

# Voorbij lopen en fietsen als medicijn:

Actieve mobiliteit als ziektepreventie  
& bevordering welzijn



Gemeente Rotterdam

*humankind.*

# Dagelijks bewegen in Overschie



Gemeente Rotterdam

*humankind.*

# Opzet van het project

Binnen de gemeenten worden nieuwe wegen gezocht voor samenwerking, waarin op een integrale manier wordt gewerkt aan actieve mobiliteit en een gezonde stad.

## Projectteam:

- Gemeente:
  - SO actieve mobiliteit: José Besselink, Karen van der Spek & Merel Scheltema
  - MO gezondheid: Lieve van den Boogaard
  - Gebiedsorganisatie Overschie: Rita van Hardeveld
- Humankind: Jorn Wemmenhove, Lior Steinberg & Saïda Ouairou
- Drift: Nena Bode & Martin van de Lindt
- HuGoCycling: Hugo van der Steenhoven

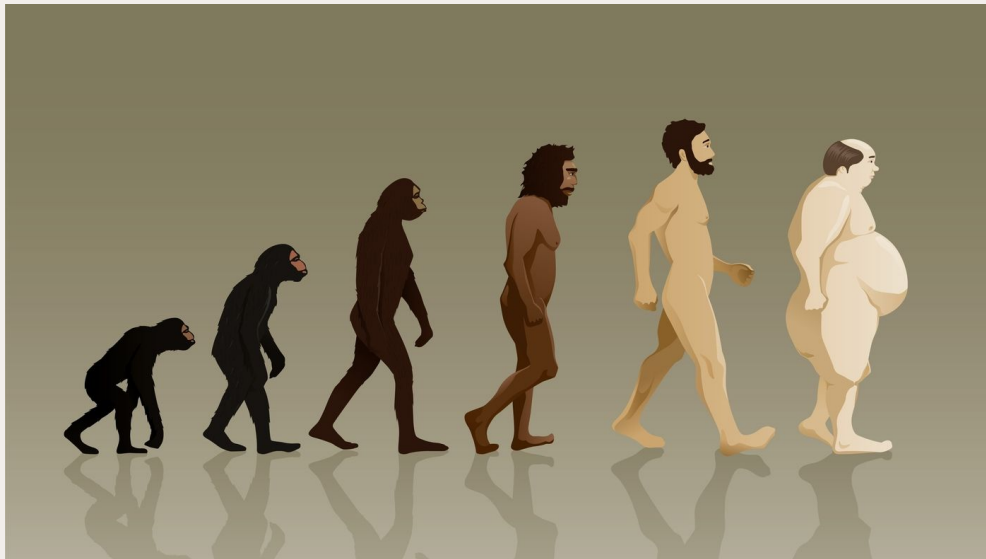


# Opdracht

Doel: meer mensen  
gaan lopen en fietsen.

- Een interventie die ingaat op stimuleren van motivatie / sociale motivatie, waarbij een ingreep in de openbare ruimte geen of een klein onderdeel vormt. Wetende dat deze wel altijd met elkaar verbonden zijn en de geschikte interventie afhankelijk is van de behoefte (belemmeringen en motivaties) van de doelgroep.
- Inzicht verkrijgen in wat de belemmeringen zijn om niet te gaan fietsen of lopen en wat juist stimuli zijn om het wél te doen.
- Achterhalen of deze eenvoudig/laagdrempelig zijn op te schalen naar andere huisartsen of zorg/welzijnslocaties in de stad. En daarbij ook de effectiviteit te en (financiële) borging in bestaande structuren te onderzoeken.

# In beweging naar een actieve stad?



▲ In Rotterdam kan met name de inrichting van de stad beter. Die zorgt volgens de onderzoekers nu nog te vaak voor gevoelens van onveiligheid. Ook heeft de Maasstad te weinig plekken om te recreëren, sporten en ontmoeten. © ANP

## Onderzoekers: Rotterdam een van de ongezondste steden om in te leven (en dat is juist nu gevaarlijk)

Rotterdam is een van 's lands ongezondste steden om in te leven. Dat concludeert onderzoeksbureau Arcadis, dat twintig Nederlandse steden onder de loep nam. Rotterdam eindigt, samen met Zaanstad, op de laatste plaats. Groningen staat bovenaan.

# Een beter loop- en fietsklimaat in de buurt?

## ***Toppen van de ijsberg***

We bereiken nu voornamelijk de mensen die al in beweging zijn (ijsberg = maatschappij)

Andere kijk op de mens, we doen weinig met het onderbewuste (ijsberg = mens)



Als je doet  
wat je deed,  
krijg je

**EEN PROBLEEM**

# Visie op gezondheid

WHO: **Gezondheid** is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.

