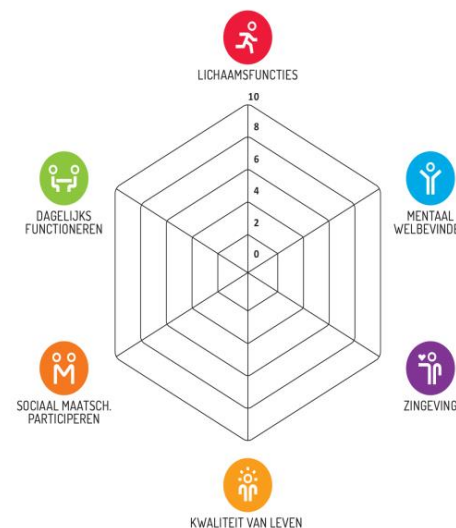


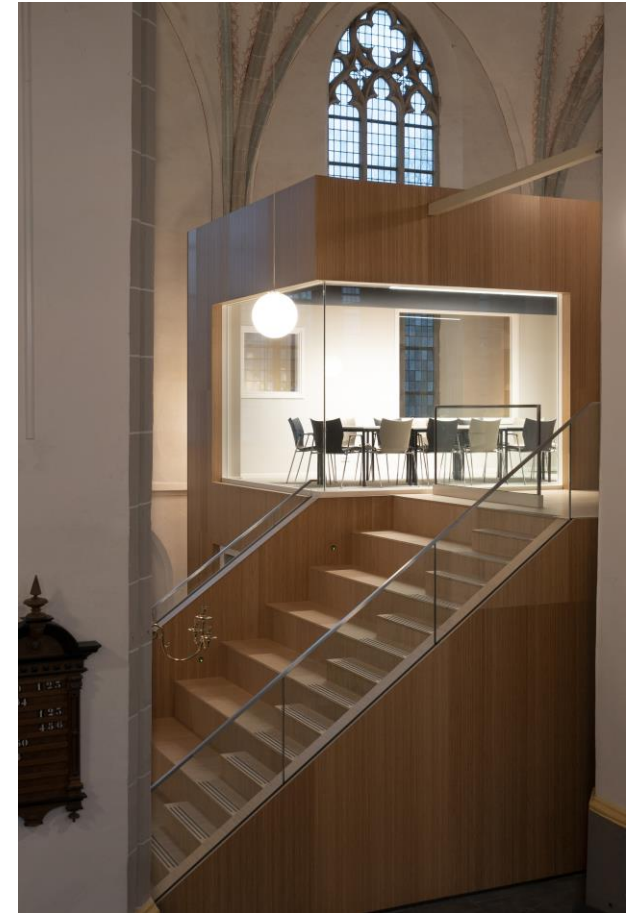
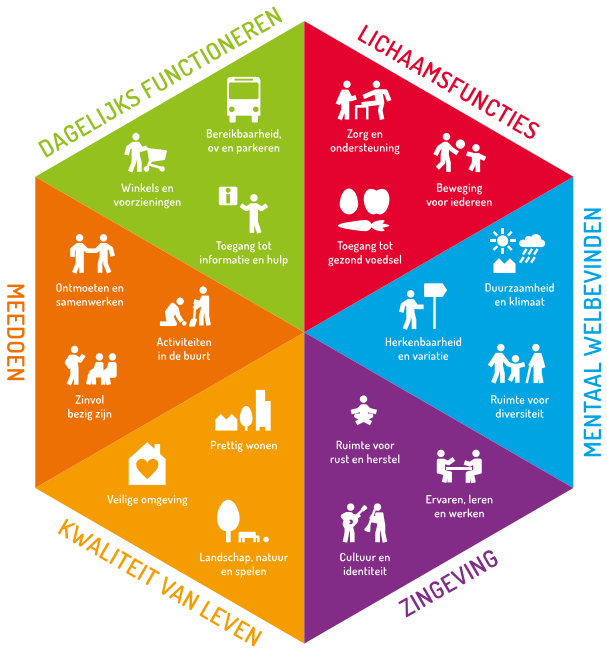


