

Landelijk, maar ook provinciaal groeit de aandacht voor bewegen in de openbare ruimte, één van de vier netwerkthema's van Sportplein Groningen. Het is dan ook logisch dat deze Time-out volledig in het teken staat hiervan. Hoe richt je de openbare ruimte beweegvriendelijk in? En hoe komen we tot activering van deze beweegvriendelijke omgeving? Wat zijn de laatste ontwikkelingen op dit gebied en wat gebeurt er eigenlijk al in onze provincie? U leest het in deze special.

Simone Smuling, *Netwerkmanager Sportplein Groningen*



Beweegvriendelijke omgeving nodigt uit tot bewegen

Een aantrekkelijk park nodigt uit tot wandelen of hardlopen. Een mooie fietsroute door de natuur nodigt uit tot fietsen. De fysieke en sociale omgeving zijn, veelal onbewust, van invloed op het beweeggedrag van mensen.

Een beweegvriendelijke openbare ruimte heeft een positieve uitwerking op de gezondheid van mensen en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan gezond ouder worden. Een beweegvriendelijke ruimte heeft ook effect op de leefbaarheid van een wijk, buurt of dorp in uw gemeente. Door mensen te laten bewegen en elkaar te laten ontmoeten, kunnen zorgkosten dalen en sociaal-maatschappelijke problematiek worden teruggedrongen. Daarnaast is een dynamisch en beweegvriendelijk natuurgebied een aantrekkelijke toeristische bestemming met positieve effecten op de economie van de regio.

Voor het thema bewegen in de openbare ruimte is zowel landelijk als provinciaal veel aandacht. Daarom stond dit thema centraal tijdens het vakoverleg voor Groninger sportambtenaren op 10 november jl. Ook ambtenaren ruimtelijke ordening waren tijdens deze bijeenkomst van harte welkom. Immers bij het tot stand komen van een beweegvriendelijke omgeving zijn meerdere sectoren betrokken.



Speeltoestel onderdeel van beweegvriendelijke omgeving Hunze



Natuur beleven, benutten en beschermen

Dat zijn de drie speerpunten in de natuurvisie 2040 van de provincie Drenthe. Het beleefbaar maken van de natuur is ook in Groningen een uitdaging als het gaat over bewegen in de openbare ruimte in het buitenstedelijk gebied.

Er zijn inmiddels veel voorbeelden van hoe er invulling wordt gegeven aan bewegen in de openbare ruimte in de stad. In Drenthe is men bezig om juist het buitengebied zo in te richten dat het enerzijds inspireert tot actieve vakanties, anderzijds uitnodigt tot bewegen door de aanwezige natuur te gebruiken als oplossing voor bijvoorbeeld het derde gym uur. Want waarom bied je het vak bewegingsonderwijs altijd in een sportzaal aan als omliggende natuur ook genoeg uitdaging biedt tot bewegen? De mogelijkheden om van de Drentse natuur te genieten zijn groot. Samen met gemeenten, Recreatieschap, Landschapsbeheer en terreinbeherende organisaties en eigenaren bekijkt men in de provincie Drenthe hoe bijvoorbeeld het bestaande fiets- en wandelnetwerk in stand gehouden kan worden in de natuurterreinen. Belangrijk is om daarbij te kijken naar het verbeteren van de toegankelijkheid van het landschap met respect voor de aanwezige natuurwaarden. De markt en de (buiten)sportwereld worden hier nadrukkelijk bij betrokken. Daarbij is het van belang goed in te spelen op de wensen van verschillende doelgroepen. Het zijn vooral ondernemers, lokale groepen en andere overheden, die een actieve bijdrage aan de beleefbaarheid van de Drentse natuur kunnen leveren. Ook in de provincie Groningen kunnen we gezamenlijk de natuur beleven, benutten en beschermen.

