

## WAT IS HET PROBLEEM?

**STARTERS**  
70% van de bevolking woont in steden waar werkgelegenheid nabijheid werd. Daar is veel problematiek met lucht, geluid en hitte maar tegelijkertijd ook nabijheid van voorzieningen.

**FAMILIES**

**OUDEREN**

**TREK NAAR DE STAD**

**COMPACTE STAD**

De wens is om huizen zoveel mogelijk in bestaande steden te bouwen, zodat het groen blijft.

De lucht kwaliteit en de geluidsoverlast verbetert door elektrisch rijden en afname industrie.

Het aantal eenpersoonshuishoudens neemt toe. De woningvoorraad is daar nog niet op ingericht.

Gezond leven kan in het centrum met voorzieningen en in het landelijk gebied in de schone lucht. Problemen concentreren zich in de gebieden hiertussen.

JULI 2018

# GEZONDE VERSTEDELIJKING

IN 2040 HEeft ZUID-HOLLAND COMPACTE STEDEN WAAR VERDICHTING GEZONDHEID HEeft BEVORDERD

## WAT ZIJN DE FEITEN?

**BOUWOPGAVE**  
Het aantal personen per woning daalt

2,2 personen per huishouden

1950 2016

Bron: Volkskrant

**Groei gemeenten: aanwas minus uitstroom**

Amsterdam	9.805
Rotterdam	6.185
Noordenveld	2.050
Den Haag	1.891
Eindhoven	1.748
Rijswijk	1.651
Almere	1.443
Nijmegen	1.139
Haarlemmermeer	1.126

Bron: Volkskrant (2016)

**VERVUILINGSNORMEN**  
Normen volgens WHO en EU  
De EU normen liggen veel hoger dan WHO en VS\*

WHO NORM VS NORM EU NORM

PM<sub>2,5</sub> (µg/m<sup>3</sup>)

14,0 Friesland  
19 Zuid-Holland  
18,4 Nederland

PM<sub>10</sub> 31,5 xg/m<sup>3</sup>  
PM<sub>2,5</sub> 25 xg/m<sup>3</sup>

\* Veel van de ziekte last doet zich voor onder de norm.  
(Bron: Integratie sessie Gezond Zuid-Holland)

Voor 77,1% is ziekte last in Nederland milieuge relateerd.

**BINNENLUCHTKWALITEIT**

Mensen brengen immers 85% van hun tijd binnenshuis door (Gezondheidsraad, 2013). Het kan daarbij zowel om woon- als werkomgevingen gaan.

Radon, Vluchtige organische stoffen, Tabaksrook, Verbranding producten, Buitenlucht

Bron: De stad als gezonde habitat, RLI (2017)

Steden transformeren beschikbare, vaak verontreinigde industrie gebieden. Vanuit gezondheids oogpunt bezien niet de beste plek.

Gezond en ongezond woont gescheiden van elkaar. De woningmarkt werkt als een sorteermachine.

Lagere sociale klassen woont bij elkaar in wijken met slechtere kwaliteit woningen (irt energie en binnenklimaat), overmaat aan kijkgroen, veel fastfood restaurants en minder speeltuinen.

SLECHT, VEEL GEBRUIK, WEINIG, VEEL FASTFOOD

**Vermijdbare ziekte last**

Roken	13,1%
Ongezond milieu	5,7%
Overgewicht	5,2%
Ongezonde arbeidsomstandigheden	5%
Weinig lichamelijke activiteiten	3,5%
Overmatig alcohol gebruik	2,8%

Bron: WHO

**Aantal elektrische auto's in NL**

16.640

0,2% van de totaal personen auto's in NL in 2017 (8.222.974)

Bron: CBS

Dit gebeurt ook langs grote infrastructuur. Geluidsoverlast en luchtverontreiniging zijn hier de grootste negatieve factoren.

## DIT ZIJN DE OPLOSSINGEN

**DORPEN VERDICHTEN EN VERBINDEN**

Bewoners en energiecorporatie: door nieuwbouw en renovatie, mensen kunnen hun eigen energie produceren en het binnenmilieu verbeteren.

Door verdichting in grotere kernen is er meer draagvlak voor scholen en andere voorzieningen.

Omliggende kernen zijn op een duurzame manier verbonden met elkaar om makkelijk de voorzieningen te bereiken.

Er ontstaan kansen voor 'grote' opgaven als groengebieden en een gezonde schoolomgeving.

**TRANSFORMATIE BEDRIJVENTERREINEN**

Auto's worden gedeeld zodat een autoluw gebied mogelijk is.

Een gezondheidslabel zorgt voor transparantie over het gezondheidsniveau, energielabel, koelte en binnenmilieu.

Start bij een gezond binnenklimaat. Een geluidluw binnengebied met daaraan een stille slaapkamer lost al veel op.

Gebouwen langs infrastructuur activeren omliggende wijken. De achterzijde van de stad is nu de voorzijde.

**VERDICHTEN LANGS INFRASTRUCTUUR**

Er wordt o.a. gebouwd met CO<sub>2</sub> absorberende materialen om een gezond leefklimaat te creëren.

Het gebouw dient als buffer waardoor de achterliggende wijk beschermd is tegen vervuiling en overlast.

**VERDICHTEN IN NAOORLOGSE WIJKEN**

Het openbaar 'kijk' groen heeft gedeeltelijk plaats gemaakt voor verdichting en het overgebleven groen is kwalitatief hoogwaardig ingericht.

Bestaande woningen verduurzamen zodat deze voorbereid zijn op de energie transitie en beter bestand tegen hitte.

Meer mensen betekent meer draagvlak voor OV en voorzieningen dat zorgt voor meer werk in de wijk.

ONDERZOEK  
METHODE EN PROCES

**OPGAVE EN PROJECT:**

Stel: de provincie Zuid-Holland is in 2040 de gezondste provincie in Nederland. Welke stappen hebben we dan ondernomen om daar te komen en wat betekent dat voor de ruimtelijke context om ons heen? Deze zeer ambitieuze doelstelling helpt ons om meer toekomstgericht en buiten de bestaande kaders te denken. We kijken verder dan de huidige beleidsperiode en richten ons op de lange termijn 'onderstroom'.

**DIAGNOSE:**

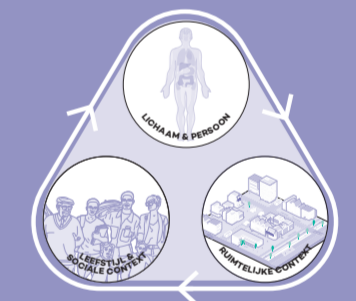
In de diagnose fase hebben we samen met professionals uit het werkveld expertmeetings georganiseerd. Hier zijn verschillende trends opgehaald die zijn geclusterd in thema's waaromheen verdiepende sessies georganiseerd zijn. In een integratiesessie hebben we vervolgens een diagnose kunnen maken wat de problemen van nu zijn en de problemen van de toekomst.

**OPGAVEN:**

Tijdens de integratiesessies zijn ook de opgaven benoemd. Grote factor op de gezondheid is bijvoorbeeld de hoeveelheid luchtvervuiling, geluid, stress, eenzaamheid en obesitas. Voor een aantal gezondheidsproblemen weten we al dat ze naar de toekomst toe waarschijnlijk verder toenemen, zoals ook in de VTV 2018 (RIVM, juli 2017) naar voren komt. We vragen ons af hoe we nu kunnen acteren om bij te sturen. Specifieker: hoe kan ons ruimtelijk beleid en de manier waarop we onze ruimte inrichten, hier een oplossing voor bieden?

**VERHAALLIJNEN:**

De verschillende opgaven die uit de diagnose naar voren komen zijn vertaald naar verhaallijnen. Dit zijn beeldende verhalen die oplossingsrichtingen aangeven. Elke verhaallijn bevat een probleemstelling, bijbehorende feiten en geeft een doorkijk naar mogelijke oplossingen.



**OPGAVE & PROJECT**

In het toekomst agenda onderzoek ligt de focus op het verkennen van gezondheid binnen het omgevingsbeleid. De provincie heeft daarbij met opzet een vooruitstrevende ambitie neergelegd 'Zuid-Holland 2040 – gezondste provincie van Nederland' om vanuit daaruit terug te redeneren.

COLOFON

Dit document is het product van het onderzoek Gezond Zuid-Holland 2040

**POSAD**

Emile Revier, Froukje van de Klundert, Francesca Becchi, Tomer Shachaf, Vincent Babeş, Milan Oosterling  
contact: froukje@posad.nl

**TNO**

Geiske Bouma, Petra Vermeulen, Reinier Sterkenburg, Hariwa Hayas, Ingo Bousema, Mirjam van Iterson  
contact: geiske.bouma@tno.nl

**PROVINCIE ZUID-HOLLAND**

Gielijn Blom, Jan-Harm Brouwer, Johan van Zalinge, Mohamed Sbaai  
contact: ge.blom@pzh.nl

CASUS DEN HAAG ZUID-WEST

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Matig verstandelijk beperkt >2%  
Licht verstandelijk beperkt >3%  
Somatische problematiek >3%  
Zintuiglijke aandoeningen >2%  
Angst- en stemmingsproblematiek >4%  
Psychiatrische problematiek >2%  
Niet-aangeboren hersenletsel >3%



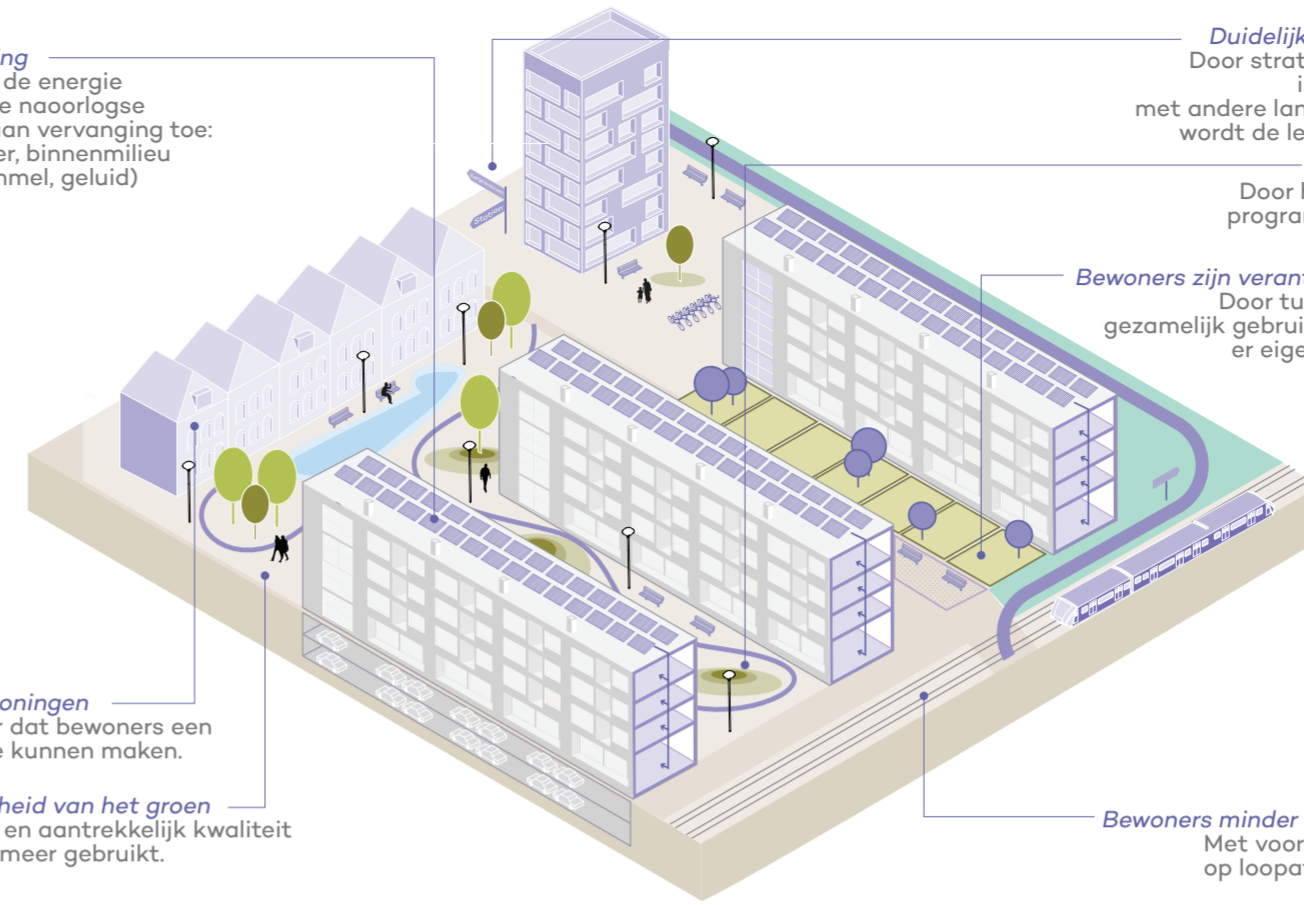
**LEEFSTIJL**  
Eenzaamheid >39%  
Obesitas >13%  
Rokers >21%

**OMGEVING**  
Sociale huurwoningen uit totaal woningen >40%  
Gemiddelde WOZ <150.000 EUR  
Huishoudens met lage inkomens uit totaal >40%

**'LUCHT EN GELUID ZULLEN  
ALTIJD INVLOED HEBBEN OP  
NIEUWE ONTWIKKELINGEN'**

De Verstedelijkingsopgave in Zuid-Holland staat de komende jaren nadrukkelijk op de agenda. Nu al is duidelijk dat dit geen gemakkelijke opgave is, er zijn geen 'makkelijke' plekken meer om te bouwen in binnenstedelijk gebied, danwel te verdichten binnen bestaand bebouwd gebied. De diagnose laat zien dat aspecten als lucht en geluid voor Zuid-Holland ook naar de toekomst toe altijd invloed zullen hebben op nieuwe ontwikkelingen. De uitdaging wordt om gezondheid en gezonde verstedelijking als kans te zien om plekken gezonder te maken, dat wil zeggen expliciet aandacht te hebben voor gezondheid bij nieuwe ontwikkelingen.

