

Gezonde Publieke Ruimte Ontwikkelen

Praktijkvoorbeelden uit heel Vlaanderen



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Vlaanderen
is zorg

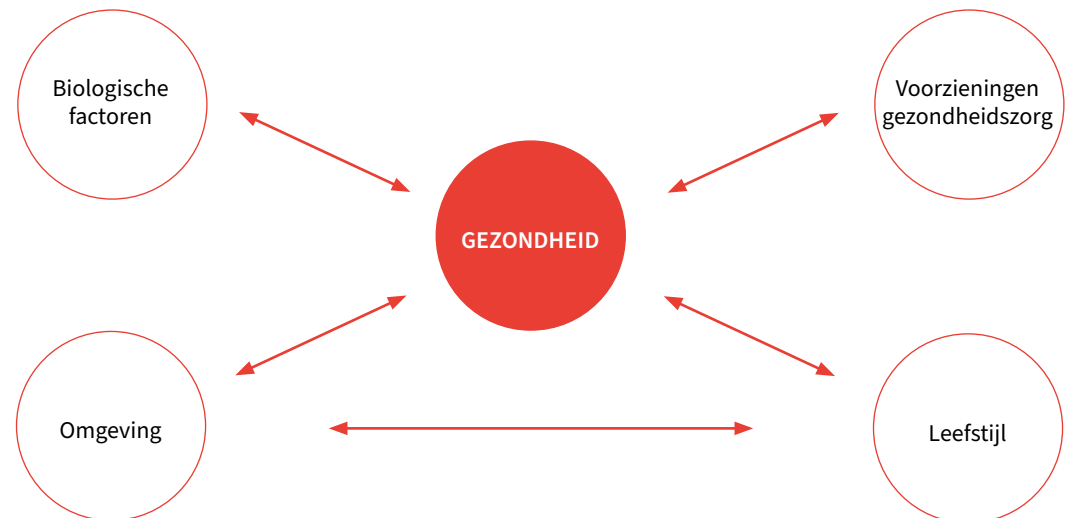
INLEIDING

Een goede gezondheid is een van de belangrijkste dingen die mensen zichzelf en andere toewensen. Heel wat mensen hebben echter te kampen met gezondheidsproblemen. Zo leeft iets meer dan 1 op de 10 Vlamingen met een chronische aandoening. In de leeftijdscategorie van 65 tot 74 jaar gaat dit zelfs om 22% (Statistiek Vlaanderen, 2020).

Factoren die de gezondheid bepalen

Gezondheid valt slechts deels te verklaren door genetische factoren. Ook de toegang tot kwalitatieve gezondheidszorgvoorzieningen, de levensstijl van de persoon in kwestie, en zijn of haar omgeving spelen een belangrijke rol (zie figuur met model van Lalonde). De omgeving heeft een rechtstreekse invloed op de gezondheid. Zo kunnen bijvoorbeeld uitlaatgassen van gemotoriseerd verkeer een negatief effect hebben of kan een groene omgeving het mentaal welbevinden bevorderen. Anderzijds kan de omgeving ook indirect de levensstijl van mensen, en zo hun gezondheid, beïnvloeden. Een goede fietsinfrastructuur zal mensen stimuleren om te fietsen (=verandering in hun gedrag) waardoor ze meer bewegen.

Model van LALONDE 1974



Publieke moestuinen bevorderen een gezonder voedingspatroon en zorgen ook voor meer beweging en een beter mentaal welbevinden. Of mooie en verzorgde speeltuigen zorgen ervoor dat kinderen meer bewegen in de vrije tijd en dit zal leiden tot een betere gezondheid. Bovendien heeft de levensstijl van mensen op zijn beurt ook invloed op de omgeving. Als we massaal met de auto rijden, veroorzaken we luchtverontreiniging en geluidshinder. Ook is er voor die auto's veel verharding nodig en die draagt bij aan de hitte-problematiek.

De gezondheid wordt dus niet enkel bevorderd door te focussen op individuele factoren, maar ook door werk te maken van een gezonde omgeving.

Gezondheidsbeleid

Lokale besturen staan dicht bij de bevolking en kunnen daardoor een belangrijke rol spelen bij het stimuleren van een gezonde levensstijl. Daarnaast hebben ze een grote impact op en verantwoordelijkheid wat betreft het creëren van gezonde omgevingen. Om dit mogelijk te maken, is een lokaal preventief gezondheidsbeleid met betrokkenheid van elk beleidsdomein, van welzijn tot ruimtelijke ordening, van sport tot mobiliteit, essentieel. Werken aan een gezonde publieke ruimte past dus binnen het preventief gezondheidsbeleid van een Gezonde Gemeente. Door aan een gezonde publieke ruimte te werken kunnen er ook een aantal Sustainable Development Goals (SDG's) bereikt worden, zoals onder andere doel 3 (goede gezondheid en welzijn), doel 10 (ongelijkheid verminderen) en doel 11 (duurzame gemeenschappen).

Doel brochure

Het doel van deze brochure is om lokale besturen te inspireren en aan te sporen om rekening te houden met gezondheid bij ruimtelijke ingrepen zoals bijvoorbeeld mobiliteit, ruimtelijke planning en handelsbeleid.

Deze brochure is gebaseerd op het project 'Gezonde Publieke Ruimte' van het Vlaams Instituut Gezond Leven en is opgebouwd volgens de gezondheidsthema's die daar werden opgenomen: beweging, mentaal welbevinden, lucht, geluid, hitte, voeding en roken. Er zijn zeker nog andere thema's die invloed hebben op de gezondheid (vb. ongevallen, stoken, ...), maar deze werden voorlopig niet opgenomen in het project van Gezonde Publieke Ruimte. Per thema in deze brochure worden mogelijke strategieën, inrichtingselementen en inspirerende voorbeelden aangehaald. Vaak zullen ingrepen

een positief effect hebben op verschillende gezondheidsthema's. Dit wordt op het einde van de brochure geïllustreerd a.d.h.v. een aantal praktijkvoorbeelden van integrale projecten uit gans Vlaanderen. Bij elk voorbeeld worden onderstaande succesfactoren besproken. Met deze voorbeelden hopen we de lokale besturen te inspireren om zelf aan de slag te gaan en gezonde omgevingen te creëren voor hun inwoners.

Succesfactoren voor een gezonde publieke ruimte:

Bereik

Een maatregel is succesvol als deze de gezondheid van veel mensen op een positieve manier beïnvloedt. Maar ook het effect van de maatregel op kwetsbare groepen (kinderen, ouderen, mensen met een lagere socio-economische status, ...) moet in rekening gebracht worden. Een goede maatregel zal de gezondheidsongelijkheid verkleinen door specifiek aandacht te hebben voor deze kwetsbare groepen. Door de publieke ruimte op een gezonde manier aan te passen kan iedere burger, ongeacht afkomst, socio-economische status en leeftijd hier gezondheidsvoordelen uit halen.

Intersectorale samenwerking

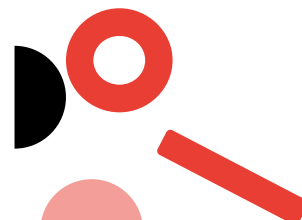
Om aan een gezonde publieke ruimte te werken, moeten verschillende beleidsdomeinen samenwerken.

Langetermijnvisie

Een goede maatregel wordt ontwikkeld vanuit een langetermijnvisie zodat een duurzaam gezondheidseffect wordt bekomen.

Faciliteren gezonde keuze

Bij een succesvolle maatregel wordt de gezonde keuze de meest voor de hand liggende optie. Vb. Twee dorpskernen verbinden via een trage weg, zal mensen stimuleren om zich per fiets of te voet te verplaatsen.



Participatie

Gezonde omgevingen voor iedereen zijn alleen mogelijk door een samenspel van burgers, experts, verenigingen en besturen.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde het project Gezonde Publieke Ruimte ter ondersteuning van lokale besturen.

Samen met de Vlaamse Logo's en Agentschap Zorg en Gezondheid en met input van Departement Omgeving, Vlaamse Vereniging Steden en Gemeenten (VWSG), Infopunt Publieke Ruimte en Vereniging Ruimte en Planning ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven de website www.gezondepubliekeruimte.be met heel wat inhoud, praktijkvoorbeelden en tools. Hieronder worden enkele ondersteuningsinstrumenten vermeld die kunnen helpen bij het realiseren van een gezonde publieke ruimte:

- De **walkabilityscore-tool**: deze tool helpt om de gezondheidsaspecten van buurten beter te begrijpen. De score wordt berekend op basis van drie factoren: woondichtheid, stratenconnectiviteit en functiemix, en geeft een maat voor de bewandelbaarheid van een buurt.

① **Surf voor meer info naar walkability.marvin.vito.be**

- **Prioriteringskader op basis van 5 gezondheidscriteria**: deze criteria helpen om het effect van maatregelen op gezondheid te beoordelen en de impact van verschillende maatregelen af te wegen.

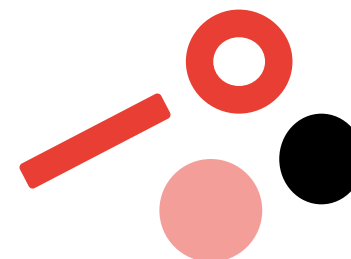
① **Surf voor meer info naar www.gezondepubliekeruimte.be**

- **Plein vol gezondheid**: een handleiding voor het experimenteren met het tijdelijk inrichten van gezonde pleinen en straten.

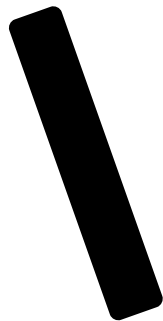
① **Surf voor meer info naar www.gezondepubliekeruimte.be**

Wil je aan de slag met deze tools om werk te maken van een gezonde omgeving voor je inwoners? Neem dan contact op met het Logo uit jouw regio.

① **Meer info op www.vlaamselogos.be.**



THEMA'S



Beweging

7



Mentaal welbevinden

11



Lucht

14



Geluid

17



Hitte

19



Voeding

22



Roken

24

Beweging

Wat?

Regelmatig bewegen bevordert de gezondheid. Het verkleint de kans op een aantal aandoeningen zoals overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en borst- en darmkanker.

Er kan in verschillende contexten bewogen worden, vb. tijdens verplaatsingen, tijdens de vrije tijd, op het werk en thuis. De publieke ruimte kan een invloed hebben op actieve verplaatsingen en beweging tijdens de vrije tijd. Een gezond mobiliteits-systeem kan beweging stimuleren door de actieve mens centraal te stellen. Hiervoor is een versnelde 'modal shift' belangrijk, waarbij de auto als voornaamste vervoers-middel zoveel mogelijk wordt vervangen door meer actieve vormen van verplaatsingen (wandelen en fietsen) en kwaliteitsvol openbaar vervoer. Daarnaast moet bewegen in de vrije tijd laagdrempelig en aantrekkelijk gemaakt worden.

