

A young boy with short brown hair is sitting inside a hollowed-out section of a large tree trunk. He is wearing a dark red long-sleeved shirt with blue trim and grey pants. He is smiling broadly, looking down and to the right. The tree's bark is thick and textured, and the interior of the hollow is filled with green moss. Sunlight filters through the dense green leaves of the tree canopy in the background, creating a bright and natural atmosphere.

# Een groene gezonde wijk

**inspiratie voor de praktijk**





De inspiratiebrochure 'Een groene gezonde wijk' is tot stand gekomen door samenwerking tussen verschillende partijen. Organisaties uit de gezondheidswereld en de groenwereld hebben voor het schrijven van deze publicatie de krachten gebundeld.

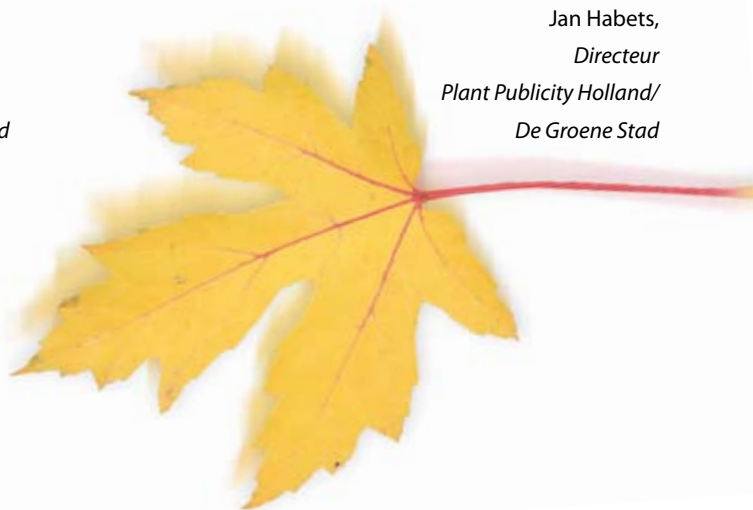
De brochure is bestemd voor gemeenten en GGD'en. Zij kunnen er inspiratie in vinden om met groen de gezondheid van haar inwoners te bevorderen. Uiteenlopend wetenschappelijk onderzoek toont namelijk aan dat een groene omgeving goed is voor de gezondheid. Groen kan worden gezien als een belangrijke randvoorwaarde voor de leefbaarheid en inrichting van de openbare ruimte. Iedereen zou dan ook in zijn directe woonomgeving toegang tot groen moeten hebben.

Er zijn veel mogelijkheden om een groenere leefomgeving te realiseren in en rondom de wijk. De voorbeelden in deze brochure laten het zien. Een integrale aanpak waarbij verschillende partijen betrokken zijn, is voor het slagen van dit soort projecten belangrijk. Naast de professionele partijen maken uiteraard de bewoners een belangrijk onderdeel uit van de totstandkoming. Een groenproject dat niet door hen wordt gedragen is gedoemd te mislukken.

Wij als betrokken organisaties nodigen u uit om met groen bij te dragen aan de gezondheid van de bewoners in uw gemeente.

Ype Schat,  
*Portefeuillehouder  
Milieu en Gezondheid  
Bestuur GGD Nederland*

Jan Habets,  
*Directeur  
Plant Publicity Holland/  
De Groene Stad*





Inleiding	3
<b>De relatie tussen groen en gezondheid</b>	4
Groen is gezond	6
<b>Inspirerende praktijkvoorbeelden</b>	10
• Spannend spelen op groen schoolplein	12
• Generatietuin bevordert contact met de natuur en elkaar	14
• Van 's ochtends tot 's avonds fitnessen in de openlucht	16
• Pocketpark maakt sloopwijk weer leefbaar	18
• Groen dichtbij moet leuker, bekender en beter bereikbaar	20
• Asfaltplein wordt postzegelparkje	22
• Boerenkool en bloemkool in plaats van saaie struiken	24
• Herstructurering biedt kansen om wijk gezonder in te richten	26
• Groen mag niet ontbreken bij een gezonde en duurzame school	28
• Gemeentelijk groenbeheer trekt zorgverleners het park in	30
<b>Handreiking voor een groene gezonde wijk</b>	32
Het vijfstappenplan	34
Tips voor een veilige inrichting	41
Organisaties	42
Literatuur	44
Colofon	48

## **Naar een groene en gezonde wijk**

Het maken van een mooie wandeling door het park, spelen in een spannende groene speeltuin of lekker even uitrusten in de schaduw van een boom. Mensen voelen zich prettig in het groen. Dat is ook niet zo vreemd, want groen is belangrijk voor onze gezondheid.

Wie in een groene wijk woont, voelt zich beter en bezoekt minder vaak de huisarts. Een groene omgeving vermindert stress, nodigt uit tot bewegen en het ontmoeten van buurtbewoners. Daarnaast is groen in de buurt goed voor de ontwikkeling van kinderen en kan het bijdragen aan persoonlijke ontwikkeling, zingeving en een goed microklimaat. Kortom, groen in de wijk is essentieel voor het verbeteren van de gezondheid van haar inwoners.

Echter, lang niet alle wijken zijn groene wijken. Het groen in steden is de afgelopen jaren zelfs afgenomen, in zowel kwantiteit als kwaliteit. Dit is ook vanuit gezondheidsoogpunt zeker niet wenselijk. Zo leggen ziekten als angststoornissen en depressie een groot beslag op de gezondheidszorg en zijn er hoge kosten mee gemoeid, terwijl de kans op deze klachten in een groene omgeving kleiner is. Het investeren in groen levert dus ook geld op. Deze brochure gaat in op het belang van groen in de wijk voor de gezondheid en laat zien hoe een groene en gezonde leefomgeving te realiseren is.

Gemeenten en GGD'en kunnen in deze brochure inspiratie vinden om met groen de gezondheid te bevorderen. Eerst wordt er dieper ingegaan op het wetenschappelijke bewijs voor de relatie tussen groen en gezondheid. Daarna volgen tien inspirerende praktijkvoorbeelden van hoe groen ingezet kan worden om de gezondheid van bewoners te verbeteren. De brochure wordt afgesloten met een stappenplan voor het realiseren van een groene en gezonde wijk. Daarin staan suggesties waar op moet worden gelet bij de planvorming, het proces, het ontwerp, de inrichting, het beheer, het onderhoud en de financiering.



# De relatie tussen **groen en gezondheid**









Groen is gezond





**Voelen we ons prettiger in een groene omgeving? Eigenlijk is iedereen hier wel van overtuigd. Maar hoe zit het met het wetenschappelijke bewijs voor de relatie tussen groen en gezondheid? Voelen mensen die wonen in een groenere leefomgeving zich gezonder, en zijn ze dat ook? En als dit zo is, hoe komt dit dan?**

### **Gezond voelen**

Voelen mensen die wonen in een groenere leefomgeving zich gezonder? Het antwoord hierop kan kort en krachtig geformuleerd worden: Ja! Bewoners van wijken met veel groen voelen zich gezonder dan bewoners van wijken met weinig groen. De relatie blijkt ook nog eens sterk te zijn. De kans dat iemand zich ongezond voelt is 1,5 maal zo groot in een woonomgeving met weinig groen (10% groen in een straal van 3 km om het huis) dan in een woonomgeving met veel groen (90% groen in een straal van 3 km om het huis). Dit blijkt uit de resultaten van het Vitamine G onderzoeksprogramma.

### **Gezond zijn**

Mensen voelen zich niet alleen gezonder als ze in een groenere woonomgeving wonen, ze bezoeken ook minder vaak de huisarts met verschillende gezondheidsklachten. In een studie, waarbij 345.000 Nederlandse mensen betrokken waren, bleek dat mensen die wonen in een groenere omgeving met name minder vaak bij de huisarts kwamen met angststoornissen en depressie. Maar ook aandoeningen aan de luchtwegen, diabetes, hoge bloeddruk, hartklachten, rug- en nekklachten, ademhalingsproblemen, darmstoornissen, migraine en duizeligheid werden minder vaak gerapporteerd in groenere woonomgevingen. Ook hier blijkt het weer te gaan om een aanzienlijke relatie. Zo is de kans dat mensen met klachten als depressie bij de huisarts komen 1,33 keer zo hoog wanneer mensen wonen in een omgeving met weinig groen, dan wanneer zij wonen in een omgeving met veel groen.

### **De kwaliteit van groen**

Naast de hoeveelheid groen is ook de kwaliteit van het groen in de woonomgeving van mensen belangrijk voor hun gezondheid. In het kader van het Vitamine G2 deelprogramma zijn deze beide aspecten van groen onderzocht. Uit deze studie, uitgevoerd in tachtig buurten in vier grote steden (Arnhem, Den Bosch, Rotterdam en Utrecht), bleek dat de gezondheidswinst het grootst is in

buurten waar de grote hoeveelheid groen ook van hoge kwaliteit is. Om gezondheidswinst te behalen, is het dus zeker ook van belang om in te zetten op kwalitatief goed groen.

### **Sterkere relaties voor bepaalde groepen**

De gevonden relaties blijken het sterkst te zijn voor kinderen, jongeren, ouderen en mensen met een lage sociaal-economische status. Dit komt waarschijnlijk doordat deze bevolkingsgroepen gemiddeld meer tijd doorbrengen in hun directe woonomgeving, waardoor ze ook meer worden blootgesteld aan het groen in de omgeving.

## **Vitamine G (Groen)**

Vitamine G is de titel van een onderzoeksprogramma dat in de jaren 2005-2009 is uitgevoerd door het Nederlands Instituut voor onderzoek van de Gezondheidszorg (NIVEL) en Alterra.

### **De doelstelling van het Vitamine G onderzoeksprogramma is drieledig:**

- Inzicht krijgen in de relatie tussen de hoeveelheid groen in de woonomgeving en gezondheid, welzijn en gevoelens van sociale veiligheid.
- Achterhalen welke mechanismen ten grondslag liggen aan de relatie tussen groen en gezondheid.
- Input leveren voor beleid op het grensgebied van (stedelijke) ruimtelijke planning, volksgezondheid en sociale veiligheid.

### **Het onderzoeksprogramma bestaat uit drie deelprogramma's:**

- Vitamine G1: onderzoek naar de relatie tussen groen en gezondheid en de achterliggende mechanismen met behulp van landelijke gegevens.
- Vitamine G2: onderzoek naar de relatie tussen groen en gezondheid en de achterliggende mechanismen in stedelijke buurten in Arnhem, Den Bosch, Rotterdam en Utrecht.
- Vitamine G3: onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van volkstuinten.



## Gecorrigeerd voor sociaal-economische verschillen en stedelijkheid

In alle studies die hier zijn beschreven is rekening gehouden met sociaal-economische verschillen. Dit betekent dat er in de analyses is gecorrigeerd voor het feit dat mensen die het zich kunnen permitteren om in een groene omgeving te wonen (denk bijvoorbeeld aan Baarn of Bilthoven), vaak rijker, hoger opgeleid en om die redenen ook gezonder zijn.

Ook is in de analyses rekening gehouden met de verschillen in gezondheid tussen mensen die wonen in de stad of op het platteland, door te corrigeren voor de mate van stedelijkheid (aantal adressen per km<sup>2</sup>).

## Hoe komt het nu precies dat mensen met meer groen in hun woonomgeving zich gezonder voelen en gezonder zijn? Verschillende aspecten kunnen hierbij een rol spelen. Zo kan een groene leefomgeving helpen bij:

- Herstel van stress en aandachtsvermoeidheid
- Stimuleren van bewegen
- Bevorderen van sociale contacten
- Ontwikkeling van kinderen
- Zingeving
- Verbeteren van het microklimaat

### Herstel van stress en aandachtsvermoeidheid

De belangrijkste reden voor de positieve relatie tussen groen in de woonomgeving en gezondheid ligt in het stressreducerende effect van groen. Uit een advies van de Gezondheidsraad en de Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuur Onderzoek (RMNO) uit 2004 blijkt dat uit een groot aantal onderzoeken naar voren komt dat groen kan helpen bij herstel van stress en aandachtsvermoeidheid. Zo blijkt het uitzicht op natuur en het verblijf in de natuur een positieve invloed te hebben op onder meer stemming, concentratie, zelfdiscipline en fysiologische stress. „De gunstige effecten treden al op bij kortdurende blootstelling via uitzicht op natuur”, aldus het rapport van de Gezondheidsraad en de RMNO. Daarnaast blijkt uit het Vitamine G onderzoek dat mensen die in een groenere omgeving wonen beter bestand zijn tegen stressvolle situaties. Zij rapporteren

minder gezondheidsklachten nadat ze een vervelende periode in hun leven hebben meegemaakt, zoals na de dood van een familielid of vriend, een scheiding of ontslag.

