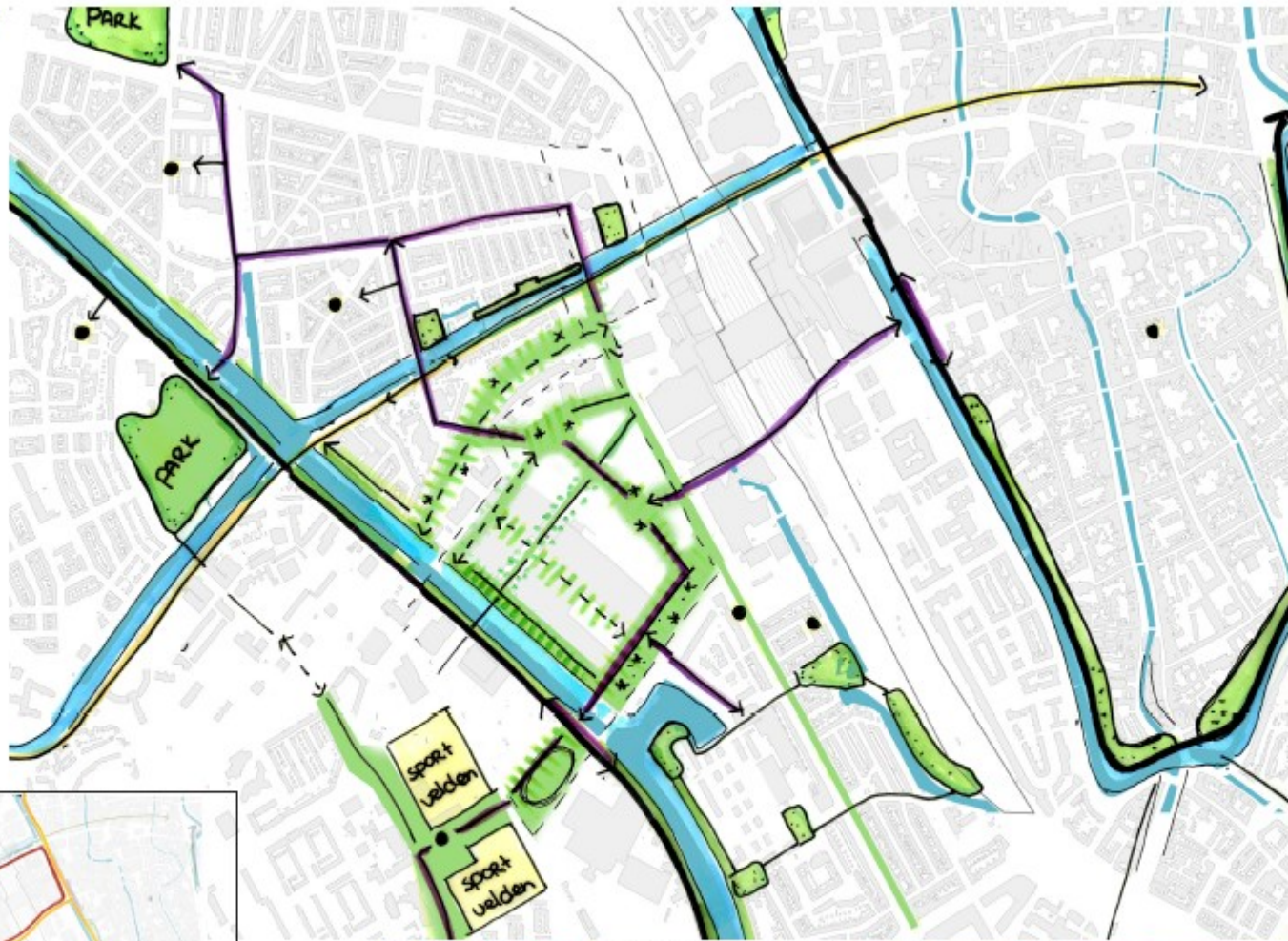
# Inspiratie: gezond bewegen voor elke leeftijd en doelgroep

## Verbindingen naar buitengebied



# Inspiratie: gezond bewegen voor elke leeftijd en doelgroep

Sport en spelronde



# Inspiratie: ontmoeten en groen



Stadslandbouwkaart Utrecht



Tot slot: vragen?



dr. Miriam Weber  
[m.weber@utrecht.nl](mailto:m.weber@utrecht.nl)



Gemeente Utrecht

Utrecht.nl



Extra voorbeelden

Meer lezen



# Posad toolbox gezonde verstedelijking

## Inrichtingsprincipes:

- Gezond verplaatsen
- Inrichten publieke ruimte
- Synergie privé / privaat
- Gezonde basisvoorzieningen