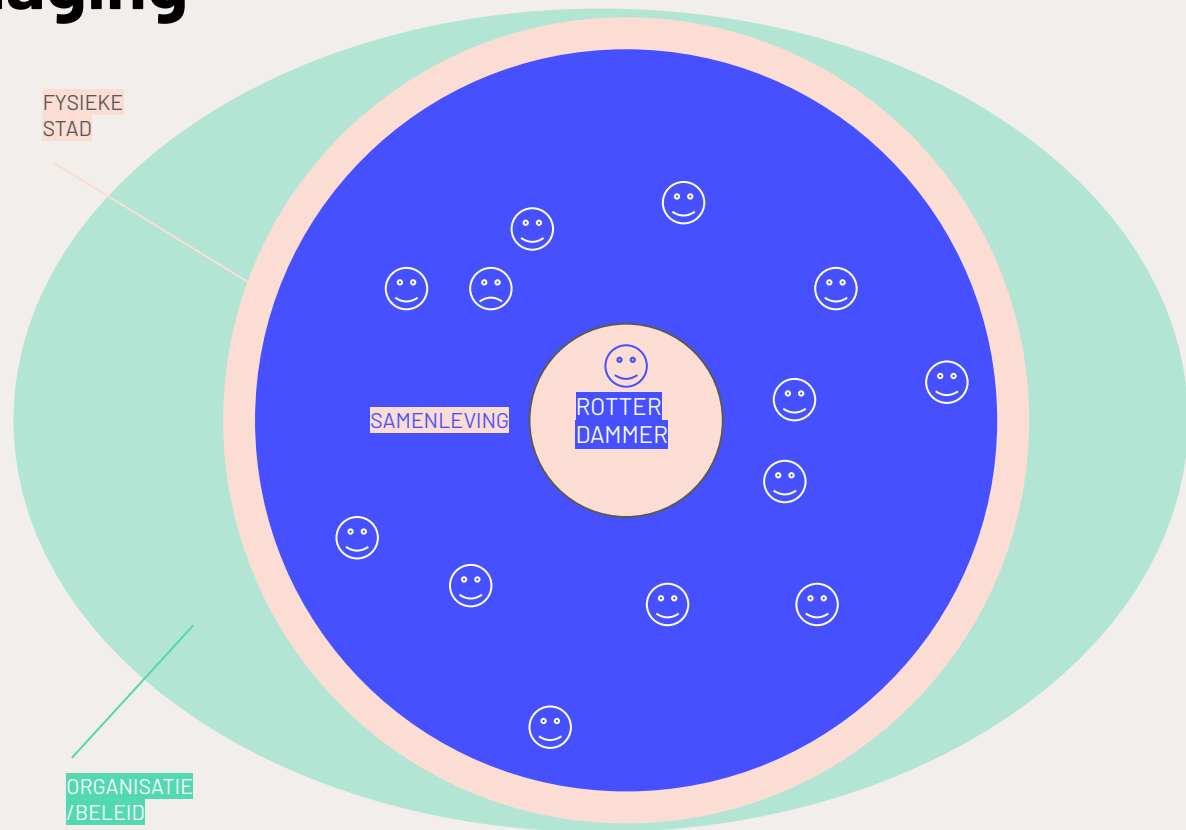
Het biopsychosociaal model is een uitbreiding van een medisch model over het menselijk functioneren, waarin niet alleen aandacht is voor biomedische aspecten, maar ook voor psychologische en sociale factoren die medebepalend zijn voor ziekte en het genezingsproces.

We zien geen ongedeeld individu, maar een verdeeld subject. We zijn onderworpen aan krachten die in ons leven en die van irrationele aard kunnen zijn. We bekijken ook de dynamische interactie tussen psychologie, beweging en voeding.





# Een complexe uitdaging



# Lessen en bevindingen

## Meer keuze om de hoek: lopen als strategie voor meer stedelijkheid

Een stedelijke omgeving waarin men een groot deel van de verplaatsingen te voet kan leggen vraagt om geconcentreerde bebouwing, een menging van functies en een hoge kwaliteit van de openbare ruimte. Bouw woningen daarom zo veel mogelijk op loopafstand (en fietsafstand) van plekken met een overschot aan werk en in de nabijheid van scholen, zorg en voorzieningen. Zo benut je agglomeratievoordelen maximaal, voorkom je onnodige mobiliteit en wordt je keuzevrijheid vergroot: hoe je woont, werkt en je vrije tijd doorbrengt.