### Groen stimuleert bewegen

Een groene omgeving is een aantrekkelijke omgeving om in te wandelen, te fietsen of anderszins actief te zijn. Groene omgevingen kunnen dan ook uitnodigen tot bewegen en daarmee de gezondheid van mensen verbeteren. Gebrek aan beweging kan ernstige





gezondheidsproblemen tot gevolg hebben, zoals diabetes II, cariës, gewrichtsaandoeningen, hart- en vaatziekten, een beroerte en verschillende soorten kanker. Volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB), die in 1998 is opgesteld en is afgeleid van internationale richtlijnen, moet iedereen vijf dagen per week ten minste dertig minuten matig intensief bewegen om gunstige gezondheidseffecten te ondervinden.

Groene woonomgevingen kunnen het halen van deze norm, met name voor kinderen en jongeren, vergemakkelijken. Uit Vitamine G blijkt dat jongeren in de leeftijd tussen de twaalf en zeventien jaar die meer groen in hun woonomgeving hebben vaker voldoen aan de NNGB. Hiernaast blijkt uit onderzoek uitgevoerd door Alterra, dat in wijken met veel groen kinderen meer bewegen en dat het percentage kinderen met overgewicht 15% lager ligt dan in wijken zonder groen.

Het beweeggedrag van volwassenen lijkt niet samen te hangen met de hoeveelheid groen in de woonomgeving. Voor volwassenen lijkt een groene woonomgeving onvoldoende stimulans te bieden om meer te bewegen. In een groene omgeving bewegen zij niet meer en niet minder.

### **Groen draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen**

Voor kinderen lijkt groen extra belangrijk. Uit een literatuurstudie naar de gezondheidsvoordelen van contact met natuur voor kinderen blijkt dat een groene woon- en speelomgeving een positieve invloed heeft op de motorische ontwikkeling, het speelgedrag, de lichamelijke activiteit en de prevalentie van overgewicht. Hiernaast blijkt dat groen, alhoewel hiervoor de onderbouwing iets minder sterk is, een positieve invloed heeft op de cognitieve en emotionele ontwikkeling van kinderen.

### **Groen bevordert sociale contacten**

Op pleinen, in plantsoenen en gemeenschappelijke tuinen ontmoeten mensen van uiteenlopende leeftijden en sociale herkomst elkaar. Contacten ontstaan als mensen elkaar regelmatig in hun vrije tijd ontmoeten. Op deze manier kunnen groene ruimten sociale isolatie en eenzaamheid doorbreken – een probleem dat vooral ouderen en alleenstaanden betreft. Eenzaamheid kan gevolgen hebben voor de gezondheid; mensen die een gebrek aan sociale contacten en steun ervaren leven minder lang en zijn zowel fysiek als mentaal ongezonder.

Uit Vitamine G blijkt dat sociale cohesie een belangrijke verklaring

is voor de relatie tussen groen en gezondheid. Ongeveer een kwart van de relatie tussen groen en gezondheid is te verklaren door het feit dat de bewoners van groenere buurten meer sociale cohesie ervaren. Daarnaast voelen mensen die wonen in een buurt met meer groen zich minder eenzaam en ervaren zij minder vaak een tekort aan sociale steun.

### **Groen bevordert zingeving**

Onderzoek naar vrijetijdsbesteding in natuurlijke omgevingen geeft aanwijzingen dat groen, mede door zijn symbolische betekenis, een bijdrage kan leveren aan persoonlijke ontwikkeling en zingeving. Door wandelingen, fietstochten of alleen al het buiten zijn, kom je als mens in aanraking met de jaargetijden, de levensprocessen, de kringloop van het leven en je eigen plek in dit geheel. Daardoor is persoonlijke reflectie mogelijk, wat kan leiden tot zingeving. Dit reflectie- en zingevingsproces is zeer belangrijk voor het fysiek, psychisch en sociaal welbevinden. De rol van een groene leefomgeving hierbij is slechts fragmentarisch onderzocht, desondanks moet deze functie niet worden onderschat.

### **Groen verbetert het microklimaat in de stad**

Parken, bomen en groenstroken hebben een gunstig effect op het zogenoemde microklimaat in de stad, het klimaat op heel kleine schaal. Het gaat hierbij onder andere om het dempen van de wind, de schaduwwerking en het verminderen van luchtvochtigheid- en temperatuurschommelingen (in de zomer wordt het minder warm en in de winter wordt het minder koud op groene plekken in de stad). Groen kan in een aantal gevallen een positieve invloed hebben op de luchtkwaliteit, doordat het de grotere deeltjes van fijnstof opvangt. Groen neemt een - vooralsnog onbekend - deel van de schadelijke luchtverontreiniging (ultrafijne stofdeeltjes) op, maar dat heeft - voor zover nu bekend - te weinig effect op de gezondheid. Voor een positieve invloed van groen op de luchtkwaliteit is het type groen, de oppervlakte en vorm van het blad, de bodemgesteldheid, de positionering en de windrichting van belang. Tot slot kan groen ook enigszins bijdragen aan het verminderen van geluidshinder, door in beperkte mate geluid te dempen en te absorberen. Bomen hebben vooral een maskerend effect op geluid. Ruisende bomen worden als een prettiger geluid ervaren dan verkeerslawaai.



# Inspirerende praktijkvoorbeelden









# Spannend spelen op groen schoolplein

A photograph of three children playing on a school playground. A girl in a grey sweater and blue jeans is standing on the left, holding the hand of a girl in a grey sweater and blue skirt who is standing on a large log. A boy in a blue and white sweater is sitting on another large log in the foreground. The playground is green with grass and large logs, and there are trees with autumn leaves in the background.

**Initiatief:** Gemeente Rotterdam, dienst Sport en Recreatie, Pact op Zuid en Groenjaar Rotterdam.

**Waar:** Openbare Basisschool De Zonnehoek en Islamitische basisschool De Dialoog in Hillesluis, deelgemeente Feijenoord.

**Wat:** Een geasfalteerd en betegeld schoolplein van 1.500 m<sup>2</sup> is veranderd in een groene speelplaats met gevarieerde, natuurlijke sport- en spelvoorzieningen en mogelijkheden voor natuur-educatie.

**Doel:** Kinderen in wijken met een gebrek aan groen in aanraking brengen met natuur om in te sporten, bewegen, spelen en van te leren.

**Aandachtspunt:** Na de aanleg van het groene schoolplein is het van belang afspraken te maken over het beheer en onderhoud. Duidelijk moet zijn welke rol school, leerlingen, gemeentewerken en omwonenden hierin vervullen.

**Succesfactor:** Kinderen spelen gevarieerder. Een groen schoolplein kan een trekker zijn voor ouders en kinderen bij de schoolkeuze. Het contact tussen de twee aangrenzende scholen verbeterde door de aanleg van het groene schoolplein.

**Het oude, stenige schoolplein van twee Rotterdamse basisscholen bood de leerlingen weinig uitdaging. De aanleg van een groen schoolplein heeft dat veranderd. Kinderen spelen gevarieerder en voelen zich blijer, blijkt uit onderzoek. Voor de gemeente reden nog eens twaalf groene schoolpleinen te realiseren.**

Terwijl ouders op het schoolplein van De Zonnehoek wachten tot de school uitgaat, probeert een meegekomen broertje zijn evenwicht te houden op een grote boomstam die twee heuvels met elkaar verbindt. Geconcentreerd schuifelt hij naar de overkant. En ... hij haalt het. Als de schooldeuren opengaan, rennen direct nog een aantal kinderen op de boomstam af. Ze proberen elkaar al gillend en lachend van de stam te duwen. „Die klimelementen waar kinderen spannend en uitdagend mee kunnen spelen, doen het goed”, weet Roderik Koenis, projectcoördinator Groene Schoolpleinen van de Rotterdamse dienst Sport en Recreatie. „Trouwens, water is ook altijd een topper, zoals die spetterplas daar bij de ingang van het plein.”

### **Gevangenisbinnenplaats**

Koenis begeleidde in 2008 de aanleg van het groene schoolplein bij openbare basisschool De Zonnehoek en islamitische basisschool De Dialoog in Feijenoord, een Rotterdamse deelgemeente met weinig groen. Het plein dat beide scholen delen, deed voorheen nog het meest denken aan



dat op het oude schoolplein voetballen, kijken naar voetbal of ruzie zoeken de voornaamste activiteiten waren. Dat is nu compleet anders. Er zijn veel meer mogelijkheden.” Kinderen spelen verspreid over het terrein dat is aangekleed met speelbomen, een tafeltennistafel, een natuurtuin, een glijbaan op een heuvel, chillplekken, een zandspeelplaats, een waterelement en een centraal veldje waar niet alleen gevoetbald wordt, maar dat zich door de creatieve vorm ook leent voor andere (bal)spelen. Onderzoek dat in opdracht van de gemeente Rotterdam werd uitgevoerd naar verandering van speelgedrag op dit groene schoolplein toont aan dat de kinderen de ruimte beter gebruiken, gevarieerder spelen, zich blijer voelen en het groene plein mooier vinden. „Of de baten van het nieuwe schoolplein direct te wijten zijn aan het groen is nog onduidelijk”, tekent Koenis aan. „In een vervolgonderzoek waar ook de GGD Rotterdam bij betrokken is, willen we die effecten van groen inzichtelijker krijgen.”

### **Groot animo**

Genoeg redenen voor Rotterdam om, in navolging van het groene schoolplein bij

De Zonnehoek en De Dialoog en met een financiële bijdrage van het ministerie van LNV, een plan te maken voor de realisatie van in totaal nog eens twaalf groene schoolpleinen in de periode van 2009 t/m 2011. De animo voor een groen schoolplein is groot. Geïnteresseerde scholen dienen zelf aanvragen in, en de gemeentelijke diensten Sport en Recreatie en Jeugd, Onderwijs en Samenleving benaderen gezamenlijk scholen in stenige buurten waar gebruiksgroen ontbreekt.

„Veel tijd gaat zitten in het betrekken van de omgeving bij het hele project van ontwerp tot aanleg en beheer”, ervaart de projectcoördinator. De bedoeling is dat het groene schoolplein niet alleen gebruikt wordt door de school, maar dat buiten schooltijden ook wijkbewoners ervan genieten. Dus niet alleen leerkrachten, ouders en leerlingen moeten een groen schoolplein willen, maar ook omwonenden en de deelgemeente moeten het plan dragen. Bij de Zonnehoek en De Dialoog is dat gelukt. „Buiten schooltijd onderhouden kinderen onder begeleiding de tuin. Ze wieden onkruid en afgelopen voorjaar hebben ze bollen geplant”, vertelt Koenis. Voor de scholen kan het groene schoolplein een element zijn waarmee ze nieuwe leerlingen trekken. „Er komt een groep ouders op af die juist die aandacht voor natuur en de groene speelmogelijkheden waarderen.” Maar wat Koenis het grootste succes vindt, is dat door de aanleg van het groene schoolplein de twee scholen met elkaar contact hebben. Er liep een dikke rode streep dwars over het schoolplein waarachter, op momenten dat de leerlingen van beide scholen gelijktijdig op het plein waren, ieder aan zijn eigen kant moest blijven. Het groene schoolplein heeft die grens doorbroken.

Kinderen spelen gevarieerder en voelen zich blijer op het groene schoolplein

de binnenplaats van een gevangenis. Koenis: „Een van de directeuren vertelde



# Generatietuin bevordert contact met de natuur en elkaar



**Initiatief:** Ministerie van LNV, gemeente Den Haag, verzorgingshuis Royal Rustique van Zorggroep De Residentie en kinderopvangorganisatie 2Samen.

**Waar:** De generatietuin ligt aan de Rusthoekstraat bij verzorgingshuis Royal in Den Haag.

**Wat:** Drie van de 20 parkeerplaatsen (een oppervlakte van 12 bij 3 m) zijn zonder bezwaren opgeofferd voor de aanleg van een generatietuin waarin bewoners van verzorgingshuis Royal en kinderen van de naschoolse opvang 2Samen gezamenlijk werken.

**Doel:** Stadskinderen in aanraking brengen met groen en het isolement van ouderen doorbreken.

**Aandachtspunt:** Om te voorkomen dat de tuinactiviteiten als opgelegd worden ervaren, is het nodig om direct met de mensen van de werkvloer te bespreken wie de kinderen en ouderen begeleidt. Roest: „Begeleiders moeten ook zelf vieze handen willen krijgen, anders werkt het niet.”

**Succesfactor:** Kinderen komen in aanraking met groen en leren waar hun voedsel vandaan komt. Het contact tussen de ouderen en de kinderen verloopt goed.



**In de generatietuin bij verzorgingshuis Royal in Den Haag kweken bewoners en kinderen van de naschoolse opvang 2Samen gezamenlijk groenten, fruit, kruiden en bloemen. De stadskinderen komen zo in aanraking met groen en het doorbreekt het isolement van de soms eenzame ouderen.**

Terwijl kinderen in de tuin druk in de weer zijn, kijkt een aantal ouderen gezeten in rolstoelen en op rollators toe. Anderen werken actief mee en geven kinderen aanwijzingen hoe en waar ze de plantjes in de grond moeten stoppen. Het Haagse verzorgingshuis Royal en de nabij gelegen kinderopvangorganisatie 2Samen waren direct enthousiast toen projectleider Anja Roest van het ministerie van LNV aanklopte met het voorstel een generatietuin aan te leggen.