**Verduurzaming**  
In relatie tot de energie transitie is de naoorlogse bebouwing aan vervanging toe: energie, water, binnenmilieu (vocht, schimmel, geluid)



**Duidelijk oriënteren en routing**  
Door straten via een eenduidige inrichting te verbinden met andere langzaam verkeer routes wordt de leesbaarheid verbeterd.

**Thematisering groen**  
Door het openbare groen te programmeren krijgt het een bestemming.

**Bewoners zijn verantwoordelijk voor groen**  
Door tuinen te privatiseren of gezamenlijk gebruiken en beheren, wordt er eigenaarschap gecreëerd.

**Bewoners minder afhankelijk van auto's**  
Met voorzieningen en OV halte op loopafstand wordt het auto gebruik verminderd.

**Diversiteit woningen**  
Zorgt er voor dat bewoners een wooncarrière kunnen maken.

**Toegankelijkheid van het groen**  
Toegankelijk en aantrekkelijk kwaliteit groen wordt meer gebruikt.

CASUS SPIJKENISSE STERRENKWARTIER

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Dementie >2%



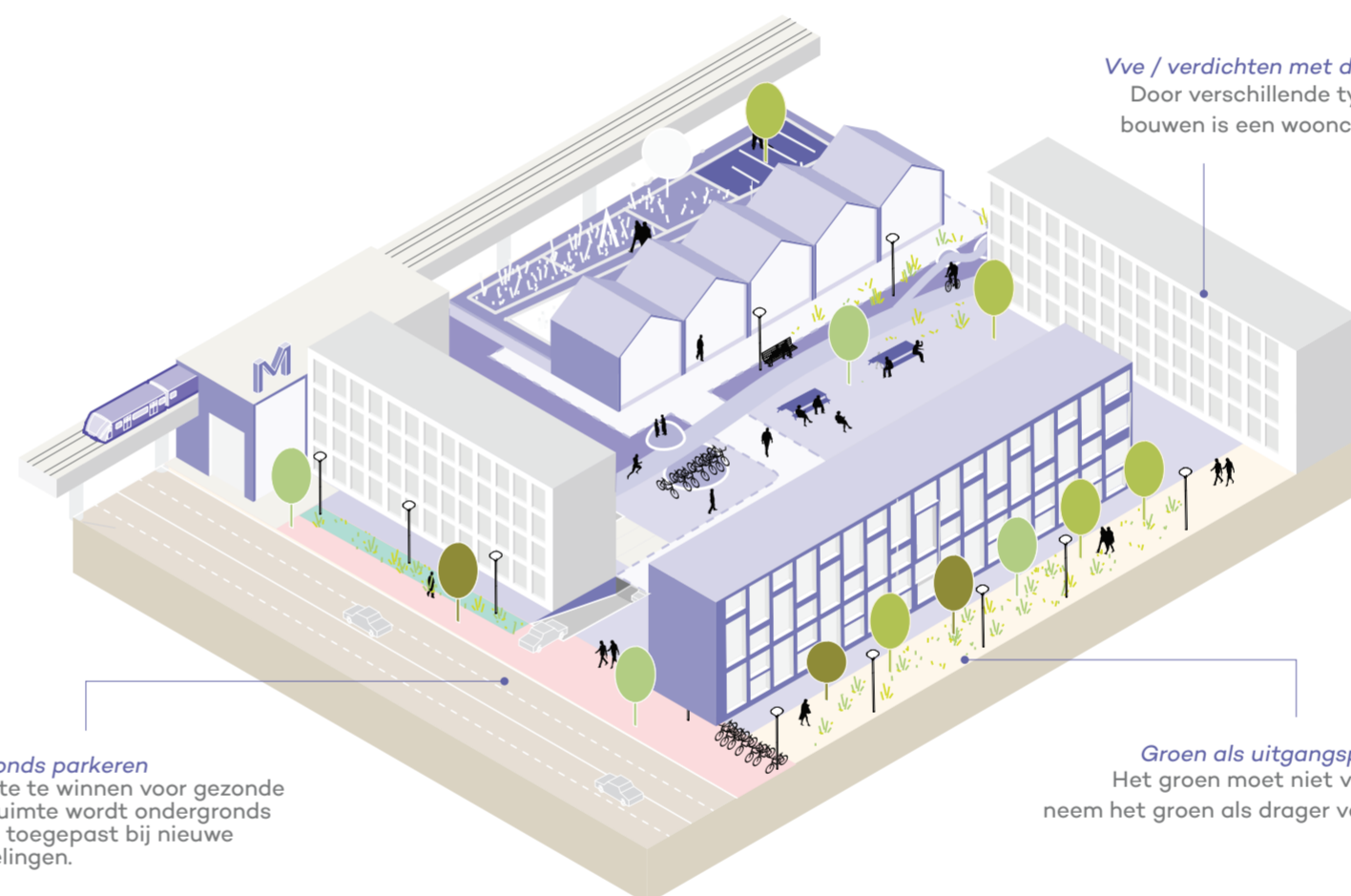
**LEEFSTIJL**  
Obesitas >13%

**OMGEVING**  
Gemiddelde WOZ <210.000 EUR  
Zorgkosten >1200 EURpp  
Bevolking boven 65 j.o. >18%

**'DIVERSITEIT VAN WONINGEN  
EN BEWUST NADENKEN OVER  
OPENBARE RUIMTE'**

De gebiedsgerichte uitwerkingen laten zien dat er verschillende kansen liggen om gezondheid mee te nemen gekoppeld aan de verstedelijkingsopgave. Veelal komt het vergroten van de diversiteit van woningen aan bod. Dit betekent dan revitaliseren of vervangen van woningen, waarmee ook een slag gemaakt kan worden met duurzaamheid, binnenklimaat en openbare ruimte. Bewuster nadenken over de openbare ruimte bij herontwikkeling gekoppeld aan doelgroepen geeft richting aan toegankelijkheid, verbinden van functies en gebieden, en gericht gebruik door doelgroepen. Tot slot biedt het ook de kans om aandacht te hebben voor verstedelijking en mobiliteit: verdichten op OV-bereikbare locaties, aandacht voor de fiets en voorzieningen op loopafstand.

**Verduurzaming**  
In relatie tot de energie transitie is de naoorlogse bebouwing aan vervanging toe: energie, water, binnenmilieu (vocht, schimmel, geluid)



**Vve / verdichten met diverse typologie**  
Door verschillende type woningen te bouwen is een wooncarrière mogelijk.

**Ondergronds parkeren**  
Om ruimte te winnen voor gezonde beweegruijme wordt ondergronds parkeren toegepast bij nieuwe ontwikkelingen.

**Groen als uitgangspunt bij ontwerp**  
Het groen moet niet vergeten worden, neem het groen als drager voor het ontwerp.

CASUS LEIDEN NOORD

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Matig verstandelijk beperkt >2%  
Licht verstandelijk beperkt >2%  
Somatische problematiek >2%  
Angst- en stemmingsproblematiek >2%  
Psychiatrische problematiek >2%



**LEEFSTIJL**  
Overmatig drinkers >7%  
Rokers >21%

**OMGEVING**  
Sociale huurwoningen uit totaal woningen >20%  
Gemiddelde WOZ <210.000 EUR  
Huishoudens met lage inkomens uit totaal >25%

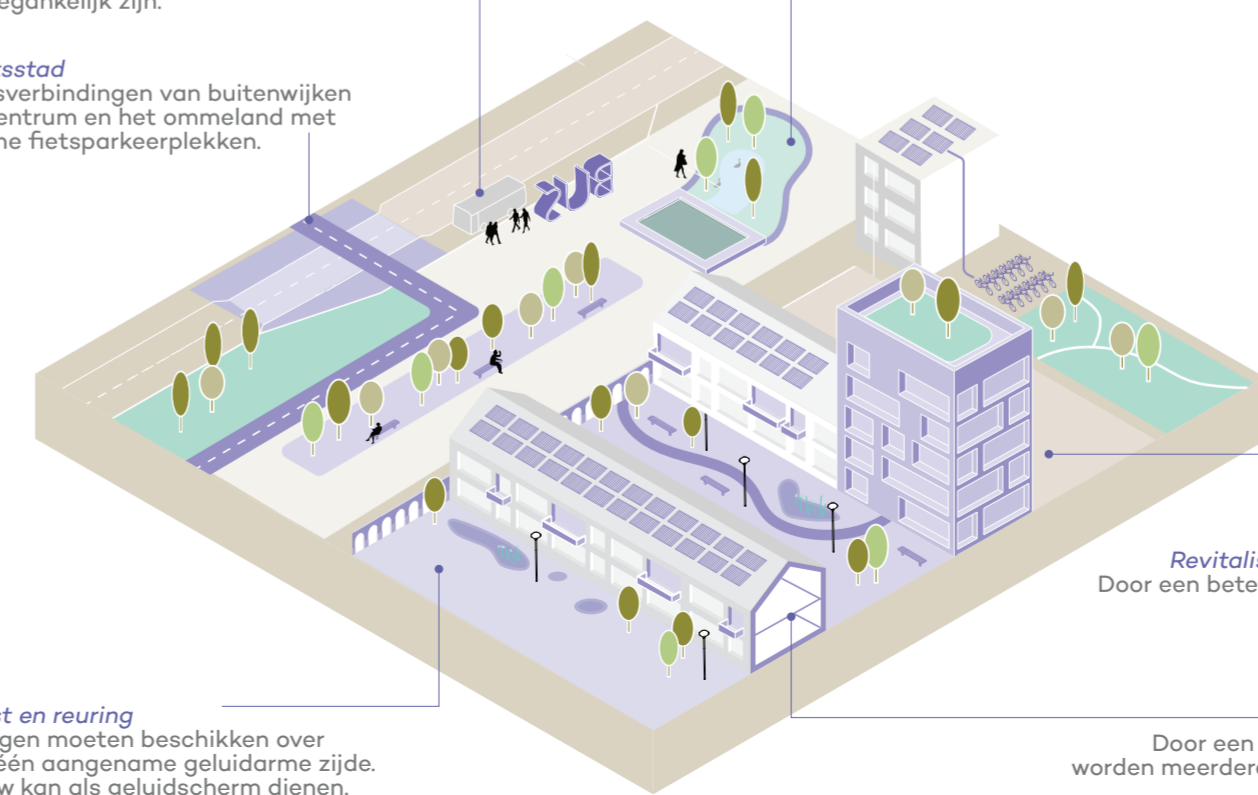
**'GEZONDHEID MEENEMEN  
LEVERT ANDERE  
ACCENTEN OP'**

De Verstedelijkingsopgave moet niet alleen gezien worden als het rondkrijgen van de programmering. De oproep is om een extra stap te zetten, door het perspectief gezondheid mee te nemen. Dit levert mogelijk andere accenten en oplossingsrichtingen op. Niet bij voorbaat een makkelijker oplossing, maar wel een ontwikkelrichting die voor de lange termijn gezondere bewoners oplevert.

**Koppeling met OV**  
Verstedelijken op plekken die met OV toegankelijk zijn.

**Leiden fietsstad**  
Snelle fietsverbindingen van buitenwijken naar het centrum en het omland met strategische fietsparkeerplekken.

**Hittstress: balans rood en groen**  
Zicht op groen, groene daken, infiltratieruimtes en groene tuinen.



**Revitaliseren woningen sociale huur**  
Door een betere openbare ruimte en beter binnenklimaat.

**Balans rust en reuring**  
Alle woningen moeten beschikken over minimaal één aangename geluidarme zijde. Nieuwbouw kan als geluidsscherm dienen.

**Mix kwaliteit woningen**  
Door een diversiteit in woningaanbod worden meerdere groepen aangetrokken om in de wijk te wonen.

De drie casuslocaties zijn vanuit diverse bronnen onderzocht op indicatoren met betrekking tot gezondheid, leefstijl of ruimtelijke kenmerken. Een hoge score op deze indicatoren heeft ons geleid naar een aantal andere locaties in de provincie met een vergelijkbare problematiek. Het is voorstelbaar dat deze gebieden ook gebaat zijn bij een vergelijkbare aanpak of oplossingsrichting. Meer informatie is te vinden in de rapportage Gezond-Zuid Holland 2040, juli 2018

## WAT IS HET PROBLEEM?

Door geluid en drukte in de stad wordt er meer stress ervaren en is kunnen ontsnappen aan de overlast nodig. Dat kan in kleine groen plekken bij huis maar ook in de grote landschappen die de provincie te bieden heeft..



