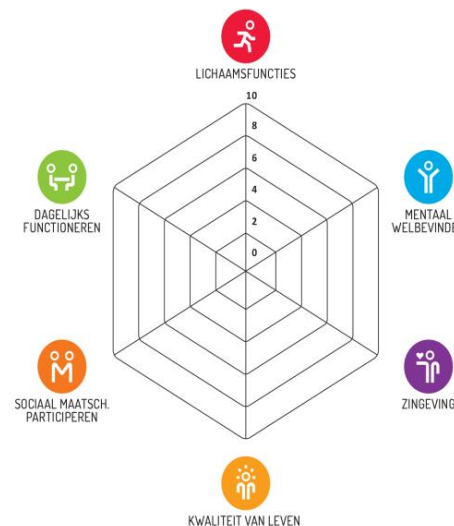
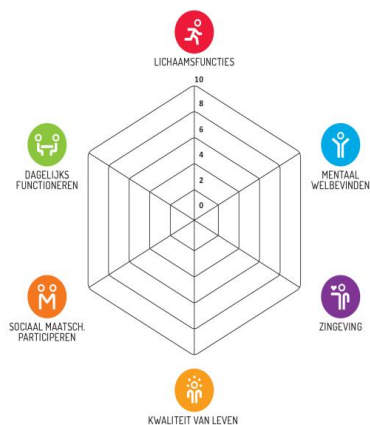




Positief Gezonde woon en leefomgeving

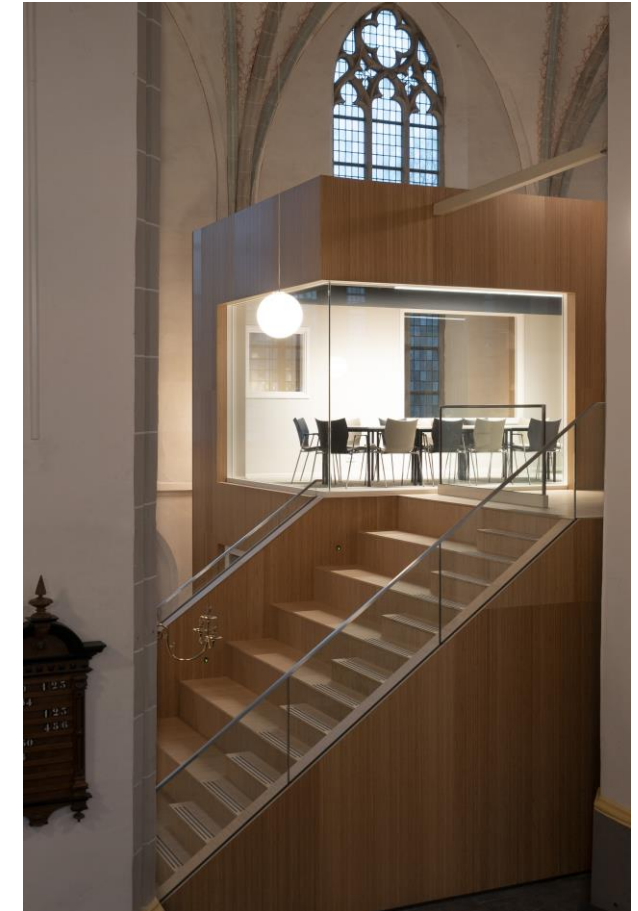
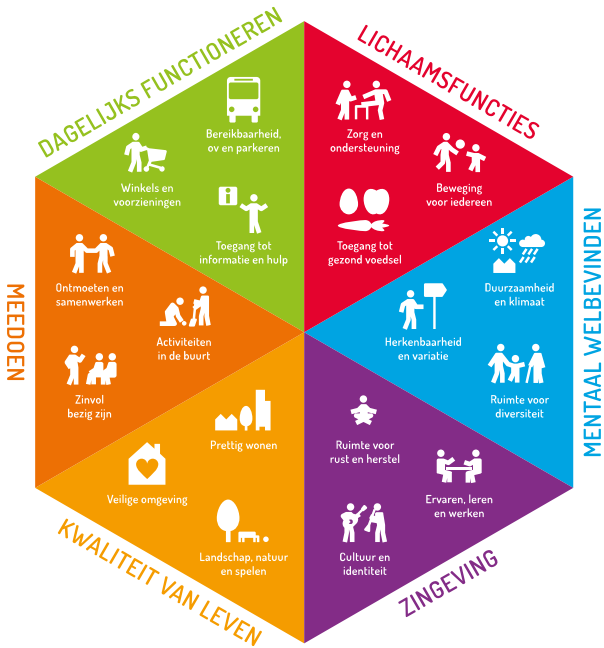
Werkatelier Hoeveneseveld fase 2 Maashorst
Dinsdag 18-03-2025