Begeleiders moeten ook  
vieze handen willen krijgen

## Supermarkt

„Kinderen in Den Haag komen steeds minder in aanraking met groen”, weet Roest. „Schooltuinen liggen vaak op grote afstand van de school. Leerlingen gaan er misschien maar twee keer in hun basisschoolperiode heen.” Het verwondert haar niet dat kinderen denken dat groenten in de supermarkt groeien in plaats van in de grond. Met de aanleg van generatietuinen wil het ministerie van LNV kinderen op een leuke manier in aanraking laten komen met groen en natuur. „Bijkomend effect is dat ze ook beter leren eten. Ze weten waar het voedsel vandaan komt en hoeveel moeite het ze heeft gekost om het te laten groeien.” De betrokken bewoners van het verzorgings-

huis hebben baat bij het contact met de jongeren. „Je merkt dat ze de gesprekken met de kinderen heel leuk vinden. Het haalt ze uit hun isolement.”

Dat een aantal ouderen licht dementerend is, een niet-aangeboren hersenafwijking heeft of slechthorend is, is voor de kinderen niet zo'n probleem, ervaart Roest. De kinderen gaan er makkelijk mee om. „Het contact tussen de bewoners en de kinderen verloopt goed.”

## Herinneringen

Voor sommige bewoners brengt het bezig zijn met de tuin herinneringen boven aan het verleden. In een van de aanleunwoningen woont een dame met een tuindersachtergrond. Zij bemoeit zich intensief met de tuin en houdt een oogje in het zeil. Ook andere ouderen hebben aardigheid in het tuinieren. Zij geven de planten bijtijds water en houden de tuin tijdens de vakanties op orde. Roest: „Het hoeft er niet allemaal picobello uit te zien. Het is ook juist de bedoeling dat de kinderen zelf onkruid wieden. Het gaat om leren door ervaren, er worden geen natuurlessen gegeven.” De begeleider vanuit het verzorgingshuis heeft een map met een handreiking voor zelfstandig tuinieren. En een natuur- en milieu-educator van de gemeente maakte een beplantingskalender voor de verschillende gewassen. „Maar er is veel vrijheid. Iemand van de technische dienst van Royal kon goedkoop aan druiven komen. Die worden dan natuurlijk met de kinderen geplant.”

De Haagse generatietuin krijgt navolging.

Bij de nieuwbouw van verzorgingshuis Royal wordt nog een tuin aangelegd en ook in Voorschoten, Amersfoort, Utrecht en Almere willen verschillende partijen dergelijke tuinen ontwikkelen. Volgens Roest is de aanleg van een generatietuin aantrekkelijk door de beperkte kosten van het project. „In Den Haag kostte de aanleg € 8.000. De zandgrond in Scheveningen moest vrij diep worden uitgegraven, dat maakte het relatief duur.” Om de kosten laag te houden en om het echt een tuin van de gebruikers te laten zijn, is bewust gekozen zelf het ontwerp en de aanleg ter hand te nemen. In overleg met het verzorgingshuis en de kinderopvang is gekeken hoe het voormalige parkeerterreintje van 12 bij 3 m zo praktisch en verstandig mogelijk ingericht kon worden. De paden zijn extra breed en er is een verhoogde bak zodat ook de mensen in een rolstoel kunnen tuinieren. „Bovendien is het leuk om te horen dat ook de mensen die niet meer in staat zijn te tuinieren het uitzicht op de tuin waarderen.”





# Van 's ochtends tot 's avonds fitnesssen in de openlucht



**Initiatief:** Stichting Fitnezz 4 All

**Waar:** Het eerste fitness court van Fitnezz 4 All is aangelegd in het recreatiegebied Molenplas in Haarlem.

**Wat:** Fitnezz 4 All installeert en beheert 5 tot 9 fitnessapparaten (goedgekeurd volgens veiligheidsstandaard NEN 1176 en Tüv) op een locatie (minimaal 100 m<sup>2</sup>) die de gemeente gratis ter beschikking stelt. Bedrijven nemen de kosten van de fitnessapparatuur voor hun rekening middels een sponsorcontract en tegen naamsvermelding. De gemeente blijft verantwoordelijk voor het onderhoud van de locatie.

**Doel:** Stimuleren van bewegen in de open lucht door op pleinen en in parken gratis toegankelijke fitnessapparatuur te plaatsen.

**Aandachtspunt:** De besluitprocedures van gemeenten nemen soms veel tijd in beslag. Zeker wanneer een locatie in eigendom blijkt van een andere overheidsorganisaties. Houd daar rekening mee.

**Succesfactor:** De apparaten worden door iedereen gebruikt; door moeders met jonge kinderen, joggers, ouderen en scholieren.



**Door gratis te gebruiken fitnessapparaten te plaatsen in parken en op pleinen door heel Nederland, wil de stichting Fitnezz 4 All mensen stimuleren om te bewegen. De gemeente Haarlem reageerde enthousiast op het initiatief en legde als eerste een fitness court aan.**

Een oma en een kleinkind hebben zichtbaar plezier terwijl ze tegenover elkaar staan te stappen en te fietsen op één van de acht robuust ogende fitnessapparaten die in een halve cirkel staan opgesteld aan de Molenplas in Haarlem. „Het is een tafereel dat je hier dagelijks ziet”, vertelt Werner Smid, voorzitter van Fitnezz 4 All, de stichting die het initiatief nam om het fitnesscourt te realiseren. „Van ‘s ochtends tot ‘s avonds wordt er getraind. Er komen moeders met jonge kinderen, joggers die individueel of in groepjes hun conditie op peil houden, ouderen die hun oefeningen doen en leerlingen van een nabijgelegen school die de fitnesslocatie heeft opgenomen in de

Geen openingstijden, geen harde muziek; aan fitnesssen in de buitenlucht zitten veel voordelen

run die de scholieren moeten lopen.” Het Haarlemse fitnesscourt werd in april 2010 geopend door voormalig wereldkampioen judo Dennis van der Geest en hoofd van de afdeling wijkzaken Lex Hendriksen. Haarlem wil een sportstad zijn en greep de kans om een Fitnezz 4 All court aan te leggen met beide handen aan. „Er zijn eigenlijk geen redenen te bedenken waarom een gemeente niet zou willen meewerken aan een dergelijk initiatief”, vindt Hendriksen. „De apparaten zijn door iedereen te gebruiken, en als het mensen

aan kan zetten tot bewegen is dat altijd meegenomen.”

### **Bewegen stimuleren**

Obesitas is een groeiend probleem, stelt Fitnezz 4 All. Door gratis te gebruiken fitnessapparaten te plaatsen in parken en op pleinen door heel Nederland, wil de stichting mensen stimuleren om te bewegen. „In mediterrane landen tref je dit soort voorzieningen overal aan”, weet Smid. In Nederland is het minder bekend. Dat de weersomstandigheden het sporten in de buitenlucht belemmert, spreekt Smid tegen. „Het regent in Nederland nog geen veertig dagen per jaar.” Bovendien zitten er veel voordelen aan het fitnesssen in de buitenlucht in plaats van in een sportschool, vindt hij. „Je wordt niet geconfronteerd met harde muziek, je hoeft je niet te houden aan bepaalde openingstijden en je hebt geen last van de transpiratielucht van anderen.” De gemeente Haarlem is erg positief over het fitnessveld aan de Molenplas. Van vandalisme of overlast is tot nu toe geen sprake. Volgens Smid is dat mede te danken aan de locatie. „Vlakbij is een restaurant en ongeveer 200 meter verderop staan huizen. De omwonenden en ook de uitbater van het restaurant houden een oogje in het zeil. Doordat het fitnesscourt niet omsloten wordt door bosjes is er goed zicht op.”

### **Medewerking van bedrijven**

Fitnezz 4 All financiert de fitnessapparaten door sponsorcontracten te sluiten met bedrijven. Smid: „We hebben op dit moment het economische tij even tegen,



maar we zoeken medewerking van bedrijven uit de voedingsindustrie, ziektekostenverzekeraars en woningcorporaties. Die organisaties dragen vanuit hun maatschappelijke verantwoordelijkheid bij aan sport- en bewegingsvoorzieningen.” De stichting voert in samenwerking met sociale werkvoorzieningen het onderhoud aan de apparaten uit. Voor het onderhoud van de locatie blijft de gemeente verantwoordelijk. Volgens Hendriksen heeft de aanleg van het fitnessveldje nauwelijks extra werk opgeleverd. „De Molenplas is een recreatiegebied. We voeren daar regulier beheer uit en dat is niet veranderd.”

Smid heeft na de aanleg van het eerste fitnessveld in Haarlem veel reacties gehad van andere gemeenten die ook een dergelijke openbare fitnessvoorziening willen. De besluitprocedures gaan echter traag, ervaart hij. „Zo zijn we in Zandvoort bezig met een fitnesscourt op de boulevard. Een prachtlocatie. Maar daarvoor zijn vergunningen nodig van het Hoogheemraadschap en Rijkswaterstaat. Dat geeft veel rompslomp.” Toch ligt er volgend jaar een tweede Fitnezz 4 All court, verzekert Hendriksen. „In het Zaanenpark moet ook een fitnessveld komen. Het terrein is er, daar kan het, dus waarom zouden we het niet doen?”



# Pocketpark maakt sloopwijk weer leefbaar

**Initiatief:** Gemeente Heerlen.

**Waar:** Krachtwijk Meezenbroek-Schaesbergerveld-Palemig.

**Wat:** Aanleg van vier pocketparkjes.

**Doel:** De leefbaarheid in de wijk verbeteren door met groen mensen te activeren en met elkaar te verbinden.

**Aandachtspunt:** Het mobiliseren en actief betrekken van bewoners vergt veel energie. Trek voldoende tijd uit voor bijeenkomsten en activiteiten die mensen samen brengen. Zo wordt op dit moment in de wijk MSP ook een moestuinenproject uitgevoerd waar bewoners en scholen met succes samenwerken.

Denk vooraf ook na wie het park gaat beheren en reserveer daar geld voor. Zijn de bewoners zo betrokken dat ze taken op zich willen nemen of moet de gemeente het park onderhouden?

**Succesfactor:** Bewoners die elkaar voorheen niet kenden, komen nu met elkaar in contact. De sfeer in de wijk is positiever.





**„Een sloopwijk die dreigt af te glijden is geen fijne woonomgeving”, weet de Heerlense wethouder Lex Smeets. Door vier pocketparken aan te leggen in de wijk Meezenbroek-Schaesbergerveld-Palemig hoopt de gemeente de leefbaarheid in de wijk te verbeteren. „Mensen activeren en met elkaar verbinden. De sociale winst is het allerbelangrijkst.”**

„We hebben gekozen voor een overzichtelijke inrichting waar iedereen, kleine kinderen, jeugd en ouderen, een eigen plekje kan vinden”, vertelt bewoonster Margot Verhoog die vanaf dag één betrokken was bij de aanleg van het kleinschalige buurtparkje. Ze wijst naar het centraal gelegen plein waar de grotere kinderen voetballen of krijttekeningen maken. Even verderop liggen grote keien in het gras. Moeders gebruiken ze als zitgelegenheid,

Sinds de aanleg van het parkje, doen we meer samen en dat zorgt voor een positieve sfeer

terwijl ze toezicht houden op hun kinderen die zich vermaken in de hoek met speeltoestellen. Een smulhaag met aalbessen, bramen, bosbessen en frambozen schermt het speelgedeelte af van de straat. En helemaal aan de overkant is een rustiek pleintje met bankjes in de luwte waar ouderen rustig kunnen zitten en uitzicht hebben op bloemperken met zestien soorten lavendel. De oude plataan is bewaard gebleven. Daarnaast zijn 27 bijzondere bomen aangeplant, waaronder de fladderiep. Die boom wordt door de iepenpage, een zeer zeldzame vlindersoort die alleen in Heerlen voorkomt, als nestplaats gebruikt. Het pocketpark aan de Colijnstraat in de

Heerlense wijk Meezenbroek-Schaesbergerveld-Palemig (MSP) werd begin mei 2010, als eerste van vier aan te leggen kleinschalige buurtparkjes, geopend.

### Verloedering

Omwonenden zijn blij met het nieuwe groen. Door een teruglopend bevolkingsaantal en vergrijzing zijn de krappe flats van drie hoog, zonder lift niet meer in trek. Om leegstand en verloedering voor te zijn, wordt een aantal verouderde woonblokken gesloopt. De vrijgekomen ruimte wordt benut voor het verbreden van de wegen én voor de aanleg van groen in de vorm van pocketparken. „Met groen geven we een positieve draai aan een negatieve ontwikkeling als krimp”, zegt Lex Smeets, wethouder ruimtelijke ordening van Heerlen. De oppervlakte van de parkjes varieert van zo’n 1.500 tot 2.500 m<sup>2</sup>. Om de invulling af te stemmen op de behoeften van de buurtbewoners, worden avonden georganiseerd waar bewoners hun voorkeuren en wensen kenbaar kunnen maken. Deze sessies worden begeleid door kunstenaars uit de regio. Terwijl het enthousiasme om mee te denken over de invulling van het pocketpark Zwarte Veldje aanvankelijk niet overweldigend was, bleek de betrokkenheid van de bewoners aan de Colijnstraat al veel groter. Kunstenaar Karin Peulen maakte aan de hand van de ideeën van zo’n 35 omwonenden twee schetsvoorstellen. De bewoners kozen daarna het ontwerp dat werd uitgevoerd. De wethouder benadrukt: „Het is hun park. De gemeente heeft nul inspraak.”