Strategieën

Mobiliteitsplanning en ruimtelijke inrichting op basis van het STOP-principe

Bij het hanteren van het STOP-principe wordt bij ruimtelijke planning en inrichting voorrang gegeven aan stappers, dan trappers, vervolgens openbaar vervoer en dan pas aan personenwagens. Door hierop in te zetten stimuleer je meer beweging en een gezondere levensstijl.

De walkabilityscore-tool kan helpen bij de ruimtelijke planning volgens het STOP-principe: in buurten met een hoge walkabilityscore moet er ingezet worden op een gezonde inrichting die actieve verplaatsing stimuleert. Indien het in deze buurten nog wenselijk en haalbaar is, kan je hier ook de walkabilityscore verder verhogen.

In buurten met een matige walkabilityscore kan je best de scores op de verschillende onderdelen van de score bekijken. Scoort de buurt bijvoorbeeld hoog op woondichtheid

en functiemix, maar laag op stratenconnectiviteit; dan kan je in deze buurt inzetten op het verhogen van die laatste. Daarnaast is het ook belangrijk om deze buurten, net zoals buurten met een lage score, op een duurzame manier te verbinden met buurten met een hoge score.

Actieve vrije tijd stimuleren

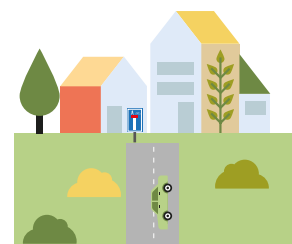
Dit kan door de mens een centrale plaats te geven in de publieke ruimte. De inrichting en de bereikbaarheid van de publieke ruimte zijn twee factoren die een grote invloed hebben op de keuze voor een actieve vrije tijd. Zeker kwetsbare doelgroepen zijn in sterke mate afhankelijk van de nabije publieke ruimte. Daarom is het essentieel om te investeren in kwaliteitsvol ingerichte en kosteloze ontspanning in de buurt en een gestructureerd recreatief aanbod.

Inrichtingselementen



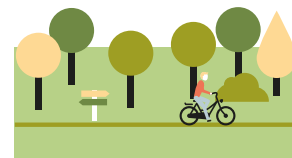
Trage wegen

Dit zijn wegen waar gemotoriseerd verkeer niet toegestaan wordt. Dit kan het gebruik van een actieve transportwijze en actieve vrije tijd stimuleren.



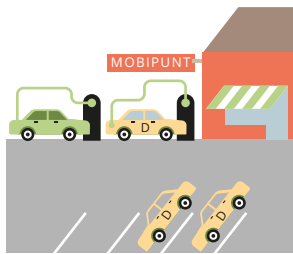
Doorlopende straten

Door stickers op borden van doodlopende straten te plaatsen, weten fietsers en voetgangers, wanneer het voor hen wél doorloopt. Dit is ook een manier om de straatconnectiviteit te verhogen en zichtbaar te maken.



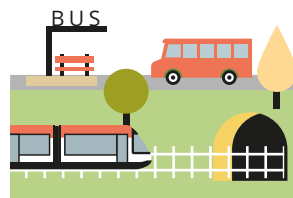
Groene functionele belevingstrajecten

Dit zijn trajecten waar er op een efficiënte, veilige en aangename manier gefietst of gewandeld kan worden, waardoor er een waardig alternatief wordt geboden voor de auto als vervoersmiddel voor woon-werk-verkeer.



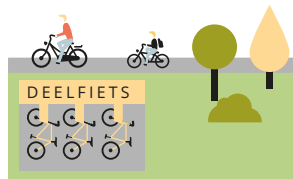
Autodeelsystemen

Deze bevorderen mogelijk beweging aangezien autodelers sneller op zoek gaan naar alternatieven voor de auto en zich op een actievere manier verplaatsen tijdens hun voor- of natraject. Hierbij is het wel belangrijk dat de walkabilityscore van de buurt goed is, zodat het geen omgekeerd effect heeft door het autogebruik te stimuleren bij mensen die tot dan toe nooit de auto gebruikten.



Openbaar vervoer

Voorzie in kwalitatief openbaar vervoer en stimuleer het gebruik ervan. Mensen die het openbaar vervoer nemen bewegen meer (tijdens voor- en natraject).



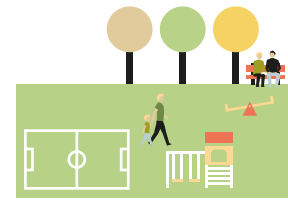
Fietsdeelsystemen, fietsenstallingen en veilige fietspaden

Een goede fietsinfrastructuur spoort mensen aan om meer te fietsen.



Toegankelijkheid

Door de toegankelijkheid van de openbare ruimte voor ouderen en mensen met een beperking te verhogen stimuleer je hen om meer te bewegen. Zorg ervoor dat de weg zo effen mogelijk is en voorzie de nodige rustplaatsen door banken strategisch in te plannen.



Speel- en verbindingsweefsel

Toegankelijke natuur en spel- en beweegmogelijkheden op verschillende schaal zijn belangrijk om kinderen meer te doen bewegen. Vb. speelstraten, beweegprikkel op straat, parkje op buurtniveau, recreatiedomein op regionaal niveau,...

Buurtparken en sportfaciliteiten

Vrij toegankelijke buurtparken en sportfaciliteiten in de publieke ruimte verhogen het laagdrempelig beweegaanbod.

Veilige en autoluwe wegen

Veilige en autoluwe wegen integreren in de publieke ruimte zorgt ervoor dat kinderen van jongs af aan autonoom kunnen bewegen.

Praktijkvoorbeelden

Avontuurlijk speellandschap De Beemden, Landen

Bij dit project werd een oude speeltuin omgevormd in een avontuurlijke speeltuin, ingebed in zijn natuurlijke omgeving. Dit stimuleert kinderen om meer te bewegen en zorgt daarnaast ook voor meer ontmoeting en sociale cohesie.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Beweegtuin Ingelmunster

Ingelmunster maakte van de publieke ruimte tussen de assistentiewoningen en het woonzorgcentrum een beweegtuin. De beweegtuin, die mee ingericht werd door kinesisten van het woonzorgcentrum, is er voor alle leeftijden, in het bijzonder voor senioren.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Fit-o-meters Brussel

In de Brusselse gemeenten werd sterk geïnvesteerd in buitensport infrastructuur, i.c. fitnesstoestellen & fit-o-meters.

📄 [Een inventaris is hier terug te vinden](#)

Toegankelijke dorpskern Sint-Gillis-Waas

De dorpskern van St-Gillis-Waas werd drempelvrij aangelegd met meer ruimte voor voetgangers. De goot ligt in het midden van de rijweg waardoor ze nauwelijks hindert voor zwakke weggebruikers. Door deze aanpassingen kunnen personen met een rollator of rolstoel en jonge gezinnen met buggy's en kinderen op driewielers zich veel vlotter en veiliger bewegen door de dorpskern.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Nuttige links

Gemeente- of stadsmonitor

De monitor geeft meer informatie over het verplaatsingsgedrag van de inwoners van je gemeente, en hoe de infrastructuur door hen wordt gepercipieerd.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Preventieve gezondheidscijfers voor jouw lokaal beleid 2020-2025

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft een overzicht gemaakt van bronnen met preventieve gezondheidscijfers op lokaal niveau.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Op zoek naar cijfers op maat van jouw gemeente? Contacteer dan jouw Logo.



De walkabilityscore-tool

Deze tool helpt om de potenties voor bewandelbaarheid van buurten beter te begrijpen. De score wordt berekend op basis van drie factoren: woondichtheid, stratenconnectiviteit en functiemix.

📍 **Surf voor meer info naar walkability.marvin.vito.be**

Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid

Het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid is een informatiebron om buurtsport te promoten en een partner bij het beweegvriendelijk inrichten van de publieke ruimte, met een focus op beweging tijdens de vrije tijd.

📍 **Surf voor meer info naar www.isbvzw.be**

Kind & Samenleving

Een belangrijke partner voor informatie en advies rond kindvriendelijke ruimtelijke planning en inrichting.

📍 **Surf voor meer info naar www.k-s.be**

Trage Wegen vzw

Deze organisatie biedt ondersteuning bij het creëren en beschermen van trage wegen.

📍 **Surf voor meer info naar www.tragewegen.be**

Netwerk Duurzame Mobiliteit

Het Netwerk Duurzame Mobiliteit is het aanspreekpunt voor alles wat met duurzame mobiliteit te maken heeft. Het verenigt als erkende koepel van mobiliteitsverenigingen acht organisaties: Mobiel 21, autodelen.net, Bond Beter Leefmilieu, Fietsersbond, Taxistop, Trage Wegen, TreinTramBus en de Voetgangersbeweging.

📍 **Surf voor meer info naar www.duurzame-mobiliteit.be**

Fietsberaad

Dit is een kenniscentrum voor fietsbeleid en in brede zin voor elk beleid dat het fietsen stimuleert. Fietsberaad wil overheden ondersteunen bij het uitwerken van hun fietsbeleid.

📍 **Surf voor meer info naar www.fietsberaad.be**

Fietsersbond

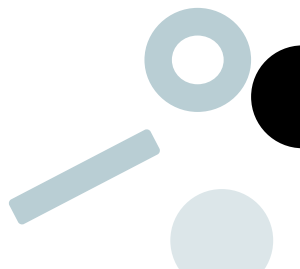
De Fietsersbond is een onafhankelijke vereniging die lobbyt bij overheden, bedrijven en middenveld met als doel het promoten van de fiets als hefboom voor een duurzame samenleving.

📍 **Surf voor meer info naar www.fietsersbond.be**

Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV)

De VSV streeft naar minder verkeersslachtoffers. Ze doet dit vooral door sensibilisering en educatie.

📍 **Surf voor meer info naar www.vsv.be**



Mentaal welbevinden



Wat?

Zich mentaal goed voelen is een belangrijk onderdeel van iemands gezondheid en essentieel om zich te ontwikkelen en om met tegenslag te kunnen omgaan. De omgeving waarin iemand zich dagelijks bevindt, heeft hierop een grote invloed. Zo zal een groene, aangename en veilige omgeving een positief effect hebben op het mentaal welbevinden van de buurtbewoners. Het versterkt de positieve emoties en vermindert onder andere stress en piekeren. Ook de mate waarin een omgeving rustig is en sociaal contact en beweging mogelijk maakt, heeft een belangrijke invloed op het mentaal welzijn.