Heb je hier ideeën over, wil je meedenken of meer informatie? Neem dan gerust contact op met Jessica Oude Sogtoen, telefoon 06-26975379 of per e-mail j.oudesogtoen@hvdsg.nl

Fietsstrategie: 'Verbinden met de fiets'

De Provincie Groningen heeft een nieuwe fietsstrategie ontwikkeld voor de komende tien jaar, genaamd: 'Verbinden met de fiets'. De Provincie wil meer slimme fietsverbindingen aanleggen. Letterlijk door de aanleg van meer en betere fietspaden, maar ook door het initiëren van samenwerking om fietsbeweging te stimuleren. Een onderdeel van deze fietsstrategie is 'Vitale inwoners door gezamenlijke beweging'.



Fietsers benoemen gezondheid als dé reden om te fietsen. De fiets zorgt voor lichaamsbeweging, maakt je hoofd leeg voor een goede geestelijke gezondheid, en brengt geen schade toe aan onze leefomgeving. Meer beweging leidt tot meer vitale en gezonde inwoners. Het kiezen voor de fiets is vaak verankerd in gewoontes van mensen. Gewoontes leer je in je jeugd al aan. We vinden het allemaal belangrijk dat kinderen een gewoonte ontwikkelen voor het fietsen naar school.

Dit heeft als direct bijeffect dat kinderen ook beter gaan fietsen, beter voorbereid zijn op zelfstandig fietsen en verkeerssituaties beter kunnen inschatten. Het heeft dus direct een gunstig effect op de verkeersveiligheid. Daarbij draagt het ook bij aan de ontwikkeling van een gezonde levensstijl. Huis voor de Sport Groningen omarmt deze strategie en gaat jeugd, maar ook volwassenen stimuleren om op de fiets naar school en naar het werk te gaan. Blijf Bewegen, ga fietsen!



Voor iedereen een app

Onderzoek wijst uit dat een bewegingsprogramma langer wordt volgehouden wanneer bewegingsmomenten vastliggen. En bij mensen die net beginnen met bewegen kan extrinsieke motivatie helpen. Maar uiteindelijk is het doel dat mensen intrinsiek gemotiveerd raken.

Hoe meer instructie mensen krijgen bij het bewegen, hoe beter dit helpt voor de intrinsieke motivatie. Daarnaast helpt ook motivationele feedback in de vorm van 'Gaait goed, ga zo door'.

Apps kunnen mensen die ongeorganiseerd gaan sporten, helpen om gedurende langere tijd te blijven bewegen. Apps dragen bij aan het stimuleren van zowel extrinsieke als intrinsieke motivatie.

De belangrijkste functies in een app zijn hierbij:

- Doelen stellen: doordat je je eigen doelen in kunt stellen, krijg je een persoonlijke bewegingsstimulus. Deze doelen moeten zoveel mogelijk positief verwoord worden, meetbaar zijn in tijd of afstand en uitdagend, maar realistisch zijn;
- Agenda: hierin kunnen bewegingsmomenten worden vastgelegd;
- Beloning: door te bewegen kun je sparen voor punten, die je weer kunt inwisselen voor gezonde versnaperingen of cadeaus: dit draagt bij aan de extrinsieke motivatie;
- Feedback motivationeel/instructieel: feedback op beide onderdelen draagt bij aan de intrinsieke motivatie;
- Aanmaken van subgroepen: verbondenheid stimuleert ook tot langer sporten en bewegen.

Lopende projecten in de provincie

Het ontwikkelen van een beweegvriendelijke omgeving is een reis op zich. De invulling ervan is overal anders en is sterk afhankelijk van de lokale context. Huis voor de Sport Groningen begeleidt verschillende initiatieven rondom het thema bewegen in de openbare ruimte en geeft hier tevens uitvoering aan.

Lokale initiatieven

Gemeente Eemsmond

- Realisatie van een beweegtuin in Uithuizermeeden

Gemeente Groningen

- Beweegvriendelijk inrichten van het grasveld bij het Bestuursbureau van het Noorderpoort
- Beweegvriendelijk inrichten van het grasveld bij het Praedinius Gymnasium
- Renovatie skatebaan in Vinkhuizen
- Activering Outdoor Fitnesspark Paddepoel
- Activeren van de beweegtuin bij de NOVO aan de Kornalijnlaan

Gemeente Vlagtwedde

- Vernieuwen en meer multifunctioneel inrichten van sportpark 't Heem in Ter Apel

Gemeente Bellingwedde

- Activering van park bij de Burcht Wedde

Gemeente Hoogezand

- Activering Outdoor Fitnesspark Foxhol

Ook aan de slag met een beweegvriendelijke omgeving?