Het reguliere onderhoud van het pocketpark wordt door de gemeente uitgevoerd. Omwonenden is gevraagd een oogje in het zeil te houden en in te grijpen als er iets gebeurt. De aanleg van de parkjes wordt gefinancierd met gelden van het ministerie van LNV en uit de portefeuille Wonen, Wijken en Integratie van het ministerie van VROM. In totaal heeft Heerlen voor de aanleg van de vier parkjes € 860.000 beschikbaar.

### Experiment

Het voornaamste doel dat de gemeente nastreeft met de pocketparkjes is de leefbaarheid in de wijk op korte termijn te verbeteren. „Het is een experiment”, legt



Smeets uit. De parkjes liggen er tijdelijk, voor een periode van ongeveer vijf jaar.

„Misschien zeggen we over vijf jaar „laat liggen dat pocketparkje want het gaat fantastisch”, maar het kan ook zijn dat het niet blijkt te werken. Dan moeten we iets anders verzinnen.”

De wethouder hecht groot belang aan de sociale impact van het parkje op de wijk. „Het is bedoeld om mensen te activeren en met elkaar te verbinden. En dat lukt. Mensen die elkaar voorheen niet kenden, komen nu met elkaar in contact.” Buurtbewoonster Margot Verhoog kan dat beamen. „Sinds de aanleg van het parkje, doen we meer samen en dat zorgt voor een positieve sfeer.”



# Groen dichtbij moet leuker, bekender en beter bereikbaar



**Initiatief:** Staatsbosbeheer, GG&GD Utrecht, Jantje Beton, NISB, gemeenten.

**Waar:** Het Gagelbos bij de Utrechtse wijk Overvecht.

**Wat:** Staatsbosbeheer wil met het programma Recreatie om de Stad (RodS) in achttien bestaande groene gebieden aan de randen van steden (waaronder het Gagelbos), de recreatiemogelijkheden voor stadsbewoners verbeteren. De gebieden moeten leuker, aantrekkelijker, bekender en toegankelijker worden.

**Doel:** Meer en ook andere gebruikersgroepen van het groen gebruik laten maken.

**Aandachtspunt:** Groen dichtbij de stad is belangrijk. Om de mogelijkheden hiervan te benutten zijn verbindingen nodig tussen de werelden van groen, stad en welzijn. Vaak zijn er goede intenties, maar samenwerking over grenzen heen is nog geen algemeen gebruik. Concrete activiteiten zijn nu veelal afhankelijk van persoonlijke drive en inzet.

**Succesfactor:** Activiteiten in het bos zoals Natuursprong en de nationale Dag van het Park trekken mensen aan die ook daarna het bos nog eens bezoeken.



**Groene gebieden bij de stad zijn er niet alleen voor vogelkijkers, maar ook voor sporters, kinderen en mensen die willen barbecueën. Om het Gagelbos bij het Utrechtse Overvecht leuker, aantrekkelijker, bekender en beter bereikbaar te maken, knoopt Staatsbosbeheer contacten aan met stedelijke organisaties en nieuwe gebruikersgroepen.**

„Zijn hier ook beren? Zitten hier wolven?“ Het zijn vragen van kinderen uit de Utrechtse wijk Overvecht die voor het eerst kennismaken met het aangrenzende Gagelbos. „Als kinderen nooit in het groen komen, weten ze soms echt niet wat ze aan kunnen treffen“, vertelt wijkgezondheidswerker Hera Borst van de GG&GD Utrecht. Ze werkte met Staatsbosbeheer samen aan het Natuursprong-project waarin groepen van buitenschoolse opvang onder begeleiding van een trainer van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) de natuur ontdekken. „We willen kinderen de gelegenheid bieden lekker te bewegen en te spelen“, zegt Robert Graat van Staatsbosbeheer. In een stadspark kan niet alles. In het Gagelbos wel. „Er is voldoende ruimte om lekker te rommelen, met water te klooien of in bomen te klimmen.“ Het idee dat je kinderen achter de computer en voor de tv vandaan haalt, en laat bewegen in een gebied dichtbij, spreekt Borst aan. Reden voor haar om het welzijnswerk, de Brede School en de groep Natuur- en MilieuCommunicatie (NMC) van de gemeente te betrekken bij Natuursprong. Met succes. In april van dit jaar trok de eerste groep kinderen het Gagelbos in. Ze vangen kreeftjes in poeltjes, bouwen dammen en spelen verstoppertje. Borst: „De kinderen vinden het geweldig. Alles is nieuw voor ze.“

### Waardevol

Hoewel het Gagelbos pal naast Overvecht ligt, kennen veel bewoners uit die wijk het

bos nog niet. Graat: „Dat willen we veranderen. Het bos moet leuker, aantrekkelijker, bekender en beter bereikbaar worden. Een gebied als dit kan zo waardevol zijn voor de stad waar een tekort aan ruimte is.“ De gemeente erkent het belang en wil over de Noordelijke rondweg, die nu Overvecht en het Gagelbos van elkaar scheidt, een fiets- en voetgangersbrug aanleggen. Zo wordt het makkelijker voor wijkbewoners om het bos te bereiken.

Leuker en aantrekkelijker moet het bos worden door gebruikers de gelegenheid te geven het samen met Staatsbosbeheer in te richten. „En dan willen we natuurlijk ook juist die stedelingen spreken die onze terreinen nog niet kennen. Om die groepen te ontmoeten, trekken we de stad in.“ Er worden contacten gelegd met woningcorporaties, bewonersorganisaties, GG&GD en gemeentelijke wijkbureaus. „Die organisaties weten waar kwetsbare groepen zitten of mensen met een bepaalde levensstijl en hoe je die moet aanspreken.“



Voor het Gagelbos betekent het onder meer dat schoolkinderen uit groep 6 en 7 van de brede school Overvecht meepraten over de inrichting van speelnatuur. En Staatsbosbeheer en de GG&GD grepen

Je haalt kinderen voor de tv vandaan en laat ze bewegen in een gebied dichtbij

de nationale Dag van het Park aan om de bekendheid van het Gagelbos als recreatiegebied te vergroten en tegelijkertijd voorlichting te geven over gezond eten en bewegen. Onder het motto Lekker Buiten, Lekker Gezond was er een picknick met live muziek van een smartlappenvertolker en een Marokkaanse groep, werd er gesport onder leiding van Duco Bauwens, de fitgoeroe van het ochtendprogramma Nederland in Beweging, of konden mensen boogschieten met de boswachter.

### Terugkomen

Borst: „We hadden pech met het weer, maar desondanks kwamen er 800 mensen. Dat is veel, hoor!“ De verwachting is dat die bezoekers ook na het evenement het bos blijven opzoeken. Volgens Graat komen de kinderen die meededen aan Natuursprong zeker terug. „En die kinderen brengen dan hun ouders weer mee. Door zones te ontwikkelen voor verschillende gebruikersgroepen, willen we iedereen een plek bieden: kinderen, trimmers, hondenbezitters, natuurliefhebbers, maar ook mensen die willen barbecueën of een buurtfeest organiseren. Het bos is er voor iedereen.“



# Asfaltplein wordt Postzegelparkje

**Initiatief:** Bewoners en kinderen ondersteund door stadsdeel en centrale stad Amsterdam. De aanleiding was een in 2008 gestarte verkiezing.

**Waar:** Van Beuningestraat en op vier andere plekken in Amsterdam.

**Wat:** Aanleg van postzegelparken.

**Doel:** Versteende plekken in de stad vergroenen om de leefbaarheid te verbeteren. Postzegelparken bieden ruimte voor mensen om elkaar te ontmoeten en voor kinderen om te spelen.

**Aandachtspunt:** De realisatie van een postzegelpark wordt voor het grootste deel gefinancierd door de centrale stad Amsterdam. Daarnaast dragen ook de stadsdelen en in enkele gevallen het ministerie van LNV bij in de kosten. Om de uitvoeringssnelheid te bevorderen en in korte tijd concrete resultaten te boeken, stelde de gemeente een uiterste opleverdatum. Wordt een postzegelpark voor die tijd niet gerealiseerd dan houdt het project op.

**Succesfactor:** Doordat de plannen vanuit de kinderen kwamen, hadden de volwassenen minder de neiging ideeën tegen te houden.



**Met een „multicultiknalfeest“ is het postzegelpark aan de Van Beuningenstraat in het Amsterdamse stadsdeel West in oktober van dit jaar geopend. Buurtkinderen konden niet wachten en speelden al op het terrein terwijl de aannemer nog bezig was. In het nieuwe parkje kan volop worden gespeeld in een groene omgeving.**

„Zeldzaam ongezeilig“ was het plein aan de Van Beuningenstraat in stadsdeel West, vond buurtbewoonster José Beurskens. En dat vonden de kinderen uit de buurt, veelal uit grote gezinnen die klein behuist zijn, ook. Ze voetbalden er weliswaar van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, maar voor andere vormen van gebruik bood het plein geen mogelijkheden. „Het is een achteraf gelegen stuk asfalt tussen woonblokken in. De bomen waren half dood. En er stond één kunstwerk en één klimtoestel. Daar moesten de kinderen het mee doen.“

Toen toenmalig wethouder Marijke Vos in 2008 de Amsterdammers opriep plekken aan te wijzen voor de aanleg van postzegelparken, trommelde Beurskens de kinderen op. Ze interviewde ze, maakte foto's en stuurde een verhaal in waarin de kinderen zelf duidelijk maakten waarom ze zo graag een beter speelplein wilden. Tot haar verbazing koos de gemeente de inzending van de kinderen uit als één van de vijf locaties waar ook echt een postzegelpark gerealiseerd zou worden.

### Complex

„Het gaat misschien om een klein oppervlak, maar dat maakt de opdracht niet minder complex“ vertelt Beurskens. Zo nam het maken van het ontwerp veel tijd in beslag. Voorafgaand aan de bijeenkomsten voor volwassenen werden kindervergaderingen gehouden. „Die waren leuk en luidruchtig. En omdat de plannen vanuit de kinderen kwamen, hadden de volwassenen minder de neiging ideeën tegen te houden.“

De betrokken bewoonster geeft een pluim aan de mensen die het project vanuit het stadsdeel begeleidden en de ontwerper Maurice Käss. „Zij gingen heel goed om met kritische buurtgenoten. Dat hebben ze fantastisch gedaan.“

De herinrichting van het plein werd vertraagd door een aantal bijkomende zaken: zo moest er rekening worden gehouden met de aanwezigheid van een NUON-huisje, liepen er allerlei kabels en rioleringsbuizen onder de grond, moest de bestrating worden vernieuwd en werd het kunstwerk verplaatst. „Het hele vergunningenverhaal dat daarmee was gemoeid duurde lang.“ Maar uiteindelijk ligt er een fantastisch postzegelpark, vindt Beurskens. Omdat er in de buurt geen andere ruimte is om veilig en verantwoord te kunnen spelen is ze vooral erg blij met de nieuwe speelmogelijkheden die het parkje biedt. Voor de jongens is er veel ruimte om te voetballen. In de speelweide kunnen de meisjes en jongere kinderen zich uitleven op vijf speeltoestellen waaronder een zandwaterelement. En er zijn leuke beschutte zithoekjes bij plantvakken met Amerikaanse sering en zuurbes. Waar het parkje aan de straat grenst komen bomen in bakken met een onderbeplanting van lavendel. De bomen bieden beschutting en weren tegelijkertijd auto's. En om geluidsoverlast te reduceren wordt het parkje omgeven door een fluisterkooi, die het geluid van ketsende ballen moet dempen. De kooi wordt op een speelse manier toegepast met hoogteverschillen. Langs de palen groeien klimplanten, waaronder Chinese blauwe regen,

valse wingerd en bosrank omhoog. De klimmers vergroten het groenoppervlak maximaal en nemen weinig ruimte in.