## Gebruik lopen als verbindende factor

Lopen is het middel voor overheden en gemeenschappen om steden gezonder en inclusiever te maken. Het gaat om meer dan alleen een mobiliteitskeuze. Lopen kan bijdragen aan diverse stedelijke agenda's en daarmee een verbindende rol spelen tussen verschillende belanghebbenden en organisaties. Denk aan thema's als klimaatadaptatie, emissiereductie, verdichting, bevolkingsgroei en menselijke behoeften als gezondheid, inclusiviteit en veiligheid. Lopen lost die opgaven niet direct op, en er moet ruimte blijven voor andere vormen van vervoer, maar een stedelijke inrichting met meer nadruk op de voetganger kan bijdragen aan substantiële oplossingen.

## Lopen als zichzelf versterkend pad

Vanaf de naoorlogse periode zijn onze steden terechtgekomen in een negatieve spiraal van ontmengen, verspreiden en steeds meer mobiliteit. Lopen is een cruciaal ingrediënt om deze negatieve spiraal te keren. Door een gebied te verdichten en meer groen toe te voegen wordt een vicieuze cirkel op gang gebracht doordat je de meeste verplaatsingen lopend of fietsend kan doen. Hierdoor neemt het gebruik en de ruimtelijke impact van de auto af, waardoor stap voor stap steeds meer ruimte ontstaat voor vergroening, verdichting en voetgangers.

## Stel verblijfskwaliteit en beleving voorop in de stedelijke ontwikkeling

De aantrekkingskracht van lopen zit hem niet in snelheid of tijd, maar in de kwaliteit en toegevoegde waarde van de wandeling. Waar je in de auto of de trein altijd denkt 'ik ben er bijna' hoeft je als voetganger niet te haasten. Je bent er al. Het is daarom belangrijk om extra aandacht te besteden aan het ontwerp van de route en een prettige beleving. Onder andere de aanwezigheid van groen of water kunnen hier een bijdrage aan leveren. Door hoge kwaliteitseisen te stellen aan de omgeving voor voetgangers, ontstaat een openbare ruimte waarin mensen langer willen (ver)blijven en minder genoodzaakt zijn om elders heen te gaan voor ontspanning of om te spelen. Zo komt de mens weer centraal te staan in onze steden.

## Zorg voor een fijnmazig voetgangersnetwerk

Keuzevrijheid is een belangrijke factor bij het stimuleren van lopen. Dit vraagt om een fijnmazig loopnetwerk met voldoende afwisseling. Zo kunnen verschillende voetgangers op verschillende momenten van de dag en afhankelijk van de activiteit, zelf de meest aantrekkelijke route kiezen. In de ochtend een snelle en comfortabele route naar school, werk of het station, tijdens de lunch een rondje met collega's door het park, in de middag hardlopen langs het water en in de avond naar vrienden door een levendige straat.

## Houd oog voor detail

Een stedelijke omgeving die uitnodigt tot lopen vraagt om een nauwkeurig ontwerp van de openbare ruimte met oog voor detail. Ze is schoon, heel en veilig. Afwisselend, niet te ruim bemeten en vrij van obstakels. Besteed extra aandacht aan het materiaalgebruik, een goede verlichting en voldoende rustpunten. Zo ontstaat een toegankelijke openbare ruimte die plek biedt voor iedereen, van ravottende kinderen tot gracieuze ouderen.

## Stimuleer een loopcultuur: een gewoonte die je leert met vallen en opstaan

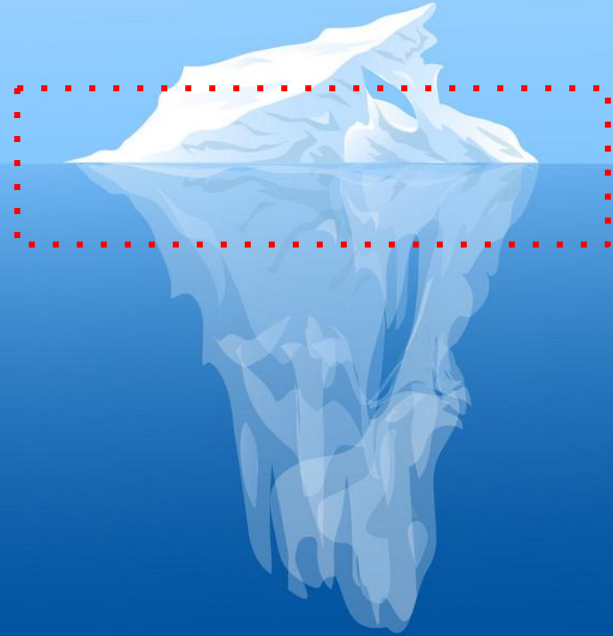
Ervaringen uit het verleden zijn van grote invloed bij de keuze om te gaan wandelen. Het is daarom belangrijk om genoeg positieve ervaringen op te bouwen. Zowel permanente ingrepen als tijdelijke activiteiten dragen daaraan bij. Denk aan de avondvierdaagse, de NS-wandelingen of een autovrije zondag. Kinderen hebben relatief nog weinig ervaringen en kunnen dus een belangrijke bijdrage leveren aan de opbouw van een loopcultuur. Zo zou lopend naar school weer de norm moeten worden. De eerste stap richting een paradigmaverschuiving.