Strategieën

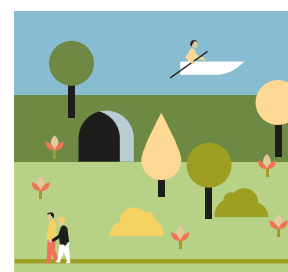
- Groene omgevingen creëren op straat-, wijk- en gemeenteniveau.
- Bereikbaar en toegankelijk groen heeft een positief effect op veel aspecten van ons mentaal welbevinden.
- Een aangename publieke ruimte waarin er plaats is voor ontmoeting kan het gemeenschapsgevoel en de sociale dynamiek vergroten.
- Sociale veiligheid garanderen: buurten die veiligheid uitstralen, geven een aangenaam gevoel en stimuleren ontmoeting.
- Omgevingen die autoluw zijn, geven meer rust en maken ontmoeting in de publieke ruimte mogelijk.
- Actieve vrije tijd stimuleren: Inzetten op leefstraten, speeltuinen en sportcentra zal niet enkel een positief effect hebben op beweging, maar ook op het mentaal welbevinden.
- Geluidsarme of stille gebieden creëren: geluidshinder heeft psychologische en stressgerelateerde gezondheidseffecten.

Inrichtingselementen



Groen in de kern

Meer groen en natuur in de directe leefomgeving: geveltuintjes, buurtparkjes, groene fietsroutes en trage wegen,...



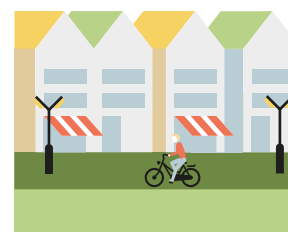
Groen in de regio

Toegankelijke en bereikbare natuur: grotere parken, bossen, natuurgebieden, groene recreatiedomeinen, groenblauwe netwerken, groene fietsroutes, ...



Ontmoetingsplaatsen

De publieke ruimte inrichten om ontmoeting en sociale cohesie te stimuleren: zitelementen, speelelementen, terrassen,...



Veilige omgevingen

De openbare ruimte inrichten tot een veilige omgeving: voldoende verlicht, proper, weinig blinde gevels,...



Geluidsarme omgeving

Inrichtingselementen om geluidsoverlast te voorkomen (zie thema geluid).

Praktijkvoorbeelden

Bijsterveld Blankenberge

Bijsterveld bestaat uit individuele volkstuintjes en een samentuin. Doel is het versterken van de sociale cohesie. Het project betreft daarbij niet enkel de buurtbewoners, maar ook scholen, jeugdwerkorganisaties en de dienst tewerkstelling van het OCMW. Er werden tevens vijf verhoogde moestuinbakken voorzien zodat ook mensen met een fysieke beperking mee kunnen tuinieren.

De Bouwdoos

Met het project 'De Bouwdoos' worden 5 dorpspleinen tijdelijk heringericht. Het idee is om van de verharde en onderbenutte dorpspleinen opnieuw het kloppend hart van de buurt te maken. Door middel van een participatietraject met buurtbewoners een bruisende en gezonde ontmoetingsplaatsen creëren, is het opzet.

📄 [Klik hier voor meer info.](#)



Gevelbanken Mechelen

Stad Mechelen stelt gratis gevelbanken ter beschikking om buurtbewoners zo de kans te geven kennis te maken met elkaar, te aperitieven in het zonnetje of om gewoon wat bij te babbelen.

📄 [Klik hier voor meer info.](#)

Kindvriendelijk Temse

De gemeente Temse zet een kindvriendelijke bril op, met als doel het creëren van een mooi speelweefsel in de gemeente. Zelfs rouwen kan in Temse op kindermaat want na een participatietraject met schoolkinderen werden kleurrijke hoekjes ingericht op begraafplaatsen. De groendienst bouwde drie wilgenhutjes, waarin de kinderen zich kunnen verstoppen als ze even alleen willen zijn. Er is ook een stoelenkring, gemaakt uit boomstammen, waar ze kunnen praten met anderen.

📄 [Klik hier voor meer info.](#)

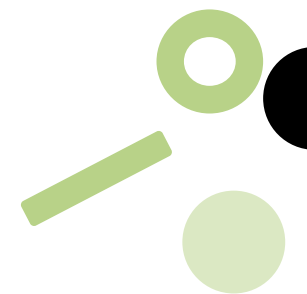
Openbare oase van rust, Spiere-Helkijn

I.s.m. Stadslandschap Leie en Schelde werd een stuk weiland ingericht als een openbare oase van rust. Dé plek bij uitstek om te picknicken of uit te blazen na een wandeling of fietstocht.

Rouwen op kindermaat, Oudsbergen

Oudsbergen maakte van zijn begraafplaats een plek om het rouwproces bespreekbaar te maken en kinderen hierin op een speelse manier te betrekken. De kindvriendelijke begraafplaats bevat emotietorens met symbolen, een ondergrondse spreekbuis, een wilgenhut en een klimparcours.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



WZC Parkhof Machelen

Het woonzorgcentrum Parkhof in Machelen onderging een heuse gedaantewisseling. Tussen oud- en nieuwbouw werd een plein met terras tot stand gebracht. De nieuwe buitenruimte verbindt het dorp met het park en het woonzorgcentrum met het openbare leven in de gemeente. De binnentuin, die een bijzondere culturele en therapeutische betekenis heeft, fungeert als het sociale en ruimtelijke centrum van het woonzorgcentrum.



Nuttige links

Leefkwaliteit Vlaanderen

Deze kaart geeft o.a. het aanwezige buurtgroen, de natuurbeleving op de weg en de aangesloten open ruimte weer in Vlaanderen.

📍 **Surf voor meer info naar www.leefkwaliteitvlaanderen.be/lagen/ruimte-groen/buurtgroen**

Openbaar Groen

Uitleg over het belang van groen in de openbare ruimte aangevuld met inspirerende voorbeelden.

📍 **Surf voor meer info naar www.openbaargroen.be**

Agentschap Natuur & Bos

Het Agentschap Natuur & Bos voorziet o.a. een jaarlijkse projectoproep Natuur in je Buurt en een draaiboek voor het opstellen van een gemeentelijk groenplan.

📍 **Surf voor meer info naar www.natuurenbos.be**

Springzaad

Deze vzw stimuleert de ontwikkeling van natuurrijke speel- en leerplekken voor kinderen en jongeren in buurt- en stadsparken, bij scholen en kinderdagverblijven, bij jeugdverenigingen en in speelbossen.

📍 **Surf voor meer info naar www.springzaad.be**

Netwerk natuur en gezondheid

Dit netwerk verenigt verschillende actoren rond het thema natuur en gezondheid om de huidige wetenschappelijke kennis hieromtrent in kaart te brengen en te versterken.

📍 **Surf voor meer info naar www.natuurpunt.be/pagina/natuur-en-gezondheid**

Lucht

Wat?

Luchtvervuiling heeft een directe invloed op de gezondheid van mensen. Zo verhoogt fijn stof het risico op hart- en vaatziekten en longkanker en kan stikstofdioxide kortademigheid en astma-aanvallen uitlokken. Gemotoriseerd verkeer draagt in belangrijke mate bij aan de luchtverontreiniging. De planning en inrichting van de publieke ruimte kan er enerzijds voor zorgen dat mensen zich minder in vervuilde gebieden bevinden en anderzijds dat ze zich op een duurzamere manier verplaatsen, waardoor de luchtkwaliteit verbetert.

Naast verkeer zijn er ook andere bronnen die luchtverontreiniging veroorzaken (vb. industrie, verwarming van huishoudens, veeteelt, ...). Deze worden niet verder behandeld in deze brochure.

Strategieën

Kwaliteitsvol verdichten en open ruimten creëren

Verspreide bebouwing zorgt er voor dat mensen sneller zullen kiezen voor de auto om zich te verplaatsen. Door dichterbij elkaar te wonen, leven en werken, zal er meer gefietst en gewandeld worden omwille van kortere afstanden en kan het openbaar vervoer efficiënter georganiseerd worden. De open ruimte die hierbij gevrijwaard wordt, kan toegankelijk gemaakt worden om actieve verplaatsing te stimuleren.

Gezonde mobiliteit stimuleren

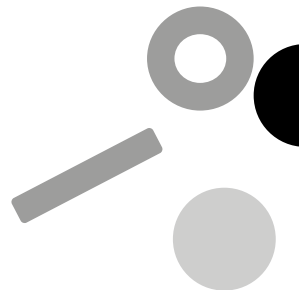
Een gezonde mobiliteit berust op het toepassen van het STOP-principe. Bij het inrichten van de omgeving wordt prioriteit gegeven aan stappers, vervolgens trappers, dan openbaar vervoer en als laatste personenwagens.

Streetcanyons doorbreken

Een streetcanyon is een smalle straat met hoge bebouwing. Hierdoor is er weinig ventilatie en stapelen vervuilende stoffen zich op. Deze streetcanyons kunnen doorbroken worden door bijvoorbeeld kleine pleinen aan te leggen waardoor er meer luchtdoorstroming mogelijk is en de vervuilende stoffen makkelijker afgevoerd worden.

Gezonde omgevingen creëren voor kwetsbare instellingen

Kinderen en ouderen zijn gevoeliger voor luchtverontreiniging. Door de omgeving van scholen, kinderdagverblijven en woonzorgcentra autoluw in te richten, vlot bereikbaar te maken voor zachte weggebruikers en te voorzien van de nodige groene inrichting worden deze kwetsbare groepen minder blootgesteld aan vervuilde lucht. Bij het bepalen van locaties voor nieuwe instellingen wordt luchtkwaliteit best als parameter meegenomen.



Inrichtingselementen



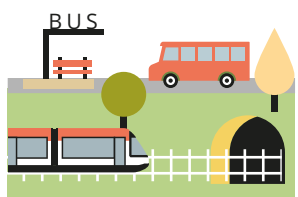
Infrastructuur voor voetgangers

Een goede infrastructuur op maat van voetgangers stimuleert actieve verplaatsing en vermindert autogebruik: brede en verzorgde voetpaden, toegankelijke buurten, slimme doorsteken, trage wegen, doorloopstraten, schoolstraten, ...



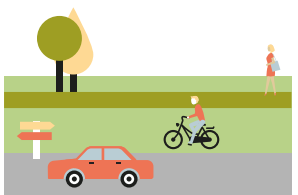
Infrastructuur voor fietsers

Brede, effen en verzorgde fietspaden, veilige fietsstallingen en oversteekplaatsen, buurtfietsstallingen, oplaadpalen voor elektrische fietsen, fietsnelwegen, fietsstraten, ...



Openbaar vervoer optimaliseren

Stimuleer actieve verplaatsing door te investeren in een beter openbaar vervoer: gescheiden busbanen, veilige en verzorgde bushaltes, aansluitingspunten tussen verschillende vervoersmodi (mobipunten)...



Circulatieplan of lage emissie zone (LEZ)

Implementeer een circulatieplan of LEZ dat doorgaand verkeer op bepaalde plaatsen weert of vermindert.

