

## **Symposium Seker en Sun.**

### **Verslag thematafel 'Hoe kan de fysieke omgeving bijdragen aan een gezond leven?'**

Datum: 11 mei 2022

Ronde 1.

Tijd: 13.00-14.00 uur.

#### **Inleiding Libbe de Vries:**

Het doel van deze thematafel is het inventariseren van meningen en ideeën welke tevens als waardevolle input dient voor een congres in het najaar 2022, in Bakkerveen, over dit zelfde onderwerp.

Vraag Libbe aan de deelnemers:

#### **Wat verstaan jullie onder een gezonde leefomgeving?**

- Meer groen en gezelligheid in de gemeenschap.
- Gezond voedsel: Veel mensen neigen naar patat en snacks, omdat het goedkoper is dan gezond voedsel.
- Kinderen betrekken bij moestuintjes onderhouden.
- Schoolpleinen ombouwen van alleen maar tegels naar het toevoegen van tuintjes en het gebruiken van natuurlijke materialen.

#### **Hoe gaan we in de toekomst met onze huizen om?**

- De beschikbare ruimte zou ingericht kunnen worden met een gezamenlijke ruimte, waarbij een moestuin is, en bijvoorbeeld kinderopvang. Zo wordt meer reuring gecreëerd. Dat heeft een positief effect tegen vereenzaming.
- Ieder mens heeft een talent waar hij/zij zich mee bezig zou kunnen houden. Talenten kun je benutten.

#### **Wat zou er mogen veranderen de komende jaren?**

- In Bakkerveen is een bloeizone. Bewoners konden zich opgeven voor een fittest. Veel mensen die hier aan meegedaan hebben, hebben hun fitheid inmiddels verbeterd.
- Investeren in een gezonde leefstijl want dat kan ziektes voorkomen.
- Je moet in contact zijn met de doelgroep. De mienskip is de basis, met elkaar contact hebben en elkaar stimuleren.
- De ruimte zo inrichten dat het mensen stimuleert en gezond/gelukkig maakt.
- Bomen geven een gelukkiger gevoel
- Uitdagende klimtoestellen voor jeugd van 10 tot 18 bijvoorbeeld, in Amsterdam zie je dat ook. Ruchtbaarheid geven om te gaan sporten.
- Een park op een andere manier gebruiken, als onderdeel van de leefomgeving. Bijv. om te kunnen sporten, BBQ etc.
- Wat gebouwd moet worden moet qua ruimte zo efficiënt mogelijk.
- Meer bomen in de wijk
- Er zijn veel burgerinitiatieven die mensen zijn gemotiveerd en zouden serieuzer genomen moeten worden.
- Oplossingen hoeven niet altijd veel geld te kosten. Kijk bijvoorbeeld naar een sportroute door een wijk.
- In de grotere plaatsen zou de verbinding met mensen beter kunnen. Activiteiten bedenken en iets bedenken op welke manier mensen elkaar laagdrempelig kunnen ontmoeten. Eerst op wijkniveau kijken.
- Op scholen meer sportactiviteiten en iets meer tijd krijgen voor het lunchen.
- In winkels de gezonde producten meer promoten ipv de ongezonde producten.
- 'Rijke schooldag' is al een bestaand initiatief dat heeft plaatsgevonden op een school elders : de kinderen leren dan over mindfulness, sport, gezond eten etc.

- De infrastructuur inrichten op meer fietsen.
- Een hub inrichten waar fietsen geplaatst en opgeladen kunnen worden voordat men de bus instapt.
- Je veilig voelen in de omgeving wanneer je fietst.
- Toegankelijkheid in de wijk voor ouderen die slecht ter been zijn. De wijken zijn nog niet altijd goed aangepast op rolstoelen etc. Auto's staan vaak geparkeerd op de stoep waardoor kinderwagens en rolstoelen er niet langs kunnen.
- Een 'shared space' ruimte werkt niet altijd waar het voor is bedoeld. De stoep is vaak te hoog en ouderen zijn angstig om te vallen en gewond te raken.
- Een 'daily mile' op school organiseren. Dat houdt in iedere dag even wandelen.
- Mensen in algemene zin gezond houden.
- Er is woningnood, dit komt ook doordat ouderen tegenwoordig erg lang zelfstandig blijven wonen. Er zou een tussenoplossing moeten komen voor ouderen. Zoals woningen met hofjes creëren, voordat zij naar een verpleeghuis gaan.