De helft van alle zorgconsumptie en tenminste de helft van alle arbeidsverzuim zijn direct of indirect een gevolg van te veel, meest chronische, stress.



Door verdichting vergroot de druk op het stedelijk groen. Een goede balans is noodzakelijk.

Infrastructuur vormt vaak een ruimtelijke barrière. Een groene schakel als stepping stone of kwalitatieve verbindingen voor langzaam verkeer missen vaak.



FAMILIES/WERKENDE



OUDEREN

Recreatiebeleid richt zich op behoud van landschappen in de provincie en nog weinig op stedelijk groen



Grote groengebieden zijn onbereikbaar met OV en voor veel mensen onzichtbaar.

JULI 2018

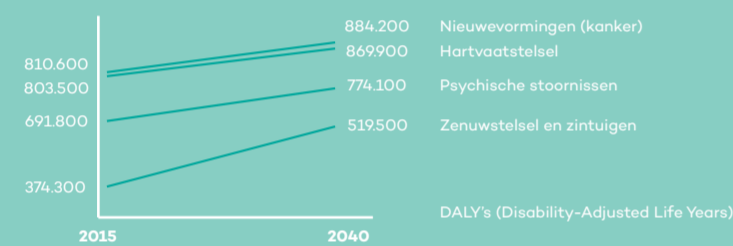
# HET KLEINE & GROTE GROEN

IN 2040 IS ER MEER STEDELIJK GROEN EN ZIJN LANDSCHAPPEN IN DE PROVINCIE ZUID-HOLLAND ZICHTBAAR EN BEREIKBAAR

## WAT ZIJN DE FEITEN?

### STRESS

#### Oorzaken in 2040 van de meeste ziektebelasting



Bron: RIVM (2018)

#### De belangrijkste oorzaken van stress



Bron: gezondheidsnet

### STEDELIJKE GROEN

1 op de 3 Nederlandse kinderen spelen zelden of nooit buiten.

70% speelde buiten



OUDE GENERATIE

2,4% van de zesjarigen zijn bijziend.



10% speelt buiten



NIEUWE GENERATIE

Hoogopgeleiden recreëren in het landschap, laagopgeleiden willen gerichte recreatie (strand, kinderboerderij).

(Bron: verdiepingssessie Gezonde Zuid-Holland)

Bijna 70 procent van de opa's en oma's, en 65 procent van de ouders speelde als kind meer buiten dan binnen, dit geldt nu nog voor slechts 10 procent van de kinderen.

Zij hebben ook vaker een tekort aan vitamine D en overgewicht.

(Bron: <https://www.dutchnews.nl>)

### HITTE STRESS

#### Het klimaat in 2050:

- Zomers zijn 1-2,3 °C warmer geworden.  
- In de winter valt er 3-17% meer neerslag en vaker in korte hevige buien.  
- De zeespiegel is met 15-40cm gestegen.

(Bron: KNMI14-klimaatscenario's)

1.400 - 2.200 mensen stierven in 2013 in Nederland vroegtijdig ten gevolge van ziektes gerelateerd aan hittestress.

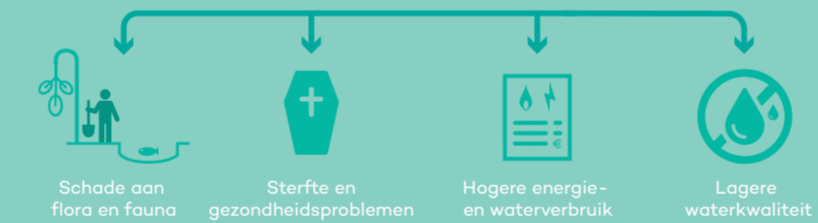
(Bron: TNO)

#### PLATTELAND & STAD



(Bron: <http://heatstress.nl/nl/article/59/gevolgen-van-hittestress.html>)

#### Risico's van extreme hitte



(Bron: TU Delft)

### WAARDERING VAN HET LANDSCHAP

Het grootste oppervlak van Zuid-Holland krijgt een score gelegen tussen de:

6,5 - 7,5

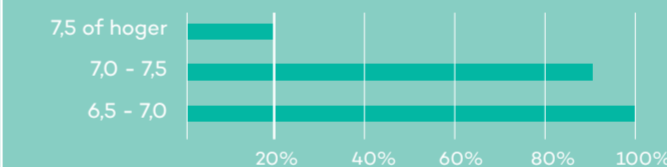
De waardering is op basis van 7 indicatoren:

1. Natuurlijkheid
2. Reliëf
3. Historisch
4. Kenmerkendheid
5. Horizonvervuiling
6. Stedelijkheid
7. Geluidsbelasting

Enkele plekken die 8 scoren.

Slechts 20% van de bewoners uit het bestaande stads- en dorpsgebied kan binnen 15 min met de fiets een landschap met een 7,5 of hoger bereiken.

#### PZH: landschap bereikbaar in 15 min. fietsen



(Bron: Alterra, 2009-2016)

## DIT ZIJN DE OPLOSSINGEN

### GROEN IN DE BUURT

Bomen, parken, groene daken en gevels om hitte en CO<sub>2</sub> op te nemen.

Parken zijn ingericht met horeca- en sanitaire voorzieningen en voldoende zitgelegenheden.

Fietsreparatie en e-bike opladen combineren met andere functies.

Groene schoolpleinen zijn belangrijk en een schat voor de gezondheid van kinderen waar ze hun verdere leven voordeel van hebben.

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

FIETSREPARATIE

KOFFIE

TOILET

OPENTUIN

STATION

BIBLIOTHEEK

ZWEMBAD

STATION

ROMMELMARKT

SCHOOL

30

"Thematisering" van het groen in de stad.

Naast de groenstructuur is gedrag belangrijk om gezonder te leven.

Flexibiliteit van het gebruik van ruimte.

### WIJKOVERSTIJGEND GROEN

Dakparken

Het groen in steden is de stepping stone naar omliggende grote groengebieden. Groen zal goed bereikbaar en toegankelijk zijn.

"Buurt budget", de bewoners worden verantwoordelijk voor de externe ruimte.

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

Positieve bordjes "WAT MAG"

HIER MAG JE PICKNICKEN

OPENTUIN

BIBLIOTHEEK

ZWEMBAD

STATION

Brede fietspaden langs groene plekken als rode draad in de stad.

Openbaar vervoer in het platteland maakt grote groengebieden toegankelijk (halte Midden-Delfland).

### NAAR HET BUITENGEBIED

### LANDSCHAPPEN

De elektrische fiets maakt het mogelijk om gemakkelijk grote afstanden af te leggen.

Vaarroutes voor recreatievaart zijn gescheiden van goederen.

Donkere plekken zorgen voor rust. Dit draagt bij aan de vermindering van stress.

Het doortrekken van de metro in Rotterdam verbetert de bereikbaarheid van stad tot strand.

Spelregels: binnen 10 min klein groen binnen lopen 15 min fietsen grotere groenstructuur.

#### ONDERZOEK METHODE EN PROCES

##### OPGAVE EN PROJECT:

Stel: de provincie Zuid-Holland is in 2040 de gezondste provincie in Nederland. Welke stappen hebben we dan ondernomen om daar te komen en wat betekent dat voor de ruimtelijke context om ons heen? Deze zeer ambitieuze doelstelling helpt ons om meer toekomstgericht en buiten de bestaande kaders te denken. We kijken verder dan de huidige beleidsperiode en richten ons op de lange termijn 'onderstroom'.

##### DIAGNOSE:

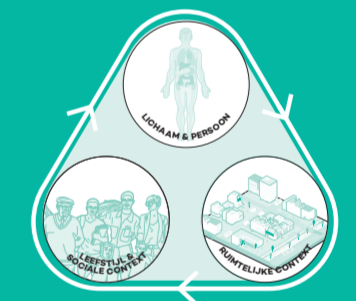
In de diagnose fase hebben we samen met professionals uit het werkveld expertmeetings georganiseerd. Hier zijn verschillende trends opgehaald die zijn geclusterd in thema's waaromheen verdiepende sessies georganiseerd zijn. In een integratiesessie hebben we vervolgens een diagnose kunnen maken wat de problemen van nu zijn en de problemen van de toekomst.

##### OPGAVEN:

Tijdens de integratiesessies zijn ook de opgaven benoemd. Grote factor op de gezondheid is bijvoorbeeld de hoeveelheid luchtvervuiling, geluid, stress, eenzaamheid en obesitas. Voor een aantal gezondheidsproblemen weten we al dat ze naar de toekomst toe waarschijnlijk verder toenemen, zoals ook in de VTV 2018 (RIVM, juli 2017) naar voren komt. We vragen ons af hoe we nu kunnen acteren om bij te sturen. Specifieker: hoe kan ons ruimtelijk beleid en de manier waarop we onze ruimte inrichten, hier een oplossing voor bieden?

##### VERHAALLIJNEN:

De verschillende opgaven die uit de diagnose naar voren komen zijn vertaald naar verhaallijnen. Dit zijn beeldende verhalen die oplossingsrichtingen aangeven. Elke verhaallijn bevat een probleemstelling, bijbehorende feiten en geeft een doorkijk naar mogelijke oplossingen.



##### OPGAVE & PROJECT

In het toekomst agenda onderzoek ligt de focus op het verkennen van gezondheid binnen het omgevingsbeleid. De provincie heeft daarbij met opzet een vooruitstrevende ambitie neergelegd 'Zuid-Holland 2040 – gezondste provincie van Nederland' om vanuit daaruit terug te redeneren.

#### COLOFON

Dit document is het product van het onderzoek Gezond Zuid-Holland 2040

##### POSAD

Emile Revier, Froukje van de Klundert, Francesca Becchi, Tomer Shachaf, Vincent Babeş, Milan Oosterling  
contact: froukje@posad.nl

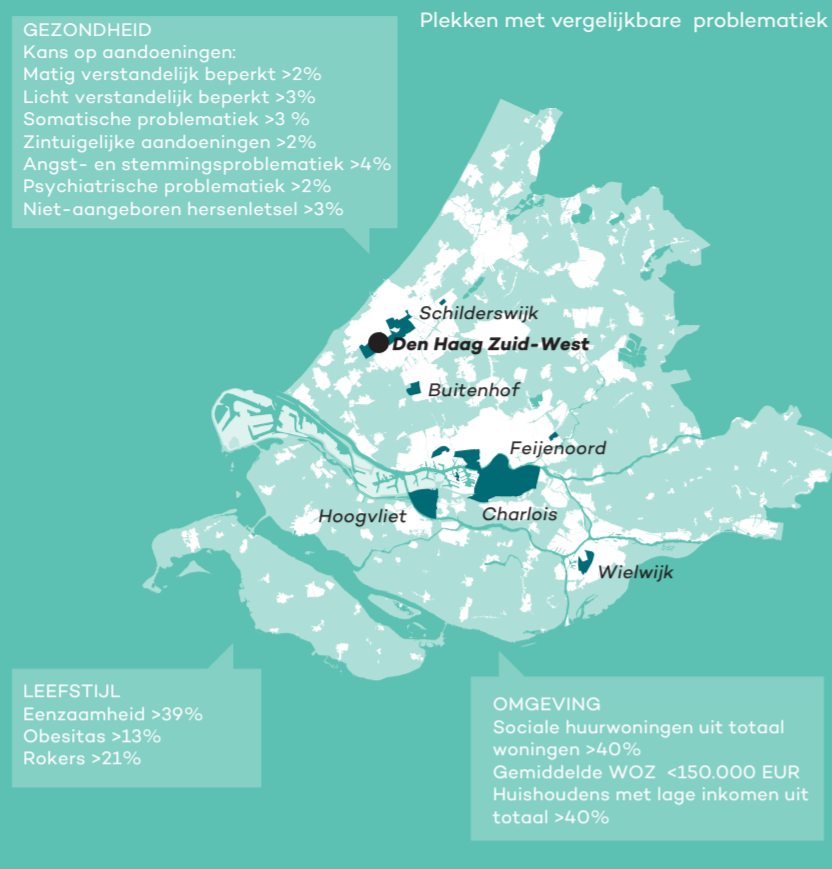
##### TNO

Geiske Bouma, Petra Vermeulen, Reinier Sterkenburg, Hariwa Hayas, Ingo Bousema, Mirjam van Iterson  
contact: geiske.bouma@tno.nl

##### PROVINCIE ZUID-HOLLAND

Gielijn Blom, Jan-Harm Brouwer, Johan van Zalinge, Mohamed Sbaai  
contact: ge.blom@pzh.nl