Praktijkvoorbeelden

Antwerpen - op de step voor zuivere lucht

Het is goed mogelijk dat je op een gewone werkdag in hartje Antwerpen plots een hele groep schoolkinderen vrolijk ziet voorbij stappen. Goed zichtbaar door hun fluo hesjes en met de nodige bescherming, zijn ze samen onderweg naar het zwembad. Met de step. De leerlingen van basisschool De Wereldreiziger ruilden in het kader van Living Labs immers de bus in voor een gezonder en actiever vervoersmiddel. Eentje dat bovendien ook bijdraagt aan een betere luchtkwaliteit.

[Klik hier voor meer info](#)

Bomencharter Stekene

Stekene ondertekende in 2020 het Bomencharter en engageert zich op die manier om als gemeente nog meer bomen op haar grondgebied te bekommen. De gemeente levert hiervoor extra inspanningen en plant deze winter al meer dan 500 nieuwe bomen aan. Met de ondertekening van het Bomencharter engageren ze zich ook om per jaar een telling te doen van alle aangeplante bomen.

[Klik hier voor meer info](#)

Fietsstad Deinze

Deinze plaatst de fiets al jaren op de eerste plaats. Men beschouwt er het terugdringen van het aantal verkeersongevallen en -slachtoffers & het verbeteren van de verkeersleefbaarheid als de belangrijkste argumenten om te kiezen voor duurzame mobiliteit. Om het fietsgebruik te bevorderen, zet Deinze in op het doorbreken van barrières door de aanleg van fietsbruggen en -tunnels en werd het volledige stadscentrum omgevormd tot een fietszone.

[Klik hier voor meer info](#)

Peer fietst

Alle Perenaren op de fiets. Dankzij een integraal fietsbeleid, onder het label #Peerfietst, is het aantal fietsers in het centrum meer dan verdubbeld. Een fietsstratenzone, extra fietsenstallingen en gratis ontlending van bakfietsen zijn maar enkele voorbeelden waaraan Peer werkt voor extra fietsveiligheid en fietscomfort. De luchtkwaliteit profiteert mee door een afname in autoverkeer.

Nuttige links

Luchtkwaliteitskaarten, VMM

Deze kaarten tonen de concentraties van fijnstof, roetdeeltjes en stikstofdioxide en kunnen ondersteuning bieden bij het bepalen van lokale prioriteiten.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Gezondheidsindicator Mobiliteit, Agentschap Zorg & Gezondheid

Deze indicator brengt de gezondheidsimpact van wegverkeer in een gemeente in kaart door te kijken naar luchtkwaliteit, geluidshinder, actief pendelen en verkeersveiligheid.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



Aanpak luchtverontreiniging door verkeer, Departement Omgeving

Deze brochure presenteert maatregelen en praktijkvoorbeelden om de luchtkwaliteit te verbeteren door een gezonde mobiliteit te stimuleren.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

E-HIS-tool

Environment Health Impact Simulator (E-HIS)

De impact van onze leefomgeving op onze gezondheid wordt terecht als maatschappelijk belangrijk ervaren. Om de gezondheidsimpact te bepalen door blootstelling aan bepaalde pollutanten is het van belang om inzicht te hebben in de te verwachten gezondheidseffecten en het voorkomen ervan in Vlaanderen. De tool berekent en visualiseert de koppeling van gezondheidsdata aan milieumeetgegevens, meer bepaald voor de gekende gezondheidseffecten door blootstelling aan geluid- of luchtvervuilende componenten (PM2,5, PM10 en NO2). Deze data kunnen dienen als onderbouwing voor het gezondheids- en milieubeleid.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Netwerk Duurzame Mobiliteit

Het Netwerk Duurzame Mobiliteit is het aanspreekpunt voor alles wat met duurzame mobiliteit te maken heeft. Het verenigt als erkende koepel van mobiliteitsverenigingen acht organisaties: Mobiel 21, autodelen.net, Bond Beter Leefmilieu, Fietsersbond, Taxistop, Trage Wegen, TreinTramBus en de Voetgangersbeweging.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Gezondheidscalculator Modal Shift, Agentschap Zorg & Gezondheid

Deze tool berekent de maatschappelijke gezondheidswinst bij overstap van een aantal gemotoriseerde verplaatsingen naar actieve verplaatsingen.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Geluid

Wat?

Geluidshinder wordt minder snel in verband gebracht met mogelijke gezondheidsrisico's en is daardoor een onderschat probleem. Geluidshinder komt na roken, overgewicht, obesitas en fijn stof op de vierde plaats als risicofactor voor ziektelast in Vlaanderen. Het kan zowel fysieke (bv. hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten) als mentale (bv. depressie) gezondheidseffecten veroorzaken. Verkeer is een van de voornaamste oorzaken van geluidsoverlast.

Strategieën

Gezonde mobiliteit stimuleren

Gemotoriseerd verkeer is een van de belangrijkste bronnen van omgevingslawaai. Door actieve verplaatsing te stimuleren en gemotoriseerd verkeer te beperken of te vertragen, wordt de bron van het probleem aangepakt.

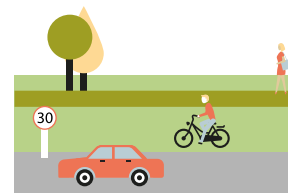
Ruimtelijke ordening aanpassen

Omgevingsinterventies kunnen de geluidsimpact verminderen die veroorzaakt wordt door het gemotoriseerd verkeer.

Stiltegebieden creëren en beschermen

Door gebieden te ontwikkelen waar het omgevingsgeluid tot een minimum beperkt wordt, krijgen mensen de gelegenheid om in deze gebieden tot rust te komen.

Inrichtingselementen



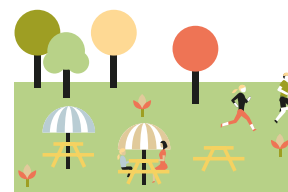
Snelheidsbeperkende en verkeersluwe maatregelen

Snelheidsbeperking invoeren, verkeer omleiden, minder vrachtwagens toestaan.



Geluidsmilderende maatregelen

Stillere wegverhardingen aanleggen, geluidsschermen plaatsen, gevelbeplanting aanbrengen.



Luwteplaatsen en stiltegebieden

Creëren van plaatsen met weinig of aangename geluiden.

Praktijkvoorbeelden

luwteoases

In steden als Antwerpen, Gent en Mechelen worden luwteoases op een kaart aangegeven om ze kenbaar te maken bij hun inwoners. Luwteoases hoeven niet helemaal stil te zijn maar het geluid dat er waargenomen kan worden, moet overheersend aangenaam zijn. Bewoners hebben de mogelijkheid om luwteoases die nog niet op de kaart zijn aangebracht te delen, zodat ze aan de kaart toegevoegd kunnen worden.

[Klik hier voor meer info](#)

Stiltegebied Bornem

Om de polders van Bornem te laten erkennen als Stiltegebied, sloegen het Regionaal Landschap, de gemeente Bornem en het lokale stilteplatform in 2010 de handen in elkaar. Met succes! In Hingene, Weert en Wintam ligt een gebied van 14 km² waar natuurlijke geluiden overheersen, met een geluidsniveau van maximaal 35 à 40 decibel. Je kan er heerlijk ontspannende stiltewandelingen maken en dijken, wielen, slikken, schorren en broekbossen bewonderen.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Stilteplatform Kempen

Het stilteplatform is een netwerk voor wie interesse heeft in stilte, rust en ruimte in de Kempen of daar professioneel mee bezig is. Avansa Kempen nam samen met haar partners van het eerste uur, de gemeente Oud-Turnhout en Natuurpunt CVN, het initiatief voor deze transdisciplinaire werking.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



Kempen – stilteplatform

© Koen Broos

Nuttige links

Leefkwaliteit Vlaanderen

Deze kaart geeft o.a. het geluid weer dat veroorzaakt wordt door wegverkeer.

📄 [Surf voor meer info naar www.leefkwaliteitvlaanderen.be/lagen/geluid/wegverkeer](http://www.leefkwaliteitvlaanderen.be/lagen/geluid/wegverkeer)

Richtlijnen voor omgevingslawaai, Wereldgezondheidsorganisatie

Deze informatie wil lokale beleidsmakers ondersteunen om een beleid, advies of regels rond geluidshinder uit te werken.

📄 [Surf voor meer info naar www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/383921/noise-guidelines-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/383921/noise-guidelines-eng.pdf?ua=1)

Geluid en Trillingen, Agentschap Wegen & Verkeer

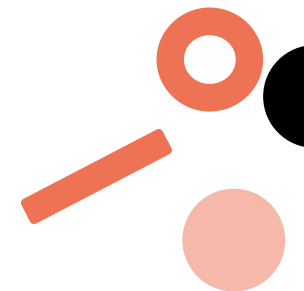
Deze website geeft maatregelen weer om de impact van verkeersgeluid te verminderen.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Stiltegebieden, Departement Omgeving

Informatie over het creëren van stiltegebieden.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



Wat?

Door de algemene klimaatopwarming en de onaangepaste ruimtelijke planning en inrichting in Vlaanderen (te weinig bomen en water, te veel verhardingen) nemen de gemiddelde temperaturen en zomerse hittegolven toe. De daaraan gekoppelde hittestress kan gevolgen hebben voor de gezondheid, zeker voor kwetsbare groepen zoals ouderen, kleine kinderen en sociaal geïsoleerde personen. Klachten kunnen variëren van milde hinder (met o.a. slaapverstoring tot gevolg), tot uitdrogingsverschijnselen, hittekrampen of hittedag. Tijdens extreme hittegolven piekt het sterftecijfer. Een goede planning en inrichting van de publieke ruimte kan helpen om dit tegen te gaan.

Strategieën

Ontharden

Minder verharding zorgt voor meer groene ruimte. Dit is omwille van meerdere redenen belangrijk ter bestrijding van hitte. Allereerst zorgt de schaduw van planten voor de nodige afkoeling. Daarnaast neemt een verharde bodem overdag meer warmte op dan een groene bodem. Hierdoor geeft deze 's nachts meer warmte af. Daartegenover is een groene bodem meestal permeabel, wat het infiltreren van water vergemakkelijkt. Dit is belangrijk om evaporatie bij hitte mogelijk te maken. Bovendien zorgt een vochtige grond er ook voor dat er minder warmte wordt opgenomen.

Bebossen

Bossen hebben een verkoelend effect door het water dat verdampt via de bladeren van de bomen. Bovendien zorgt de schaduw van de bomen er ook voor dat de grond minder warmte kan opnemen.

Ventileren

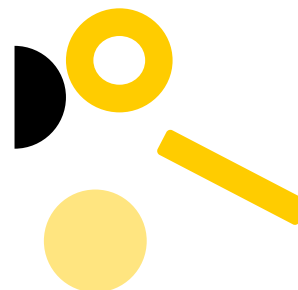
Wind kan koelere lucht in de stad of dorpskern brengen waardoor de hitte afneemt. Omgevingseigenschappen (openheid van het weefsel en ruwheid van het terrein) kunnen hierop inspelen.