## Test de toekomst: ontwikkel nieuwe concepten en plekken

Veranderingen in de openbare ruimte zijn vaak traag en het besluitvormingsproces is complex. Tijdelijke experimenten zijn een doeltreffend alternatief in plaats van jaren te polderen over de (her)inrichting van een stuk stad. Zo kunnen betrokkenen de voor- en nadelen van een bepaalde ingreep aan den lijve ondervinden en kan koudwatervrees worden voorkomen. Op deze manier kan de betrokkenheid worden verbreed en kunnen plannen worden bijgesteld of aangescherpt tijdens de testperiode. Verschillende steden gebruiken de coronaperiode om nieuwe maatregelen uit te proberen. Voetgangers en fietsers krijgen langer groen licht en op enkele plekken krijgen voetgangers voorrang op auto en fietsverkeer.

# Vorm geven aan bewuste en onbewuste

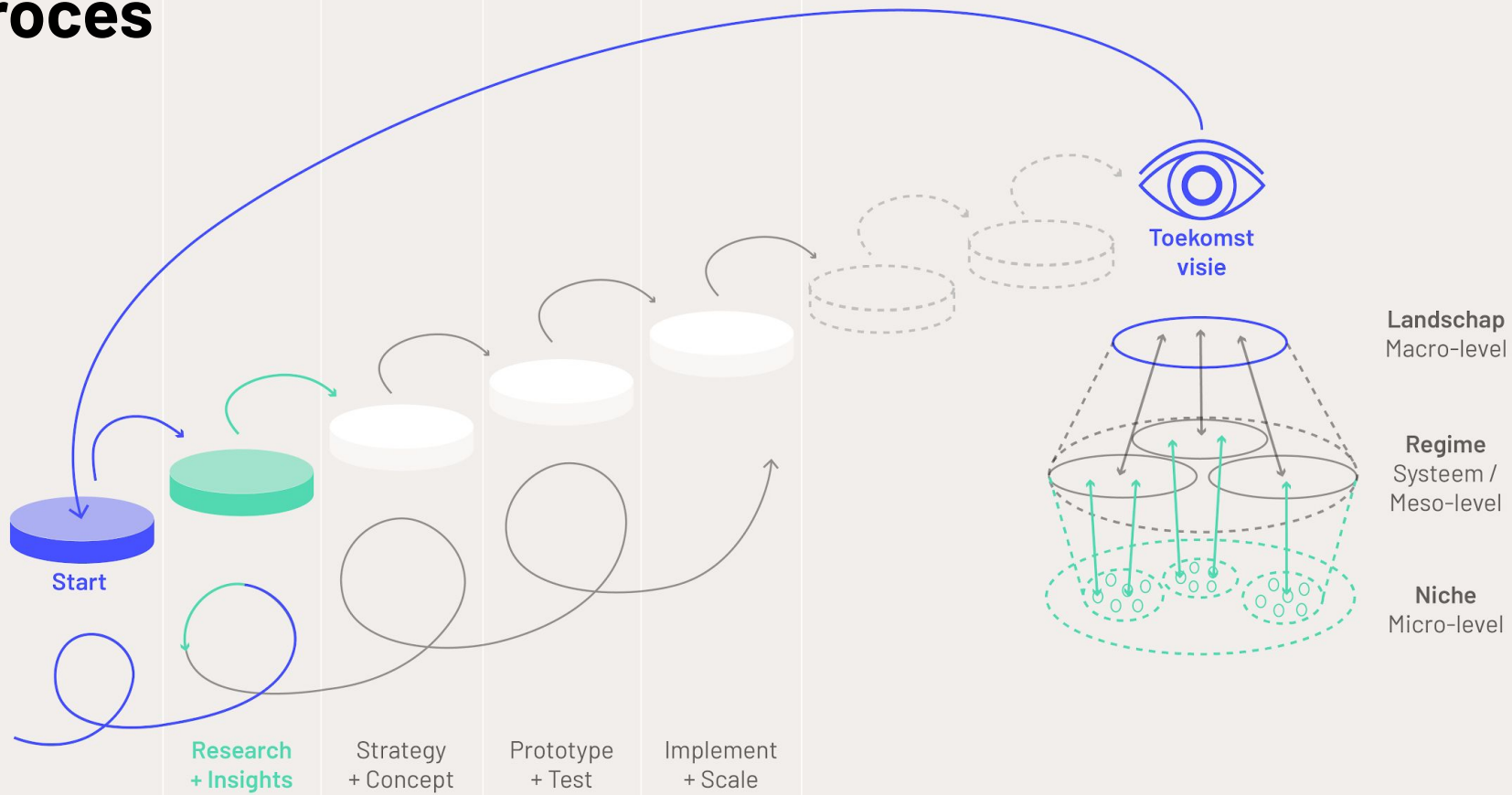
- Toepassen van wat we wél weten
- Complexiteit omarmen en onbewuste gebruiken