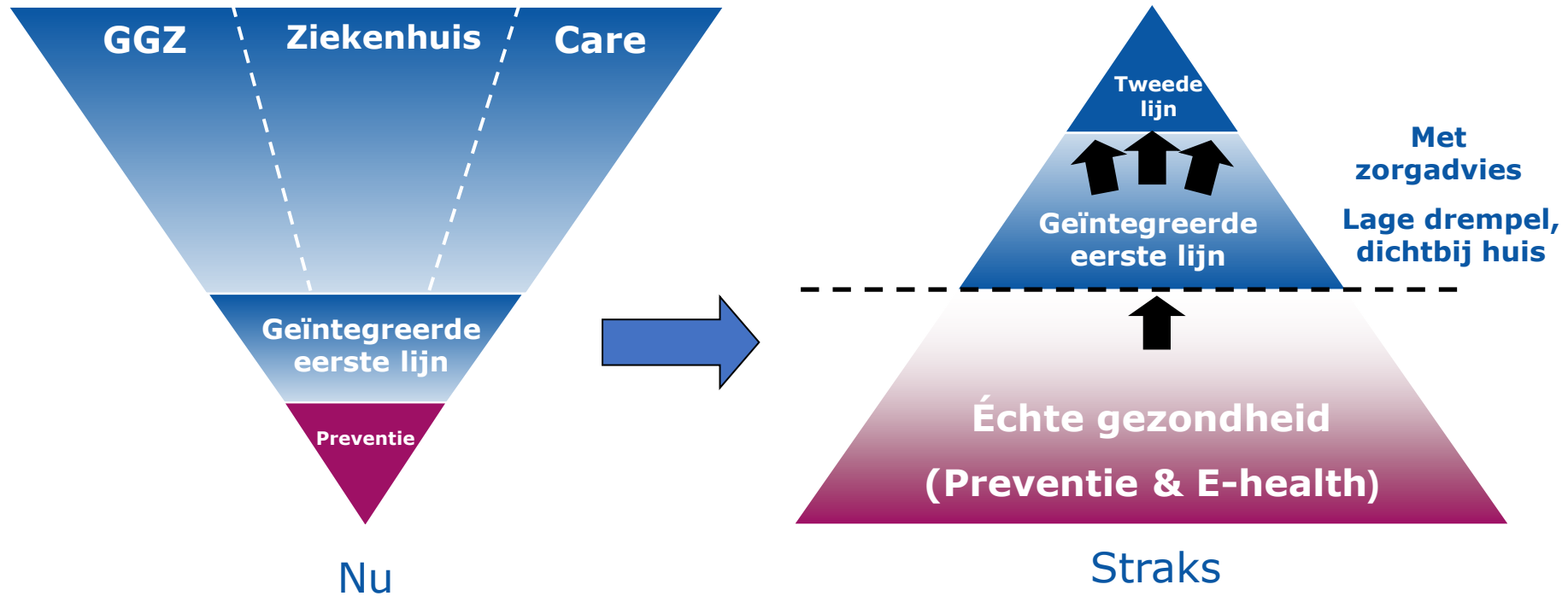


ADEMA ARCHITECTEN





Visie op betaalbare zorg



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

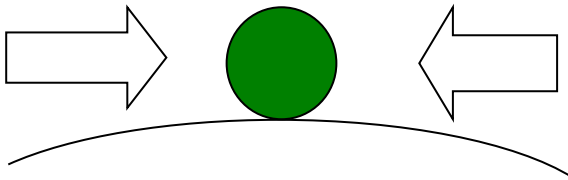
Stelling

**We spreken van gezondheidszorg,
Maar in feite is het ziektezorg**



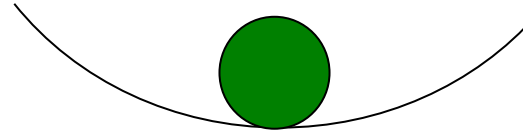
Andere benadering, veerkrachtige systemen

Controle model *gangbare benadering*



- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

Adaptatie model *'veerkracht' benadering*



- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

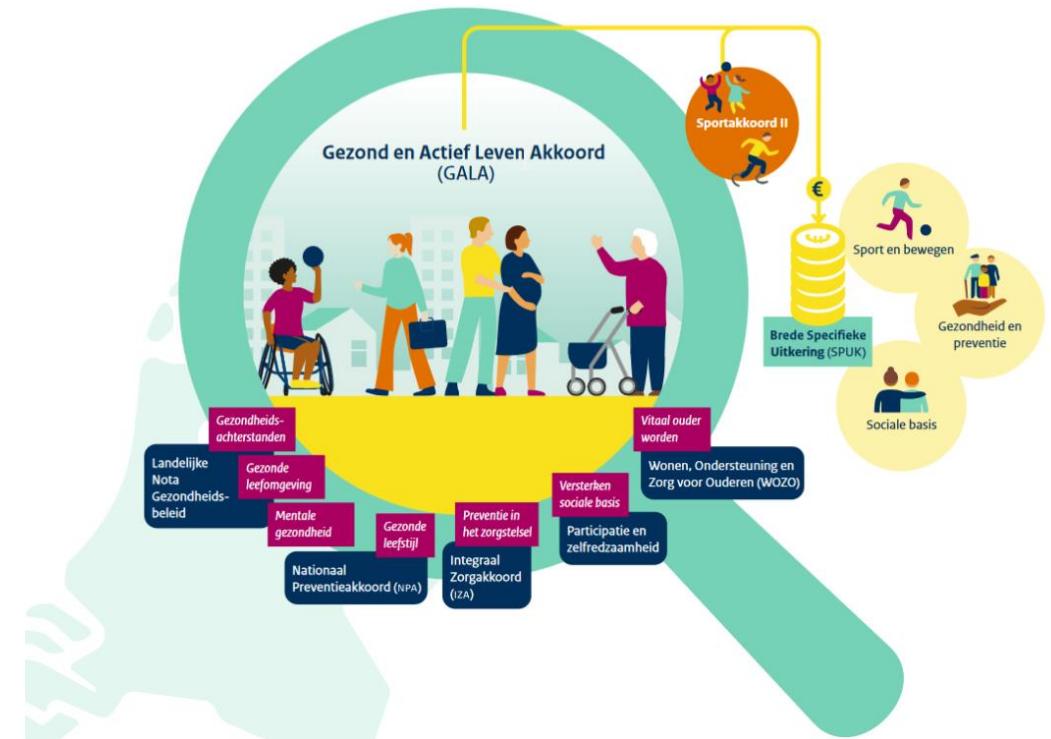
(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