Warmteopname beheersen

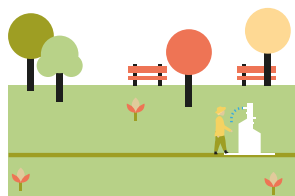
Door het gebruik te beperken van materialen die veel warmte absorberen of zon reflecteren kan warmteopname beheerst worden. Hierdoor zal de warmteafgave 's nachts beperkt worden waardoor afkoeling sneller mogelijk is.

Ruimte voor water

Water integreren in de publieke ruimte heeft onder andere door evaporatie een verkoelend effect, maar biedt ook de mogelijkheid aan de mensen zelf om verkoeling te zoeken.

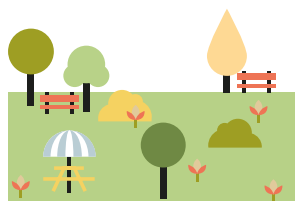


Inrichtingselementen



Drinkwaterfonteinen voorzien

Dit moedigt mensen aan om voldoende te drinken.



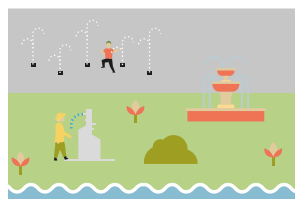
Ontharden en vergroenen

Verouderde gebouwen en verharde terreinen vervangen door een waterdoorlatende ondergrond met groene inrichting.



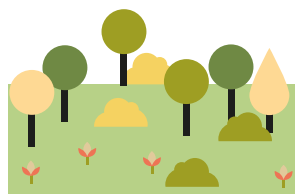
Aanleggen van gevelplanten

Gevelplanten hebben een verkoelend effect door de evaporatie van water en het beperken van de warmte-absorptie door een gebouw.



Het voorzien en toegankelijk maken van blauwe elementen

Fonteinen, publieke ruimtes aan de waterkant, waterspiegels en wadi zorgen voor verkoeling en bieden verfrissing aan de omwonenden.



Inrichtingselementen voor groene omgeving

De elementen onder het thema 'welbevinden' zijn ook van toepassing voor het thema 'hitte'.

Bijkomende inrichtingselementen

Deze zijn te vinden op de site van klimaat en ruimte.

📄 [Surf voor meer info naar www.klimaatenuimte.be](http://www.klimaatenuimte.be)

Praktijkvoorbeelden

Groene oase Oostende

Stad Oostende creëerde een groene oase waar inwoners elkaar kunnen ontmoeten. Door verharde ruimte te verminderen, bomen en klimplanten aan te planten én waterelementen te introduceren, kan hittestress in de zomer vermeden worden.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Ontharding Wevelgem

De gemeente Wevelgem zet volop in op ontharding. Door de Deken Jonckheerstraat te knippen, wordt er een aantrekkelijke groene campusomgeving gecreëerd voor de omliggende scholen, jeugdbewegingen en het woonzorgcentrum. Alle publieke functies komen in een groene corridor te liggen waardoor ze bereikbaar worden voor zachte weggebruikers via een aangename, groene as.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Polders van Kruibeke

Binnen het Sigmaphan werd op het grondgebied van Kruibeke, Bazel en Rupelmonde Vlaanderens grootste overstromingsgebied aangelegd: de Polders van Kruibeke. In zijn eentje maakt dit gecontroleerde overstromingsgebied Vlaanderen vijf keer veiliger. Er ontstond een prachtig natuurgebied dat toegankelijk is voor fietsers en wandelaars. Recent werd ook een belevingspad aangelegd: een traject van 4,8 km om deze Europese topnatuur op een speelse manier te ontdekken.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Warmteplan Halen

Een klapbus die ijsjes rondbrengt, een smeerploeg met zonnecrème en toegankelijk kraantjeswater voor iedereen. Dit zijn enkele van de acties die zijn opgenomen in het gezondheidsplan warme dagen van Halen. Door de klimaatverandering krijgen we namelijk vaker te kampen met hete dagen en hittegolven.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Zuidflank Overijse

Het centrum van Overijse ligt in de IJsevallei en dat heeft in het verleden regelmatig voor overstromingen gezorgd. Om problemen in de toekomst te voorkomen, is samen met Aquafin de groene Zuidflank heringericht met respect voor de plaats van water (blauw) en natuur (groen). Tegelijkertijd is het multifunctionele en recreatieve karakter van de ruimte versterkt.

📍 **Klik [hier](#) voor meer info**

Nuttige links

Klimaatportaal

Het klimaatportaal brengt toekomstscenario's van oa. hittestress in Vlaanderen in kaart. Het vormt een belangrijke basis voor beleidsbeslissingen op lokaal niveau in het kader van klimaatadaptatie.

📍 **Surf voor meer info naar klimaat.vmm.be**

Hittekwaetsbaarheidskaarten

Een hittekwaetsbaarheidskaart brengt in kaart waar doelgroepen met een verhoogde gevoeligheid voor hittestress wonen op locaties met een verhoogde blootstelling aan hitte. De kaart is een combinatie van de hittebelasting in Vlaanderen en de kwaetsbaarheid van de verschillende statistische sectoren in de gemeente. Ze kunnen bij het Logo aangevraagd worden.

📍 **Klik [hier](#) voor meer info**

Klimaat en Ruimte, Departement Omgeving

Met deze website reikt de Vlaamse overheid ruimtelijke strategieën en concrete klimaatbestendige ruimtelijke inrichtingsprincipes aan waarmee lokale besturen zelf aan de slag kunnen, om een antwoord te bieden op drie effecten van de klimaatverandering: hittestress, droogte en wateroverlast.

📍 **Surf voor meer info naar www.klimaatruimte.be**

Operatie Perforatie

Met de campagne "Operatie Perforatie" willen het Infopunt Publieke Ruimte en Aquafin zoveel mogelijk gemeentebesturen, bedrijven, organisaties en individuele burgers aanmoedigen om (openbare) ruimte te ontharden zodat regenwater beter kan infiltreren in de bodem.

📍 **Surf voor meer info naar www.klimaatruimte.be**

Klimaatadaptatie:

Adaptatie-instrumentarium binnen het Burgemeestersconvenant dat heel wat hittegerelateerde maatregelen bevat.

📍 **Surf voor meer info naar www.burgemeestersconvenant.be/klimaatadaptatie**



Polders van Kruibeke

© gemeente Kruibeke

Voeding

Wat?

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Een ongezond voedingspatroon verhoogt namelijk het risico op een heel aantal ziektes, zoals o.a. diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten. Daarom is het belangrijk om zo veel mogelijk mensen toegang te geven tot gezonde voeding. Aangezien inwoners een aanzienlijk deel van hun tijd in de publieke ruimte doorbrengen kan ook daar een verschil gemaakt worden op vlak van gezonde voeding.

Strategieën

Kernstrategie: maak van de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze

Toegang tot gezonde voeding bevorderen in de publieke ruimte

Lokale besturen kunnen op tal van manieren gezonde voeding in de publieke ruimte brengen. Volkstuinen en community gardening stimuleren niet alleen sociale interactie maar verhogen ook de toegang tot gezonde en verse voeding. Ook drinkwaterfonteinen, fruitbomen en laag fruit in het gemeentelijk plantsoen kunnen onderdeel zijn van een ruimtelijke beleid dat de toegang tot gezonde voeding verhoogt.

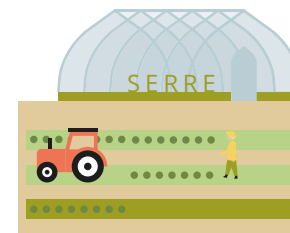
Ongezonde voeding in het straatbeeld inperken

Frisdrankautomaten in het station, fastfoodrestaurants in achtergestelde buurten, ... We leven in een maatschappij waarin ongezonde verleidingen sterk aanwezig zijn in de publieke ruimte. Lokale besturen kunnen via hun ruimtelijke beleid realiseren dat mensen meer bewegen en gezonder leven.

Een lokaal voedingsbeleid dat gezonde voeding stimuleert

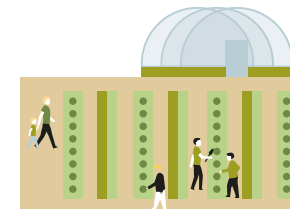
Lokale besturen kunnen een gezond voedingsbeleid op poten zetten. Door het voedingsbeleid op markten te herbekijken kan het aanbod gezonde voeding vergroot worden. Of koppel je sociale beleid aan je voedingsbeleid, en combineer bijvoorbeeld socioprofessionele integratie met een lokaal en gezond voedingsaanbod.

Inrichtingselementen



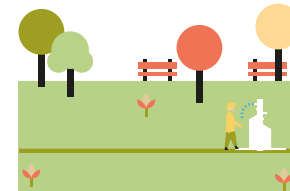
'Community gardening'

Via 'community gardening' wordt het stimuleren van gezonde voeding gecombineerd met het bevorderen van sociale verbinding en cohesie.



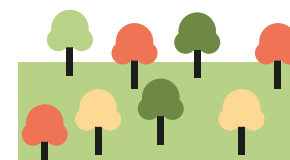
Volkstuintjes

Realiseer toegankelijke volkstuinen. Ze verhogen de toegang tot gezonde en verse voeding. Bovendien bewegen mensen meer en zijn er aanwijzingen dat stress vermindert.



Drinkwaterfonteinen

Door drinkwaterfonteinen in de publieke ruimte te brengen stimuleer je inwoners om bij dorst water te drinken in plaats van gesuikerde dranken.



Fruitbomen

Kies voor fruitbomen en aanplanting voor klein fruit als landschapselementen.

Praktijkvoorbeelden

De eetbare stad

Notenbomen, fruitbomen, bessenstruiken en andere eetbare planten. De eetbare stad, een concept uit Gent, combineert de nood aan meer groen, sociale contacten en gratis toegang tot gezonde voeding. De eetbare stad heeft ook een educatieve functie.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Fruittuin Herselt

Het lokaal bestuur, het woonzorgcentrum St.-Barbara en TuinHier sloegen de handen in elkaar om op het perceel van het woonzorgcentrum een fruittuin met 21 fruitbomen en 15 bessenstruiken aan te planten. Ter plaatse kan je even verpozen op de bank en genieten van een stukje fruit dat je vrij kan plukken. De fruittuin vormt bovendien het vertrekpunt van de 'volksspelenroute', een wandeling van 3 km waarop je kan kennismaken met enkele vergeten spelen en onderweg extra beweeg oefeningen krijgt voor jong en oud. De oefeningen zijn ook toegankelijk voor mindermobiele personen.