#### CASUS DEN HAAG ZUID-WEST



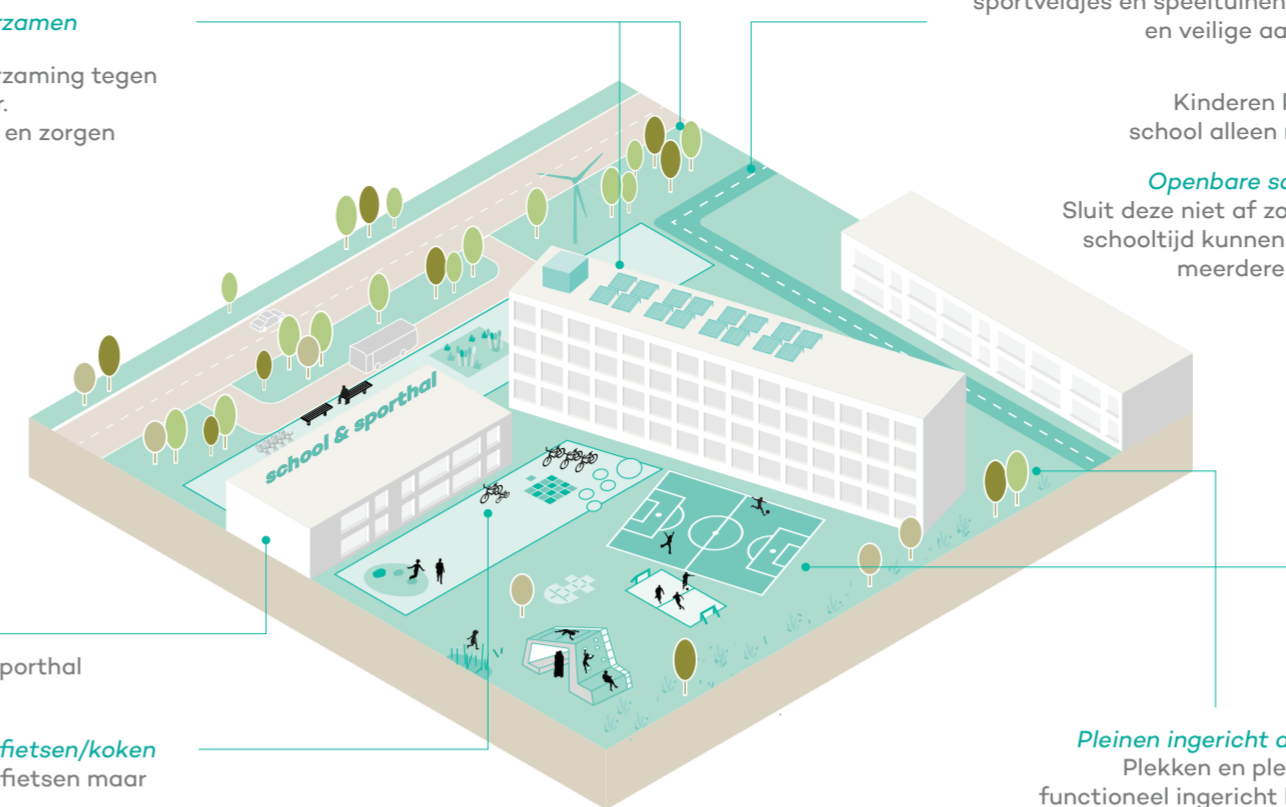
#### 'VERBONDEN EN BEREIKBARE GROTE LANDSCHAPPEN'

Zowel het kleine als het grote groen kan een bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving. Het kleine groen, waar het gaat om de openbare ruimte dichtbij, waar je dagelijks kunt bewegen en ontspannen. Het grote groen, waar je rust en ruimte kunt vinden. In Zuid-Holland zijn mooie grote landschappen te vinden. Dat die niet altijd verbonden danwel bereikbaar zijn vanuit de dorpen en steden is een aandachtspunt. Groengebieden en met name bomen en wateroppervlakken spelen een grote rol in het verminderen van hitte-stress. Op dit moment is er echter nog geen goede data beschikbaar om dit ook op kaart inzichtelijk te maken. Daarnaast is niet al het groen zo gezond als het lijkt, door de nabijheid van grote wegen (luchtkwaliteit) of de overlast door geluid (van vliegtuigen, industrie e.d.). Er is aandacht nodig niet alleen voor de kwantiteit, maar ook de kwaliteit van het groen ver weg en dichtbij.

**Vergroening en verduurzamen bestaande gebouwen**  
Vergroening en verduurzaming tegen de hitte eiland in zomer. Bomen geven schaduw en zorgen voor verdamping

**Gezond eten**  
In samenwerking met sporthal

**Goede voorbeeld leren fietsen/koken**  
Zien = doen geldt voor fietsen maar bijvoorbeeld ook koken



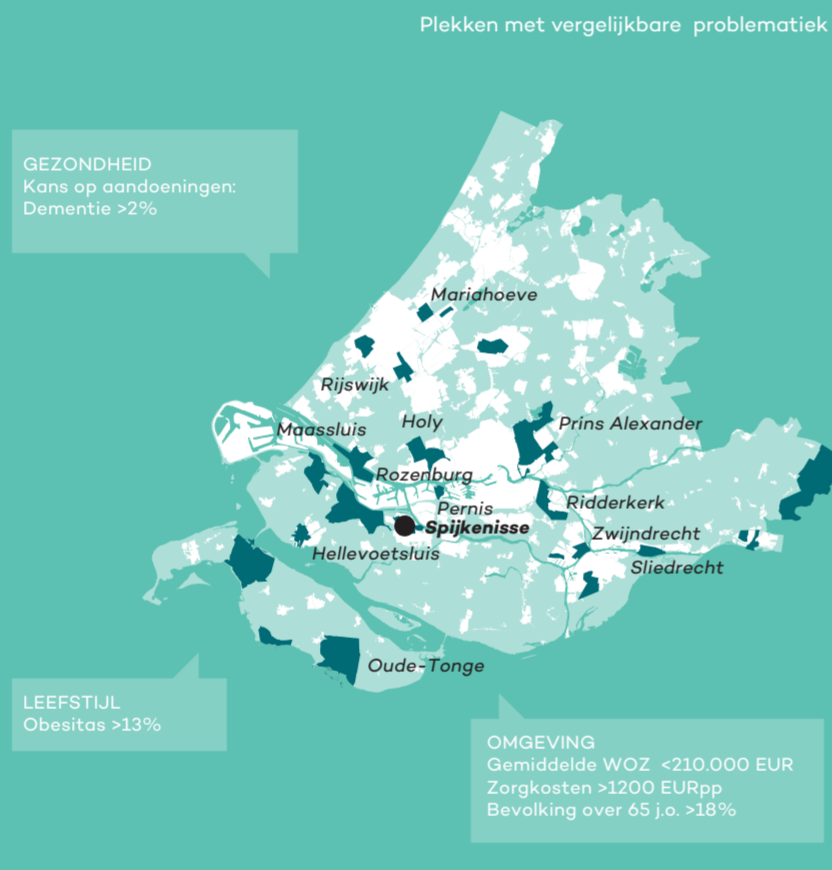
**Gezonde schoolomgeving**  
Autovrije zones rondom schoolpleinen, sportveldjes en speeltuinen met groene en veilige aanlooproutes

**Kindlint**  
Kinderen kunnen naar school alleen met de fiets

**Openbare schoolpleinen**  
Sluit deze niet af zodat deze na schooltijd kunnen dienen voor meerdere activiteiten

**Pleinen ingericht als stadstuin**  
Plekken en pleinen worden functioneel ingericht bijvoorbeeld als speeltuin of stadstuin

#### CASUS SPIJKENISSE STERRENKWARTIER

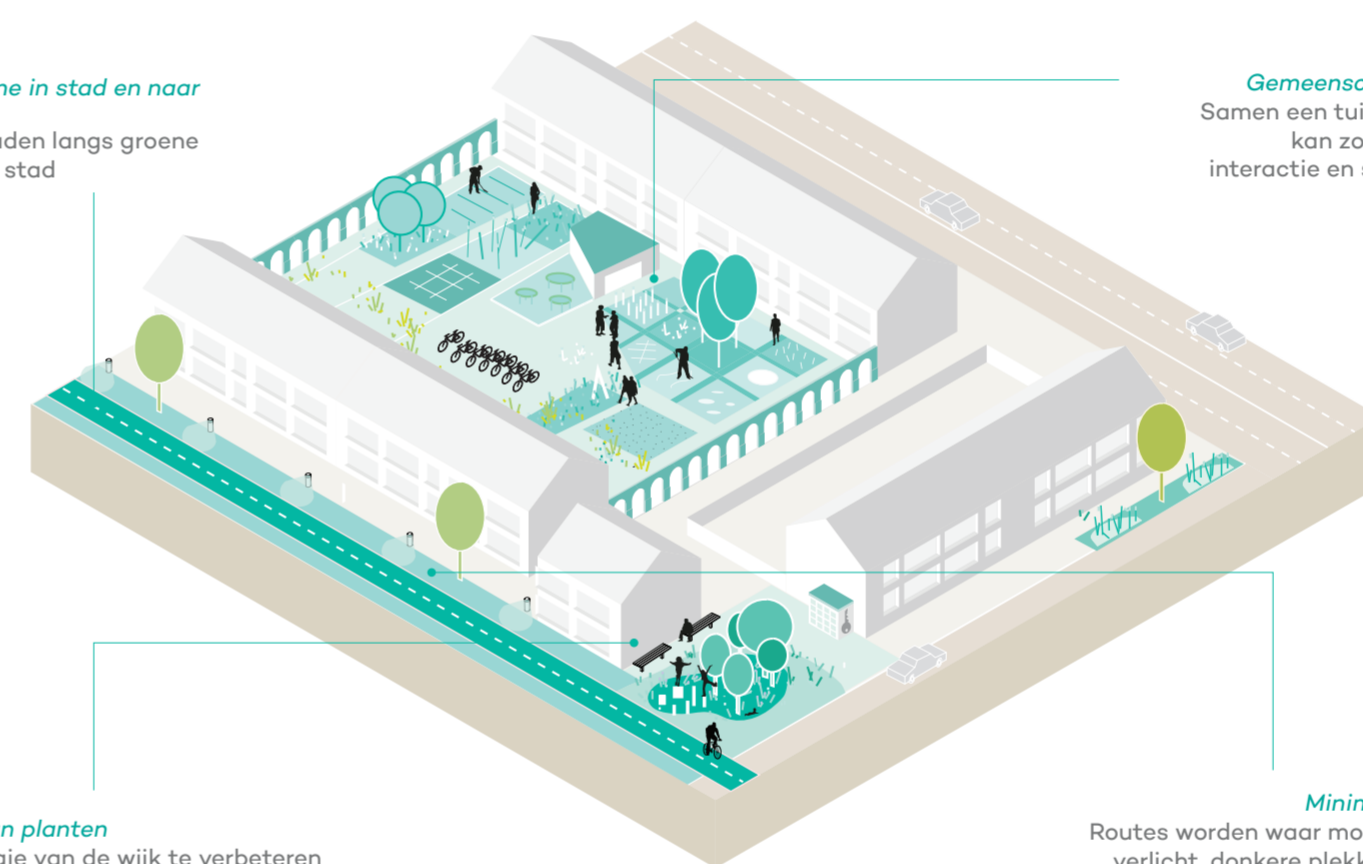


#### 'VEILIGE ROUTES EN MEER EIGENAARSCHAP'

De gebiedsgerichte uitwerkingen laten zien dat het groen in buurten en wijken nog niet optimaal benut wordt. De zichtbaarheid van groen en speelplekken en de routes er naar toe zijn niet altijd duidelijk. Het bewust inrichten van bepaalde plekken met een thema kan een oplossing zijn om dit specifiek te maken, ook als er kansen liggen om eigenaarschap bij bewoners neer te leggen. Ook een veilige inrichting heeft aandacht nodig rond schoolpleinen, sportvelden, speeltuinen en wandelroutes. Duidelijk is dat er een verbetering gemaakt kan worden in het verbinden van het kleine en grote groen, door realisatie van bijvoorbeeld stepping stones als fietspaden en goed gestructureerde routes.