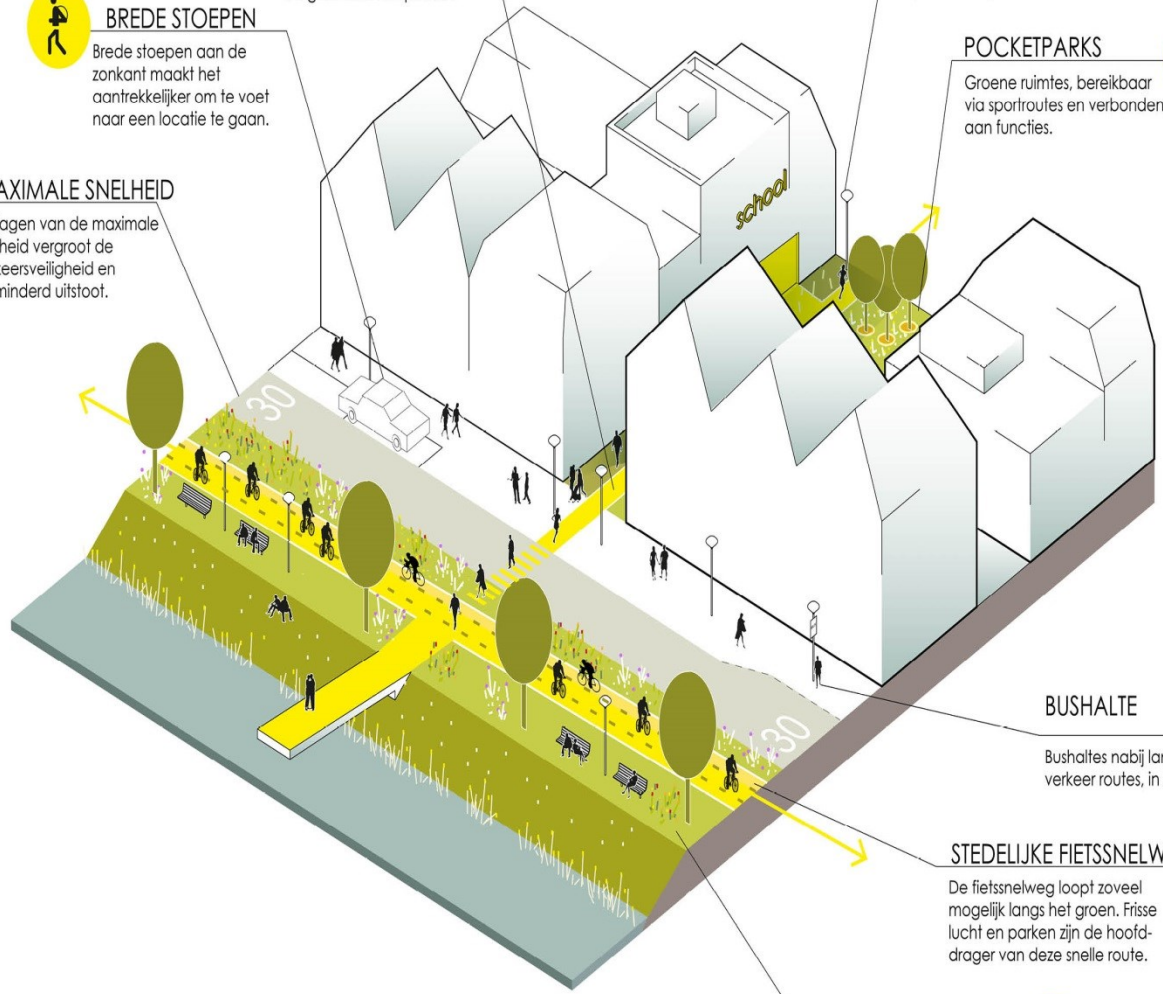
**30** MAXIMALE SNELHEID  
Verlagen van de maximale snelheid vergroot de verkeersveiligheid en vermindert uitstoot.

**BREDE STOEPEN**  
Brede stoepen aan de zijkant maakt het aantrekkelijker om te voet naar een locatie te gaan.

**SHORTCUTS**  
Snelle langzaamverkeersroutes, veilig verlicht, langs scholen en parken.

**VERLICHTING**  
Veiligheid is belangrijk bij langzaam verkeersroutes, verlichting en herkenbaarheid spelen een grote rol.