# Reflectie



# Proces



# Voorgestelde opzet pilot

De pilot bestaat uit de volgende onderdelen:

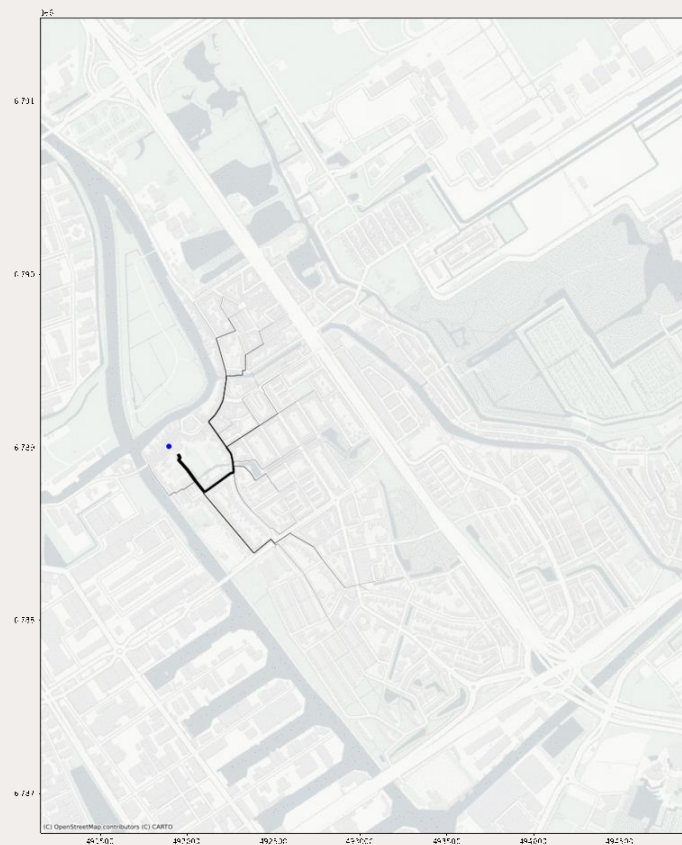
1. Desk research en (wijk)gesprekken
2. Ruimtelijke analyse
3. Eerste interventie
4. Ontwerp programma
5. Ontwerpend, participatief onderzoek
6. Tweede interventie
7. Reflexieve monitoring & institutionalisering