Positief Gezonde woon en leefomgeving





ADEMA ARCHITECTEN



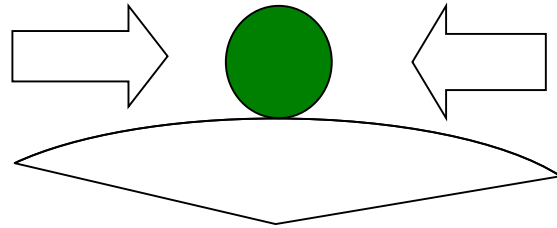
Stelling

We spreken van gezondheidszorg,
Maar in feite is het ziektezorg



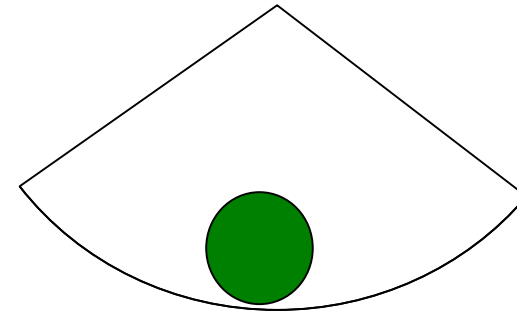
NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' VOLGENS HET ADAPTATIE MODEL

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)

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.'

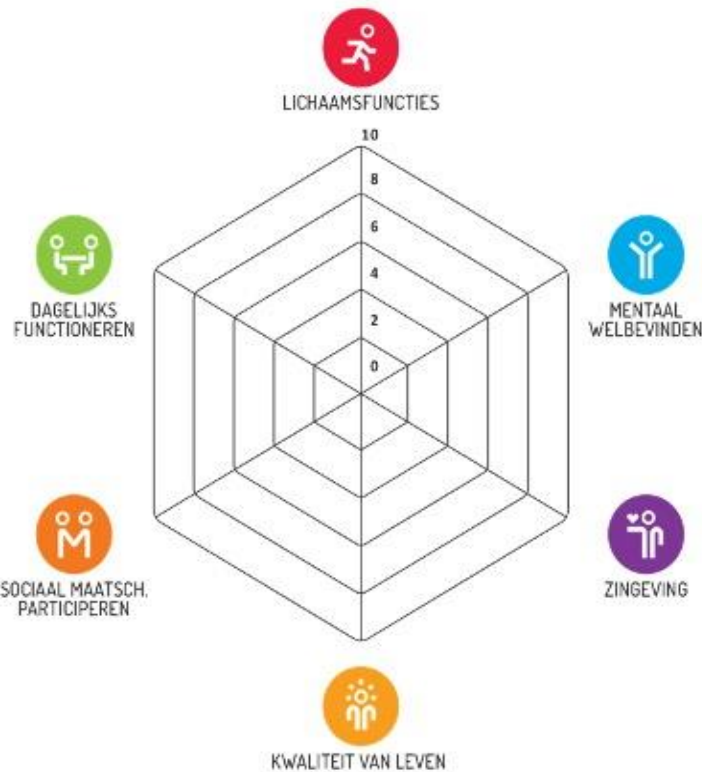


Positieve Gezondheid

Werken met Positieve Gezondheid

Gaat om drie elementen:

1. *De brede blik naar binnen -* ***‘Mijn Spinnenweb’***
2. *Het ‘andere gesprek’ -* ***Wat is voor u echt belangrijk?
Zou u wat willen veranderen?***
3. *Samen kijken naar ‘Handelingsperspectieven’ en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.*