Kloostertuin Antwerpen

De Verborgene Kloostertuin is een samentuin in de binnentuin van dienstencentrum De Olijftak. Het is een samenwerking van sociale huurders, buurtbewoners en vrijwilligers uit het dienstencentrum. Naast een kippenhok is er ook een buurtcompostering, tuinbib, voedselbos, ...

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Tuin 9420

Tuin 9420, een project van en voor burgers, is een groene speel- en ontmoetingsplaats in Erpe-Mere. Een plek voor jong en oud. Er is een buurtmoestuin, een DIY skatepark en een plek voor park- en speelnatuur.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Tuin van Adem & Eten Zwevegem

De Tuin van Adem en Eten is in eerste instantie een combinatie van bos en open ruimte, waarbij op verschillende plaatsen mogelijkheden gecreëerd worden om voedsel te oogsten. Via de principes van een voedselbos (gelaagde opbouw) en de permacultuur (bodem, mens en eerlijke verdeling) wordt een divers ecosysteem nagestreefd, waarbij een gezonde en levende bodem het uitgangspunt is.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



Zilveren vingers Ardoorie

In de volkstuin 'Zilveren Vingers' in Ardoorie tuinieren vrijwilligers, senioren en schoolkinderen samen en verdelen de oogst. Ook komen bewoners van het woonzorgcentrum zo makkelijker in contact met andere mensen uit het dorp. De tuin leent zich bovendien tot andere activiteiten: soep maken, extra babbelmomenten, ...

① **Klik [hier](#) voor meer info**

Nuttige links

Velt vzw

Velt vzw is een vereniging die ecologisch leven en tuinieren promoot.

① **Surf voor meer info naar www.velt.nu**

Tuinhier

Tuinhier vzw is een vrijwilligersvereniging die lokaal tuinieren in Vlaanderen organiseert en vormgeeft. De vzw wil de belangstelling voor duurzaam en milieubewust tuinieren bevorderen en de aanleg van volkstuinen stimuleren.

① **Surf voor meer info naar www.tuinhier.be/nl/home**

Steunpunt korte keten

De korte keten is een duurzaam afzetsysteem van landbouwproducten.

① **Surf voor meer info naar www.steunpuntkorteketen.be**

Lokale voedselstrategie

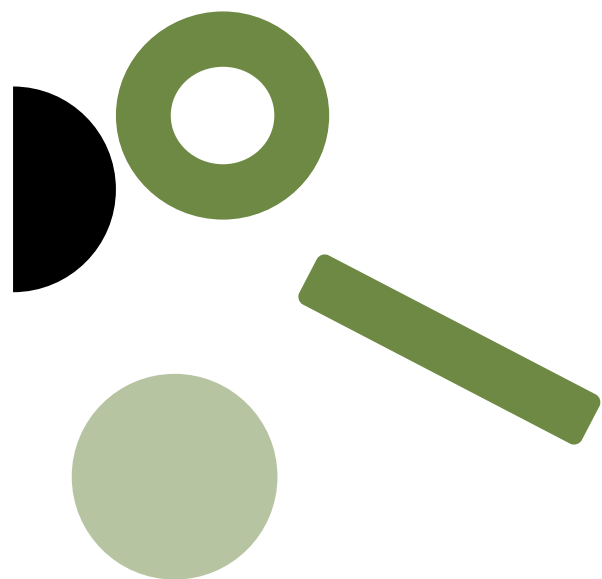
Dit is een samenwerking tussen de WSG en de Vlaamse Landmaatschappij ter ondersteuning van initiatieven rond lokaal voedsel.

① **Surf voor meer info naar www.lokalevoedselstrategie.be**

Voedselomgevingen

Het begrip voedselomgeving wijst op de voedingswaarde, voedselveiligheid, prijs, informatie en promotie van voeding in de omgeving waar het dagelijks leven van mensen zich afspeelt. Het is deze omgeving die de mogelijkheden en keuzes bepaalt om een bepaald voedingspatroon te volgen.

① **Klik [hier](#) voor meer info**



Roken

Wat?

Roken tast niet enkel de gezondheid aan van de persoon die rookt, maar ook van de personen die meeroken (hart- en vaatziekten, luchtweginfecties, astma, ...). Ook voor kinderen is de impact groot. Niet roken in de buurt van kinderen zou daarom de norm moeten worden, zodat kinderen rookvrij kunnen opgroeien en niet beginnen met roken. Want zien roken doet roken.

Strategieën

Rookvrije omgevingen creëren

Niet meer roken in speeltuinen en op andere plaatsen waar kinderen aanwezig zijn is een belangrijke strategie om roken te denormaliseren. Jongeren zijn de toekomst. Het is in het voordeel van onze kinderen als niet-roken op openbare plaatsen ingeburgerd is. Het is beter voor hun gezondheid en ze zullen minder snel de stap naar roken zetten. Onderzoek heeft ook aangetoond dat rookvrije omgevingen in het algemeen leiden tot een toename van het aantal rokers dat probeert te stoppen.

Het afbakenen van rookzones

Indien er gerookt wordt, wordt dit uit het zicht (van kinderen) gedaan in daarvoor afgebakende rookzones (bv. niet aan hoofdingangen van gebouwen).

Inrichtingselementen



Signalisatieborden voor scholen, speeltuinen, sportterreinen, ...

In het kader van Generatie Rookvrij werden signalisatieborden ontwikkeld om rookvrije plekken waar veel kinderen komen aan te duiden. Bestel de borden bij je Logo.

Rookzones bepalen

Soms is het wenselijk om in de omgeving van rookvrije plekken rookzones af te bakenen. Doe dit zoveel mogelijk uit het zicht van kinderen.

Praktijkvoorbeelden

Generatie rookvrij Aalst

Roken en sporten passen niet samen. Daar zijn ze in Aalst rotsvast van overtuigd. Op 31 januari 2020 maakte de stad al haar sportterreinen rookvrij.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Generatie rookvrij Koekelare

Koekelare schakelt (nog) een versnelling hoger om rookvrije gemeente te zijn. Nadat eerder de gemeentelijke speelpleintjes en het natuurpark De Mote rookvrij gemaakt werden, stelden de diverse jeugdbewegingen een rookbeleid op.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Generatie rookvrij Leopoldsburg

Leopoldsburg was in 2019 de eerste Limburgse gemeente die het charter Generatie Rookvrij ondertekende. Grondsignalisatie en infoborden sensibiliseren bewoners zodat er niet meer gerookt wordt aan speel- en sportterreinen en aan de ingangen van gemeentelijke gebouwen.

Rookvrije schoolomgevingen en spelterreinen in de Kempen

Dankzij de samenwerking tussen 18 gemeenten zullen kinderen in de hele regio op 200 plaatsen waar zij leren, spelen en sporten geen mensen meer zien roken. Hierdoor zullen kinderen minder geneigd zijn om later zelf te gaan roken en wordt gezamenlijk werk gemaakt van een rookvrije toekomst in de Kempen.

📄 [Klik hier voor meer info](#)

Rookvrije speeltuin 'Bekaf' in Aarschot

Op initiatief van de welzijnsraad en het stadsbestuur van Aarschot werd deze speeltuin rookvrij gemaakt in 2019. Men wil hiermee kinderen de kans geven om rookvrij op te groeien in een gezonde stad.

Rookvrije ziekenhuizen

Veel ziekenhuizen doen inspanningen om rokende patiënten en rokende personeelsleden advies te geven bij het stoppen met roken. Iets wat je vaak niet beseft als je vlak voor de inkomhal groepjes rokers ziet staan. Een aantal pioniersziekenhuizen hebben een beleid uitgestippeld om te vermijden dat bezoekers, en dus ook de kleintjes onder de bezoekers, zien roken aan de inkomhal.

📄 [Klik hier voor meer info](#)



© Generatie Rookvrij

Nuttige links

Generatie Rookvrij

Generatie Rookvrij is een campagne van Kom op tegen Kanker en de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving die kinderen wil beschermen tegen tabaksverslaving. Generatie Rookvrij wil daarom zoveel mogelijk plaatsen waar kinderen en jongeren komen zoals speeltuinen, sportterreinen, terreinen van jeugdorganisaties of kinderboerderijen rookvrij maken.

📍 Surf voor meer info naar www.generatierookvrij.be

- Keiheuvel Balen – rookvrij speeltrein (dus schrappen van Lille vóór Keiheuvel Balen ...), met © Jef Cleemput.



BESPREKING VAN INTEGRALE PRAKTIJKVOORBEEDEN



Izegem

Herinrichting Melkmarkt

De Melkmarkt is nu al één van de mooiste pleintjes van Izegem. En dat pleintje wil Izegem nu nóg attractiever maken. De stad wil extra zuurstof geven aan het pleintje door waar mogelijk te ontharden en te vergroenen. Een mooi speelelement, extra zit- en picknickruimte en gezellige terrasjes moeten daarnaast extra beleving creëren en aanzetten tot ontmoeting. De parking op het plein wordt gereduceerd maar toch worden een aantal kortparkeerplaatsen en een laad- en loszone voorzien. Zo denkt Izegem ook aan de handelszaken op het pleintje.

Succesfactoren

Bereik

Op de Melkmarkt is iedereen welkom voor een babbel op één van de bankjes, in de picknickruimte of op de terrasjes. Er is ook aandacht voor kinderen binnen de herinrichting. Het speelelement zorgt voor ontspanning en zet aan tot beweging in de vrije tijd.

Intersectorale samenwerking

De herinrichting wordt getrokken door de dienst openbare werken, maar die krijgt ondersteuning van verschillende andere stadsdiensten.

Langetermijnvisie

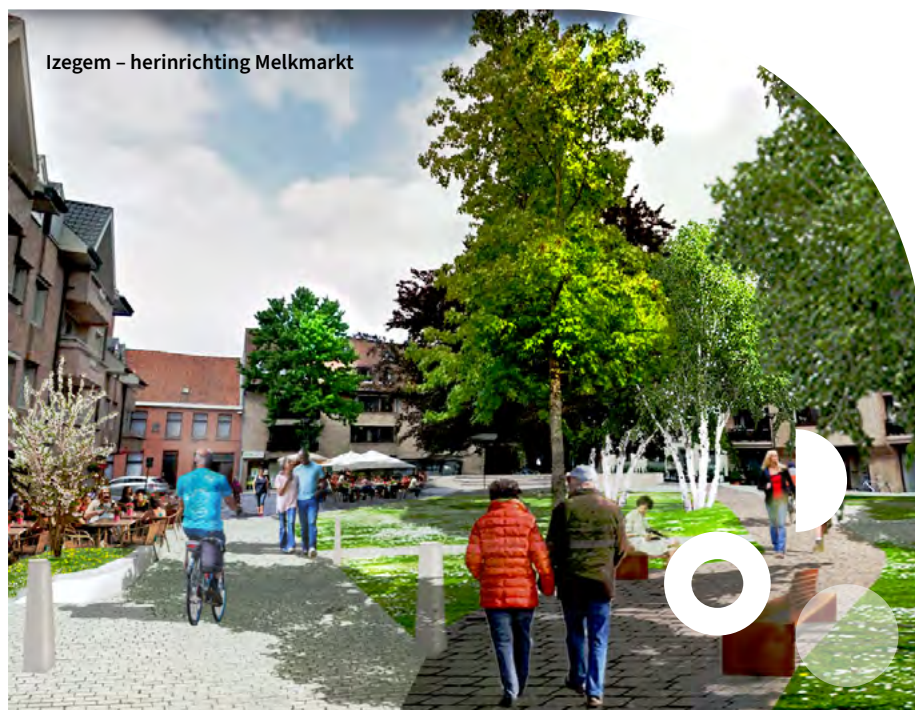
Het project heeft een permanent karakter.

