



URGENTIE IS BEKEND: DEMENTIE, OBESITAS, DEPRESSIES, HART- EN VAATZIEKTEN

Beweeg voor je brein (het is nooit te laat)

150 cm lang, 14 jaar jong

Stoede jonger, steeds zwarder – overgewicht bij kinderen neemt toe. Veel ouders zien het probleem niet. In de praktijk van dokter Hans Boudier: „Je zou kunnen gaan fietsen.“

Afname chronische moeheid

Bewegen of denken tegen vermoeidheid

DOET HET NIET? Het is niet alleen een kwestie van bewegen, maar ook van denken. Het is belangrijk om te weten dat beweging niet alleen de fysieke gezondheid verbetert, maar ook de mentale gezondheid. Het is belangrijk om te weten dat beweging niet alleen de fysieke gezondheid verbetert, maar ook de mentale gezondheid.

INACTIVITEIT: DE AUTOMATISERING VAN DE SAMENLEVING

FILEPROBLEEM POND SCHOLEN OPELOST
OUDERS BEKEKEN HUN KINDEREN NOG EENS GOED
„HÉ ER ZITTEN OOK VUETTES ONDER“

RISK AN EARLY FROM LIST DO NOTHING

GEZONDHEID EN STEDENBOUW - URGENTIE

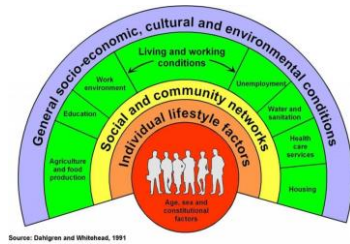
GEZONDE LEVENSVORWACHTING NAAR OPLEIDINGSNIVEAU

Opleidingsniveau	Gemiddelde leeftijd (jaar)
basisonderwijs	75
havo	77
havo + vwo + hbo	78
hbo + universiteit	80

NL NORM GEZOND BEWEGEN (NNGB)

Leeftijd	Beveelingsadvies
Kinderen (4-17 jaar)	1 uur per dag 3x per week sport- en lichaamsversterkende activiteiten
Volwassenen (18-74 jaar)	150 minuten per week matige intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen
Senioren (75 jaar en ouder)	150 minuten per week matige intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen

DE BEWEEGVRIENDELIJKE STAD

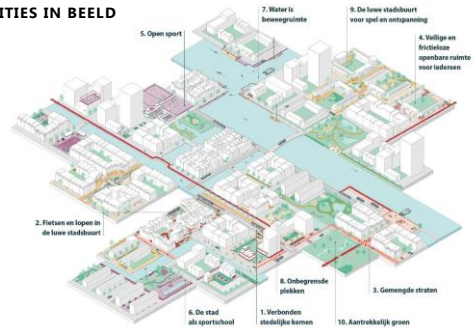


DE INSPIRATIE LIGT OP STRAAT



3 Thema's 10 Ambities	Fietsen & lopen	Sport	Spel & ontspanning
	1. Verbonden stedelijke kernen 2. Fietsen en lopen in de louse stadsbuurt 3. Gemengde straten 4. Veilige en frictieloze openbare ruimte voor iedereen	5. Open sport 6. De stad als sportschool 7. Water is beweegruimte	8. Onbegrensd plekken 9. De louse stadsbuurt voor spel en ontspanning 10. Rantsoekelijk groen
	25 ontwerptools	17 ontwerptools	16 ontwerptools
	7 inspiratieprojecten	7 inspiratieprojecten	4 inspiratieprojecten

DE AMBITIES IN BEELD



MET EEN KINDLINT EN EEN WIKIP BEN JE ER NIET!



MET EEN KINDLINT EN EEN WIKIP BEN JE ER NIET!

Fietsen & Lopen	SMALL Plekvoetbal	MEDIUM Kantoor	LARGE Zwembad
1. Verbonden stedelijke kernen 1.4 De knooppunten 1.5 Grote verkeersruimte 1.6 Fietserbergruimte	2.6 Fietseren in openbare ruimte 2.7 Fietseren in bebouwing	3.1 Menselijke maat 3.2 Menselijke bewegingsruimte 3.3 Menselijke netwerk 3.4 Menselijke structuren 3.5 Menselijke structuur 3.6 Menselijke structuren 3.7 Menselijke structuur 3.8 Menselijke structuur 3.9 Menselijke structuur 3.10 Menselijke structuur 3.11 Menselijke structuur	1.2 Voorzieningen in de stad 1.3 Stad 1.7 Diversiteit 1.8 Menselijke structuur
2. Fietsen en lopen in de louse stadsbuurt	3.1 Gemengde straten 3.2 Snelweg verboden 3.3 Aangepaste voetpad	4.1 Adres aan de straat 4.2 Fictieloze straten en plekken 4.3 Verboden voetpad	
3. Gemengde straten			
4. Veilige en frictieloze openbare ruimte			

GEZONDHEID EN STEDENBOUW – LEEFBARE STEDEN



HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Particuliere initiatieven < 1900