**POCKETPARKS**  
Groene ruimtes, bereikbaar via spoorroutes en verbonden aan functies.



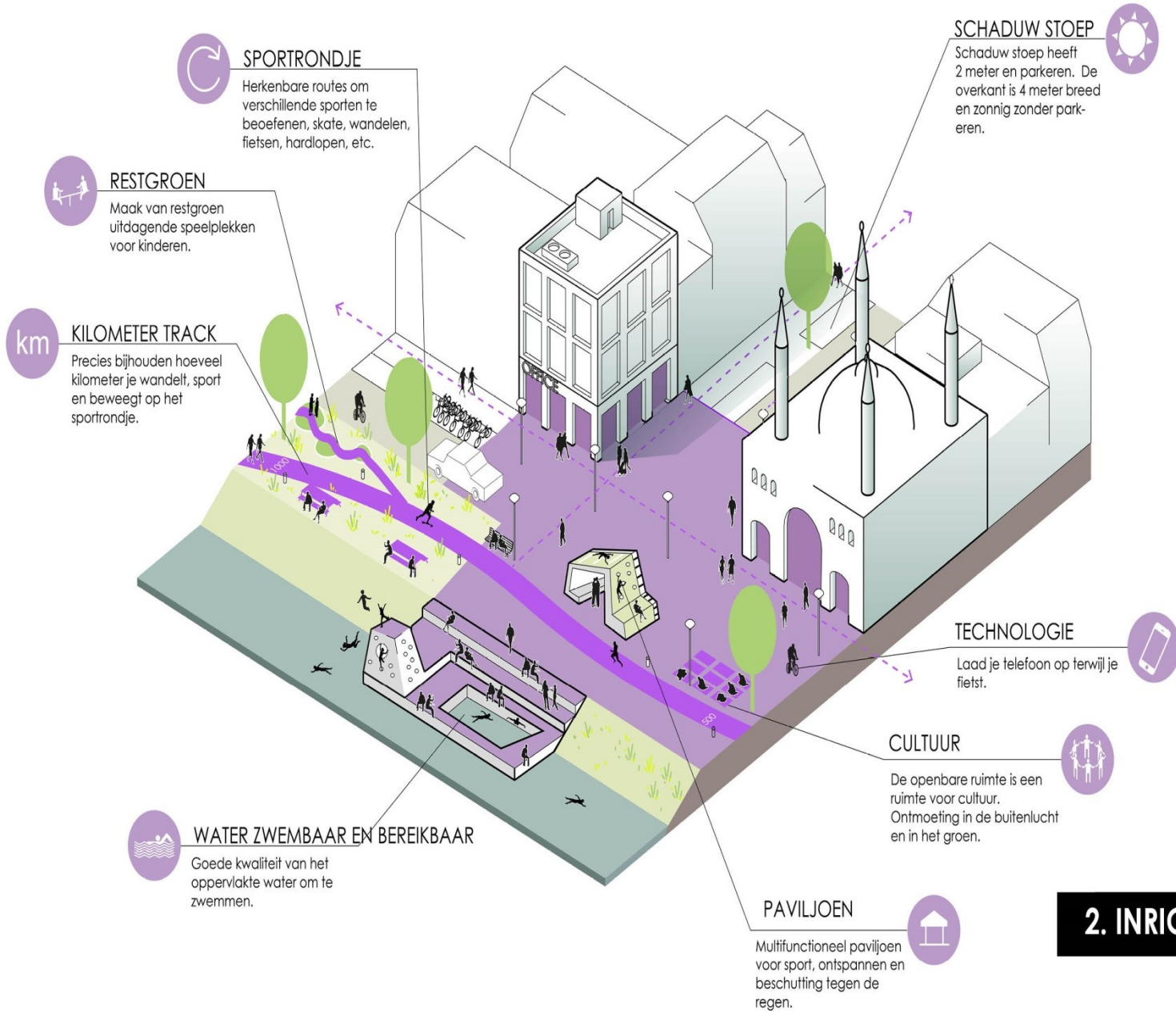
**BUSHALTE**  
Bushaltes nabij langzaam verkeer routes, in de zon.

**STEDELIJKE FIETSSNELWEG**  
De fietssnelweg loopt zoveel mogelijk langs het groen. Frisse lucht en parken zijn de hoofddrager van deze snelle route.

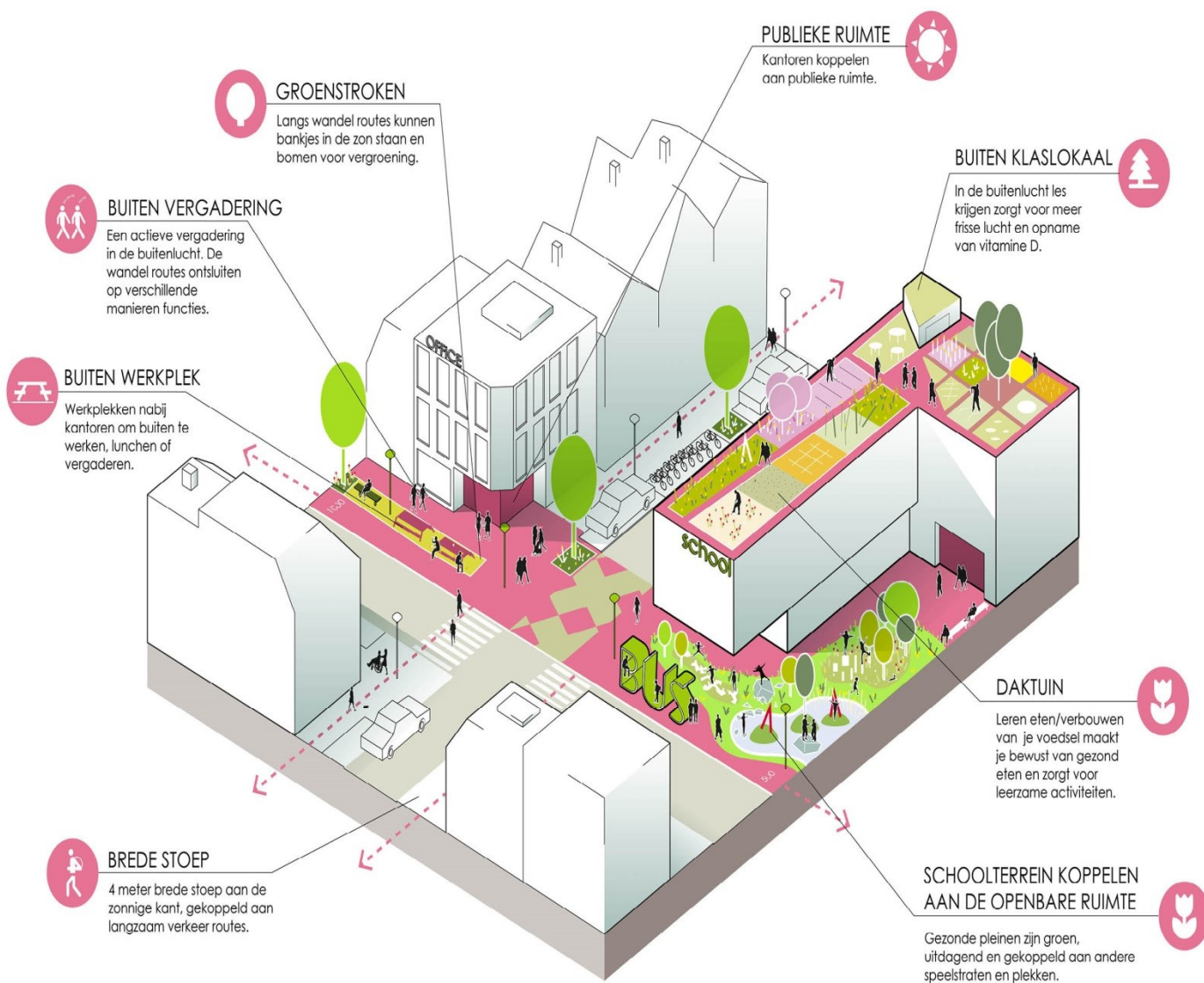
**KILOMETER TOESLAG** €  
Extra toeslag voor werknemers die op de fiets gaan.