Faciliteren gezonde keuze

De Melkmarkt bevindt zich in het centrum van Izegem en is goed bereikbaar en toegankelijk met de fiets of te voet. De herinrichting kan bijdragen aan een versterkte sociale cohesie. Zo creëren het speelelement, extra zit- en picknickruimte en gezellige terrasjes extra beleving en zetten aan tot ontmoeting. Het speelelement zal er bovendien voor zorgen dat kinderen uit de buurt meer bewegen. Het extra groen en de ontharding zijn belangrijk om hitte in het centrum te bestrijden.

Participatie

De buurtbewoners kregen de kans om de plannen in te kijken en met de stad van gedachten te wisselen. Ook werd input gevraagd aan alle bewoners van Izegem via een online contactformulier. Met deze input gaan de ontwerpers nu verder aan de slag.



© Tristan Coens

Sint-Niklaas

Herinrichting Elisabethwijk

De Elisabethwijk in het centrum van Sint-Niklaas heeft twee opvallende pleinen, een statige laan die de wijk doorkruist, prachtige en waardevolle architectuur, een actieve buurtwerking, kleurrijke activiteiten, ... Toch liggen er nog heel wat mogelijkheden open om het leven in de wijk aangenamer te maken: de inrichting van de pleinen nodig niet iedereen uit om te ontmoeten en de spelinfrastructuur is beperkt en verouderd. Bovendien zijn de straten rond de pleinen grotendeels verhard. Hierdoor nodigen ze uit tot straatraces en doorgaand verkeer, wat leidt tot een gevoel van onveiligheid en een slechtere luchtkwaliteit. Daarom wordt actief samengewerkt met de buurt en experts voor de opmaak van een schetsontwerp voor de heraanleg en herinrichting van het hart van de Elisabethwijk.

Succesfactoren

Bereik

In het schetsontwerp wordt rekening gehouden met de noden van zoveel mogelijk buurtbewoners, zodat het toekomstige woonerf toegankelijk is voor jong en oud, kinderwagens en rollators, blinden/slechtzienden, ...

Intersectorale samenwerking

Er zijn verschillende diensten betrokken voor de verschillende deelaspecten, zoals fysieke en mentale gezondheid, veiligheid, groen/biodiversiteit, klimaat, speelnatuur en spelinfrastructuur, buurtwerking en ruimte voor ontmoeting, wijkcirculatie en modalshift vervoersmodi, ... Ook externe deskundigen geven tijdens 'expertenoverleg' advies op de tussentijdse plannen, bv. rond toegankelijkheid, gezondheid, water, groen... Voor ondersteuning bij de participatie en eerste plannen wordt samengewerkt met een extern bureau.

Langetermijnvisie

Al in het bestek voor het aanstellen van een ontwerp bureau en een participatiebureau voor het schetsontwerp worden de ontwerpprincipes voor een 'plein vol gezondheid' meegegeven. Om de klimaatopwarming beter het hoofd te kunnen bieden, wordt er onthard en worden systemen voor waterberging en hergebruik van regenwater meegenomen in het ontwerp. Als tegengewicht voor het hitte-eilandeffect wordt veel groen voorzien in de wijk. De bestaande platanen in de wijk worden, gespreid over verschillende jaren, vervangen door gezondere bomen die voor meer biodiversiteit zorgen, zodat er toch steeds volgroeide bomen aanwezig zijn in de wijk.

Faciliteren gezonde keuze

Het nieuwe ontwerp moet bijdragen tot een gezonde publieke ruimte en daarbij rekening houden met de volgende aspecten:

- Bewegen en gezonde lucht: te voet gaan, fietsen en het gebruik van het openbaar vervoer moeten als evidente verplaatsingsmiddelen ervaren worden. Voldoende ruimte voor voetgangers en fietsers, kwalitatieve fietsparkings en knips voor autoverkeer stimuleren actieve verplaatsingen. Bovendien wil de inrichting jong en oud stimuleren tot actieve recreatie op en rond de pleinen.

- Roken/ drugs/ alcohol in de publieke ruimte wordt ontmoedigd.
- Geestelijke gezondheid: de publieke ruimte moet als hefboom dienen voor het verhogen van het mentaal welbevinden. Inwoners moeten fier zijn om in die wijk te wonen en er zich thuis voelen. Het subjectief veiligheidsgevoel moet verhoogd worden door de pleinen een sociale functie te laten vervullen en zo bij te dragen tot de sociale cohesie. De ruimte moet sociale contacten stimuleren en versterken. Ze moet hiervoor uitnodigend zijn met ontmoetingsplekken voor jong en oud, maar ook rustigere hoekjes in het groen.

Participatie

De stad Sint-Niklaas maakt bewust samen met de inwoners van de buurt werk van een ideaal ontwerp voor de Elisabethwijk. Verbeterpunten worden o.a. in kaart gebracht tijdens 'succes- en knelpuntenwandelingen' met buurtbewoners, kinderen, mensen met verschillende beperkingen (zowel fysiek als mentaal) én met een lokale kinderopvang met grote buggy's en bolderkarren. Er werd ook een online bevraging gehouden. In elke ontwerpfase worden focusgesprekken met specifieke doelgroepen en een wijkgesprek georganiseerd. Ook via Hoplr en www.sint-niklaas.be/elisabethplein houdt Sint-Niklaas haar inwoners op de hoogte.



Herentals

Speelruimteplan

Stad Herentals zet volop in op kindvriendelijke openbare ruimte. Waar vroeger de nood aan spelen werd opgevangen met veel verschillende kleine speelterreintjes, zijn er nu speelruimteplannen voor de verschillende deelgemeenten. Deze plannen geven een overzicht van de speelruimte voor kinderen en jongeren in Herentals. Hiermee wil de stad hen voldoende speelkansen aanbieden. Het is ook een opstap naar een aangename, kwaliteitsvolle en levendige woonomgeving. Naast een opsomming van de officiële en officieuze speelterreinen, bevat het plan een aantal demografische gegevens zoals het aantal inwoners per wijk en de indeling van de jongeren in 4 leeftijdsgroepen.

Succesfactoren

Bereik

Met het speelruimteplan wil stad Herentals zoveel mogelijk kinderen en jongeren bereiken. Door plannen op maat van de deelgemeenten te maken en te zorgen voor een weefsel van goed bereikbare speelterreinen worden de speelkansen zo dicht mogelijk bij de kinderen gebracht. Belangrijk hierbij is dat kinderen zich veilig kunnen verplaatsen doorheen het speelweefsel. Er is extra aandacht voor speelkansarme wijken.

Intersectorale samenwerking

De jeugdconsulent is de trekker van het project, maar draagvlak en samenwerking met andere diensten is cruciaal. Zo is er betrokkenheid van de mobiliteitsambtenaar, expert ruimtelijke ordening, groendienst, GIS-coördinator, ...

Langetermijnvisie

Het speelruimteplan past binnen de langetermijnvisie van stad Herentals om oa. meer autovrije ruimte en bespeelbare straten te creëren. Het realiseren van kwalitatieve, duurzame speelruimte met een goed basisontwerp is het uitgangspunt. De werking van Kind en Samenleving rond kindvriendelijke ruimtelijke planning was een inspiratiebron.

Het speelruimteplan vormt een basis voor andere grote projecten. Zo wordt het bijvoorbeeld meegestuurd naar projectontwikkelaars en is het de motor van het trage wegennetwerk. Bij de heraanleg van bestaande wegen wordt ook gekeken of er aanpassingen nodig zijn om de wegen beter te laten aansluiten op het speelruimteplan.

Faciliteren gezonde keuze

Door kinderen en jongeren kwaliteitsvolle speelprikkels en speelkansen in hun buurt aan te bieden, worden zowel de actieve verplaatsing als de actieve vrije tijd gefaciliteerd. En bewegen, dat is gezond! Het speelweefsel brengt ook ontmoetingskansen met zich mee, voor zowel kinderen als hun (groot-)ouders. Doordat er aandacht is voor groen op de speelterreinen, zijn er nog andere gezondheidsvoordelen: een betere luchtkwaliteit, meer schaduw, minder geluidshinder, ...

Participatie

Enkele studenten socio-cultureel werk deden een belevingsonderzoek bij Herentalse kinderen en jongeren. Tijdens deze inspraakmomenten en bezoeken aan het terrein werd in kaart gebracht waar kinderen spelen en waar niet, en vooral waarom. Deze bevindingen werden meegenomen bij de opmaak van het speelruimteplan. Voor de verdere ontwikkeling van de speelterreinen zullen participatietrajecten opgestart worden om dit samen met de buurt waar te maken.



Bloem+Bos – Synaps park Genk

Van ziekenhuiscampus naar een duurzaam gezondheidspark. Op de campus van Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL) wordt de natuur ingeschakeld om mensen gezonder te maken. Gazons worden omgevormd tot bloemrijke graslanden, een biologische snijbloementuin met plaats voor workshops en therapie, een wadi voor infiltratie van hemelwater, een toegankelijke fruitboomgaard voor de pluk van kleinfruit, een speelbos en wandelroutes die de campus met het omringende groen verbinden.

Het project beoogt de realisatie van een healing environment voor activerende zorg, oftewel een omgeving die bijdraagt aan gezondheid, genezing en welzijn. Bloem+Bos wordt gerealiseerd met een subsidie van Agentschap Natuur en Bos en is ontstaan uit de samenwerking tussen ZOL, UCLL, HBO Verpleegkunde (die samen LiZa vormen), kinderdagverblijf Wombat, KPC, Regionaal Landschap Kempen en Maasland, Veldkleur en Stad Genk.

Succesfactoren

Bereik

Het Synaps Park is er zowel voor de patiënt, de bezoeker, de student als het personeel. Patiënten kunnen tot rust komen in de tuin via groentherapie en creatieve activiteiten met bloemen en kruiden. Verder vormt de verbinding met het Nationaal Park Hoge Kempen het prachtig decor voor verschillende wandellussen.