Halfdode bomen, één kunstwerk en één klimtoestel. Daar moesten de kinderen het mee doen

### Spannend

De betrokken buurvrouw noemt het realiseren van het postzegelpark een „spannende periode“. Juist in die tijd fuseerden een aantal stadsdelen waardoor projectleiders wisselden en voerde het stadsdeel twee bezuinigingsrondes uit. „Desondanks heeft ons project het gered. Het park is geopend met een multicultiknalfeest met een voetbaltoernooi, muziek en zelfgemaakte hapjes.“





**Initiatief:** Bewoners, gemeente Groningen, Natuur en Milieu Federatie Groningen.

**Waar:** Achter woonblok van 14 huizen aan de Resedastraat in Groningen.

**Wat:** De gemeente laat bewoners participeren bij de inrichting en het beheer van de openbare groene ruimte in buurt en straat. Burgers dragen zelf ideeën aan en zijn verantwoordelijk voor de uitvoering. Buurtmoestuin 'Hof van Reseda' is een van die initiatieven, daarnaast zijn bewonersgroepen bezig met de aanleg van een plukbos, een kruidentuin en een smulroute. Scholen planten fruitbomen op het schoolplein en realiseren kindermoestuinen.

**Doel:** Groningen, eetbare stad wil mensen bewust maken van wat ze eten, het contact tussen mens en natuur stimuleren en de sociale cohesie in de buurt versterken.

**Aandachtspunt:** De Haan: „Kijk wat er mogelijk is op de plek, begin eenvoudig en pragmatisch. Zorg dat je dagelijks zicht hebt op de tuin, zo voorkom je dat de planten verpieteren en animo en enthousiasme al snel verdwijnen.“

**Succesfactor:** De moestuin versterkt de sociale binding in de buurt. Kinderen nemen kennis van het groeiproces van hun voedsel.



## Boerenkool en bloemkool in plaats van saaie struiken



**Bewoners aan de Resedastraat in Groningen namen begin 2010 het initiatief een stadsmoestuin aan te leggen in het gemeentelijke plantsoen achter hun huizen. De gemeente ondersteunt het initiatief in het kader van het project Groningen, eetbare stad.**

Het moestuinproject heeft de goede verhoudingen in de buurt versterkt



Het is nog even wachten op een nachtvorstje, maar dan kan de boerenkool worden geoogst uit de buurtmoestuin achter het woonblok aan de Resedastraat in Groningen. De voormalige groenstrook van de gemeente is nu 'Hof van Reseda'. Bewoners verbouwen er tomaten, kruiden, pompoenen, bloemkool en kalebassen. Al vaker had bewoner Henkjan de Haan mensen horen zeggen: „Wat zou het toch leuk zijn om een moestuin te hebben in plaats van die saaie struiken.” In maart 2010 kwam op een vergadering van de bewonersvereniging voor het eerst het plan op tafel om de moestuin ook daadwerkelijk te realiseren. De Haan: „Acht

adressen bleken toen enthousiast. En naarmate het initiatief vorderde, haakten meer personen aan. Nu zijn er van de veertien adressen elf actief.”

De bewoners doen om verschillende redenen mee. De één vindt het vooral leuk voor de kinderen. De ander vindt het belangrijk om zelf gezonde voeding te verbouwen en voor een derde is het vooral de gezelligheid die telt. De Haan: „Voor iedereen geldt dat we er nu extra ruimte bij hebben gekregen. Omdat we maar kleine tuintjes hebben, is dat een meerwaarde.”

### Groene vingers

Niemand van de bewoners had echt groene vingers, daarom kozen ze voor een makkelijke manier van tuinieren met moestuinbakken. „Het onkruid is in die bakken goed in toom te houden en voordeel is bovendien dat de invloed van het grondwater minimaal is. Dat is hier van belang omdat de grond niet 100% schoon is.” De moestuinbakken van 1,20 bij 1,20 m zijn verdeeld over de gezinnen; sommigen wilden één bak, anderen drie. Kinderen hebben aparte bakken waarin ze zelf hun spruiten kunnen zien groeien en boontjes kunnen oogsten. Het moestuinproject aan de Resedastraat past in het beleid van de gemeente Groningen. In de groenstructuurvisie is vastgelegd dat Groningen streeft naar participatie van bewoners bij de inrichting en het beheer van de openbare groene ruimte in buurt en straat. „Groningen richt zich daarbij sterk op de eetbare stad”, vertelt Kristin Wijnja van de Natuur en Milieu Federatie Groningen die samen met

de gemeente de burgerinitiatieven faciliteert. „We willen dat mensen bewust worden van wat ze eten. Bovendien is contact met de natuur positief voor lichaam en geest en versterkt gezamenlijk tuinieren de betrokkenheid bij de buurt.”

Bewoners dragen zelf ideeën aan om de eetbare stad te realiseren. Iedereen die mee wil werken verbindt zich voor langere tijd aan een project door een intentieverklaring te ondertekenen. Bij voldoende draagvlak in de buurt levert de gemeente een financiële bijdrage. Voor advies en ondersteuning kunnen bewoners bovendien terecht bij Laurens Stiekema, de coördinator groenparticipatie die de gemeente hiervoor speciaal heeft aangesteld.

De gemeente heeft veel voor ons gedaan, vertelt De Haan. Niet alleen in financiële zin, maar ook in praktische vorm. Zo gaf de gemeente een loonbedrijf de opdracht om de struiken in de groenstrook uit te graven en leverde ze donker zand om de grond op te hogen en compost om de moestuinbakken te vullen. „Via de contacten van Stiekema, konden we houtsnippers uit het Stadspark krijgen en hoefden we die niet van ver te halen.”

### Lopend vuurtje

Het moestuinproject gaat nu als een lopend vuurtje door de stad. De Haan houdt lezingen voor bewoners uit andere wijken die spelen met het idee ook iets dergelijks te beginnen. En ook komen geïnteresseerden langs in de moestuin om zelf een kijkje te nemen. „Het is gewoon heel leuk om dit samen met de burens te doen. We treffen elkaar bijna dagelijks in de moestuin. De verhoudingen in de buurt waren al goed, dit project heeft dat nog eens versterkt.”



# Herstructurering biedt kansen om wijk gezonder in te richten

**Initiatief:** Gemeente Zwolle, GGD IJsseland, Icare, Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ) en het lectoraat De Gezonde Stad van Hogeschool Windesheim.

**Waar:** De wijken Diezerpoort en Holtenbroek in Zwolle.

**Wat:** Zwolle past de JOGG-aanpak (Jongeren op Gezond Gewicht) toe om overgewicht terug te dringen. Deze methode wordt in Frankrijk onder de afkorting EPODE al jaren succesvol gebruikt. De JOGG-aanpak kenmerkt zich door bestuurlijk draagvlak, publiek-private samenwerking, sociale marketing, wetenschappelijk onderzoek en het verbinden van preventie en zorg.

**Doel:** Overgewicht terugdringen door de leefstijl van kinderen en jongeren te veranderen. Daarbij gaat het erom mensen niet alleen gezonder te laten eten, maar ook om de buitenruimte zo in te richten dat mensen gestimuleerd worden om te bewegen.

**Aandachtspunt:** Beleid, praktijk en onderzoek moeten op elkaar zijn afgestemd en met elkaar samenwerken. De gemeente stelt een programmamanager aan die hierover waakt. Om te zorgen dat het programma breed wordt gedragen (binnen de gemeente en daarbuiten) is een betrokken ambassadeur en een lange adem vereist.

**Succesfactor:** De JOGG-aanpak wordt door alle afdelingen binnen de gemeente Zwolle erkend en ondersteund, waardoor plannen in samenhang worden ontwikkeld en uitgevoerd.



**Met het programma Zwolle Gezonde Stad wil de gemeente het overgewicht terugdringen. Daarbij gebruikt Zwolle als eerste stad in Nederland de zogenoemde JOGG-aanpak (Jongeren op Gezond Gewicht). Deze methode richt zich op het creëren van een gezonde leefomgeving die mensen aanzet bewuster te eten en te bewegen. Groen speelt daarbij een belangrijke rol.**

Zwolle maakt zich zorgen over het overgewicht van haar burgers: 20% van de kinderen in de aandachtswijken van Zwolle is te zwaar en gemiddeld 50% van de Zwolse ouderen. De gemeente wil het probleem aanpakken. Als eerste zijn de wijken Diezerpoort en Holtendoorn aan de beurt. „In die wijken wonen procentueel de meeste kinderen met overgewicht”, vertelt Ingrid Bakker, associate lector De Gezonde Stad aan Hogeschool Windesheim.

Groene omgeving moet kinderen en volwassenen stimuleren meer te bewegen

„Bovendien vindt in Diezerpoort een grote herstructurering plaats. Het is best een groene wijk. Tussen de flats liggen relatief grote groenstroken, maar die worden vooral gebruikt om de hond uit te laten. Kinderen kunnen er niet spelen. De herstructurering is een kans om die wijk gezonder in te richten.”

### Leefomgeving

Om het probleem van overgewicht terug te dringen, past Zwolle sinds begin 2010 de JOGG-aanpak (Jongeren Op Gezond Gewicht) toe. Deze methode richt zich op het creëren van een gezonde leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, en op gezonde

voedingskeuzes. Bij de herstructurering van de wijk Diezerpoort wil de gemeente voor kinderen veilige en aantrekkelijke fiets- en wandelroutes realiseren van en naar scholen, speelplekken en sportlocaties. Ook wordt de kwaliteit van bestaande speelplekken verbeterd en is er een plan om zogenoemde groene kinderwagenroutes te ontwikkelen die moeders en hun jonge kinderen uitnodigen om te gaan wandelen.

Bakker: „Het is niet zo dat de graafmachines al in de wijk staan, maar de ideeën staan al wel op papier.”

Wetenschappelijk onderzoek is de basis voor de plannen. Zo onderzochten studenten van Hogeschool Windesheim de beweegvriendelijkheid van de wijk door onder andere kinderen van basisscholen te interviewen. En met een zogenoemde 4B-SpeelNatuur-Scan wordt het aanwezige groen en water beoordeeld op Beschikbaarheid, Bruikbaarheid, Bereikbaarheid en Benutting, kortom de bespeelbaarheid.

### Aansluiting

Bakker benadrukt dat de plannen in samenhang met elkaar moeten worden uitgevoerd. Verschillende groenstroken in de wijk worden met elkaar verbonden voor kindvriendelijke routes en er moeten veilige oversteekplaatsen worden aangelegd, legt ze uit. „Die aansluiting van de plannen op elkaar, vraagt tijd. Soms moet je op de rem trappen. En dat is wel eens frustrerend voor bijvoorbeeld de regiegroep herstructurering Diezerpoort, die verantwoordelijk is voor de concrete uit-

voering. De regelgroep wil op korte termijn aan de slag omdat ze daar ook op wordt afgerekend. Terwijl wij als programmagroep Zwolle Gezonde Stad meer het grote geheel voor ogen hebben en uitgaan van de lange termijn.”

Bij het uitvoeren van de plannen wordt samengewerkt met een groot aantal verschillende partijen. Binnen de gemeente werken diverse afdelingen samen. Bakker: „Het is mede dankzij wethouder Erik Dannenberg van Gezondheidsbeleid dat het programma binnen de gemeente breed wordt gedragen. Met groot enthousiasme heeft hij zich ingespannen andere



wethouders te interesseren. Dat heeft ertoe geleid dat de JOGG-aanpak nu is opgenomen in het nieuwe collegeakkoord.”

Een door de gemeente aangestelde programmamanager moet ervoor zorgen dat de samenwerking vlot verloopt en dat de doelen van de diverse betrokkenen op elkaar worden afgestemd. Ook private organisaties is gevraagd deel te nemen. Om partijen over de streep te trekken is het belangrijk aan te geven wat ze ermee kunnen winnen. Investeren in een groene omgeving betekent dat woningen meer waard worden. Voor woningcorporaties en projectontwikkelaars kan dat een reden zijn om het programma te ondersteunen. De samenwerking met private partijen staat echter nog in de kinderschoenen.



# Groen mag niet ontbreken bij een gezonde en duurzame school

**Initiatief:** Het Astmafonds, de provincie Noord-Brabant en het bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid van de GGD'en Brabant en Zeeland.

**Waar:** Brabantse basisscholen (Pieter Wijten in Waalwijk, De Tovervogel/Multifunctionele Accommodatie (MFA) Waterhoef in Oisterwijk, Thomas More in MFA Kruispunt in Tilburg, Edith Stein in Zijtaart (gem. Veghel), Sint Franciscus in Biezenmortel (gem. Haaren) en Borgvliet in Bergen op Zoom) doen mee aan het Frisse Scholen-project.

**Wat:** Bij nieuwbouw en renovatie van scholen gaat niet alleen aandacht uit naar een gezond en duurzaam schoolgebouw maar ook naar de inrichting van natuurspeelleertuinen.

**Doel:** Een leeromgeving realiseren (binnen en buiten) die gezond, duurzaam en veilig is.

**Aandachtspunt:** „De Pieter Wijtenschool en de Juliana van Stolbergschool, twee scholen in Waalwijk in dezelfde buurt, richtten samen twee natuurspeelleertuinen in. De bedoeling is dat de leerlingen van de twee scholen voor lesdoeleinden in beide tuinen terecht kunnen. Dat biedt meer mogelijkheden voor minder kosten”, stelt Van Wijk.