Wilt u in uw gemeente ook aan de slag met het beweegvriendelijker maken van de openbare ruimte, zodat mensen hierin kunnen recreëren, bewegen en/of sporten? Of wilt u meer informatie? Neem dan gerust vrijblijvend contact op met Huis voor de Sport Groningen, via info@hvdsg.nl of per telefoon 050-870 01 00.

De stad als sportschool

De invloed van de nieuwe inrichting van de openbare ruimte op sport en bewegen



BIOR aan de Oosterkade in Groningen

Groningen zet nadrukkelijk in op het zichtbaarder en bereikbaarder maken van sportvoorzieningen, waarbij sport en spel meer onderdeel uitmaken van de openbare ruimte. De nota 'De Bewegende Stad' moet Groningen de komende jaren sport- en beweegvriendelijker maken.

Groningen heeft daarom in samenwerking met de InnovatieWerkPlaats Bewegingsvriendelijke Inrichting Openbare Ruimte (IWP BIOR) het afgelopen jaar al een aantal kansen benut om de openbare ruimte zo in te richten dat het uitnodigt tot spelen, bewegen en ontmoeten. In de periode januari-juni 2016 is er in de stad Groningen onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van de vernieuwde beweegvriendelijke inrichting van openbare ruimte en de lokale overheid om de uitkomsten te integreren in vernieuwend sportbeleid.

Het gebruik van de nieuwe inrichting in de openbare ruimte en de tevredenheid van gebruikers wordt sterk beïnvloed door de mate waarin bewoners betrokken zijn bij de totstandkoming. Projecten waar de behoeften en dus ook het initiatief van de bewoners zelf komt (burgerinitiatief), of waar wijkbewoners actief betrokken zijn bij het proces (burgerparticipatie), hebben een grotere kans van slagen. De nieuwe inrichting sluit dan aan op de behoeften, waardoor de tevredenheid hoog is en de

nieuwe inrichting een waardevolle bijdrage levert en meer gebruikt wordt. Aandachtspunt in dit proces blijft het betrekken van alle burgers (ook inactieven) uit de gehele wijk.

De nieuwe inrichting lijkt niet de reden dat gebruikers zijn gaan sporten in de openbare ruimte, maar door de vernieuwing sport men wel frequenter in de openbare ruimte. Dit hangt sterk samen met de Sociaal Economische Status (SES) van wijken.

Het effect van het beweegvriendelijk inrichten van de openbare ruimte op het beweeggedrag van mensen blijkt het grootst in wijken met een lage SES. Het is dus aan te bevelen om de focus te leggen op de lage SES wijken. Er ligt een grote uitdaging in het in beweging brengen en houden van inactieven.

De openbare ruimte is de grootste sport- en beweegaccommodatie van Nederland en deze heeft dus veel potentie om mensen in beweging te zetten en te houden. Desondanks is er nog weinig onderzoek gedaan naar het gebruik en de succesfactoren van deze openbare ruimte. Dit onderzoek was een eerste aanleiding, maar dit is slechts een begin. Om de openbare ruimte ook in de toekomst nog meer van waarde te laten zijn, is het zinvol om juist structureel onderzoek te doen naar het gebruik en hoe dit verder gestimuleerd kan worden. Op deze manier wordt de effectiviteit van de nieuwe inrichting op de beweegvriendelijkheid in kaart gebracht.



Gaat goed

1. Burgerinitiatief en burgerparticipatie
2. Creatieve en interactieve bijeenkomsten
3. Samenwerking verschillende partijen



Verbeterbaar

1. Keuze (lage SES) wijken
2. Iedereen betrekken (ook inactieven)
3. Vervolgonderzoek gebruik en stimulering

Show & Tell bewegen in de openbare ruimte

Tijdens Dag van het Sportonderzoek 2016 (DSO) op 10 november jl. bij het Hanze Instituut voor Sportstudies, namen deelnemers van de DSO kennis van alles wat te maken heeft met het thema bewegen in de openbare ruimte. Een thema dat zowel landelijk als in de provincie Groningen volop in de schijnwerpers staat.