# 1. GEZOND VERPLAATSEN





## 2. INRICHTEN PUBLIEKE RUIMTE



### 3. SYNERGIE PRIVE/PRIVAAT

### ZORGCENTRUM

Het zorgcentrum is toegankelijk, te voet, met de fiets en het OV. Rondom een publieke functie krijgt langzaam verkeer voorrang.

### WATERDRINKPUNT

Water zuivert je lichaam. Bij publieke plekken en sport/wandel routes kun je dit gratis aanbieden.

### FIETSPARKEREN

Realiseer (bewaakte) fietsparkeerplekken nabij functies. Ook voor E-bikes.

### INFORMATIEPUNT

Informatie over gezonde voeding en bewegen. Bijvoorbeeld voor jonge moeders.

### FIETS REPARATIE

Algemene fiets reparatie samen met andere publieke functies. Ook om je E-bike op te laden.

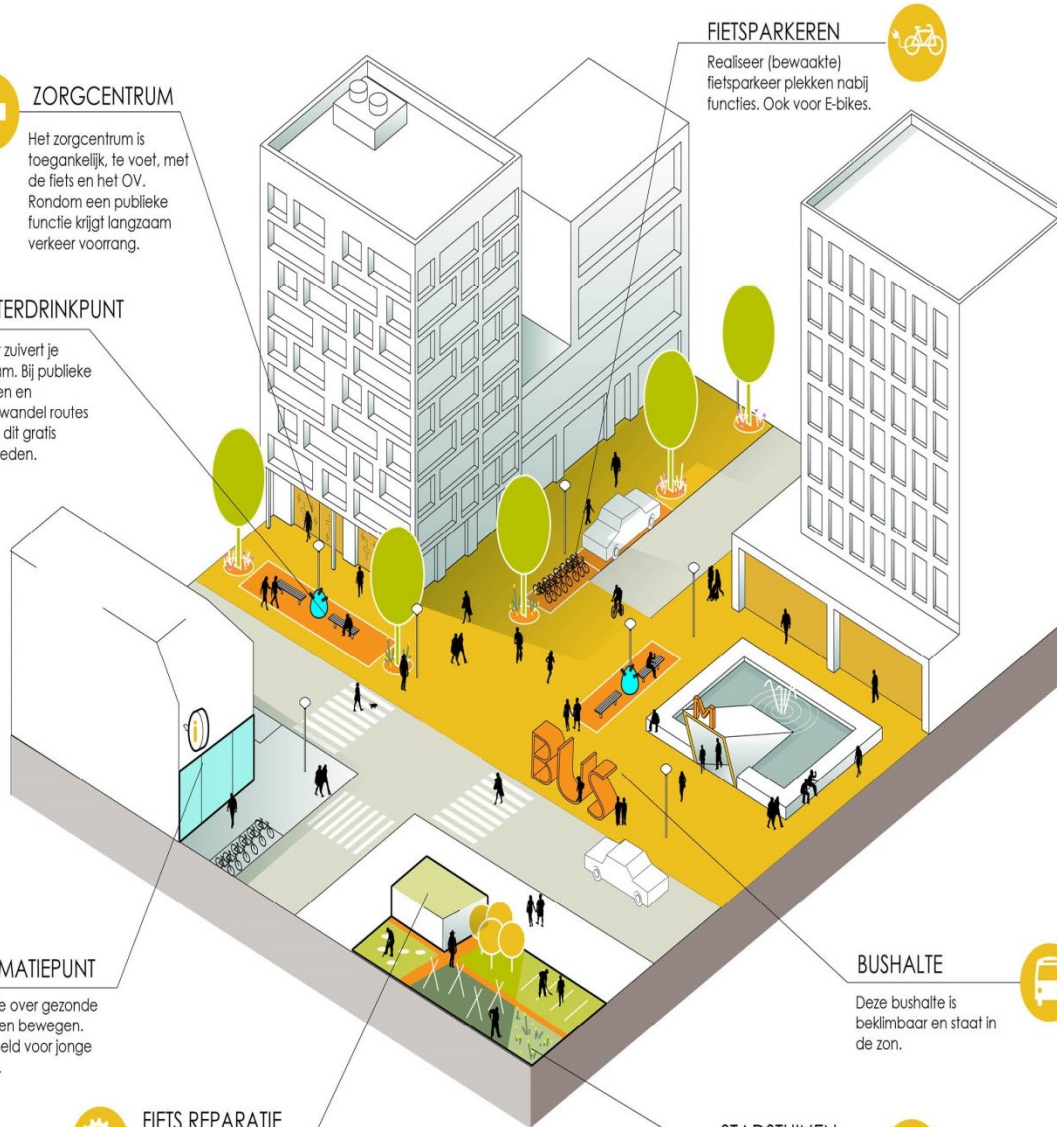
### BUSHALTE

Deze bushalte is beklimbaar en staat in de zon.

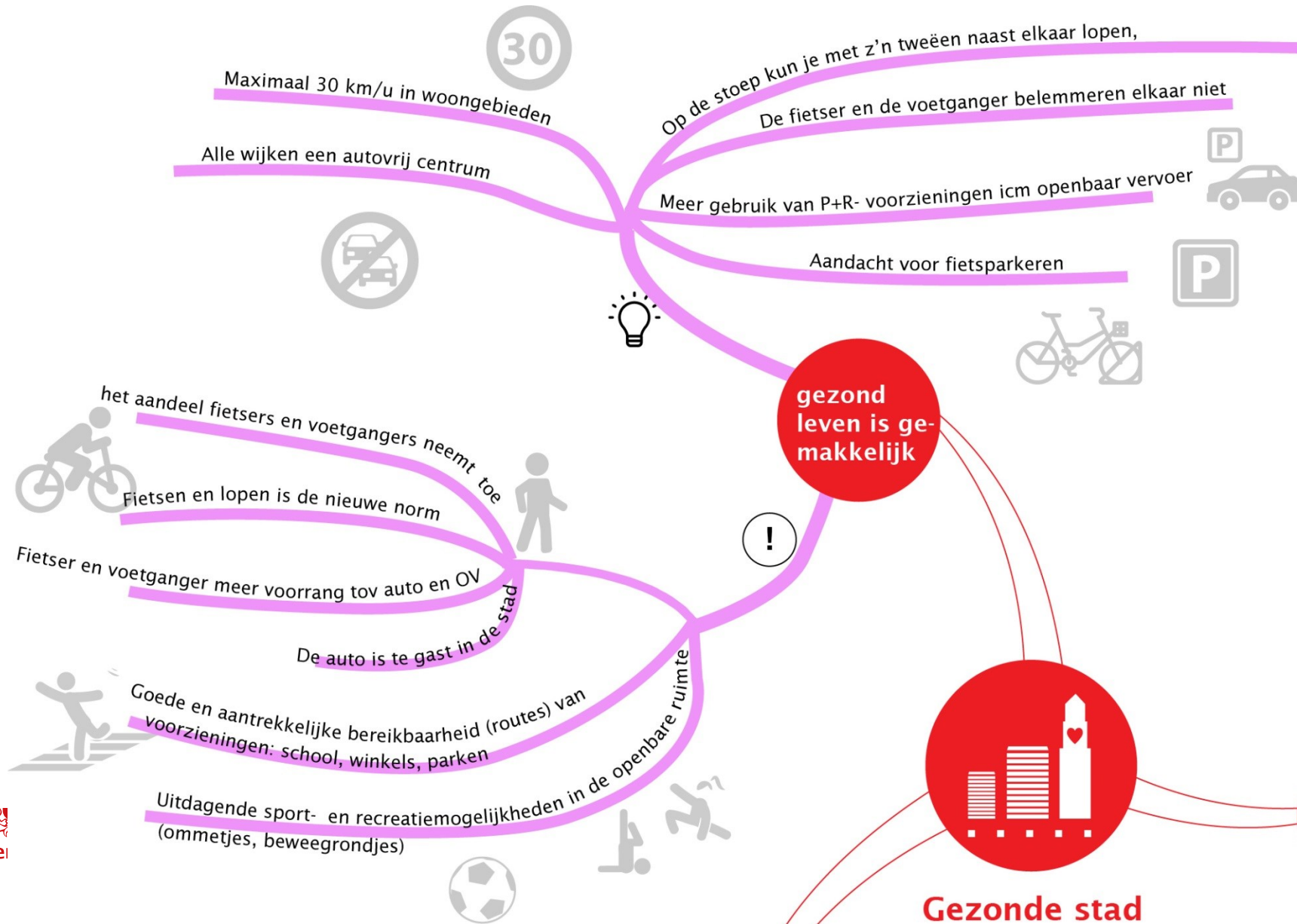
### STADSTUINEN

Bewoners kunnen actief voedsel verbouwen in de openbare ruimte. Bewegen en tuinieren vermindert stress.