Intersectorale samenwerking

Het masterplan werd opgemaakt in nauw overleg met verschillende interne (directie, management, medische raad,...) en externe (AWV, Stad Genk, Nationaal Park Hoge Kempen, de Lijn,...) stakeholders. Daarnaast werden er verschillende experts bevroegd en werd er een landschapsarchitect betrokken.

Langetermijnvisie

Het project heeft een permanent karakter.

Faciliteren gezonde keuze

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat een groene omgeving het genezingsproces versnelt, de gemoedstoestand verbetert, stress verlaagt, beweging stimuleert,...

Participatie

In de voorbereidende fase werden er naast overlegmomenten met de stakeholders ook bevestigingen georganiseerd om te peilen naar de noden van patiënten, bezoekers en medewerkers, online en via een dialogocafé.



© Bloem+Bos, ZOL Genk

Tienen

StadsAkker

Dit project werd door Samenlevingsopbouw Riso Vlaams-Brabant ontwikkeld in samenwerking met een hele reeks partners. Het doel is om gezonde voeding toegankelijk te maken.

De StadsAkker wordt onderhouden door een stadsboer die in loonverband werkt. Burgers kunnen een jaarabonnement aanschaffen, waardoor ze het hele jaar door verse seizoensgroenten kunnen komen oogsten. Naast het zelf oogsten van groenten, krijgen mensen ook de gelegenheid om mee te helpen met het onderhoud van het veld.

De opstart was een succes en de oppervlakte van de tuin werd het jaar erna uitgebreid. Op de 1,26 hectare grote akker worden een 60-tal verschillende soorten geteeld.

Daarnaast werd er op de StadsAkker ook een beweegroute aangelegd. Dit biedt mensen de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier te bewegen. De route is er gekomen vanuit het project 'Bewegen Op Verwijzing' waarbij een beweegcoach, na doorverwijzing door een huisarts, mensen begeleidt naar een laagdrempelig beweegaanbod. De beweegroute komt hieraan tegemoet door een parcours te voorzien met borden waar mensen gemakkelijke bewegingsoefeningen kunnen doen.

📄 Surf voor meer info naar www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

Succesfactoren

Bereik

De StadsAkker maakt duurzaam geteelde groenten toegankelijk voor een brede groep mensen. Het is de ambitie om kwetsbare groepen mee te laten participeren.

Mensen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, hebben de mogelijkheid om aan een goedkoper tarief een abonnement te nemen. Er is een akkoord met het OCMW dat zich engageert om het verschil met het normaal tarief te betalen. Hierdoor hebben ook mensen met minder financiële middelen de kans om verse en lokale groenten te eten. Door kookworkshops te organiseren en recepten op de website te plaatsen, worden vaardigheden en kennis rond gezond koken verbeterd. Door de gunstige locatie, onder andere dichtbij sociale woonwijken, een revalidatiecentrum, serviceflats en een instelling met geestelijke gezondheidszorg, bevordert de StadsAkker de inclusie van kwetsbare groepen. Ook kinderen kunnen er naar hartenlust spelen door de aanwezigheid van speeltuigen. Doordat de productie van groenten zichtbaar is, hebben ze de mogelijkheid om veel over groenten en gezonde voeding te leren.



© Logo Oost-Brabant

Tienen – StadsAkker

Intersectorale samenwerking

De StadsAkker is het resultaat van een samenwerking tussen de initiatiefnemer (Samenlevingsopbouw Riso Vlaams-Brabant) en de verschillende partners (stad Tienen, Velt, Het Regionaal Landschap Zuid-Hageland, OCMW Tienen, RZ Tienen, Bond Beter Leefmilieu, Centrum voor Basiseducatie Leuven-Hageland, Ecolife, Erm 'n Erm, Amerant, Tiense Wereldvrouwen, Wervel, Wijkgezondheidscentrum Vierkappes, Avansa Oost-Brabant, DoK Tienen, Kringwinkel Hageland, Logo Oost-Brabant, KU Leuven, Oksigenlab en de Sociale Innovatiefabriek). Zo zijn de gronden ter beschikking gesteld door het OCMW en wordt de StadsAkker ingebed in een herwaardering van de gehele Groenzone rond het ziekenhuis. De stad Tienen biedt eerder een logistieke ondersteuning voor de inrichting van de site. Het project wordt financieel ondersteund door de Provincie Vlaams-Brabant, de Bond Beter Leefmilieu en de Nationale Loterij. Om kwetsbare doelgroepen te kunnen bereiken wordt er nauw samengewerkt met armoedeorganisaties zoals Erm 'n Erm en het CAW Oost-Brabant en lokale zorgactoren. Er is ook een toeleiding naar de beweegroute op de akker in het kader van het project 'Bewegen op Verwijzing'.

Langtermijnvisie

De StadsAkker past binnen een herwaardering van de gehele groenzone rond campus Sint-Jan. Naast bloemrijke hooilanden worden een speelzone, boomgaard en wandel- en fietspaden voorzien.

Faciliteren gezonde keuze

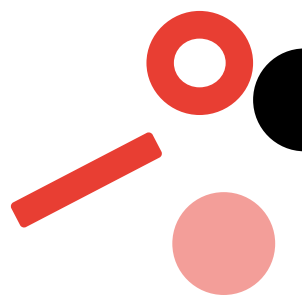
De StadsAkker ligt dichtbij het centrum van Tienen, en is gemakkelijk bereikbaar te voet of per fiets. Het aanbieden van abonnementen maakt gezonde voeding toegankelijker. Beweging is vanzelfsprekender gemaakt door de beweegroute en de speeltuin.

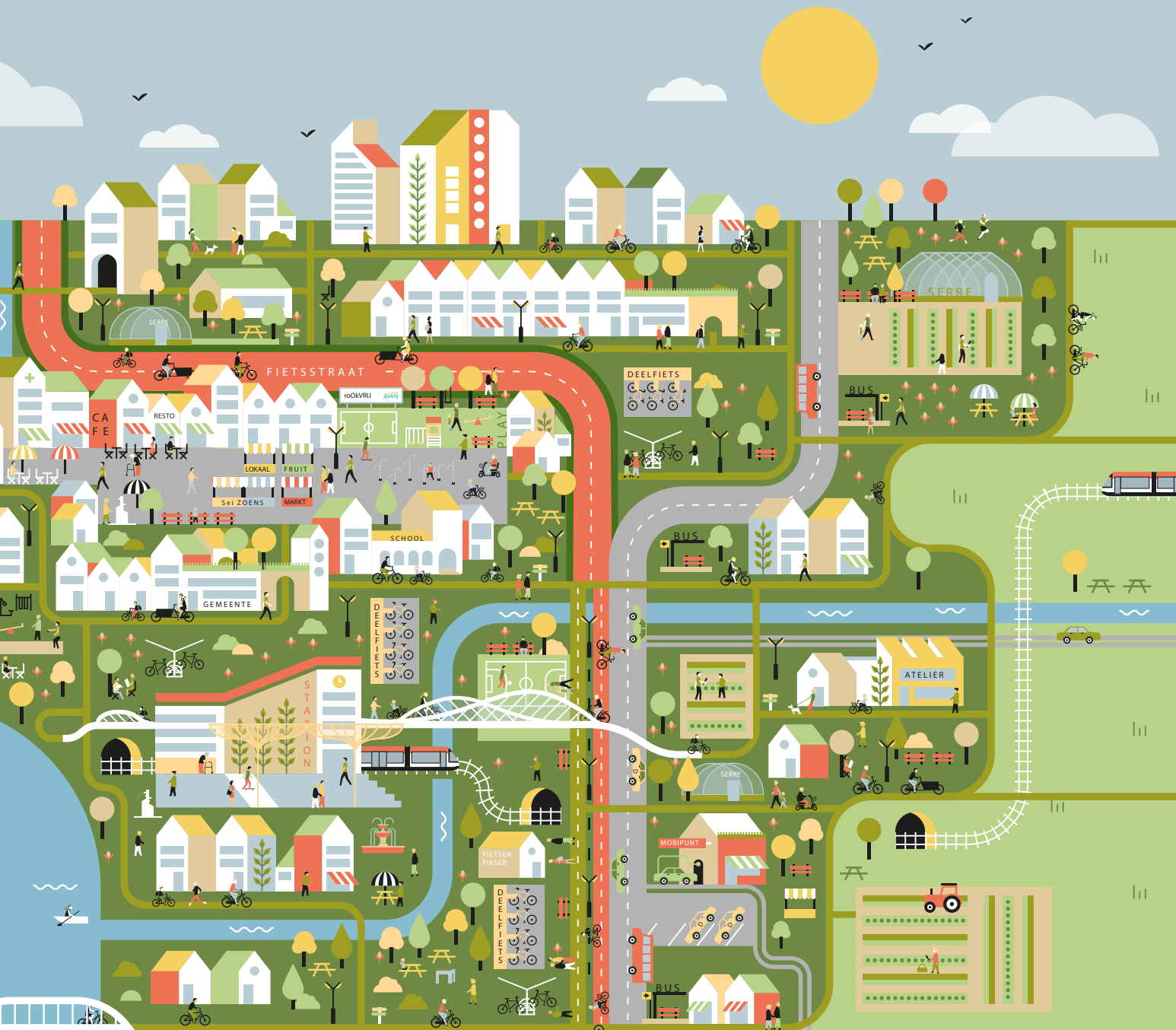
Participatie

De site van de StadsAkker is uitgebouwd tot een ontmoetingsplek. De gekozen formule (zelfoogst) versterkt de ontmoeting tussen de boer en de oogsters en tussen de oogsters onderling. Bovendien is de site niet alleen toegankelijk voor de oogsters maar voor het brede publiek, en stimuleert de inrichting met zit- en picknickbanken en en wandel- en fietspaden ontmoeting en uitwisseling. De StadsAkker biedt een brede programmatie aan van activiteiten, infomomenten en workshops. Er is een educatief aanbod naar scholen (van kleuter- tot middelbaar onderwijs). Het aanbod legt zoveel mogelijk linken naar het DNA van de site: gezonde voeding, lokale voedselproductie en duurzaamheid.

De StadsAkker stimuleert gezonde en biologische voeding door kinderen en volwassenen ook te betrekken in de productie van groenten en het betaalbaar te houden. Daarnaast wordt het mentaal welbevinden versterkt door een verbeterde sociale cohesie en mogelijkheid om in het groen te vertoeven en tot rust te komen. De bomen en planten zorgen ook voor een gezondere lucht en zijn belangrijk om hitte te bestrijden.

📄 Surf voor meer info naar www.stadsakker.be





Gezonde publieke ruimte ontwikkelen

Praktijkvoorbeelden uit heel Vlaanderen

Auteurs

Nina Hissette
Jan Vrijens
Diederik Derijcke

Vormgeving

Annabel De Croo
www.grafischbedenker.be

Verantwoordelijke uitgever

Vlaamse Logo's

© 2022, Vlaamse Logo's