**Stepping stone in stad en naar buitengebied**  
Brede fietspaden langs groene plekken in de stad

**Diversiteit van planten**  
Om de ecologie van de wijk te verbeteren



**Gemeenschappelijke tuin**  
Samen een tuin onderhouden kan zorgen voor meer interactie en sociale cohesie

**Minimale verlichting**  
Routes worden waar mogelijk minimaal verlicht, donkere plekken zorgen voor rust maar het moet wel veilig zijn

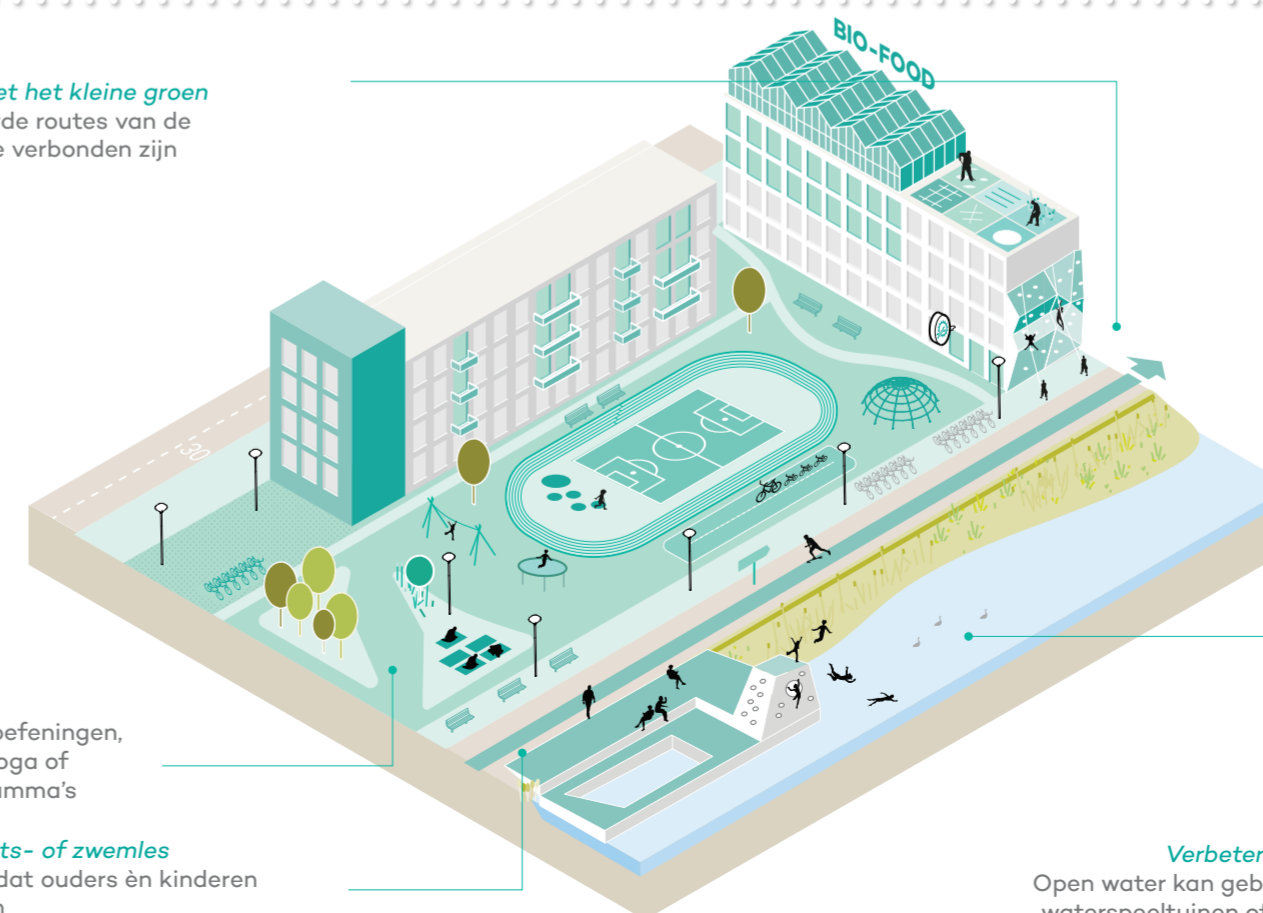
#### 'NIET ALLEEN DE KWANTITEIT, MAAR OOK DE KWALITEIT'

De inrichting van het groen, of het nu klein of groot is, wordt door verschillende partijen opgepakt. De afstemming over grenzen heen en de rollen die partijen hierin hebben vragen om een verbeteringslag. Vanwege kostenoverwegingen is de inrichting van groen op lokale schaal minimaal, een impuls hierin kan verschillende voordelen opleveren op het gebied van gezondheid. Door als partijen hier gezamenlijk aan te werken, wordt die verbeteringslag wellicht wél mogelijk.

**Koppel het grote met het kleine groen**  
Goed gestructureerde routes van de stad naar buiten die verbonden zijn

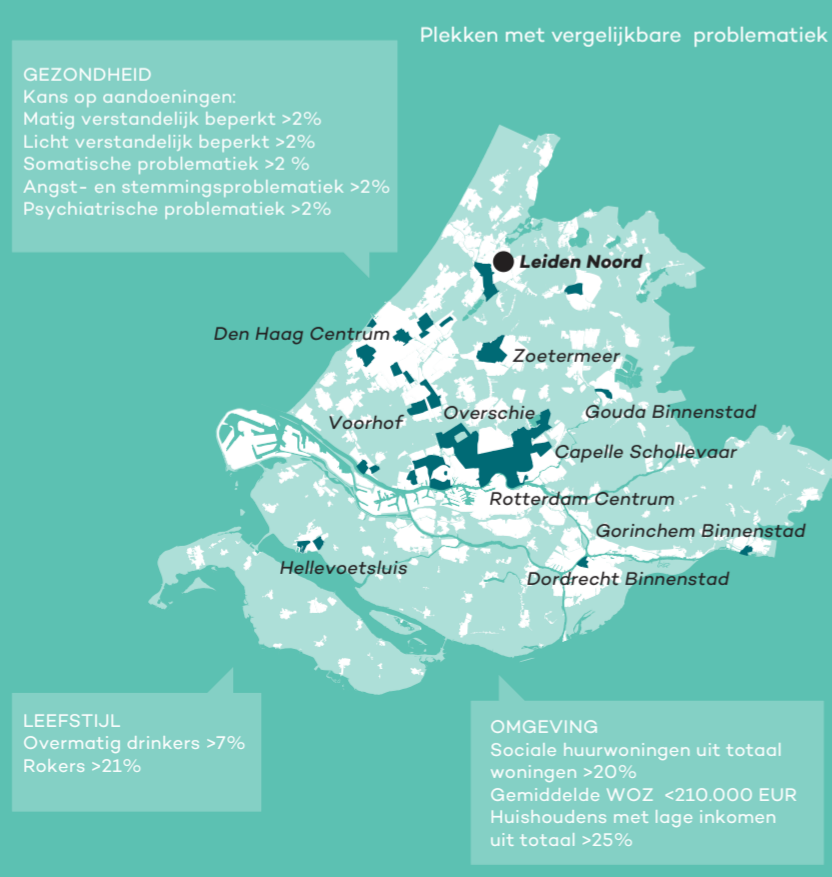
**Stilte gebieden**  
Voor ontspanningsoefeningen, running-therapie, yoga of mindfulness-programma's

**Organiseren van fiets- of zwemles**  
Kan er voor zorgen dat ouders en kinderen meer gaan bewegen



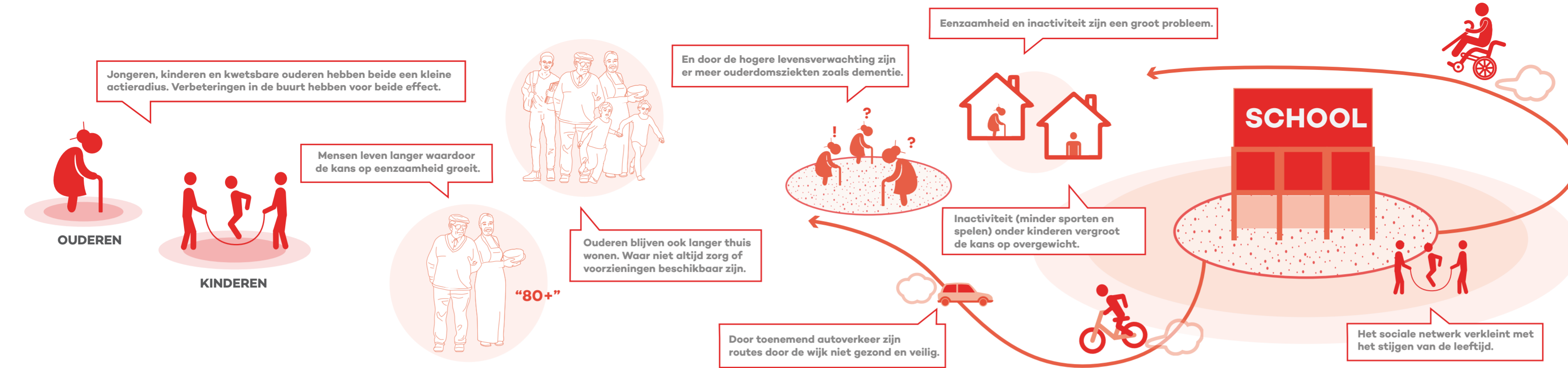
**Verbeteren waterkwaliteit**  
Open water kan gebruikt worden voor waterspeeltuinen of om te zwemmen

#### CASUS LEIDEN NOORD



De drie casuslocaties zijn vanuit diverse bronnen onderzocht op indicatoren met betrekking tot gezondheid, leefstijl of ruimtelijke kenmerken. Een hoge score op deze indicatoren heeft ons geleid naar een aantal andere locaties in de provincie met een vergelijkbare problematiek. Het is voorstelbaar dat deze gebieden ook gebaat zijn bij een vergelijkbare aanpak of oplossingsrichting. Meer informatie is te vinden in de rapportage Gezond-Zuid Holland 2040, juli 2018

## WAT IS HET PROBLEEM?

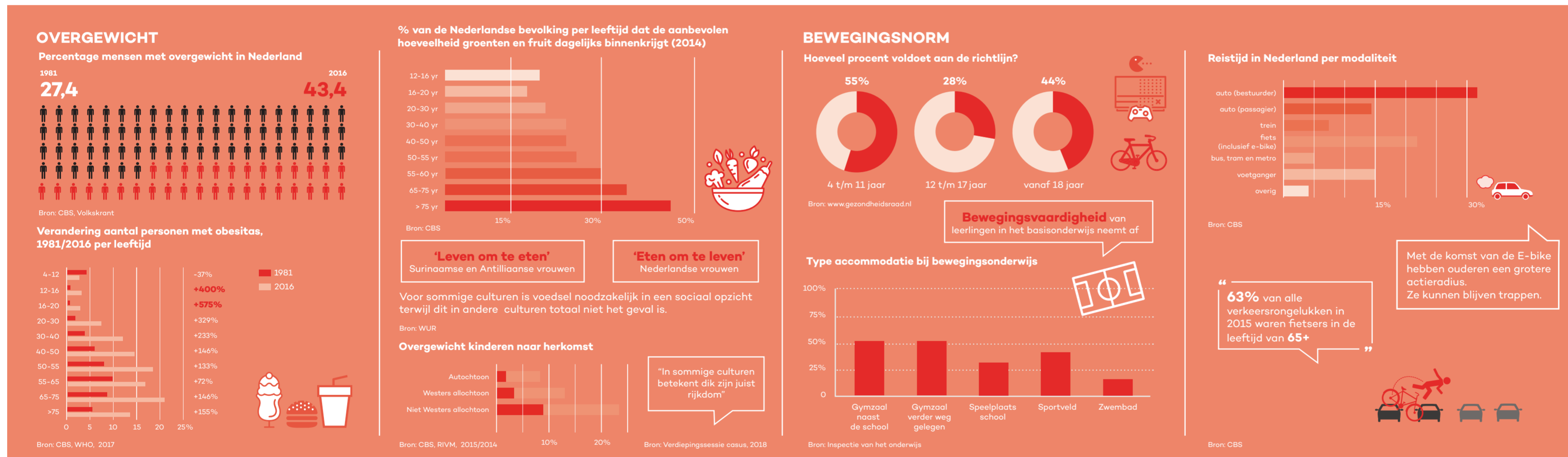


JULI 2018

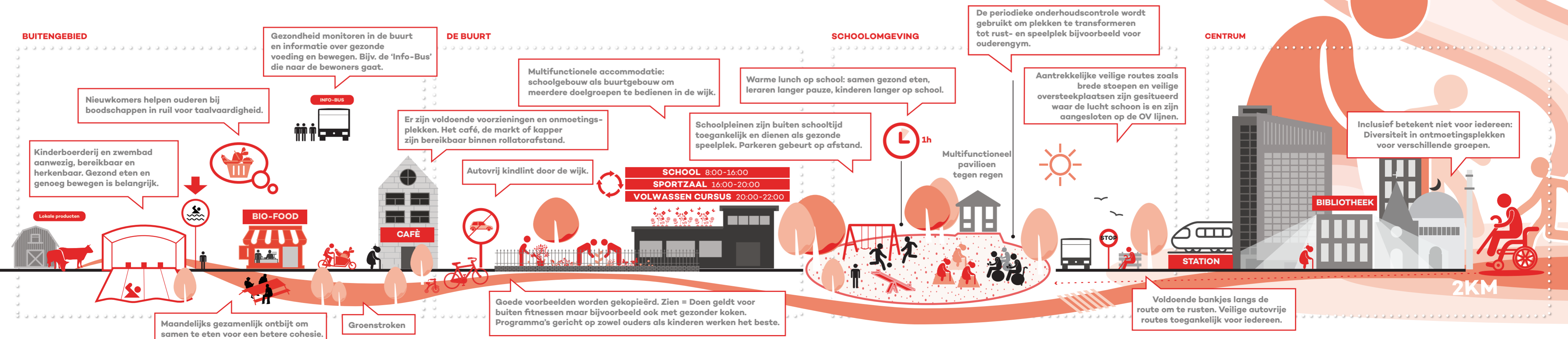
# EEN GEZONDE ACTIERADIUS

IN 2040 ZIJN BUURTEN IN DE PROVINCIE ZUID-HOLLAND INGERICHT OP DE JONGSTEN EN DE OUDSTEN

## WAT ZIJN DE FEITEN?



## DIT ZIJN DE OPLOSSINGEN



ONDERZOEK  
METHODE EN PROCES

**OPGAVE EN PROJECT:**

Stel: de provincie Zuid-Holland is in 2040 de gezondste provincie in Nederland. Welke stappen hebben we dan ondernomen om daar te komen en wat betekent dat voor de ruimtelijke context om ons heen? Deze zeer ambitieuze doelstelling helpt ons om meer toekomstgericht en buiten de bestaande kaders te denken. We kijken verder dan de huidige beleidsperiode en richten ons op de lange termijn 'onderstroom'.