## 4. GEZONDE BASISVOORZIENINGEN



# De omgeving maakt het makkelijk om gezond te leven



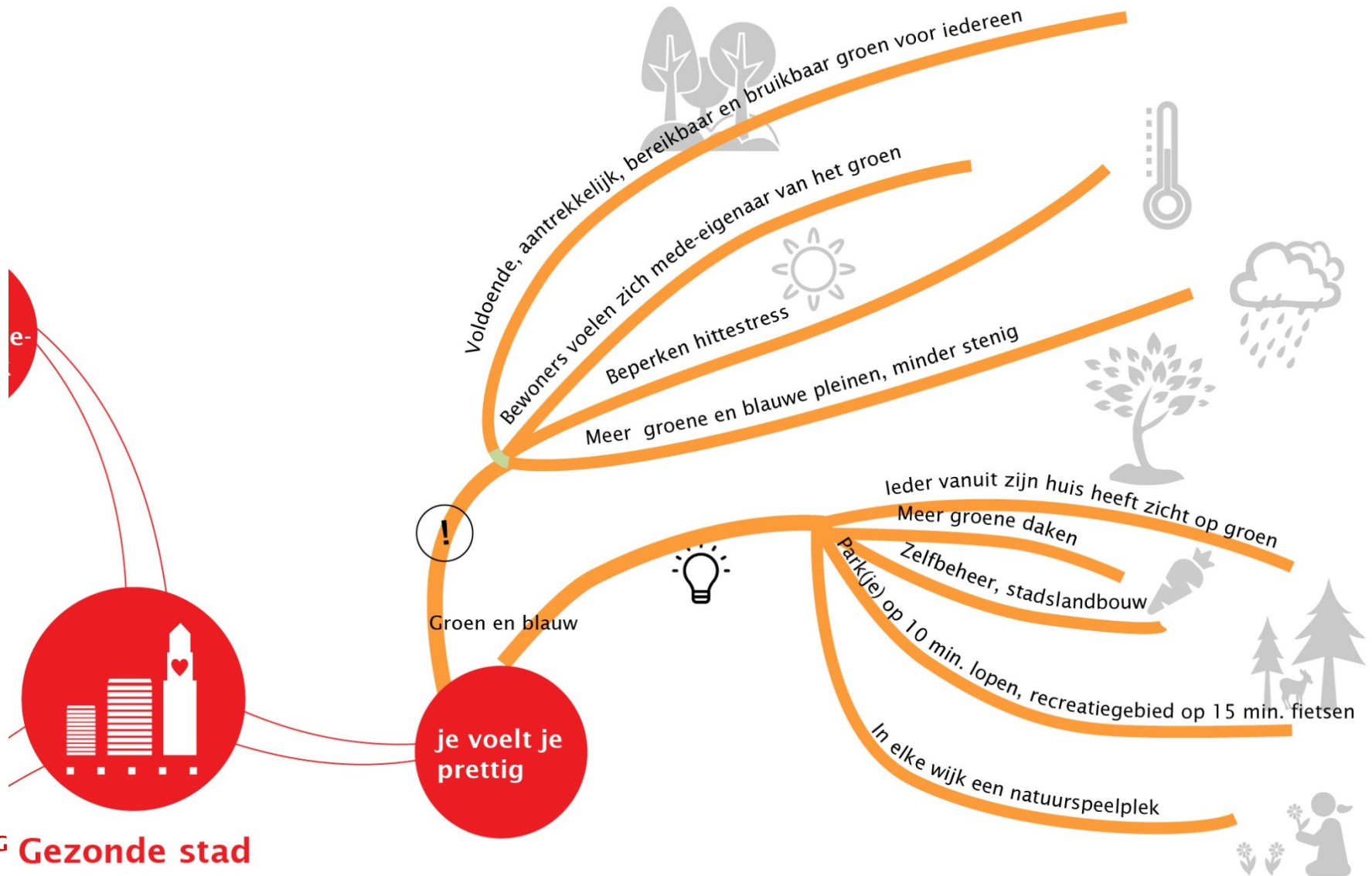
## Gezonde leefomgeving in Utrecht

Uitgangspunten cf. Bouwen aan een Gezonde Toekomst:

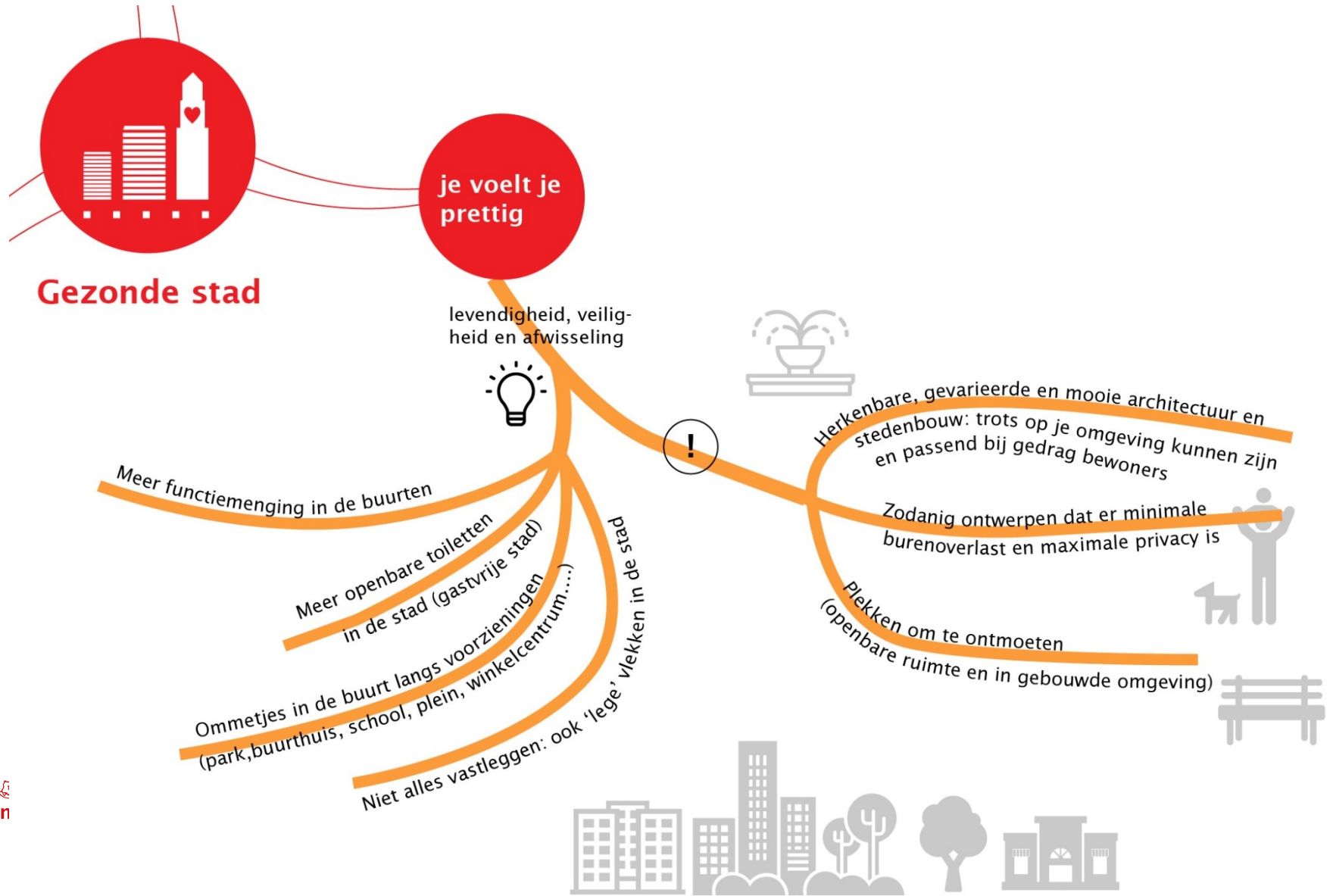
- Gezond leven is gemakkelijk
- Je voelt je prettig
- De druk op de gezondheid is zo laag mogelijk



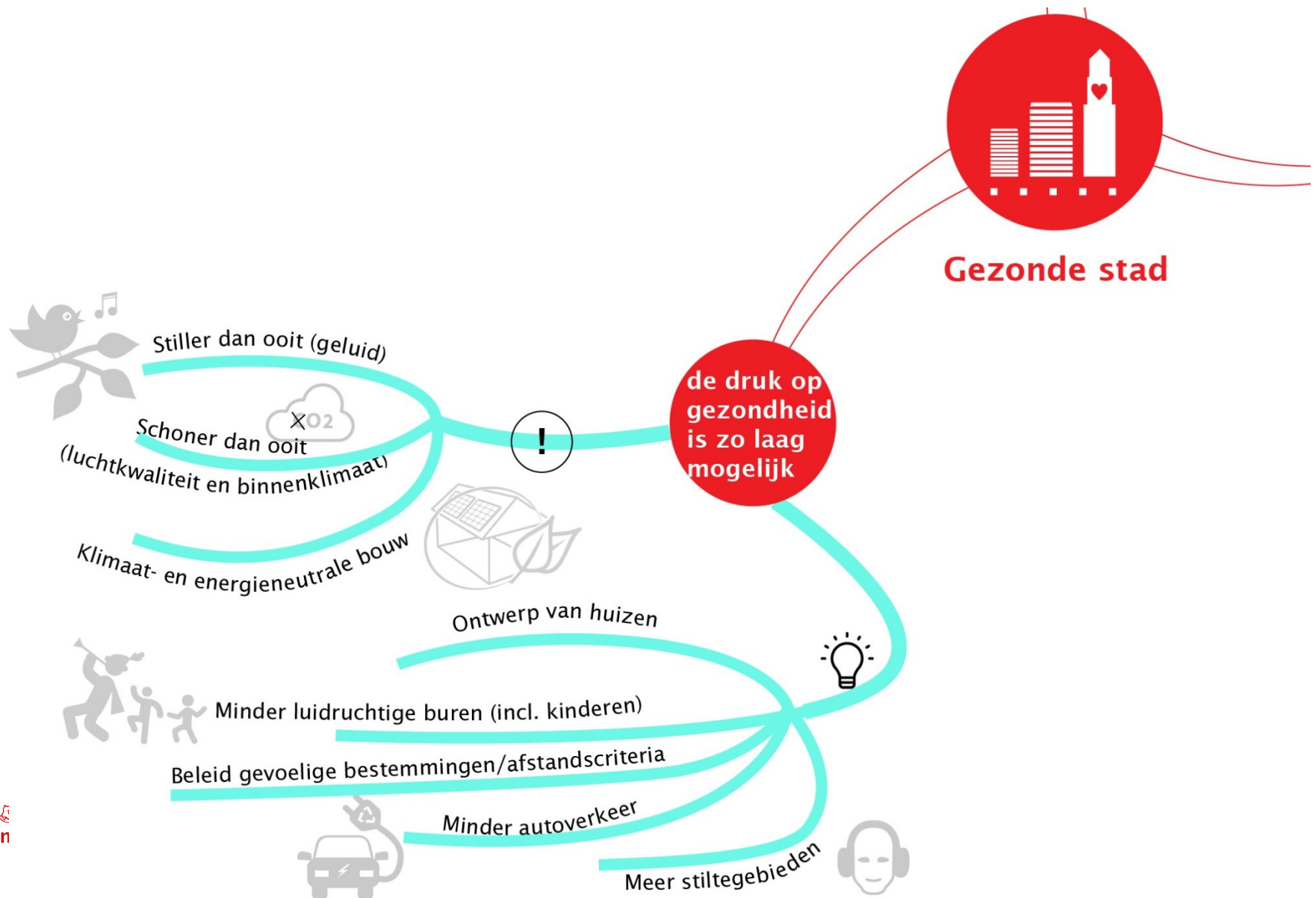
# In de leefomgeving voel je je prettig (groen en blauw)