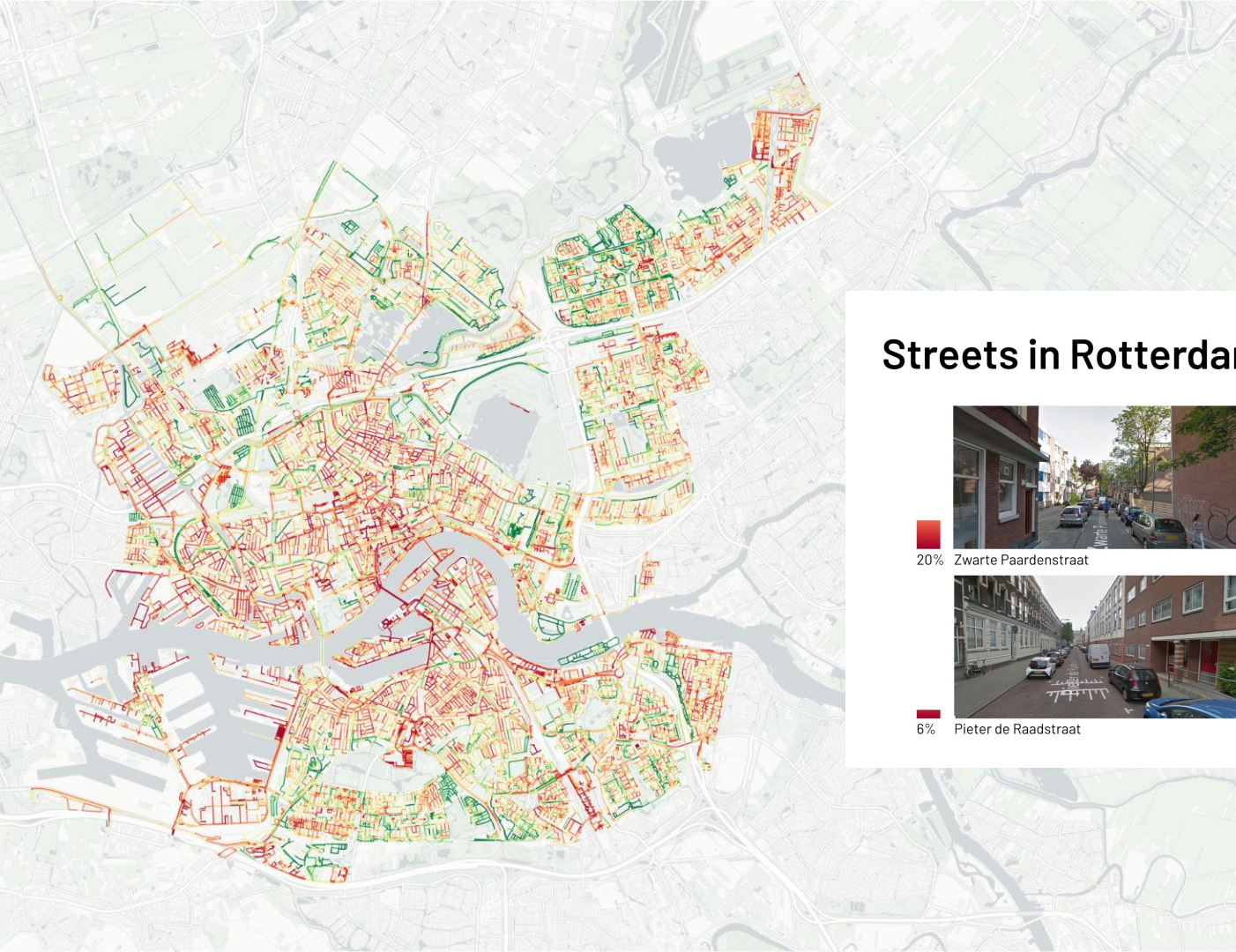




# Ruimtelijke analyse

Analyse plekken + routes



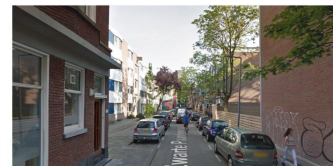


## Streets in Rotterdam

humankind.



20%



Zwarte Paardenstraat



6%



Pieter de Raadstraat



Witte de Withstraat



35%



Westersingel



70%



# Suggesties ruimtelijke analyse

- Hoe aantrekkelijk zijn de routes naar dagelijkse voorzieningen; groen, breedte, toegankelijkheid? → Vraag beleving doelgroep?
- Matchen de voorzieningen de type bewoners & wensen? → Vraag doelgroep?
- Zijn er missing links in thematische routes;
  - Groene recreatieve routes bv. Naar groene connectie
  - 65+ of theoretical route
- Onderzoek laat zien dat voetgangers kiezen om 10% verder te lopen dan hun kortste route, als de route; groen is, nabij bestemmingen -> Is de doelgroep hier ook mee eens?
- Objectieve & Subjectieve Onveiligheid prikkers -> check vragen stellen aan bewoners?



# Interviews projectpilot Overschie

## 7 sleutelfiguren uit Overschie gesproken:

- Dominee
- Oprichter schoonmaakactie Overschie
- Vrijwilliger HWD
- Vrijwilliger Taal & Dadel
- Wijkcoach WMO Radar
- (Ex-)voorzitter Moskee
- Sportregisseur Rotterdam Sportsupport

## Onderwerpen:

- Gezondheid en motivatie
- Bewegen in relatie tot de buitenruimte
- Kennis over de doelgroep (in het algemeen en in relatie tot lopen en fietsen)



# Gezondheid en motivatie

## Wat is gezondheid?

- Zowel fysiek als mentaal gezond zijn
- Vrij zijn van lichamelijke klachten
- Gezonde levensstijl (goede voeding en voldoende beweging)
- Een gelukkig hart hebben
- Blijven bewegen ondanks ziekte