**DIAGNOSE:**

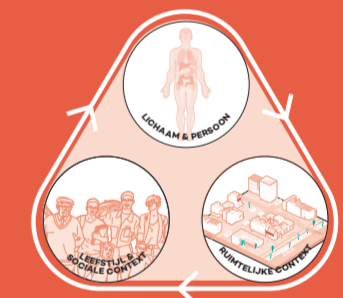
In de diagnose fase hebben we samen met professionals uit het werkveld expertmeetings georganiseerd. Hier zijn verschillende trends opgehaald die zijn geclusterd in thema's waaromheen verdiepende sessies georganiseerd zijn. In een integratiesessie hebben we vervolgens een diagnose kunnen maken wat de problemen van nu zijn en de problemen van de toekomst.

**OPGAVEN:**

Tijdens de integratiesessies zijn ook de opgaven benoemd. Grote factor op de gezondheid is bijvoorbeeld de hoeveelheid luchtvervuiling, geluid, stress, eenzaamheid en obesitas. Voor een aantal gezondheidsproblemen weten we al dat ze naar de toekomst toe waarschijnlijk verder toenemen, zoals ook in de VTV 2018 (RIVM, juli 2017) naar voren komt. We vragen ons af hoe we nu kunnen acteren om bij te sturen. Specifieker: hoe kan ons ruimtelijk beleid en de manier waarop we onze ruimte inrichten, hier een oplossing voor bieden?

**VERHAALLIJNEN:**

De verschillende opgaven die uit de diagnose naar voren komen zijn vertaald naar verhaallijnen. Dit zijn beeldende verhalen die oplossingsrichtingen aangeven. Elke verhaallijn bevat een probleemstelling, bijbehorende feiten en geeft een doorkijk naar mogelijke oplossingen.



**OPGAVE & PROJECT**

In het toekomst agenda onderzoek ligt de focus op het verkennen van gezondheid binnen het omgevingsbeleid. De provincie heeft daarbij met opzet een vooruitstrevende ambitie neergelegd 'Zuid-Holland 2040 – gezondste provincie van Nederland' om vanuit daaruit terug te redeneren.

COLOFON

Dit document is het product van het onderzoek Gezond Zuid-Holland 2040

**POSAD**

Emile Revier, Froukje van de Klundert, Francesca Becchi, Tomer Shachaf, Vincent Babeş, Milan Oosterling  
contact: froukje@posad.nl

**TNO**

Geiske Bouma, Petra Vermeulen, Reinier Sterkenburg, Hariwa Hayas, Ingo Bousema, Mirjam van Iteron  
contact: geiske.bouma@tno.nl

**PROVINCIE ZUID-HOLLAND**

Gielijn Blom, Jan-Harm Brouwer, Johan van Zalinge, Mohamed Sbaai  
contact: ge.blom@pzh.nl

CASUS DEN HAAG ZUID-WEST

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Matig verstandelijk beperkt >2%  
Licht verstandelijk beperkt >3%  
Somatische problematiek >3%  
Zintuiglijke aandoeningen >2%  
Angst- en stemmingsproblematiek >4%  
Psychiatrische problematiek >2%  
Niet-aangeboren hersenletsel >3%

Plekken met vergelijkbare problematiek



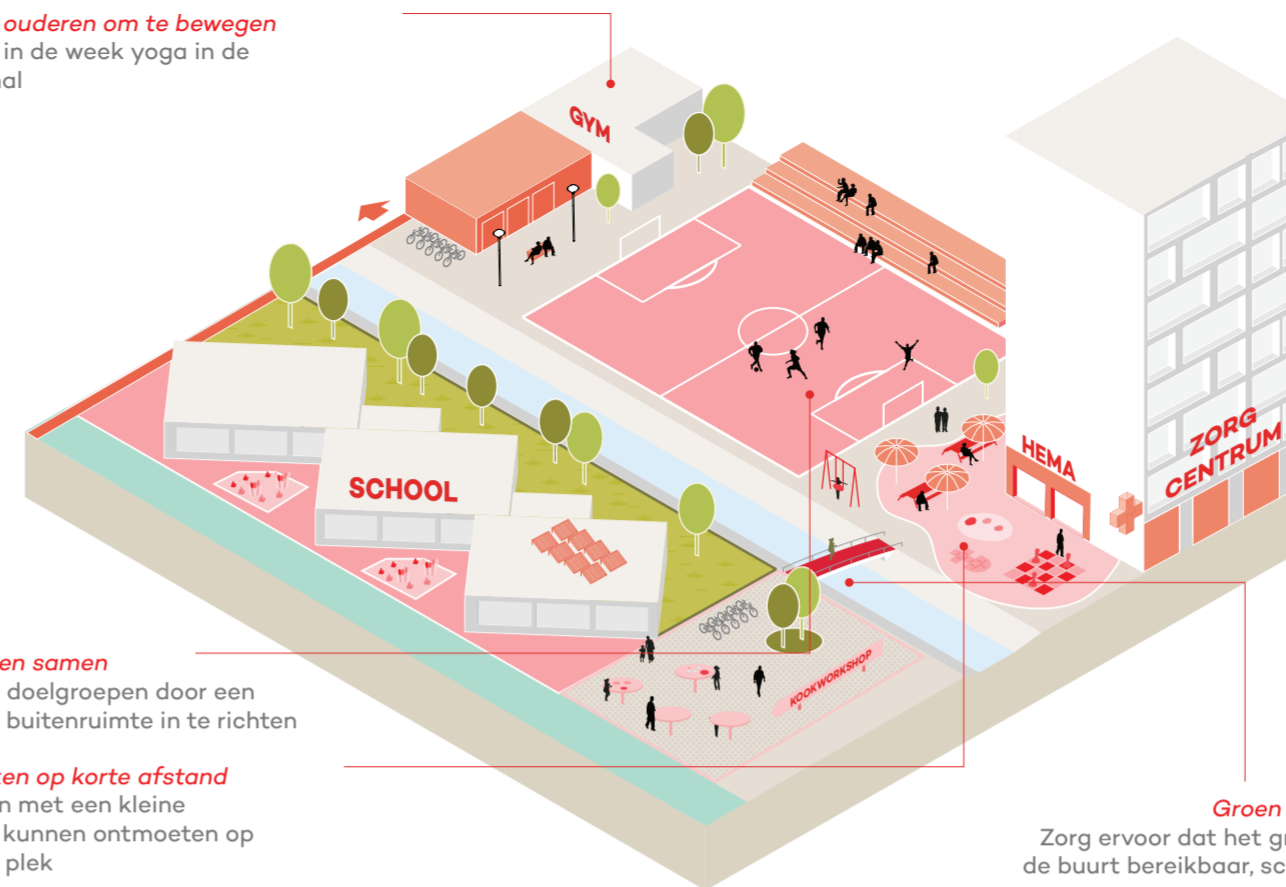
**LEEFSTIJL**  
Eenzaamheid >39%  
Obesitas >13%  
Rokers >21%

**OMGEVING**  
Sociale huurwoningen uit totaal woningen >40%  
Gemiddelde WOZ <150.000 EUR  
Huishoudens met lage inkomens uit totaal >40%

**'IN SOMMIGE GEBIEDEN  
BEWEEGT  
50% ONDER DE NORM'**

Met name jonge kinderen en ouderen zijn afhankelijk van hun directe omgeving als het gaat om dagelijkse activiteiten. De mogelijkheid om te bewegen en naar buiten te gaan wordt direct beïnvloed door de inrichting van die ruimte. De diagnose laat zien dat in Zuid-Holland er gebieden zijn waar 50% van de bevolking de beweegnorm niet haalt, er sprake is van obesitas, eenzaamheid een issue is en een ongezonde leefstijl (roken en drinken) aan de orde is. De diagnose laat ook zien dat er gebieden zijn waar zowel kinderen als ouderen wonen, doelgroepen die gebaat zijn bij vergelijkbare ingrepen. Door aandacht te hebben voor een gezonde actieradius (straat/gebied rondom de woning waarin een persoon beweegt) kan de inrichting van wijken en buurten bijdragen aan het stimuleren van die gezonde actieradius.

**Programma's voor ouderen om te bewegen**  
Bijvoorbeeld: eens in de week yoga in de plaatselijke sporthal



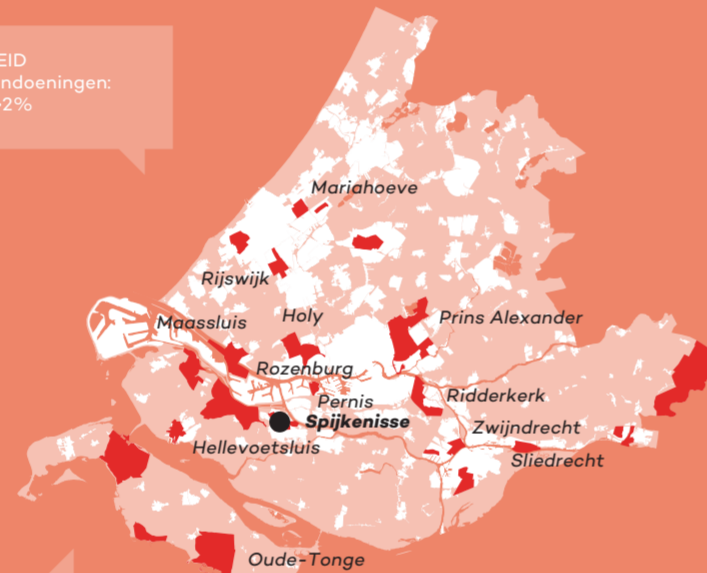
**Ontmoetingsplekken op korte afstand**  
Zorgen dat mensen met een kleine actieradius elkaar kunnen ontmoeten op een aantrekkelijke plek

**Groen blauwe netwerk**  
Zorg ervoor dat het groen en blauw in de buurt bereikbaar, schoon en veilig is

CASUS SPIJKENISSE STERRENKWARTIER

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Dementie >2%

Plekken met vergelijkbare problematiek



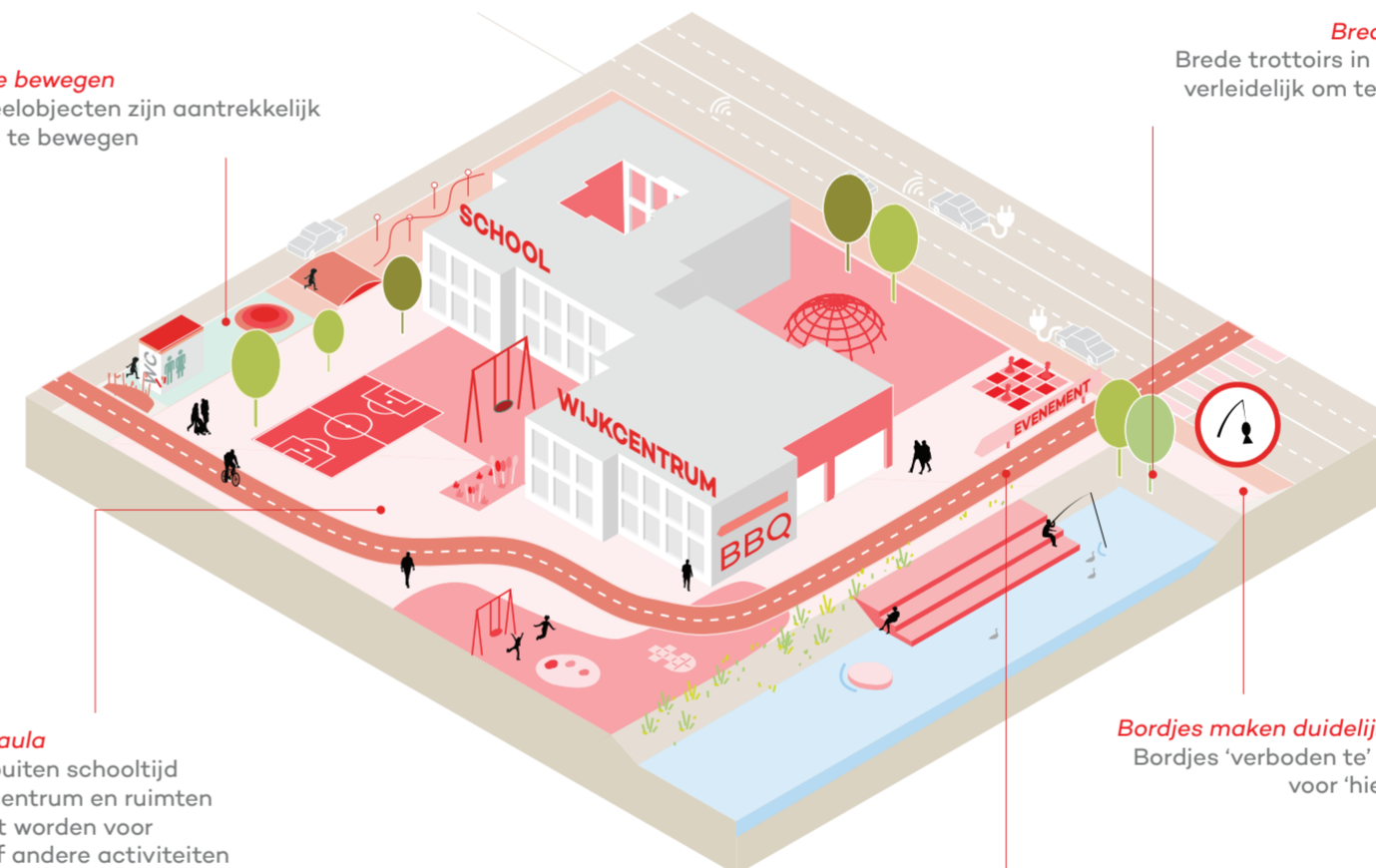
**LEEFSTIJL**  
Obesitas >13%

**OMGEVING**  
Gemiddelde WOZ <210.000 EUR  
Zorgkosten >1200 EURpp  
Bevolking over 65 j.o. >18%

**'HOE KRIJG JE SPECIFIEKE  
DOELGROEPEN IN BEWEGING?'**

De gebiedsgericht uitwerkingen laten zien dat er nog meer rekening gehouden kan worden met de doelgroepen in een wijk en buurt en hoe zij hun directe omgeving benutten. Daarbij is er synergie te behalen tussen jonge kinderen en ouderen omdat zij beiden een kleine actieradius hebben. Enerzijds gaat het om plekken om elkaar te ontmoeten, plekken om te spelen en het verleiden om te bewegen. Slim nadenken over de inrichting, bijvoorbeeld met een modulaire opbouw, zorgt ervoor dat de wijk en buurt qua inrichting van de buitenruimte 'mee kan groeien' met haar inwoners. Het benutten van wat er al is, bijvoorbeeld vergroenen van schoolpleinen en die toegankelijk maken, maar ook het multifunctioneel benutten van voorzieningen kunnen hier aan bijdragen.