1800 Roos en Zelfvereeniging De Hoop	1850 Schaatsen op de Buiten-Amstel	1864 Vondelpark, particulier eigendom van Vereniging tot aanleg van een rij-en wandelpark	1879 Wateringkaartje (ontwerp Jacob Olo), Eerste gratis speelhuis, ontwikkeld door particulieren	1903 Oosterspeelhuis (initiatief J.J. Klaren), eerste openbaar toegankelijk speelhuis, voor rijk en arm
--	--	---	--	---

HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Publieke aandacht:1900-1955

1902	1914	1924	1926	1929	1950
Woningwet & Gezondheidswet	Plan Zuid: sport in stedenbouwkundig ontwerp			Radiomiffelen (Jens): Geochieliefverkeersstromen voor auto en langzaamverkeer	
		Fietzen in Amsterdam.			Zweemvijver Gibraltarstraat Bosen Lommer

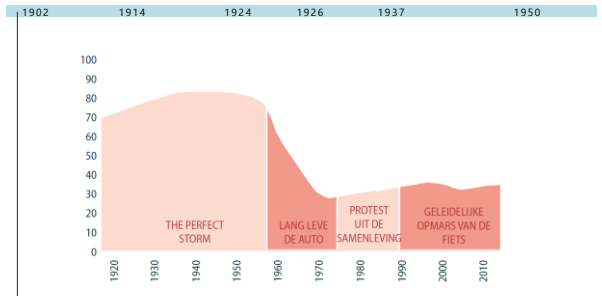
HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Lang leve de auto: 1955-1975

1935	1950	1957	1960	1960
Van Eesteren AUP			Als van Eyck bouwt 800 speelhuisen in Amsterdam	Sporthak Ookmeec: grootschalige sportcomplexen aan de rand van de stad
Sport en recreatie wijkgedachte				
		Sloterplas		Tuinsteden: ideaal voor de auto

HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Lang leve de auto: 1955-1975



HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Publieke aandacht:1900-1955



HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Protest in de buurt: 1975-1990

1970	1975	1980	1985	1990
	Groekenen: scheiding van fundas en bewegen in de natuur: Sportparken lopen leeg en sluiten.	Tegenbeweging protesteert tegen jarenlange ontkenning van het belang van de fiets.	op de fiets was u er al	Gezinnen met kinderen trekken weg, speelhuisen raken verwaarloosd
Arlecomite 'Veilig verkeer' op de Waddeweg		Auto domineert de openbare ruimte		

HISTORIE BEWEGEN IN DE STAD - Herwaardering bewegen in de stad

1999	2003	2008	2010	2014	2017
Friday night skate: 3000 deelnemers				Individueel sporten in de stad: de stad als sportschool	
		Cruiffcourts poppen overal in de stad op			Imago fiets is populairder dan ooit
			Avontuurlijk spelen mag weer		
	Blijfbij, het eerste stadstrand van Amsterdam				

Het imago van de fiets is positiever dan ooit



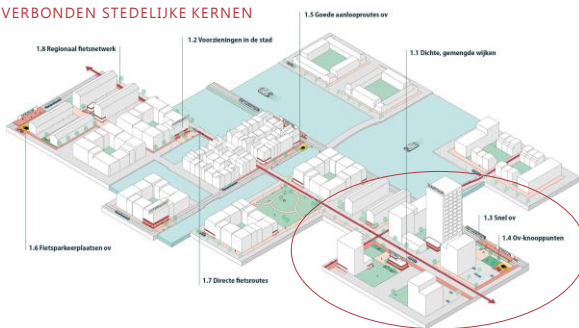
HET IMAGO VAN DE FIETS IS POSITIEVER DAN OOI