**Succesfactor:** Kinderen leren en spelen aan de hand van voorzieningen die in en om de school zijn gerealiseerd.



**In het Brabantse project Frisse Scholen grijpt een aantal basisscholen de plannen voor renovatie of nieuwbouw aan om niet alleen hun schoolgebouw duurzaam en gezond te maken, maar om tevens het schoolplein te veranderen in een zogenaemde natuurspeelleertuin. Op die manier wordt volledig voorzien in een duurzame en gezonde leeromgeving.**

Het ontwerp voor de natuurspeelleertuin van Brede School Waterhoef in Oisterwijk ziet er op papier veelbelovend uit. Er komen vakken met kruiden, groenten, fruit en planten die vlinders aantrekken. „En omdat de ruimte op de begane grond beperkt is, zal op een gedeelte van het platte dak een natuurspeelleerdaktuin worden gerealiseerd”, vertelt Ton Brok van de provincie Noord-Brabant. Een lange houten schutting die het schoolterrein gedeeltelijk afgrenst, wordt omgebouwd tot insectenwand. In een van de hoeken komt een plek met zand, water en houtblokken waar volop geklommen en geklauterd kan worden. Voor peuters is er een veilige speelplek in het afgeschermd binnenterrein en in de babytuin liggen de allerkleinsten in de buitenbox in het gras.

### Op de schop

Brede School Waterhoef in Oisterwijk is één van de scholen die meedoet aan het Brabantse project Frisse Scholen waarin wordt samengewerkt met de GGD en het Astmafonds. Alle deelnemende scholen hebben plannen voor renovatie of nieuwbouw. Binnen het project gaan ze aan de slag met de thema's duurzaam en gezond. Bijzonder is dat er niet alleen aandacht is voor de realisatie van een schoolgebouw met een laag energieverbruik en een fris binnenklimaat, maar dat ook de inrichting van de buitenruimte op de schop gaat. Tevens is het streven om de thema's duurzaam en gezond in de lesprogramma's

van de scholen op te nemen.

Brok: „We willen laten zien dat het zowel bij nieuwbouw als bij renovatie mogelijk is om scholen duurzaam te vergroenen. Een natuurspeelleertuin biedt kinderen de mogelijkheid naar hartelust te bewegen. Bovendien heeft de tuin een educatieve functie. Docenten kunnen er het vak natuur in de praktijk brengen op een plek dichtbij de school. En ook belangrijk is dat het extra groen de biodiversiteit vergroot.”

Ontwerpers Marjolein van Wijk en Evelien Bukkems ontwierpen als afstudeeropdracht voor hun opleiding aan de HAS Den Bosch, de natuurspeelleertuinen bij twee frisse scholen in Waalwijk. Om de kinderen te laten participeren in het ontwerpproces kregen de kinderen de opdracht tekeningen te maken van hun ideale schoolplein. Het leverde plaatjes op van speelplaatsen met een kippenhok, een amfitheater voor buitenlessen en muziekuitvoeringen, bomen om in te klimmen en veel water. „Een kippenhok is misschien niet het meest uitvoerbare idee, maar de tekeningen laten wel zien wat kinderen leuk vinden”, vertelt Van Wijk. Daarnaast werden ook bijeenkomsten gehouden met docenten en de gemeente en met buurtbewoners die het terrein buiten schooltijden mogen gebruiken. Volgens Van Wijk leidt het integrale ontwerpproces tot een grote betrokkenheid tussen de school en omwonenden. „De buurtbewoners beschouwen de natuurspeelleertuin als deel van de wijk, ze houden toezicht op het

terrein en zijn soms zelfs bereid onderhoud uit te voeren. Daar hebben scholen baat bij omdat het budget voor onderhoud vaak beperkt is of ontbreekt.”

### Handboek

Omdat de Brabantse frisse scholen als voorbeeld dienen voor andere scholen in Nederland, maakten de ontwerpers een blauwdruk voor het ontwerp en de inrichting van een natuurspeelleertuin. „De blauwdruk biedt andere scholen een handreiking, het is niet een standaardontwerp”, stelt provinciaal beleidsmedewerker Brok. „Het is een soort handboek dat houvast geeft bij het maken van keuzes voor de inrichting van de tuin”, legt ontwerper Van Wijk uit. „Het biedt bijvoorbeeld een overzicht van elementen die van belang zijn om kinderen te laten bewegen en laat zien hoe bepaalde lesonderdelen in de tuin op verschillende manieren kunnen worden uitgewerkt.”

Met het handboek wordt de aanleg van een natuurspeelleerterrein minder duur

Uiteindelijk denkt Brok dat door het gebruik van het handboek de kosten voor vergroening van het schoolterrein lager worden. Voor scholen met een beperkt budget is vaak de hoge prijs een reden om geen natuurspeelleertuin aan te leggen, weet hij. „Dat is jammer, want bij een echt gezonde en duurzame basisschool mag een groene speel- en leeromgeving niet ontbreken.”



# Gemeentelijk groenbeheer trekt zorgverleners het park in



**Initiatief:** Parkbeheer van gemeente Arnhem.

**Waar:** (Stads)parken, bossen, recreatiegebieden en natuur in de gemeente Arnhem.

**Wat:** Belanghebbenden, in dit geval de zorg- en sportsector, van groen in en om de stad worden actief benaderd voor het ontplooiën van nieuwe initiatieven in de parken en bossen van Arnhem.

**Doel:** Kwaliteit van het groen verhogen door beter in te spelen op de behoeften van de gebruikers. Hogere bezoekersaantallen.

**Aandachtspunt:** Glissenaar: „Maak belanghebbenden (wethouders, zorgverleners, maar ook woningcorporaties) duidelijk dat groen geen kostenpost is en waarde heeft voor de stad. Benoem die waarden (wat levert groen op: een gezonde bevolking, een aangename leefomgeving), biedt het groen aan als podium en dan blijkt het eigenlijk heel makkelijk om mensen enthousiast te maken en mee te krijgen.“

**Succesfactor:** De zorgsector en sportsector actief benaderen leidt tot vernieuwende initiatieven.



**Vanuit de gedachte dat groen van grote waarde is voor de gezondheid van mensen, benadert het parkbeheer van de gemeente Arnhem artsen, sportcoaches en andere zorgverleners. Het leidt tot nieuwe initiatieven als wandelen op doktersrecept.**

„Ik wist niet dat buiten trainen zo fijn is.“ Die reactie krijgt sportinstructeur Irene de Vreede van Outdoor Fit & Lifestyle vaak te horen van mensen die in eerste instantie het buiten sporten afwezen, maar zich toch laten overhalen om mee te gaan. „Een sportschool wordt makkelijk gevonden“, weet ze.



Het is een automatisme geworden om binnen te blijven, vindt ook Jeroen Glissenaar, parkbeheerder bij de gemeente Arnhem. Als voorbeeld noemt hij de revalidatiepatiënten van ziekenhuis Rijnstate die vanaf de loopband uitkijken op een parkje. „Het groen is binnen handbereik en toch blijven ze binnen. Waarom?“, vraagt hij zich af. Zowel De Vreede als Glissenaar wijzen op het positieve effect van bewegen in het groen op lichaam en geest. „Een frisse neus geeft zoveel energie. Je wordt niet alleen lichamelijk fitter, maar geniet ondertussen ook nog van de natuur“, vindt De Vreede. Glissenaar die als wandelcoach groepen werknemers met stress begeleidt, vindt dat wandelen de perfecte manier is om het hoofd leeg te maken. Hij grijpt elementen

uit de natuur aan als onderwerp voor coachingsgesprekken. „Niet om er over te vertellen, maar om mensen aanknopingspunten te bieden om over hun eigen situatie na te denken. Plaatsen in de natuur kunnen een ankerplaats blijken, een plaats om in de toekomst weer te bezoeken.“

### Nieuwe contacten

Vanuit de gedachte dat parken, bossen en natuur van grote waarde zijn voor de gezondheid van stadsbewoners, besloot het parkbeheer artsen, fysiotherapeuten, trainers en medewerkers van zorgcentra aan te schrijven. Glissenaar: „We legden ze uit hoe we als gemeente willen omgaan met het groen in de stad en vroegen de zorgverleners hoe ze daarop willen insteken.“ Het leidde tot nieuwe contacten tussen het gemeentelijke groenbeheer en zorginstanties.

Een therapeut die moeilijk opvoedbare jongeren begeleidt, benaderde het parkmanagement met de vraag of de jongeren in het gemeentelijke groen werkzaamheden kunnen verrichten. Glissenaar: „Wij kijken dan waar het past. In Park Sonsbeek is een siertuin waar veel te schoffelen is. Zo'n locatie is zeer geschikt voor jongeren om te werken.“

Ook is het groenbeheer in gesprek met een school over de aanleg van een openbare fitnessruimte. Een dergelijk initiatief past minder goed in het monumentale Park Sonsbeek, maar wel in Park Presikhaaf, vindt de parkbeheerder. „We vragen dan een landschapsarchitect en kijken hoe we dat zo goed mogelijk kunnen realiseren.“ En een aantal artsen reageerden met het

idee om 'wandelen op recept' voor te gaan schrijven. Glissenaar: „Wandelen werkt even goed of zelfs beter dan medicijnen. Van Prozac word je passief. Wandelen in de natuur maakt mensen zich juist actiever, fitter en vitaler.“ Voor het 'wandelen op recept' legde het parkbeheer contacten met studenten van de sportopleiding CIOS en wandelcoaches.

Een frisse neus  
geeft zoveel energie

### Meedenken

Het parkbeheer vervult in de nieuwe contacten een faciliterende rol. „We staan open voor initiatieven, en denken mee. Als podium bieden we parken en bossen die schoon, heel en veilig zijn.“ Sportinstructeur De Vreede neemt haar cliënten in de herfst en winter wanneer de dagen kort zijn, graag mee naar Park Sonsbeek. In Sonsbeek maakt ze gebruik van het bestaande trimparcours. „Dat voldoet, maar het zou fantastisch zijn als mijn sporters ook een parcours met meer natuurlijke objecten zouden kunnen gebruiken. En wat ik al tijden zoek, maar nog nergens in of rond Arnhem gevonden heb, is een touwbaan of indianenbrug. Met een dergelijk object kun je op ieder niveau trainen, ideaal.“ De strategie om de zorgsector en het sportcircuit actief te benaderen, zorgt ervoor dat de Arnhemse parken en bossen beter bezocht worden, vertelt de parkbeheerder. „Die hogere bezoekersaantallen tonen aan dat de parken van belang zijn. Vaak wordt gezegd groen kost geld. Arnhem gaat ervan uit dat groen iets oplevert, onder andere een gezonde bevolking.“





# Handreiking voor een groene gezonde wijk







# Het vijfstappenplan

**Groen is van grote waarde voor de gezondheid. Groen in de wijk is dus geen luxe. Het is een onderdeel van het dagelijks leven en draagt in belangrijke mate bij aan het welzijn van de bewoners. Maar hoe zorg je dat de wijk groen wordt? Welke partijen spelen daarbij een rol? Welk soort groen moet er komen in de wijk? Gebaseerd op de lessen uit de tien inspirerende praktijkvoorbeelden, staan hier tips en suggesties op een rij in de vorm van een vijfstappenplan.**

## Stap 1

### Zorg voor beleidsonderbouwing en draagvlak

#### Zorg voor aandacht in beleidsplannen

Zorg dat er in gemeentelijke beleidsplannen (onder andere collegeprogramma's, structuurvisies, nota's) aandacht wordt geschonken aan groen en gezondheid in de wijk. Zoek hiervoor samenwerking met de gemeentelijke groen- en ruimtelijke ordeningsexpert of de gezondheidsexpert van de GGD. Stel ook gezamenlijk nieuwe nota's en visies op, zoals een groenstructuurvisie.

#### Creëer draagvlak

Zorg voor breed draagvlak binnen de gemeente. Met een bijeen-

komst kunnen andere gemeentelijke afdelingen worden geïnformeerd en geïnspireerd over groen en gezondheid. Maar ook een bevoegde wethouder kan andere wethouders inspireren, zodat er integraal beleid wordt geformuleerd over groen en gezondheid.

## Stap 2

### Maak een projectplan

#### Vorm een projectgroep

Vorm een integrale projectgroep met daarin de GGD (medische milieukunde, gezondheidsbevordering) en verschillende gemeentelijke afdelingen, zoals welzijn, groen, milieu, woningbouw en ruimtelijke ordening. Betrek daar ook verschillende andere publieke en private partijen bij uit de welzijns-, gezondheids-, ruimtelijke ordenings- en groene sector, zoals bijvoorbeeld scholen, verzorgingstehuizen, bewonersverenigingen, woningbouwcorporaties, zorgverzekeraars, zorgverleners (artsen, fysiotherapeuten), sportcoaches en natuurbeheerders.

#### Stel gezamenlijke ambitie en doelstelling vast

Stel in de projectgroep de gezamenlijke visie, ambitie en doelstellingen vast. Bedenk welke gezondheidsdoelstellingen bereikt moeten worden (welke gezondheidsproblemen spelen er in de wijk) en welke ruimtelijke ingrepen in het groen daarvoor nodig zijn.