**Verleiding om te bewegen**  
Uitdagende speelobjecten zijn aantrekkelijk en verleiden om te bewegen



**Programmeren aula**  
De school kan buiten schooltijd dienen als wijkcentrum en ruimten kunnen gebruikt worden voor evenementen of andere activiteiten

**Bordjes maken duidelijk wat mag**  
Bordjes 'verboden te' vervangen voor 'hier juist wel'

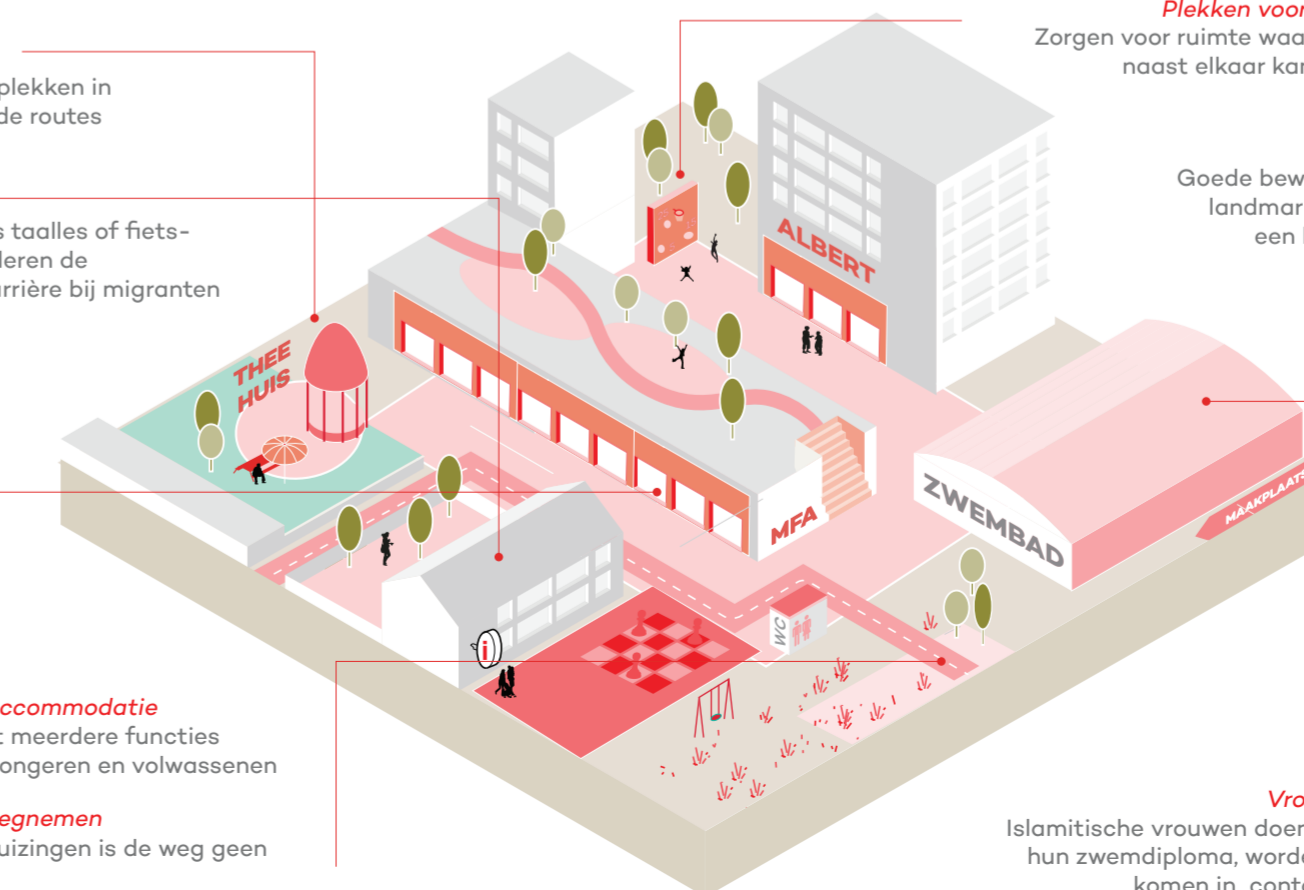
**Goede voorbeelden worden gekopieerd**  
Zien = doen geldt voor fietsen maar bijvoorbeeld ook koken

**'HERKENBAARHEID EN  
TOEGANKELIJKHEID'**

Deze Verhaallijn betekent niet dat de buitenruimte helemaal opnieuw ingericht hoeft te worden. Het geeft inspiratie om goed te kijken naar de doelgroepen in een wijk en buurt en hun behoeften. Ook vraagt het om verleiden, hoe krijg je doelgroepen letterlijk in beweging. Daarnaast om het slim benutten van dat wat er al is, zoals schoolpleinen, voorzieningen, parken en stoepen. Het vraagt vaak ook om herkenbaarheid en het verbinden van plekken zodat deze toegankelijk worden.

**Parels in de buurt**  
Verbind de mooie plekken in de buurt door goede routes

**Taalles**  
Programma's zoals taalles of fietscursussen verminderen de psychologische barrière bij migranten



**Plekken voor alle leeftijden**  
Zorgen voor ruimte waar sport en spel naast elkaar kan plaatsvinden

**Oriëntatie**  
Goede bewegwijzering en landmarks zorgen voor een leesbare buurt

**Multifunctionele accommodatie**  
Voorzieningen voor meerdere functies dichtbij huis voor jongeren en volwassenen

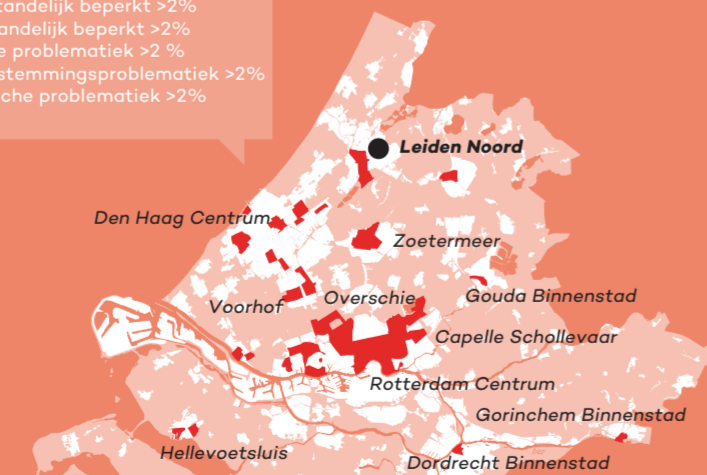
**Fysieke barrière wegnemen**  
Door goede overkluizingen is de weg geen barrière meer

**Vrouwenzwemuur**  
Islamitische vrouwen doen mee en halen hun zwemb diploma, worden watervrij en komen in contact met elkaar

CASUS LEIDEN NOORD

**GEZONDHEID**  
Kans op aandoeningen:  
Matig verstandelijk beperkt >2%  
Licht verstandelijk beperkt >2%  
Somatische problematiek >2%  
Angst- en stemmingsproblematiek >2%  
Psychiatrische problematiek >2%

Plekken met vergelijkbare problematiek



**LEEFSTIJL**  
Overmatig drinkers >7%  
Rokers >21%

**OMGEVING**  
Sociale huurwoningen uit totaal woningen >20%  
Gemiddelde WOZ <210.000 EUR  
Huishoudens met lage inkomens uit totaal >25%

De drie casuslocaties zijn vanuit diverse bronnen onderzocht op indicatoren met betrekking tot gezondheid, leefstijl of ruimtelijke kenmerken. Een hoge score op deze indicatoren heeft ons geleid naar een aantal andere locaties in de provincie met een vergelijkbare problematiek. Het is voorstelbaar dat deze gebieden ook gebaat zijn bij een vergelijkbare aanpak of oplossingsrichting. Meer informatie is te vinden in de rapportage Gezond-Zuid Holland 2040, juli 2018

## WAT IS HET PROBLEEM?

Onze levens worden drukker door mantelzorg en er zijn zorgen over het behouden van een baan.

**KWETSBARE GROEPEN**

Mensen met een lage opleiding, (werkende) gezinnen in armoede, migranten en ouderen behoren tot de kwetsbare groepen.

De kloof tussen arm/rijk, gezond/ongezond en hoog/laagopgeleid wordt groter.

Niet dezelfde taal spreken, vergroot de afstand.

Kwetsbare mensen wonen vaak op kwetsbare plekken. Veelal in de goedkope, sociale huurwoningen in buurten, waar bewoners de kwaliteit van de woonomgeving als sleets en onveilig ervaren. Ze liggen langs drukke, doorgaande (snel)wegen en kwaliteit van het groen is laag.

Participatie: de openbare ruimte is de laatste in een reeks problemen mensen hebben andere zorgen die prioriteit hebben.

Buurthuizen voor verschillende groepen, waarin veel functies en groepen worden gecombineerd leidt vaak tot een onpersoonlijke plek waar mensen zich niet thuisvoelen.

JULI 2018

# DE COMPLETE WIJK&BUURT

IN 2040 ZIJN IN ZUID-HOLLAND GERICHT OP INCLUSIVITEIT EN GELIJKE KANSEN VOOR IEDEREEN

## WAT ZIJN DE FEITEN?

### EENZAAMHEID

**30%** Nederlanders voelen zich matig eenzaam: geen emotionele ondersteuning gescheiden / weduwnaar/weduwe alleenstaand / iemand missen werkloos

Het percentage eenzamen onder 60-74 jarigen is niet hoger dan onder 18-59 jarigen, maar **75+** krijgen te maken met allerlei omstandigheden die eenzaamheid in de hand werken, zoals overlijden van de partner en fysieke of geestelijke beperkingen.

Bron: www.rtinieuws.nl 2017

Door robotisering en automatisering verdwijnen banen. De groep die niet met de kenniseconomie mee kan komen, valt buiten de boot. Boven de 55 kom je niet meer in aanmerking voor omscholing.

Door ruimtedruk in de stad, leidt gentrificatie tot 'onbetaalbaarheid', zeker voor kwetsbare groepen.

### KENNIS EN KEUZES

Er is een link tussen sociaaleconomische status (opleiding, inkomen of beroep) en gezondheid en omgekeerd. Een lage SES is een indicator voor gezondheidsachterstanden.

**Verlies van aantal levensjaren**

Oorzaak	Mannen	Vrouwen
Laag loon, weinig opleiding	-2,6	-1,5
Roken	-5,6	-4,0
Diabetes	-4,1	-3,9
Niet sporten	-2,8	-2,0
Alcohol misbruik	-0,6	-0,4
Hoge bloeddruk	-1,9	-1,3
Te zwaar	-0,4	-0,9

Door betere scholing en armoedebestrijding leven mensen **2,6 jaar** langer

Bron: thelancet.com, studie van NCR

### STRESS

Gemiddelde wekelijkse tijdsbesteding (uur)

gemiddeld **15%** van de werknemers had burn-outklachten in 2015

Stress is momenteel het grootste gezondheidsprobleem van de lage SES-groep. Zeker chronische stress, dat invloed heeft op hersenfuncties. Gebrek aan geld beïnvloedt de gezondheid direct en indirect. Lichaamsbeweging schiet er vaak bij in. Financiële zorgen en gebrek aan een oplossing leiden tot chronische stress.