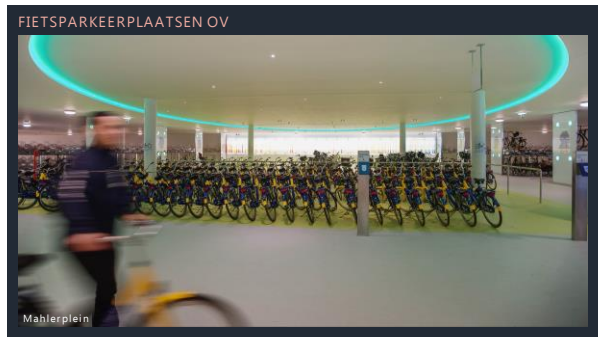
FIETSEN IS EFFICIENT



VERBODEN STEDELIJKE KERNEN



FIETSPARKEERPLAATSEN OV



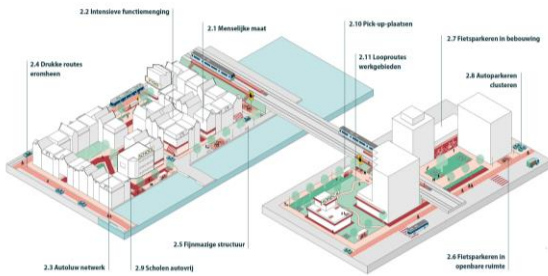
DIRECTE FIETSRoutes OV



REGIONAAL FIETSNETWERK



FIETSEN EN LOPEN: EEN LUWE STADSKUUR



AUTOLUW NETWERK



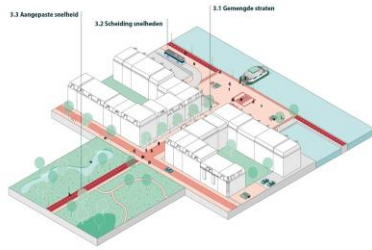
EEN LUWE STADSKUUR: FIJNMAZIGE STRUCTUUR, FUNCTIEMENING EN MENSELIJKE MAAT



VEILIGE EN FRICTIELOZE OPENBARE RUIMTE



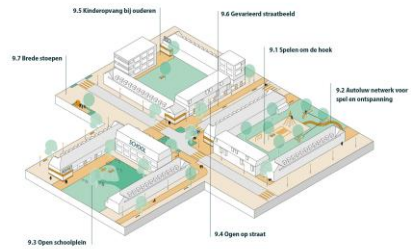
GEMENGDE STRATEN



FIETSSTRAAT



SPEL & ONTSPANNING: DE LUWE STADSBUURT



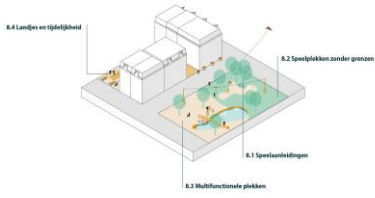
DE LUWE STADSBUURT: BREDE STOEPEN



DE LUWE STADSBUURT: OPEN SCHOOLPLEIN



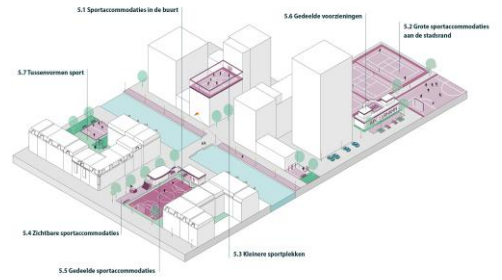
ONBEGRENSEDE PLEKKEN



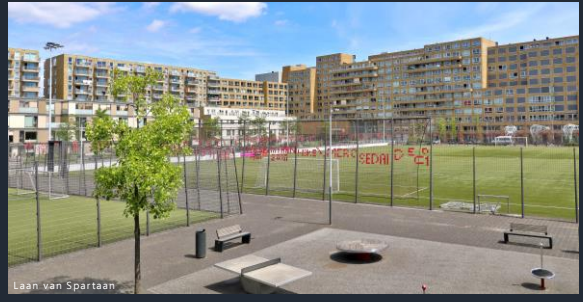
ONBEGRENSEDE PLEKKEN



SPORT: OPEN SPORT



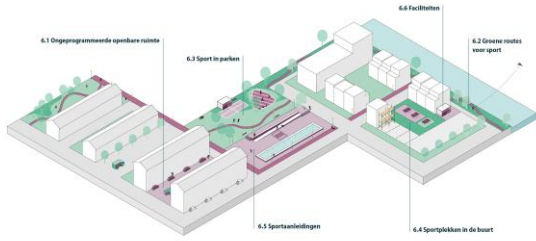
OPEN SPORT: ZICHTBARE SPORTACCOMMODATIES



OPEN SPORT: GEDEELDE SPORTACCOMMODATIES



SPORT: DE STAD ALS SPORTSCHOOL



DE STAD ALS SPORTSCHOOL



DE STAD ALS SPORTSCHOOL: SPORTAANLEIDINGEN



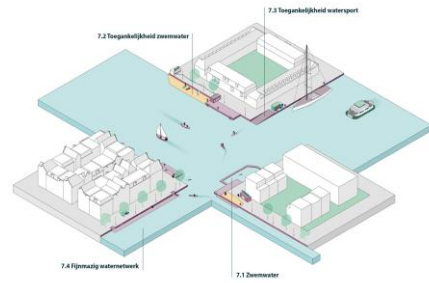
DE STAD ALS SPORTSCHOOL: FACILITEITEN



TUSSENVORMEN SPORT



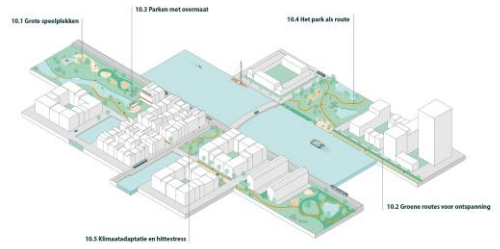
WATER IS BEWEEGRUIMTE



TOEGANKELIJKHEID ZWEMWATER



SPEL & ONTSPANNING: AANTREKKELIJK GROEN



GROTE SPEELPLEKKEN



HET PARK ALS ROUTE NAAR HET LANDSCHAP



WERKEN AAN.....

- I Omarm het ongeplande
- II Betrekgebruikers, bewoners en beheerders
- III Durf te mengen



OMARM HET ONGEPLANDE



BETREK GEBRUIKERS, BEWONERS EN BEHEERDERS



DURF TE MENGEN