### **Zoek aansluiting bij andere plannen**

Bekijk of het mogelijk is om bij bestaande plannen aan te sluiten of stem de verschillende plannen op elkaar af. Zo kan een herstructureringsplan de kans bieden om de wijk ook meteen groen en gezond in te richten. En bij het realiseren van meerdere grote groenprojecten in een wijk is het van belang dat zij op elkaar aansluiten. Zoals bij de JOGG-aanpak in Zwolle waar verschillende groenstroken in de wijk met elkaar verbonden worden.

### **Stel een financieringsplan op**

Maak een financieringsplan en breng daarbij zowel de kosten als de baten van het project in beeld. Vergeet niet rekening te houden met de kosten voor het beheer en onderhoud na afronding van het project. Vermeld in het plan ook welke partijen financieel bijdragen. Denk daarbij ook aan mogelijke subsidies, voorfinanciering vanuit het Nationaal Groenfonds<sup>1)</sup> en financiële bijdragen van private partijen. Om private partijen te interesseren is het belangrijk aan te geven wat ze ermee kunnen winnen. Gezondheid is een factor die er voor iedereen toe doet en groen maakt de woonomgeving aantrekkelijker. Voor ziektekostenverzekeraars, woningcorporaties en projectontwikkelaars kan dat een reden zijn om het project te ondersteunen.

### **Denk aan beheer en onderhoud**

Bedenk in de planvorming al hoe het beheer en onderhoud geregeld kan worden. Bijvoorbeeld door gebruikers medebeheerders te maken. Dit vergroot de betrokkenheid en houdt de beheerskosten laag. Zorg voor professionele begeleiding en biedt

hen faciliteiten en gereedschappen aan. Zo onderhouden de kinderen en de ouderen zelf de generatietuin in Den Haag en schoffelen moeilijk opvoedbare jongeren de siertuin in het Arnhemse Park Sonsbeek. Of sluit aan bij bestaand beheer en onderhoud. Veel groene plekken worden al beheerd en onderhouden. Zo is het fitnessveldje in Haarlem onderdeel van het recreatiegebied de Molenplas waar regulier beheer wordt uitgevoerd. Het Gagelbos wordt al lange tijd beheerd door Staatsbosbeheer en de Rotterdamse school draagt zorg voor het schoolplein.

## Stap 3

### Geef het proces vorm

#### **Coördineer het project**

Zorg voor een goede coördinatie van het project. Een projectmanager zorgt ervoor dat de samenwerking tussen alle verschillende partijen uit de groene en gezondheidssector soepel verloopt, doelen en belangen van de diverse betrokkenen op elkaar worden afgestemd en dat het project gerealiseerd wordt binnen de afgesproken termijn en zonder overschrijding van het afgesproken budget.

<sup>1)</sup> Nationaal Groenfonds: veel gemeenten hebben niet altijd (meteen) budget beschikbaar om een park of groene speelplek in de wijk of elders in te richten. Nationaal Groenfonds helpt gemeenten hierbij. Bijvoorbeeld door de meerjarige bijdrage van de gemeente voor te financieren, waardoor de groene plek eerder gerealiseerd kan worden.









Maak eventueel de gebruikers verantwoordelijk voor de coördinatie en uitvoering van het project. In Groningen dragen bewoners zelf ideeën aan om een 'eetbare stad' te realiseren, zoals in de groenstructuurvisie is vastgelegd, en voeren deze ideeën ook zelf uit. De gemeente levert een financiële bijdrage en voor advies en ondersteuning kunnen de bewoners terecht bij de coördinator groenparticipatie van de gemeente.

## Stap 4

### Ontwerp en richt de groene ruimte in

#### **Betrek en stem inrichting af op gebruikers**

Betrek de toekomstige gebruikers bij het ontwerp, zodat de inrichting wordt afgestemd op de wensen van de doelgroep. Zorg hierbij voor goede procesbegeleiding. Voor bewoners en eventueel andere gebruikers kan het lastig zijn om duidelijk hun voorkeuren en wensen kenbaar te maken. Daarnaast is de vertaalslag van wensen en ideeën naar een ontwerp ook niet eenvoudig. Heerlen heeft dit op een creatieve manier opgelost door een kunstenaar de sessies met bewoners te laten begeleiden.

#### **Kies voor kwalitatief hoogwaardig groen**

Zorg voor kwalitatief hoogwaardig groen. Dit is gevarieerd, overzichtelijk, toegankelijk, goed onderhouden en veilig gebruiksgroen (en geen kijkgroen) afgestemd op de wensen van verschillende gebruikers.

#### *Variatie*

Een plantsoen, een park, groene fietsroutes naar het buitengebied, speelvoorzieningen. Alle zijn ze op hun eigen manier effectief om in een wijk een optimaal effect op de gezondheid te realiseren. Variatie in groenvormen zorgt ervoor dat diverse doelgroepen er gebruik van maken zodat verschillende gezondheidseffecten behaald kunnen worden. Zorg ook voor variatie in de speelmogelijkheden voor kinderen en kies voor uitdagende elementen. Zo zijn er op het groene schoolplein in Rotterdam speelbomen, een natuurtuin, een glijbaan op een heuvel, een zandspeelplaats en een waterelement te vinden. Klimplanten kunnen gebruikt worden

om speelelementen een groen aanzicht te geven. Zo wordt in het postzegelpark in Amsterdam de voetbal-fluisterkooi met klimplanten bedekt.

#### *Overzichtelijkheid*

Zie er op toe dat de groene ruimte niet omsloten is door hoge bosjes, maar goed zichtbaar is voor omwonenden en passanten. Dit verhoogt de sociale controle en gaat vandalisme tegen. Zorg er daarnaast voor dat ouders goed zicht hebben op hun spelende kinderen.

#### *Toegankelijkheid*

Het wijkgroen moet bereikbaar en toegankelijk zijn op loopafstand. Wijkgroen is bedoeld voor de hele wijk. Zorg dat het groen toegankelijk is voor alle gebruikers, door bijvoorbeeld extra brede paden aan te leggen die geschikt zijn voor kinderwagens en rolstoelen of, zoals in de generatietuin in Den Haag, door verhoogde bakken te maken zodat ook mensen in een rolstoel kunnen tuinieren. Een groen schoolplein kan ook na schooltijd nog toegankelijk zijn voor de wijk, zoals bij basisschool De Zonnehoek in Rotterdam en de 'Frisse scholen in Brabant' het geval is.

#### *Goed onderhoud*

Let erop dat de groene ruimte goed wordt bijgehouden. Het is belangrijk dat het er goed uit blijft zien en niet verloedert, zodat het uitnodigt om er gebruik van te maken en het ook aantrekkelijk kijkgroen is. Het onderhoudsniveau kan laag worden gehouden door het toepassen van speciale beplantingsmethoden.

#### *Veilig*

Kies bij de inrichting van het groen voor 'veilig' groen. (zie pag. 41)

#### *Gebruiksgroen*

Zorg dat de groene ruimte wordt ingericht naar de wens van de gebruikers. Een groene ruimte zal pas echt worden gebruikt, als het die mogelijkheden biedt waar behoefte aan is. Om te zorgen dat de verschillende groepen (kinderen, jeugd, ouderen, joggers, hondenbezitters, etc.) geen last van elkaar hebben, kunnen zones worden ingericht.



Gezondheidseffect	Inrichting en soort groen
Herstel van stress en aandachtsmoeheid	Kleinschalig groen, zoals hofjes, binnentuinen, buurttuinen, bomenlanen, moestuinen, maar ook parken en plantsoenen.
Stimuleren van bewegen	Groen dichtbij de woning met mogelijkheden voor wandelen, spelen, sporten en tuinieren, zoals parken, speelweides en volkstuinten. Maar ook bijvoorbeeld veilige en aantrekkelijke groene fiets- en wandelroutes van en naar scholen, speelplekken, sportlocaties, winkels en andere voorzieningen.
Bevorderen van sociale contacten	Groen waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, omdat er ontmoetingsplaatsen zijn of activiteiten georganiseerd worden. Bijvoorbeeld banken om te verpozen en uit te rusten, het samen tuinieren of onderhouden van het groen.
Ontwikkeling van kinderen	Groen dat uitnodigt tot spelen en leren, zoals avontuurlijke groene speelruimtes, groene schoolpleinen, kinderboerderijen, parken en plantsoenen.
Zingeving	Kleine sociale of 'stille' groenplekjes zoals hofjes, binnentuinen, moestuinen en buurttuinen.
Verbeteren van het microklimaat	Alle soorten groen van kleinschalig groen zoals binnentuinen, daktuinen en geveltuinten naar grootschalig groen zoals parken, bomenlanen en groenstroken.

Bovenstaande figuur geeft suggesties voor welk type groene inrichting op welke wijze zou kunnen bijdragen aan de gezondheid van bewoners en gebruikers. Dit kan als hulpmiddel dienen bij het

plannen en inrichten van het groen in de wijk wanneer bepaalde gezondheidseffecten nagestreefd worden.





# Stap 5

## Zorg voor bekendheid en continuïteit

### Geef bekendheid aan project

Geef na realisatie bekendheid aan het project bij de potentiële gebruikers door een evenement of opening te organiseren. Bijvoorbeeld zoals voor het Gagelbos is gedaan met de Dag van het Park. Schakel daarbij lokale of regionale media in.

### Evalueer

Evalueer het project na afloop. Zijn de doelstellingen en ambities behaald? Wat ging er goed en wat zijn aandachtspunten voor een volgende keer?

### Blijf betrokken

Blijf ook na het afronden van het project betrokken. Zorg voor continuïteit in beheer en onderhoud en monitor het gebruik en de gezondheidseffecten. Is na een aantal jaar de gezondheid van de gebruikers verbeterd en sluit de inrichting van de groene ruimte nog steeds aan op de wensen van de gebruikers?

### Deel de opgedane kennis en ervaring

Breng het project onder de aandacht binnen de eigen organisatie. Inspireer andere afdelingen binnen de gemeente en GGD, zodat groen en gezondheid meer aandacht krijgt in het beleid en de plannen. Zorg ook voor externe communicatie. Deel de kennis met andere gemeenten en GGD'en.

*Ga met groen in de wijk voor gezondheid!*





Ga met groen in de wijk  
**voor gezondheid!**





## Tips voor een veilige inrichting

**Groen is in het algemeen goed voor de gezondheid. Maar met sommige soorten groen moet worden opgepast. Zij zijn minder goed voor mensen. Hierbij een aantal tips om 'on gezond' groen te voorkomen:**



### **Giftige planten**

Plaats geen giftige planten op of nabij plaatsen waar kinderen spelen. Houd bij de keuze van groen rekening met het beheer dat haalbaar is. Wanneer bosjes of veldjes verwilderen kunnen giftige planten wortel schieten.

### **Eikenprocessierups**

De eikenprocessierups maakt vanaf mei tot en met augustus grote nesten op de stam van de eikenboom. De brandharen van de rups kunnen klachten zoals (hevige) jeuk, bultjes, blaasjes, roodheid en ontsteking veroorzaken aan huid, ogen en luchtwegen. Plant daarom geen eiken op plekken waar mensen langere tijd verblijven en zorg voor een bestrijdings- en beheerprogramma.

### **Allergische reacties**

Verschillende planten en bomen zijn verantwoordelijk voor hooikoortsklachten. Blootstelling hieraan is niet echt te voorkomen. Wel is aan te raden bij de inrichting van echte verblijfplekken, zoals een wijkpark, te kiezen voor allergeenarme planten en bomen.

### **Zoönosen**

Zoönosen zijn ziekten die worden overgedragen van dier op mens. Uitwerpselen van honden en katten bevatten sporeelwormen en kunnen toxoplasmose en salmonellabesmettingen veroorzaken. Weer honden en katten van plaatsen waar veel kinderen spelen. Dek zandbakken af en vervang zand onder speeltoestellen door ander materiaal. In duinen, bos, struikgewas en hoog gras kunnen wandelaars door tekenbeten de ziekte van Lyme oplopen. Waarschuw wandelaars hiervoor, leg wandelpaden aan en laat deze niet overgroeien.







## EMGO+ Instituut

EMGO+ Instituut is één van de interfacultaire onderzoeksinstituten van VU Medisch Centrum en de VU Universiteit Amsterdam.

EMGO+ Instituut verricht toonaangevend onderzoek naar gezondheid en gezondheidszorg en wil middels een interdisciplinaire aanpak de gezondheid en de zorg verbeteren. Binnen het onderzoeksprogramma Leefstijl, Obesitas en Diabetes onderzoekt het EMGO+ Instituut onder andere in hoeverre de omgeving bij kan dragen aan de gezondheid van mensen.



## Kenniscentrum Recreatie

Het Kenniscentrum Recreatie is het grootste landelijke bureau voor recreatieonderzoek en -advies. Het bureau bundelt en ontwikkelt kennis voor beleid en brengt partijen samen. Het werkveld van recreatie en vrije tijd is breed. Zo hangt het samen met economie, stedelijke vernieuwing, natuur, water, ruimtelijke ordening, verkeer en milieu. Het Kenniscentrum Recreatie wil dat iedereen optimaal kan recreëren, het liefst dichtbij huis in een groene en gezonde omgeving.



Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit

## Ministerie van LNV

Het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) vindt het belangrijk dat mensen gezonde keuzes kunnen maken en optimaal profiteren van het positieve effect van groen op hun welzijn en gezondheid. LNV werkt samen met andere overheden en maatschappelijke partijen aan kennisontwikkeling en praktijkvoorbeelden om samenwerking en verbinding van de groene, ruimtelijke orderings- en gezondheidssector te stimuleren. Bijvoorbeeld in de Nationale Aanpak Milieu en Gezondheid en de

programma's Groen en de Stad en Lekker Groen. Het ministerie vindt het belangrijk dat er meer bruikbaar (gezondheids)groen wordt gerealiseerd dat aanzet tot bewegen, vooral bij de jeugd.



## Plant Publicity Holland

### Plant Publicity Holland

Plant Publicity Holland is de promotieorganisatie van de Nederlandse boomkwekerijsector. Middels De Groene Stad-gedachte wordt de maatschappelijke, economische en functionele meerwaarde van het groene product onder de aandacht gebracht van gemeenten, de bouwsector, projectontwikkelaars en de gezondheidswereld.

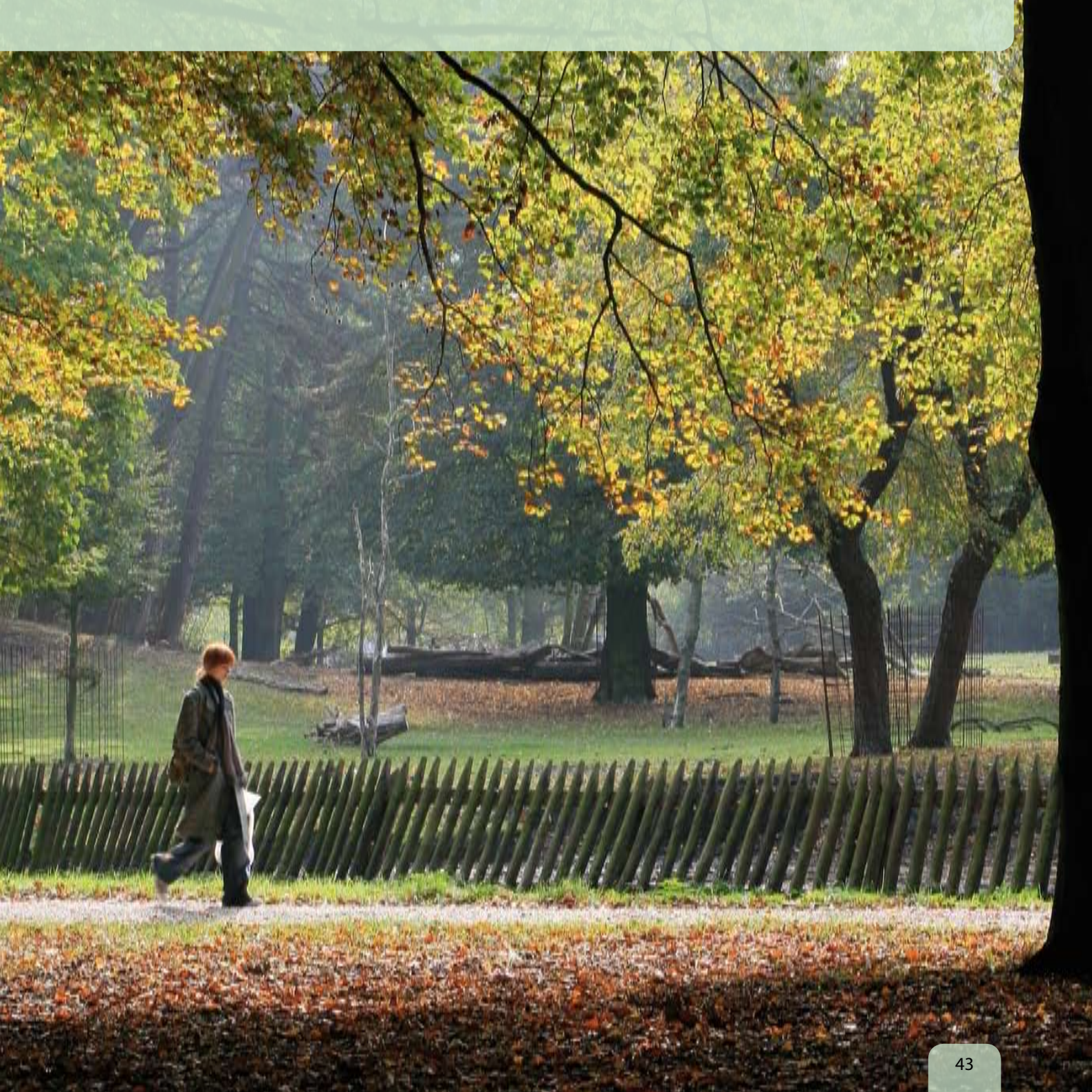


## GGD

De GGD voert de milieugezondheidsstaak van de gemeente uit. Wanneer de GGD-deskundigheid, bijvoorbeeld over luchtkwaliteit, geluid en een groene en gezonde wijkinrichting, vroeg in een planproces wordt ingebracht, draagt dit bij aan de gezondheid. Een gezonde stad is ook een groene stad. Groen is een aangrijpingspunt om gezondheid en leefbaarheid te verbeteren. De GGD adviseert over lokaal groenbeleid om de positieve effecten van groen voor de burgers te benadrukken en om voorlichting te geven over mogelijke negatieve effecten.









## Algemeen

Van den Berg, A.E. en K. de Ronde (2009). *Groen en gezondheid van stadsbewoners: samenvatting van het Vitamine G2 onderzoek*. Alterra, Wageningen.

Maas, J., R.A. Verheij, P.P. Groenewegen, S. de Vries en P. Spreeuwenberg (2006). Green space, urbanity and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60 (7): 587-592.

Maas, J., R.A. Verheij, S. de Vries, P. Spreeuwenberg, F.G. Schellevis en P.P. Groenewegen (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*. published online 15 Oct 2009; doi:10.1136/jech.2008.079038.

de Vries, S., R.A. Verheij, P.P. Groenewegen en P. Spreeuwenberg (2003). Natural environments -healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between green space and health. *Environment and Planning A* 2003; 35: 1717-1731.

## Stress

Gezondheidsraad en Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (2004). *Natuur en gezondheid: invloed van natuur op sociaal,*

*psychisch en lichamelijk welbevinden*. Gezondheidsraad en RMNO, Den Haag.

Kaplan, R. & S. Kaplan (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press, Cambridge.

Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. In S. R. Kellert, & E.O. Wilson (Eds.), *The Biophilia hypothesis* (pp.75-137). Island Press, Washington DC.

Van den Berg, A.E. en M.M.H.E. Van den Berg (2001). *Van buiten word je beter*. Alterra, Wageningen.

Van den Berg, A.E., J. Maas, R.A. Verheij en P.P. Groenewegen (2009). Green space as a buffer between negative life events and health. *Social science and medicine*. (verkrijgbaar via <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>).

## Bewegen

Maas, J., R.A. Verheij, P. Spreeuwenberg en P.P. Groenewegen (2008). Physical activity as a possible mechanism behind the relation between green space and health: a multilevel analysis. *BiomedCentral Public Health* 8 (206): 1-13.





Vreke, J, J.L. Donders, F. Langers, I.E. Salverda en F.R. Venneklaas (2006). *Potenties van groen!* 1356, 1-112. Alterra, Wageningen.

De Vries, S., M. van Winsum-Westra, J. Vreke en F. Langers (2008). *Jeugd, overgewicht en groen: nadere beschouwing en analyse van de mogelijke bijdrage van groen in de woonomgeving aan de preventie van overgewicht bij schoolkinderen*. Alterra, Wageningen.

### **Sociale contacten**

Maas, J., S.M.E. Van Dillen, R.A. Verheij en P.P. Groenewegen (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health and Place*. 15 (2): 586-595.

De Vries, S., S.M.E. Van Dillen, P.P. Groenewegen en P. Spreeuwenberg (2009). Nearby nature and human health: Stress reduction, social cohesion and physical activity as possible mediators. *Aan te bieden aan Social Science and Medicine*.

### **Zingeving**

Vervoort, S., J. van den Bogaard en I. Walda (2009). Rotterdam gezond groen, gewoon doen! *Een literatuurstudie naar de wetenschappelijke relatie tussen groen, gezondheid en milieu en aanbevelingen voor een gezond Rotterdams groenbeleid*. GGD Rotterdam-Rijnmond, Rotterdam.

*gen voor een gezond Rotterdams groenbeleid*. GGD Rotterdam-Rijnmond, Rotterdam.

### **Ontwikkeling van kinderen**

Van den Berg, A.E. (2007). *Kom je buiten spelen: Een advies over onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid van kinderen*. Alterra, Wageningen.

Van den Bogaard, J., Lobst S., Schuster M. (2009). *Speelnatuur in de stad. Hoe maak je dat?* Van Arkel, Utrecht.

### **Microklimaat, luchtkwaliteit en geluidshinder**

Vervoort, S., J. van den Bogaard en I. Walda (2009). *Rotterdam gezond groen, gewoon doen! Een literatuurstudie naar de wetenschappelijke relatie tussen groen, gezondheid en milieu en aanbevelingen voor een gezond Rotterdams groenbeleid*. GGD Rotterdam-Rijnmond, Rotterdam.

### **Veilige inrichting**

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl), zoekterm: giftige planten.  
[www.allergieradar.nl](http://www.allergieradar.nl), zoekterm: hooikoorts  
[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl), zoekterm: toolkit eikenprocessierups  
[www.ambrosiavrij.nu](http://www.ambrosiavrij.nu)













## **Deze brochure is een gezamenlijke uitgave van:**

EMGO+ Instituut (VU Universitair Medisch Centrum), GGD Werkgroep Groen en Gezondheid, Kenniscentrum Recreatie, Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en Plant Publicity Holland.

## **Teksten:**

- Jacqueline van Wetten (i.o.v. Plant Publicity Holland),
- Jolanda Maas (EMGO + Instituut, VU Universitair Medisch Centrum),
- Femke Huis en Martine van Loon (Kenniscentrum Recreatie),
- Marie-Thérèse Lammers en Alberthe Papma (Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit),
- Roel van Dijk (Plant Publicity Holland),
- Chris Zwerver, Frits van den Berg, Fred Woudenberg, Jaap de Wolf, Jan van Ginkel, Nienke Sluis, Ingrid Walda, Josine van den Bogaard, Inge van den Broek (GGD Werkgroep Groen en Gezondheid).

## **Eindredactie:**

Jacqueline van Wetten (i.o.v. Plant Publicity Holland)

## **Beeld:**

- Roderik Koenis, gemeente Rotterdam (foto's pagina's 12-13),
- Kim Koreman, Kenniscentrum Recreatie (foto's pagina's 14-15),
- Werner Smid, Fitnezz 4 All (foto's pagina's 16-17),
- Pascal Moors (foto's pagina's 18-19),
- Rob de Wind (foto pagina 20),
- Nico de Bruin, Staatsbosbeheer (foto pagina 21),
- Stadsdeel Westerpark, Gemeente Amsterdam (afbeelding pagina 22)
- Djoie Krind (foto's pagina's 22-23),
- Henkjan de Haan (foto pagina 24),
- Roel Kuijer (foto pagina 25),
- Inge van den Broek, Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid GGD'en Brabant en Zeeland (foto pagina 27),
- Sophia Mooldijk (foto's pagina's 30-31)
- Stichting Open Boek (foto's op alle overige pagina's)

**Vormgeving en fotografie:** Stichting Open Boek

**Drukkerij:** Ecodrukkers

## **Financiering:**

- Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit,
- Plant Publicity Holland,
- GGD Nederland,
- GGD van Hulpverlening Gelderland Midden,
- GGD Amsterdam,
- Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid GGD'en Brabant en Zeeland,
- GGD IJsselland,
- GGD Hollands Midden,
- GGD Rotterdam- Rijnmond.

**Kijk voor meer informatie op: [www.degroenestad.nl](http://www.degroenestad.nl)**



November 2010  
ISBN: 978-90-813439-4-7  
NUR 884







# Een groene gezonde wijk

Deze brochure is onder meer bestemd voor gemeenten en GGD'en. Men kan er inspiratie in vinden om met groen de gezondheid van wijkbewoners te bevorderen. Uiteenlopend wetenschappelijk onderzoek toont namelijk aan dat een groene omgeving goed is voor de gezondheid. Groen kan worden gezien als een belangrijke randvoorwaarde voor de leefbaarheid en inrichting van de openbare ruimte. Iedereen zou dan ook in zijn directe woonomgeving toegang tot groen moeten hebben.



[www.degroenestad.nl](http://www.degroenestad.nl)