Van ziekte en zorg naar gezond gedrag

- GALA
- IZA > IZA 2.0 + WOZO
- Sportakkoord

Bevorderen Gezonde leefomgeving

- Gezondheid als maatschappelijk doel
- Omgevingswet
- Integrale benadering



Positieve Gezondheid - achtergrond

Van Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet alleen de afwezigheid van ziekten of gebreken.'

Naar 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.'



Onderzoek

ZonMw gaf opdracht om het draagvlak te toetsen van:

‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’

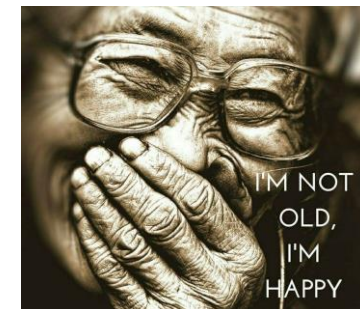
en een stap te zetten naar operationalisering.





ADVIES:

*Neem gezondheid niet als doel op zich, maar **als middel...**
namelijk **opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'.***



Brede kijk op gezondheid



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT
VAN LEVEN



MEEDOEN



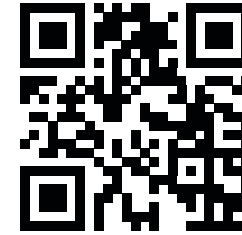
DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

bewustwording – verandering – balans



Wat gaat goed?
Wat wilt u veranderen?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



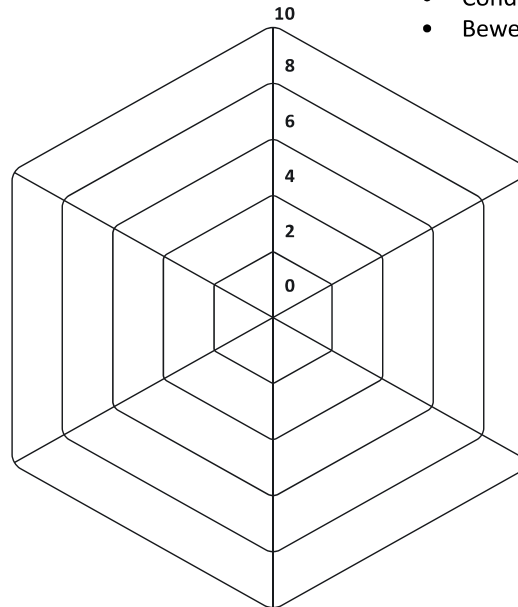
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

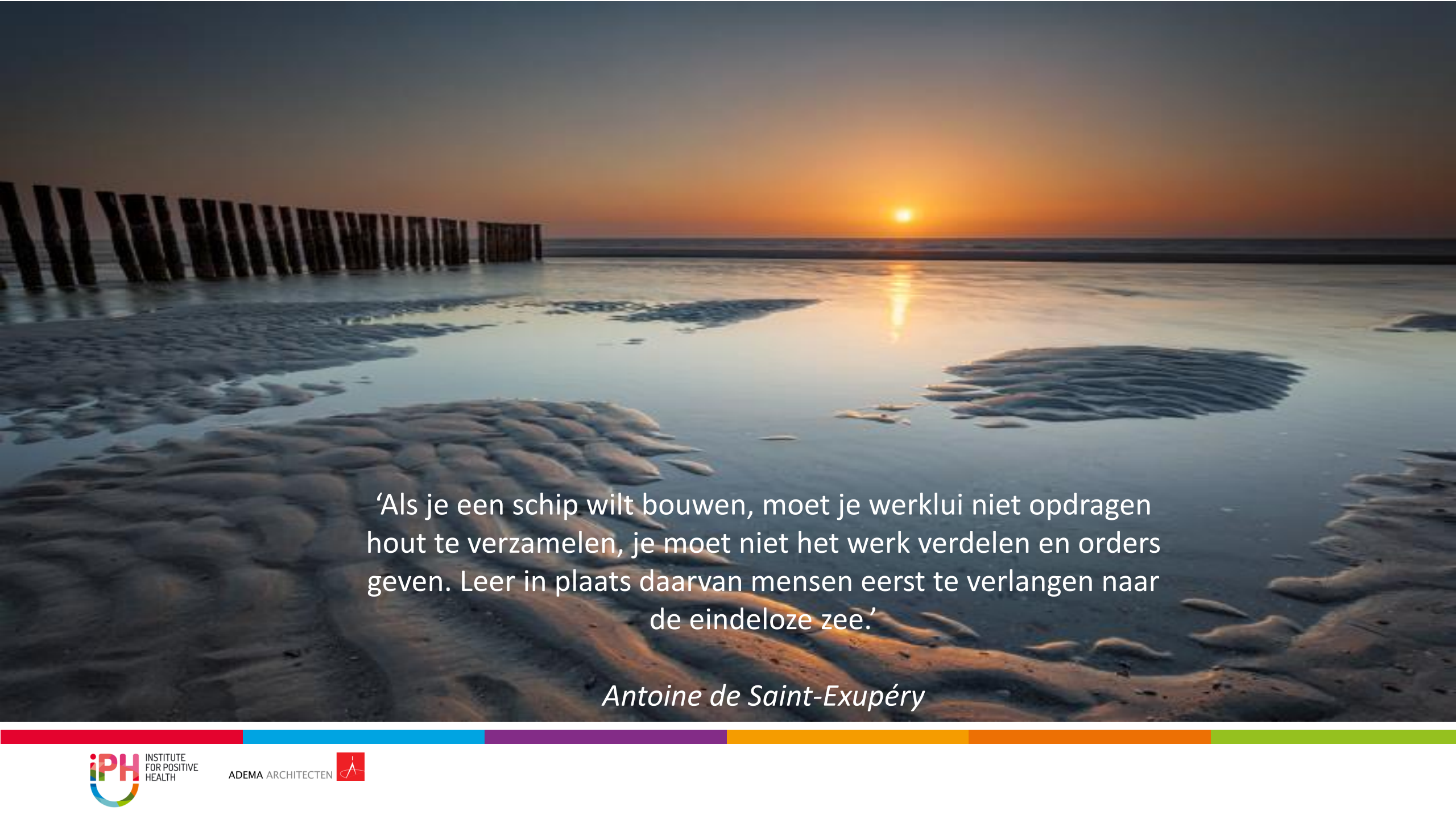
Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Waarom die vraag naar wat iemand wil veranderen?