Bron: www.scp.nl, studie van NCR

### VRIJE TIJD

Vrijwilligers per opleidingsniveau

Hogeropgeleiden leveren meer actieve vrijwilligers

Waar wordt vrije tijd voor benut?

Vrije tijd per week (42,4 uur)

Bron: CBS 2015

Bron: Sociaal en cultureel planbureau 2016

## DIT ZIJN DE OPLOSSINGEN

**CENTRUM**

De inclusieve economie is er voor iedereen. Gezond, inclusief en economisch = win, win, win 'we all benefit'.

Verdichten leidt tot meer mensen in de wijk, dus meer draagvlak voor OV en voorzieningen.

**WIJK**

Een sociaal- en informeel netwerk beïnvloedt de leefstijl en bevordert de gezondheid in de wijk.

Routes verduidelijken met iconen en/of kleuren en navigatie-app voor slechtzienden.

Via een burens app diensten uitruilen.

**BUITENWIJKEN**

Verschillende woningtypen maken een wooncarrière in de buurt mogelijk.

"Kwetsbare wijken" aantrekkelijk maken voor rijke/hogere opgeleide mensen. Dat is gentrificatie op een goede manier.

Bottom-up initiatieven worden gestimuleerd.

GEMEENTEPOLIS aanvullende verzekering voor lage inkomens.

Voorzieningen sluiten aan op doelgroepen plus hun behoeftes zoals een zwembad voor vrouwen.

Het buurthuis 2.0 biedt ruimte voor ontmoeten en kennis uitwisseling. Er wordt ruimte geboden voor initiatief en ondernemerschap.

Multifunctionele accommodatie tussen 2 of meerdere scholen die weinig interactie hebben.

Ouderschapsverlof voor mannen vermindert het risico op stress.

Samen werken en eten in buurt(moes)tuinen.

ONDERZOEK  
METHODE EN PROCES

**OPGAVE EN PROJECT:**

Stel: de provincie Zuid-Holland is in 2040 de gezondste provincie in Nederland. Welke stappen hebben we dan ondernomen om daar te komen en wat betekent dat voor de ruimtelijke context om ons heen? Deze zeer ambitieuze doelstelling helpt ons om meer toekomstgericht en buiten de bestaande kaders te denken. We kijken verder dan de huidige beleidsperiode en richten ons op de lange termijn 'onderstroom'.

**DIAGNOSE:**

In de diagnose fase hebben we samen met professionals uit het werkveld expertmeetings georganiseerd. Hier zijn verschillende trends opgehaald die zijn geclusterd in thema's waaromheen verdiepende sessies georganiseerd zijn. In een integratiesessie hebben we vervolgens een diagnose kunnen maken wat de problemen van nu zijn en de problemen van de toekomst.

**OPGAVEN:**

Tijdens de integratiesessies zijn ook de opgaven benoemd. Grote factor op de gezondheid is bijvoorbeeld de hoeveelheid luchtvervuiling, geluid, stress, eenzaamheid en obesitas. Voor een aantal gezondheidsproblemen weten we al dat ze naar de toekomst toe waarschijnlijk verder toenemen, zoals ook in de VTV 2018 (RIVM, juli 2017) naar voren komt. We vragen ons af hoe we nu kunnen acteren om bij te sturen. Specifieker: hoe kan ons ruimtelijk beleid en de manier waarop we onze ruimte inrichten, hier een oplossing voor bieden?

**VERHAALLIJNEN:**

De verschillende opgaven die uit de diagnose naar voren komen zijn vertaald naar verhaallijnen. Dit zijn beeldende verhalen die oplossingsrichtingen aangeven. Elke verhaallijn bevat een probleemstelling, bijbehorende feiten en geeft een doorkijk naar mogelijke oplossingen.



**OPGAVE & PROJECT**

In het toekomst agenda onderzoek ligt de focus op het verkennen van gezondheid binnen het omgevingsbeleid. De provincie heeft daarbij met opzet een vooruitstrevende ambitie neergelegd 'Zuid-Holland 2040 – gezondste provincie van Nederland' om vanuit daaruit terug te redeneren.

COLOFON

Dit document is het product van het onderzoek Gezond Zuid-Holland 2040

**POSAD**

Emile Revier, Froukje van de Klundert, Francesca Becchi, Tomer Shachaf, Vincent Babeş, Milan Oosterling  
contact: froukje@posad.nl

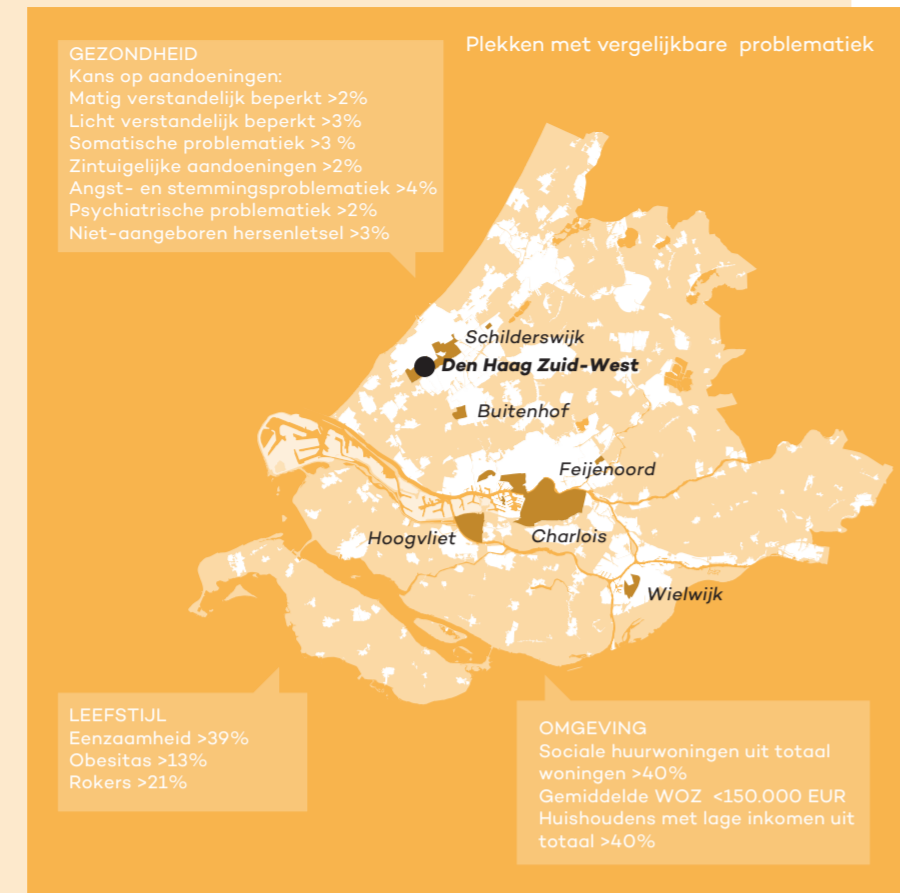
**TNO**

Geiske Bouma, Petra Vermeulen, Reinier Sterkenburg, Hariwa Hayas, Inga Bousema, Mirjam van Iterson  
contact: geiske.bouma@tno.nl

**PROVINCIE ZUID-HOLLAND**

Gielijn Blom, Jan-Harm Brouwer, Johan van Zalinge, Mohamed Sbaai  
contact: ge.blom@pzh.nl

CASUS DEN HAAG ZUID-WEST



**'KWETSBARE GROEPEN WONEN OP KWETSBARE PLEKKEN'**

Reden is dat mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) veelal zijn aangewezen op de goedkope, sociale woningbouwvoorraad die in bepaalde stadswijken of dorpsbuurten zijn geconcentreerd. In deze wijken steken de kwaliteit van woningen, het beheer van de omgeving en de openbare ruimte vaak negatief af ten opzichte van meer welgestelde wijken. Vaak liggen ze langs drukke, doorgaande (snel)wegen en ervaren de inwoners van deze wijken de woonomgeving als sleets en onveilig. Dat alles komt de gezondheid van bewoners, die toch gemiddeld al een stuk slechter is dan van mensen met een hoge sociaaleconomische status, niet ten goede.

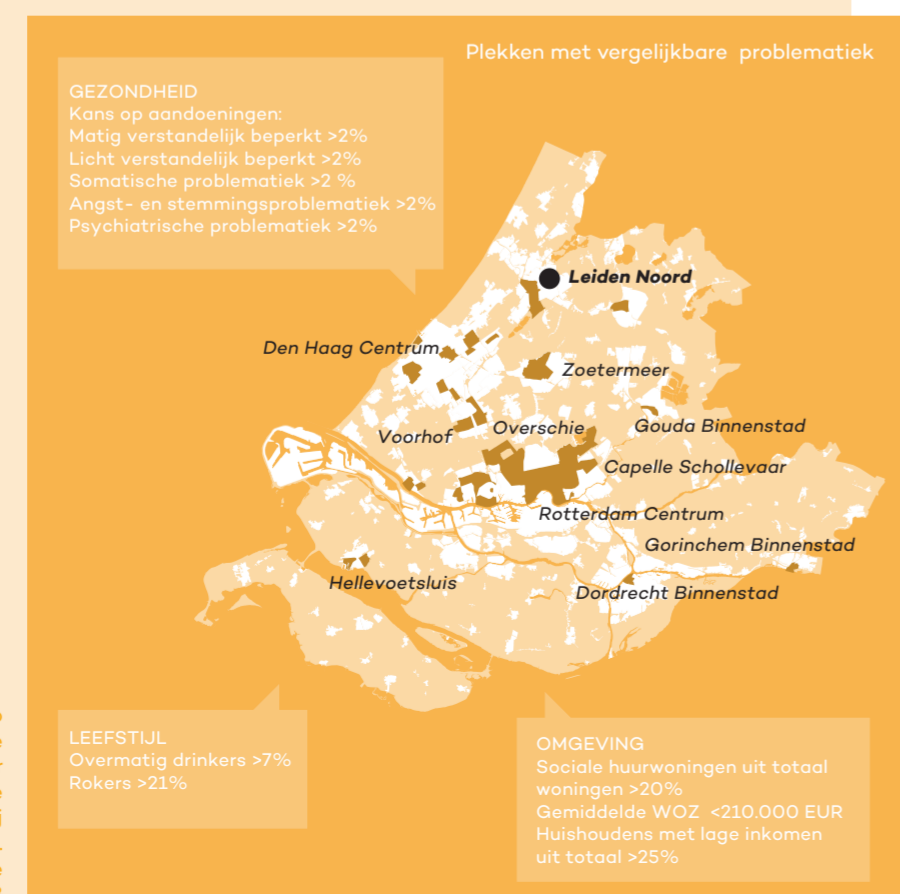
**'MENSEN BETROKKEN HOUDEN BIJ DE SAMENLEVING'**

Uit de gebiedsgerichte uitwerking komt naar voren dat het van belang is dat mensen de mogelijkheid krijgen om mee te doen in de samenleving. Dit kan bijvoorbeeld door het organiseren van ontmoetingsplekken. Ook het organiseren van cursussen kan helpen voor mensen om over een barrière te stappen, zoals taalles of fietscursussen. De kwetsbare groepen kunnen ook bewuster worden gemaakt van hun gezondheid, door bijvoorbeeld in zorgcentra te ze te controleren en mogelijkheden te geven om in beweging te komen. Dit geldt ook op het gebied van ondernemerschap via buiten werkplekken, faciliteren van start-ups of maakplaatsen.

**'PROGRAMMA'S DRAGEN BIJ AAN HET BEREIKEN EN ACTIVEREN VAN MENSEN'**

Er zijn al verschillende initiatiefnemers die op lokale schaal werken aan de gezondheid in de buurten en wijken. Het inrichten van programma's draagt hier nadrukkelijk aan bij om mensen te bereiken en te activeren. De verstedelijkingsopgave is een kans om mee te koppelen, want dat kan dynamiek in gebieden opleveren.

CASUS LEIDEN NOORD



De drie casuslocaties zijn vanuit diverse bronnen onderzocht op indicatoren met betrekking tot gezondheid, leefstijl of ruimtelijke kenmerken. Een hoge score op deze indicatoren heeft ons geleid naar een aantal andere locaties in de provincie met een vergelijkbare problematiek. Het is voorstelbaar dat deze gebieden ook gebaat zijn bij een vergelijkbare aanpak of oplossingsrichting. Meer informatie is te vinden in de rapportage Gezond-Zuid Holland 2040, juli 2018

**Koppelen volkstuinjes met buurt**  
Door programma's leren mensen over gezond voedsel, ontmoeten ze elkaar en ontspannen samen

**Buitenwerkplekken**  
Werktijd ook benutten om voldoende in de buitenlucht en zonlicht te zijn

**Taalles**  
Programma's zoals taalles of fietscursussen verminderen de psychologische barrière bij migranten

**Buren app**  
Via een buren app diensten uitruilen en evenementen organiseren

**Maakplaats**  
Een combinatie van ondernemen en wonen zorgt voor dynamiek in het gebied

**Ruimte reserveren voor later**  
Flexibiliteit geeft ruimte voor bottom-up initiatieven, de ruimte kan later worden ontwikkeld

**Deelfiets**  
Deelfietsconecten bieden kansen om op een goedkope manier te fietsen