**Iedereen is het erover eens dat actief zijn en gezond zijn niet zonder elkaar kunnen**

## Wat is te weinig bewegen?

- Niet of minder dan een half uur bewegen
- Alleen thuis voor de buis zitten (niet van de bank afkomen)
- Een zittend beroep uitoefenen
- Minder dan 3000 stappen per dag maken



# Gezondheid en motivatie

**Zonder motivatie bewegen mensen niet!**

**Hoe motiveer je mensen om in beweging te komen?**

- Persoonlijke aandacht geven
- Laagdrempelig houden
- Betaalbaar (of gratis) maken
- Succesverhaal van het effect kunnen zien (bijv. wandelen in Coronatijd)
- Reclame maken
- Gamification van beweging:
  - Belonen met korting, concertkaartjes, iets met de Rotterdampas; burens kunnen samen voor een buurtfeest sparen door veel te bewegen



# Afwegingskader

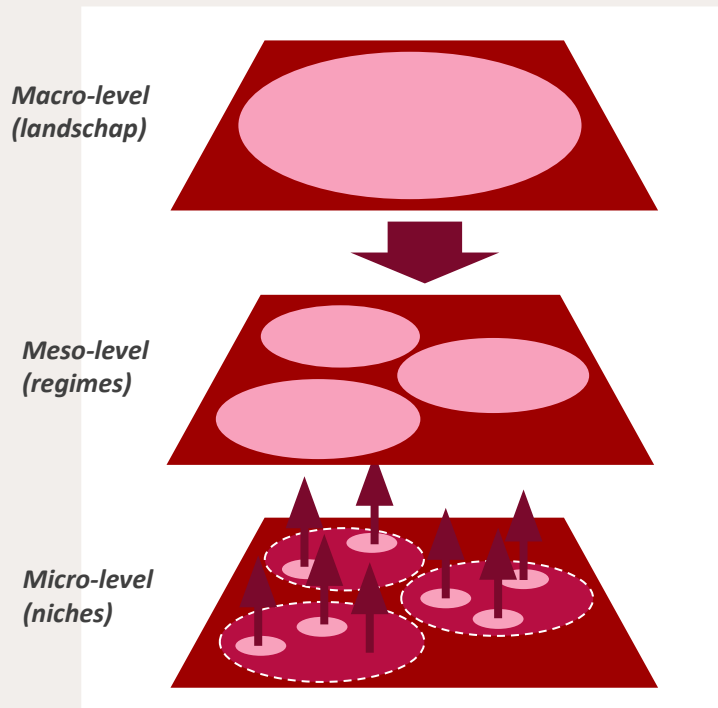
Een manier om op eigen acties te reflecteren en keuzes te maken voor wat betreft de 2 lagen in ons project/experiment.

**Laag 1: Experiment- en procesniveau.** Dit project als experiment beoordelen: wat is het transitiepotentieel van onze aanpak en werkwijze?

**Laag 2: Interventie-niveau.** Wat we in de wijk doen beoordelen: wat is de impact van onze interventies op verschillende niveaus?

Ruimte voor herdefiniëring van doelstelling en verwachte output.

# Afwegingskader



## **Grote ontwikkelingen & trends in de wereld en maatschappij**

Maken we gebruik van de kansen en beperkingen die het landschap biedt?