STELLING:

Mensen doen niet wat ze moeten,
maar wat ze willen.

Ze gaan voor wat voor hen van waarde is.



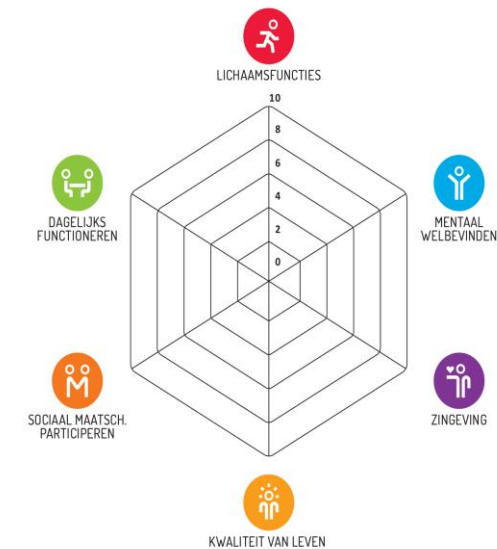
‘Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen
hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders
geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar
de eindeloze zee.’

Antoine de Saint-Exupéry

Van individueel naar collectief

Individueel: Positieve Gezondheid wordt in zorg en sociaal domein ingezet bij bewoners wat heb je nodig om je gezondheid te bevorderen met behulp van het spinnenweb

- Brede blik naar binnen
 - Eigen regie
 - Kwaliteit van leven
- Voeren andere gesprek
Veerkracht
Betekenisvol leven



Van individueel naar collectief

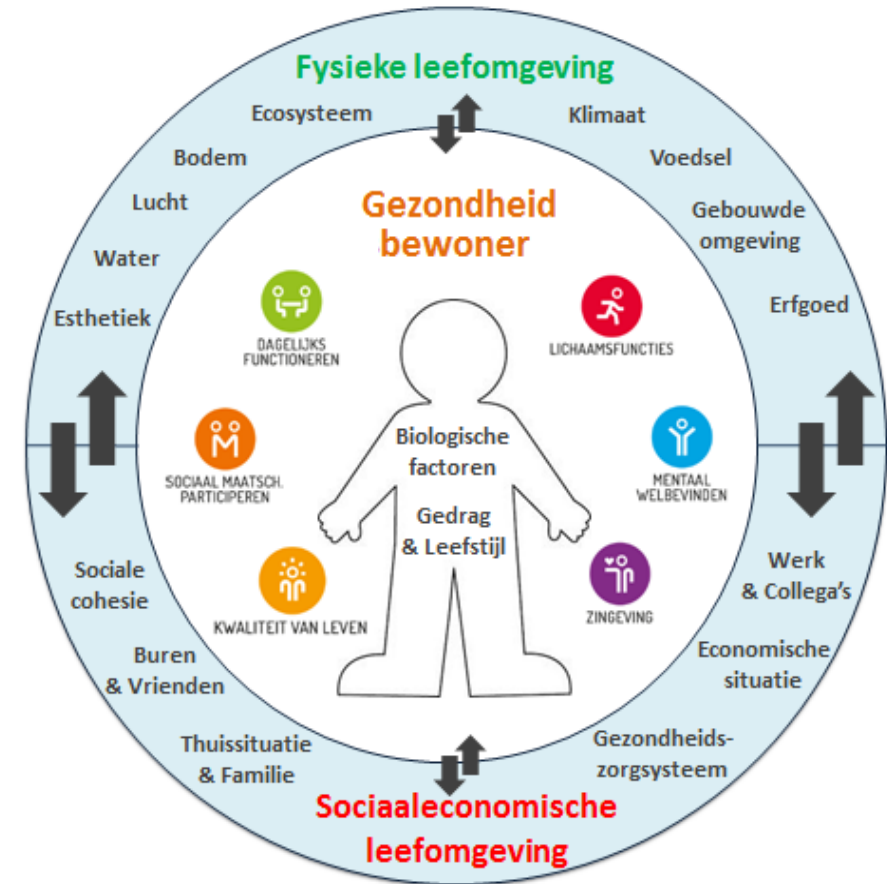
Collectief: Positieve Gezondheid in de wijk/buurt wat heb je nodig in je woon leefomgeving om je gezondheid te bevorderen