# In de leefomgeving voel je je prettig (levendigheid, veiligheid, afwisseling)



# De druk op de gezondheid is zo laag mogelijk (lucht en geluid)



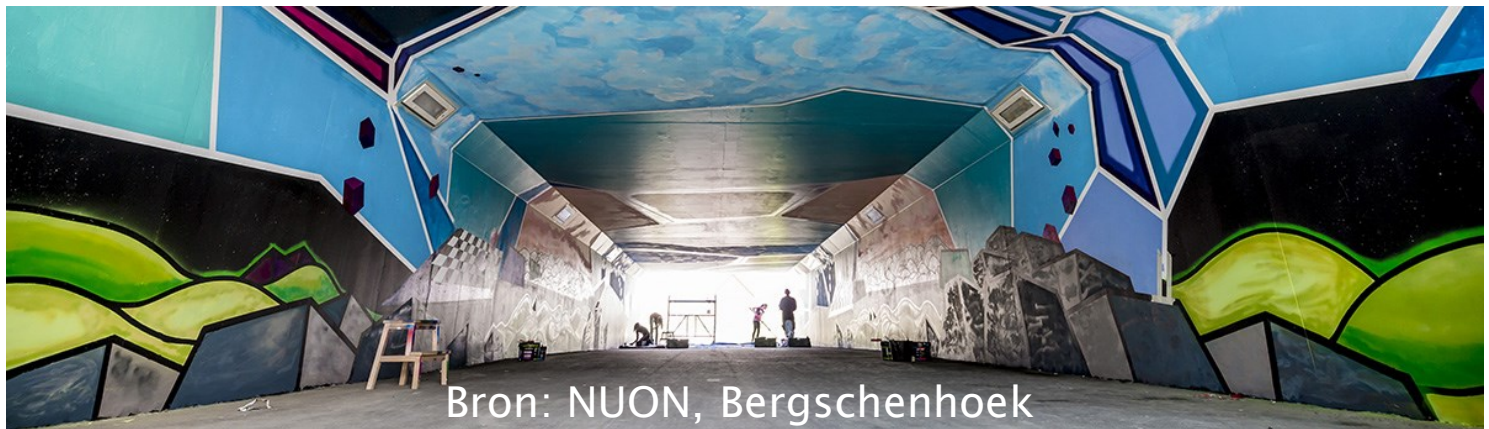


## Archetypen van gezonde verstedelijking

- De schone stad
- De veilige stad
- De klimaatadaptieve stad
- De bewegingsvolle stad
- De mobiele stad
- De groene stad
- De energie- en afvalrijke stad
- De voedingrijke stad
- De economische stad
- De sociale stad



# De veilige stad



# De klimaatadaptieve stad



Bron: degezondestad.org, Amsterdam

Waterplein Rotterdam



## De bewegingsvolle stad



Bron: [maximapark.nu](http://maximapark.nu)



Bron: [uu.nl](http://uu.nl)



Gemeente Utrecht

Utrecht.nl

# De mobiele stad



# De groene stad





# De energierijk- en afvalrijke stad





## De economische stad



# De sociale stad



Bron: meermerwede.nl



Bron: AD Utrecht



**Utrecht maken  
we samen**



Gemeente Utrecht

Utrecht.nl

## Meer lezen?

- Gezond Ontwerp Wijzer op <https://www.atlasleefomgeving.nl/web/gow>
- Bouwen aan een Gezonde Toekomst Utrecht op <https://www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/gezondheid/bouwen-aan-een-gezonde-toekomst>
- Toolbox gezonde verstedelijking op <http://posad.nl/projects/gezonde-verstedelijking/>
- Staat van Utrecht 2014 op <http://www.utrecht2040.nl/staat-van-utrecht/staat-van-utrecht-2014>



## Meer lezen?

- Gezondheid Utrecht op <http://www.volksgezondheidsmonitor.nl/>
- Stedenbouw en Ruimtelijke Ordening (S+RO), Gezonde Stad, 01 2016
- Active Design New York op <http://centerforactivedesign.org/guidelines/>