**In het najaar 2022 is er een symposium in Bakkeveen over dit onderwerp: wat willen jullie ons meegeven?**

- Alle facetten van positieve gezondheid
- Er moet gedacht worden aan mensen met een beperking.
- Inwoners betrekken bij plannen.
- Ook ondernemers erbij betrekken.
- Thema's in dorpen zoals: markt, workshops, voedseltuinen, moestuinen.
- Creatieve sportroutes door een wijk.
- 'Tiny Forest'.
- Kinderen uitdagen om met ideeën te komen.
- Nieuwe woonvormen voor 60 plussers.
- Kijken/onderzoeken wat werkt.
- Bloei Zone doet graag mee met het symposium in september.
- De dorpsbelangen zijn nodig. Een handig tijdstip is eind middag/begin avond.
- Er moet een link zijn met de omgevingswet, dat gezondheid een plek krijgt.
- Voor ouderen langer zelfredzaamheid qua woonvorm.
- Thema's om elkaar beter te leren kennen in de buurt.
- Nieuwe inwoners betrekken bij het dorp.
- Hoe concreter ideeën en plannen zijn, hoe meer mensen aangehaakt zijn.

**Ronde 2.**

**Tijd: 14.20 - 15.20 uur.**

Inleiding Libbe:

Net als bij ronde 1 wordt uitgelegd wat het doel is van dit thematafel en de link naar het symposium in september in Bakkeveen. De fysieke leefomgeving staat centraal in het symposium in september.

**Vraag Libbe, wat roept dat bij jullie op? Een gezonde leefomgeving.**

Antwoorden:

- Een schone lucht, groene omgeving, geen industrie, mensen die elkaar ontmoeten, dat er activiteiten te doen zijn.
- De omgeving van de mens is de medemens.
- 'Playgroundbeleid': kinderen die voldoende kunnen sporten/spelen.
- Meer reuring in de dorpen.
- Vergoeding geven aan mensen die het niet breed hebben om te kunnen sporten.
- Beweegvriendelijke omgeving zoals meer fietspaden. Buurtgroepsapp om bijvoorbeeld uit te nodigen gezamenlijk te gaan lopen.

- Financieel stimuleren om woningen te gaan delen dat voorkomt ook eenzaamheid. De regelgeving werkt helaas wel eens tegen.

#### **Hoe zien jullie het over 5 tot 10 jaar: waarop willen jullie inzetten?**

- Meer plekken waar mensen samen iets kunnen doen. Meer laagdrempelige ontmoetingsplekken. Niet alleen voor ouderen of kinderen, maar voor iedereen in de samenleving.
- Groene omgeving.
- Een soort menukaart ontwikkelen waaruit mensen kunnen kiezen wat er gefaciliteerd zou mogen worden in een (nieuwe) wijk.
- Scholen autoluw maken.
- Gezonde school: gezond eten stimuleren en groene schoolpleinen.
- Een omgeving dat uitnodigt om te gaan bewegen. beweegzones bijvoorbeeld.

#### **Zijn er al ideeën of voorbeelden die al gebeuren?**

- Openbare fitness wordt o.a. door de jeugd gebruikt.
- Het onderhoud aan speeltuin wordt wel eens door de mienskip gedaan. Het is lastig om daarvoor vrijwilligers te vinden.
- Kaatsclub, pannakooi, open schoolplein waar kinderen altijd mogen spelen.

#### **Wat willen jullie ons meegeven voor het symposium in september in Bakkeveen waarbij de doelgroep bestuurders zijn? De pijlers die leiden tot een betere gezondheid zouden we graag willen integreren in de nieuwe omgevingswet.**

- Gun je burgers kansen op een gezonde omgeving.
- Een prijsvraag koppelen aan het meest innovatieve idee.
- Studenten de wijk insturen die hebben verfrissende ideeën.
- Iets gaan doen met 'best practices'.
- Internationale inspiratie.
- De omgeving vergunningsvrij maken zodat een gemeenschap zelf iets kan bedenken en ontwerpen.
- College voorstel
- Bloeizone.
- Het is een uitdaging om een bestaande woonwijk te vergroenen.

#### **SLUITING**

Verslag gemaakt door Agnes de Jong, secretaresse Gemeente Opsterland