- Voorkomen dat er gezondheidsklachten ontstaan, bevorderen gezonde leefstijl
- Bewoners ondersteunen en faciliteren in hun stappen om te komen tot een gezonde woon/leefomgeving die hun gezondheid bevordert.
- Gezondheid als uitgangspunt bij beleid en besluiten, gemeenten, woningcorporaties en stakeholders faciliteren en ondersteunen bewoners. Stoppen met voor hen te denken en in te vullen.



Samenhang gezondheid met de fysieke woon/- leefomgeving

- De balans tussen fysieke, groene en de sociaal economische omgeving geeft ruimte aan de zes dimensies van Positieve Gezondheid om te komen tot een woon/ leefomgeving die de gezondheid van inwoners bevordert
- Dat biedt ruimte voor waardevolle synergiën kansen voor integrale aanpak en samenwerking) door 'mee koppel kansen' (bijvoorbeeld initiatieven op gebied van duurzaamheid of veilige fiets en wandelpaden en plekken voor ontmoeting in de wijk koppelen aan bevorderen van gezondheid)



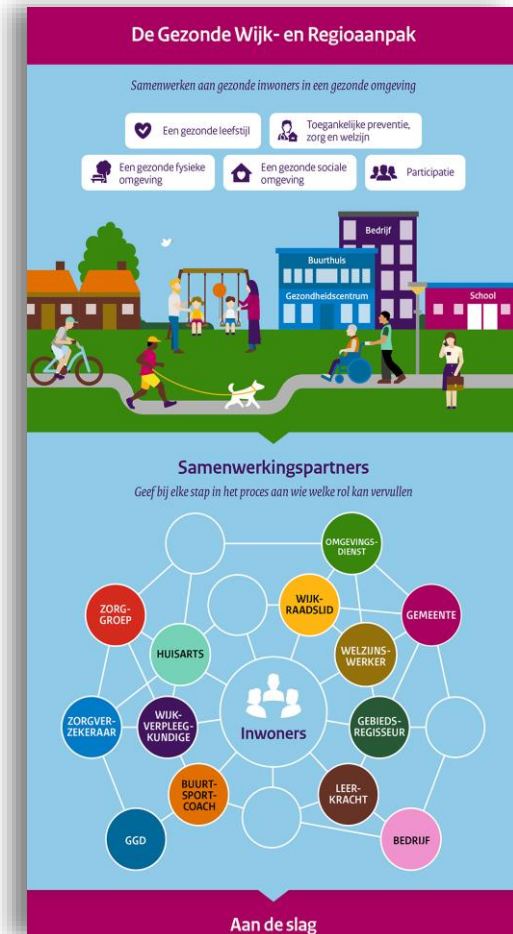
Samenwerking vanuit de brede kijk op gezondheid

Gezondheid is uitgangspunt bij besluit/beleid

Vanuit iedere dimensie zijn vertegenwoordigers aanwezig en betrokken

Bewoners geven aan wat hun gezondheid bevordert

- ❖ Hoe kunnen organisaties hieraan bijdragen en de bewoners ondersteunen
- ❖ Dialoog ondersteunen waarin wensen beleid, ambities en doelen elkaar versterken
- ❖ Eigen regie en kwaliteit van leven bewoners is uitgangspunt
- ❖ Ontdekken hoe men samen de wijk/buurt maakt tot een gezonde, groene, veilige woon/leefomgeving die uitnodigt tot een gezonde actieve leefstijl