Omdat er zoveel gebeurt rondom dit thema, is het van groot belang dat opgedane kennis optimaal wordt gedeeld. Daarom is eind 2014 een InnovatieWerkPlaats Beweegvriendelijke Inrichting Openbare Ruimte (IWP BIOR) opgestart.

Samen met vertegenwoordigers van de volgende partners zijn de ambities van deze IWP geformuleerd:

Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen, Gemeente Groningen, Provincie Drenthe, Kenniscentrum Sport, Huis voor de Sport Groningen, Sportplein Groningen, Sportkracht Noord, Quantified Self Institute, SportDrenthe, Actieplan Buitensport, Sweco en Recreatieschap Drenthe.

Ambities IWP BIOR:

- Gezondheidswinst door meer beweging (Healthy Ageing), zowel door fysieke inrichting als door middel van beleving (hardware en software)
- Kennisdeling rondom het thema bewegen in de openbare ruimte optimaliseren
- Koppeling zoeken met de markt/bedrijfsleven (business development)
- Bewegingsinclusief denken bij de (planvorming rondom de) inrichting van de openbare ruimte

Goed om te weten

De IWP BIOR gaat vanaf 2017 verder onder de naam KennisLab BIOR. Meer informatie hierover volgt.

Verslag symposium IWP BIOR DSO 2016

Op donderdag 10 november vond tijdens de Dag van het Sportonderzoek 2016 (DSO) het eindsymposium plaats van de Innovatie Werkplaats Beweegvriendelijke Inrichting Openbare Ruimte (IWP BIOR). Lector en projectleider van de IWP BIOR Johan de Jong nam een diverse groep geïnteresseerden mee door de resultaten van de IWP. Slotconclusie na twee jaar IWP BIOR is dat het thema nadrukkelijk op de politieke agenda is komen te staan in Noord Nederland!



Johan de Jong presenteert resultaten IWP

Om deze aandacht extra kracht bij te zetten gaven drie inleiders hun visie en onderzoeksbevindingen op het thema BIOR. Jeroen Lakerveld, PhD aan de VUmc in Amsterdam zette fijntjes uiteen hoe complex de relatie tussen omgevingsfactoren en lichamelijke activiteit is. Kiezen mensen nu een buurt omdat je in deze buurt goed kunt bewegen? Of zorgen buurten er juist voor dat mensen meer gaan bewegen?

Er is niet één waarheid, zo lijkt het. Maar er is nog veel onderzoekswerk te verrichten, dat is duidelijk! Vervolgens boeide Jeroen Hoyng van Kenniscentrum Sport de aanwezigen met een toelichting op de zes kernindicatoren van een beweegvriendelijke openbare ruimte. Met prachtige voorbeelden liet hij zien waar het de praktijk goed gaat op deze indicatoren. Maar ook waar het helemaal mis is gegaan. Tot slot nam Hiske Wiggers, docent/onderzoeker aan de Hanzehogeschool de aanwezigen



Hiske Wiggers over BIOR projecten in de stad Groningen

mee in haar bevindingen van het onderzoek van het feitelijke gebruik van een aantal BIOR-projecten in de stad Groningen. Dit onderzoek toont aan dat investeren in een beweegvriendelijke inrichting van de openbare ruimte alleen niet voldoende is. Een grote uitdaging ligt er om met een gedegen activatieplan ook inactieve Groningers te verleiden tot bewegen. Al met al een zeer boeiend en leerzaam symposium over een thema waar nog heel veel kennis over te vergaren is!

Netwerkagenda

Alle deelnetwerken binnen Sportplein Groningen hebben hun eigen netwerkagenda. Via e-mail ontvangt u gerichte uitnodigingen.

Staat u nog niet op onze mailinglist, geef uw gegevens dan door: info@sportpleingroningen.nl en vermeld in welk deelnetwerk u interesse heeft. De netwerkagenda vindt u op www.sportpleingroningen.nl