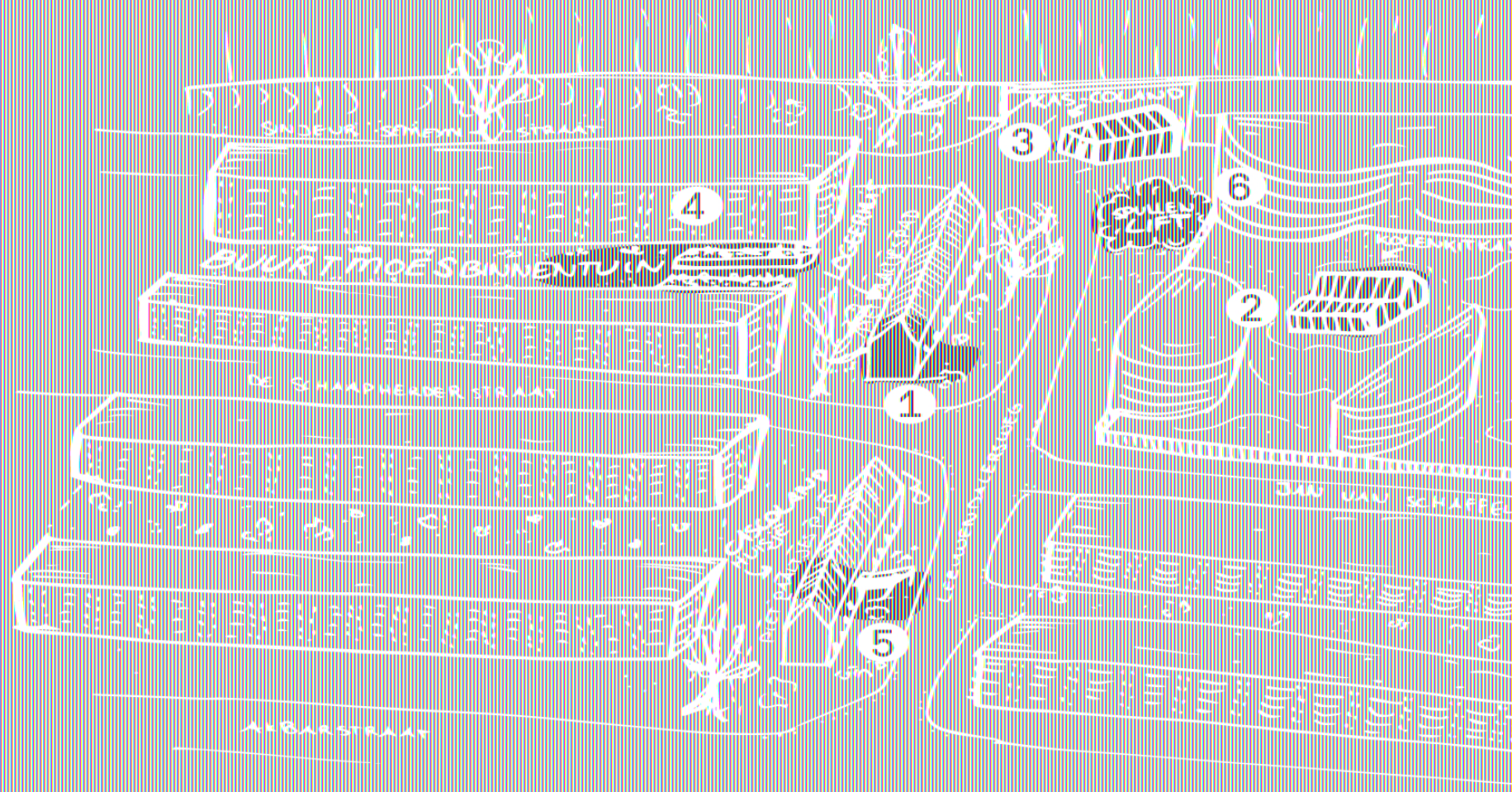
## **Dominante structuur, cultuur & werkwijzen**

Hoe kan de interventie bijdragen aan het ontwikkelen van een 'nieuw normaal'? Bij welke lopende (beleids) initiatieven (in Rotterdam) sluit het experiment aan?

## **Nieuwe praktijken, innovaties, kiemen van verandering**

Aansluiten bij energie in de wijk: welke initiatieven hebben transitiepotentieel? Hoe kunnen we hen versterker/versnellen?





# Verdere ontwikkeling programma

Op basis van het voorgaande werken we met de verschillende stakeholders en doelgroep het programma verder uit. We testen bijvoorbeeld:

- **Activiteit&** (spreek uit "activiteiten): Hoe kunnen bestaande activiteiten in het gebied helpen met het koppelen van een bewegingsactiviteit?
- **OverSchie:** Hoe organiseren we looproutes waarin we het over Overschie hebben, waarin mensen in het gebied worden gekoppeld aan beleidsmedewerkers (stadsbeheer, landschappers, etc.), zodat de doelgroep een buddy heeft, en de buddy leert van de looproute (=feedback loop)?
- **Plan de Campagne:** Hoe co-creëren we met de verschillende gebruikers een lokale campagne om bewegen zo aantrekkelijk mogelijk te maken in de buurt?
- **Routes:** Hoe kunnen we door het creëren van een goed thema/verhaal en kleine interventies routes interessant maken?





MAK  
RE

Heb jij  
kleding over  
en zou je die  
zelf willen  
verkoen in  
deze klerekas  
Dyk bij ons  
binnen voor  
info

116697- 3

# Voorbeeld: A Mile in My Shoes

*"Literally walking in someone's shoes while listening to their voice made it easier to empathise and reflect on the privileges I have had in my life."*



A Mile in My Shoes <https://www.sea.museum/whats-on/exhibitions/a-mile-in-my-shoes>

Video: <https://www.youtube.com/channel/UCP4H-JPAyTFZL60y83Fa1mg>

**Einde**