PG verbindt verschillende domeinen

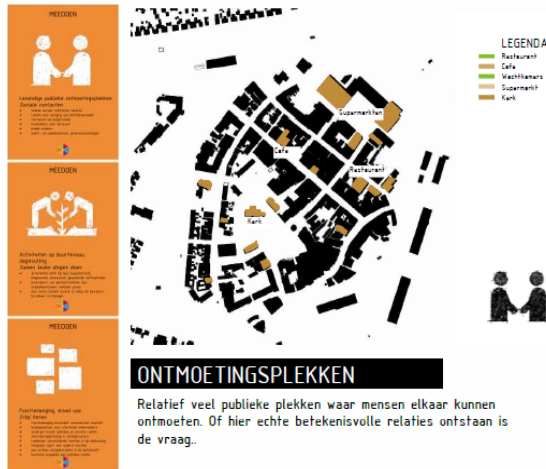


HESTER KRAAKS WWW.DIBETEKENAAR.NL



Positieve Gezondheid

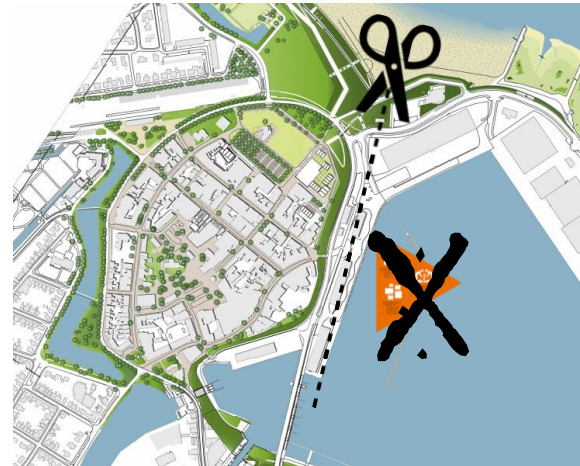
Methodiek



PG scans in kaart
brengen van
verschillende dimensies
en aspecten van PG



Dialogo/ werksessies
met inwoners over
behoefte aspecten PG in
eigen leefomgeving



Aandachtsgebieden
en ruimtelijke opgave
formuleren



Visie maken in reactie op
deze opgave en
probleemstelling en
terugkoppelen.

Methode



Alle deelaspecten



Bewonerskaarten

DAGELIJKS FUNCTIONEREN



Bereikbaarheid,
ov en parkeren



Bereikbaarheid, ov en parkeren

- Kun je makkelijk naar winkels en scholen komen? Ook lopend?
- Kun je makkelijk en veilig fietsen en wandelen in de wijk?
- Is er goed openbaar vervoer: bus, tram, metro of trein?
- Zijn er wachthokjes om te schuilen bij de haltes?
- Kun je je auto makkelijk parkeren? En je fiets?

- Je grenzen kennen

ZINGEVING



Ervaren, leren
en werken



Ervaren, leren en werken

- Is het schoolplein ook een fijne plek voor andere mensen? Staan er bankjes?
- Helpen bewoners elkaar? Kun je voor een ander doen waar je goed in bent? Bijvoorbeeld: koken, klussen, strijken of tuinieren?
- Zijn er plekken met mooi uitzicht? Zit je daar wel eens?
- Zijn er plekken waar je buiten kunt werken of vergaderen?
- Is er een plek in de wijk waar je nieuwe dingen kunt leren?

- Blijven leren
- Idealen willen bereiken

Bewonerskaarten



Natuurspeeltuin 'De Paddenpoel'



Meerdere aspecten van toepassing, integrale benadering

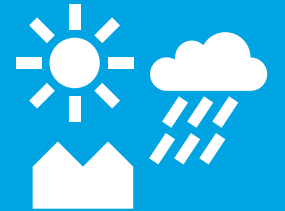
ZINGEVING



Ruimte voor
rust en herstel



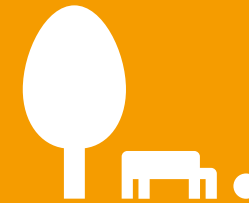
MENTAAL WELBEVINDEN



Duurzaamheid
en klimaat



KWALITEIT VAN LEVEN



Landschap, natuur
en spelen



MEEDOEN



Activiteiten
in de buurt



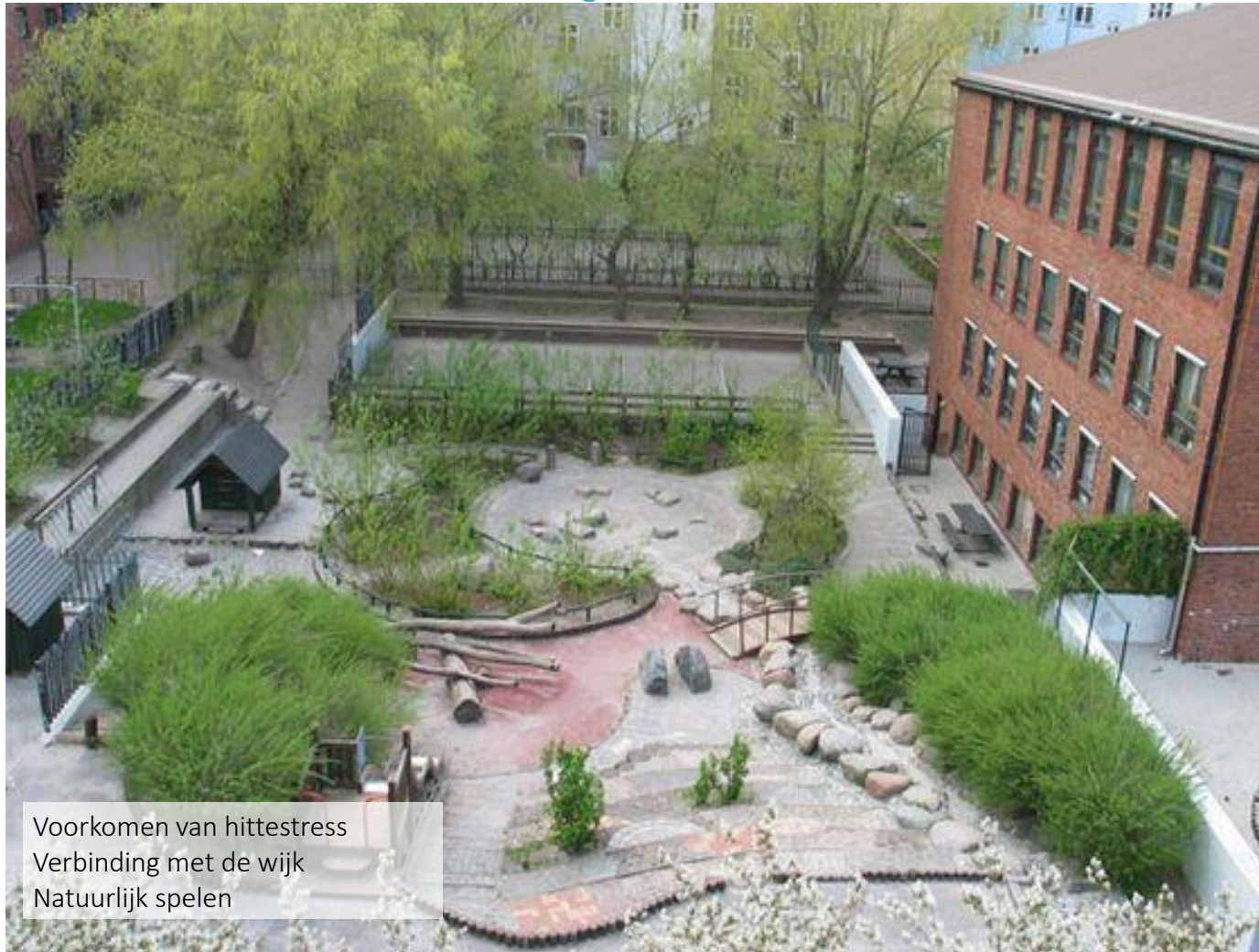
Koffiehuis 'Goedemorgen' Vinkeveen



Ruimte voor beweging voor jong en oud



Groene schoolpleinen



Voorkomen van hittestress
Verbinding met de wijk
Natuurlijk spelen

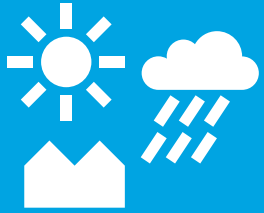


Buurtboomgaard Hoornse Meer Groningen



Groene strook versus parkeren

MENTAAL WELBEVINDEN



Duurzaamheid
en klimaat



LICHAAMSFUNCTIES



Beweging
voor iedereen



KWALITEIT VAN LEVEN



Prettig wonen



LICHAAMSFUNCTIES



Toegang to
gezond voedsel



Vergroenen van de stad, Leiden



Haagweg



Schilperoortpark



Prins Frederikstraat



'Chillplek' en sporten Middenwetering Utrecht



- Fraaie toevoeging voor de buurt
- Aantrekkelijke ontmoetingsplek voor jongeren
- Ruimte voor sport

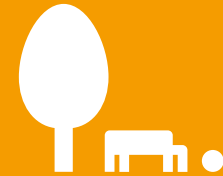
MEEDOEN



Ontmoeten en
samenwerken



KWALITEIT VAN LEVEN



Landschap, natuur
en spelen



LICHAAMSFUNCTIES



Beweging
voor iedereen



Huiskamer van Heteren

- ❖ Nieuwe mensen ontmoeten
- ❖ Een goede kop koffie drinken
- ❖ Lokale streekproducten ontdekken
- ❖ Hulp bij jouw initiatief voor een nog mooier Heteren
- ❖ De startplek voor jouw vrijwilligerswerk
- ❖ Leuke en leerzame workshops
- ❖ Een mooie vergadelocatie



ZINGEVING



Ervaren, leren
en werken



LICHAAMSFUNCTIES



Toegang to
gezond voedsel



KWALITEIT VAN LEVEN



Landschap, natuur
en spelen

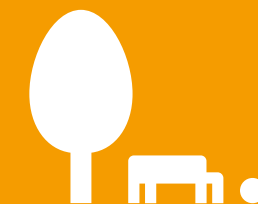


De Gezonde Straat, StraaDkrant



legenda
maatregel
ontspan
ontmoet
beweg
eten
besch

KWALITEIT VAN LEVEN



Landschap, natuur en spelen



Beschermen

Gebruik de inrichting van de straat om negatieve klimaat- en milieueffecten zoals hittestress, allergiën en geluidsoverlast te beperken. Slim vergroenen van straten is vaak een zinvolle maatregel.

MEEDOEN



Activiteiten in de buurt



Eten

Zorg dat de straat gezond eten bevordert door gezonde keuzes makkelijker te maken. Gebruik eetbare soorten: kruiden, hagen, klimplanten en vruchtbomen. De straat maakt gezonde keuzes zichtbaar en kweekt begrip voor de herkomst en teelt van gezond voedsel.

Ontmoeten

Maak ruimte voor alledaagse ontmoetingen in de straat en vergroot zo het zelfredzaam vermogen van mensen. Creëer plekken voor vluchtig contact (goedemorgen buurman!) en langere ontmoetingen. Ga uit van de menselijke maat en maak ruimte voor persoonlijke invulling.

Ontspannen

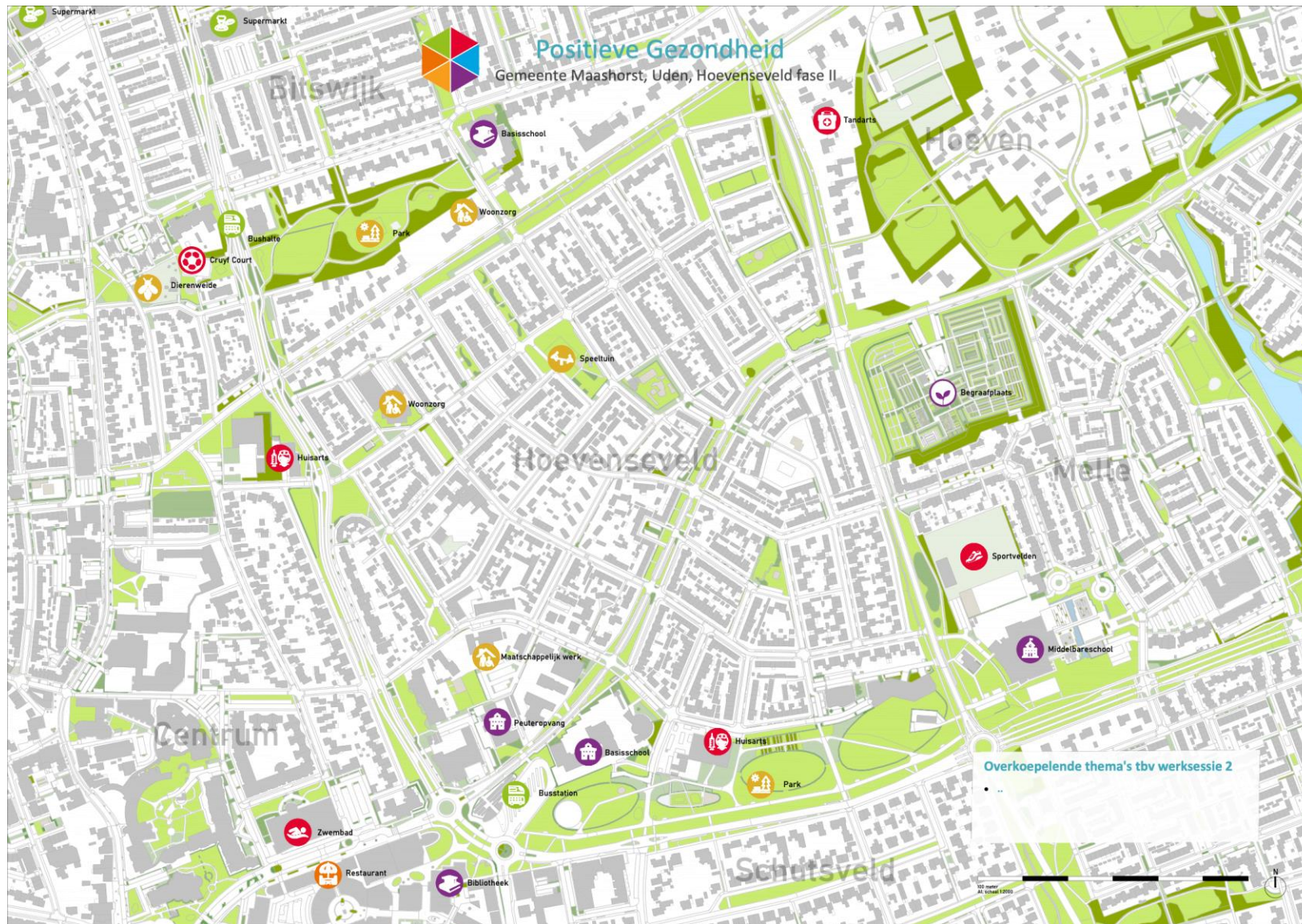
Zorg dat de straat ontspanning biedt en de zintuigen positief prikkelt. Creëer afwisseling tussen levendige en stille plekken en gebruik daarbij beplanting en natuurlijke materialen en vormen.

Bewegen

Stimuleer beweging in het dagelijks leven. Wandelen doe je gewoon vanaf de voordeur, fietsen is efficiënt en sport- en speelvoorzieningen zijn dichtbij. Maak de straat autoluw (liever autovrij) en speel daarmee ruimte vrij om beweging te stimuleren.

Bosch Slabbers & Buro Bergh

De StraaD is een project van landschapsarchitecten BoschSlabbers en Buro Bergh | destraad.nl



Aan de slag: Positieve Gezondheid in de wijk

Werkatelier 1

- Trek een kaart van de stapel, lees deze voor. Benoem het verlangen in de woon en leefomgeving
- Plak na overleg geeltjes en stickers op punten in en rondom het plangebied:
 - Is dit aspect in de wijk, buurt en omliggende wijken aanwezig?
Zo ja: waar? Zo nee: waar zou het moeten komen?
 - Waar speelt dit aspect een rol of waar kan dit aspect een rol spelen?
Noteer hierbij kernwoorden op het geeltje.
- Schrijf op papier:
 - Welke deelaspecten zijn aanwezig/bestendigd en welke behoeven nog extra aandacht?
 - Waar kunnen ontbrekende dimensies uit het model van Positieve Gezondheid een plek krijgen in de buurt en omliggende wijken?
 - Waar ontstaan interessante verbindingen tussen verschillende deelaspecten?

Meer informatie

Meer weten over Positieve
Gezondheid (op de tekentafel)?

Ga naar www.iph.nl/positieve-gezondheid-in-woon-en-leefomgeving