Brede kijk op gezondheid



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT
VAN LEVEN



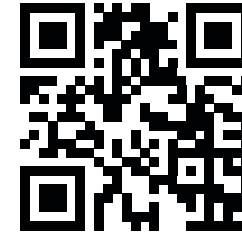
MEEDOEN



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

bewustwording – verandering – balans

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



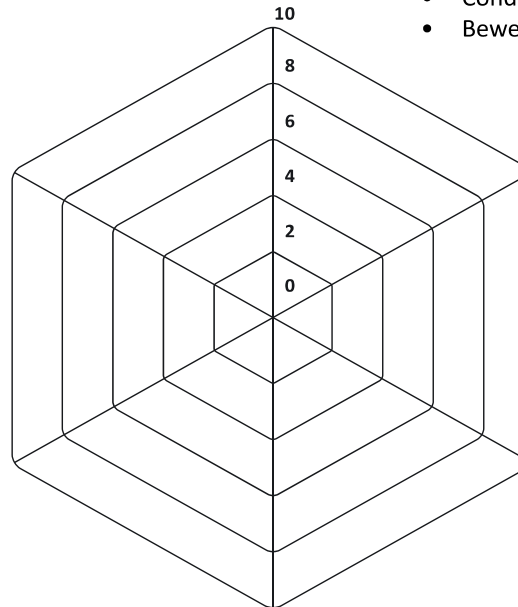
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



- 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



- 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.



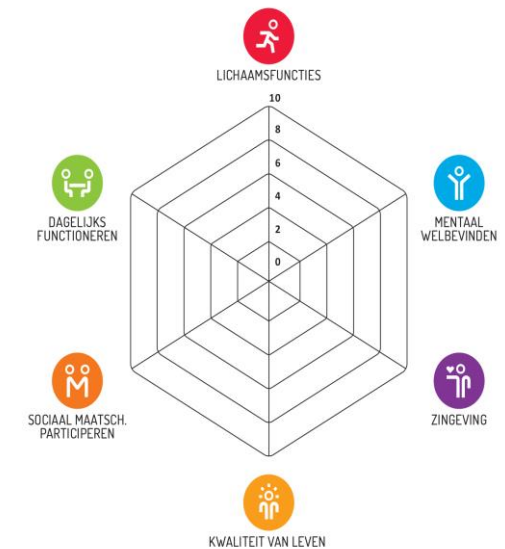
‘Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen
hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders
geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar
de eindeloze zee.’

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.

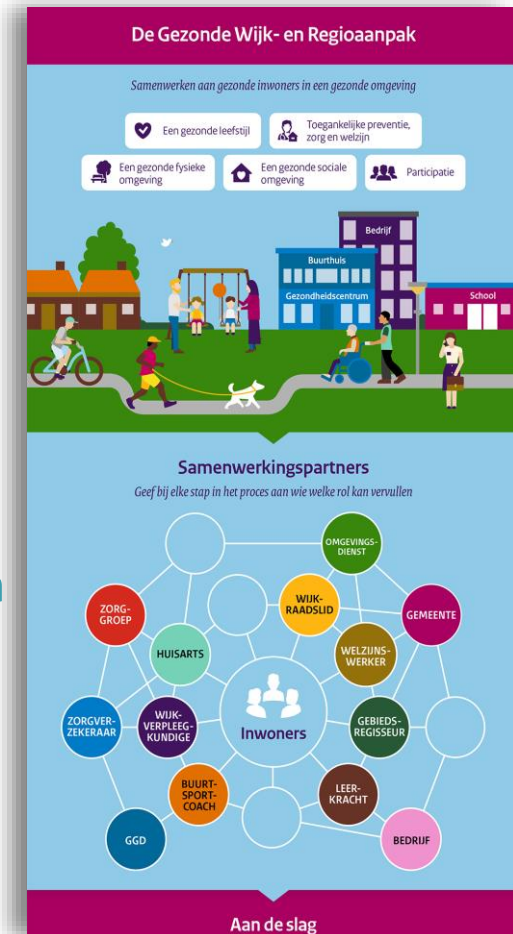


Samenwerking vanuit de brede kijk op gezondheid

Gezondheid is uitgangspunt bij besluit/beleid

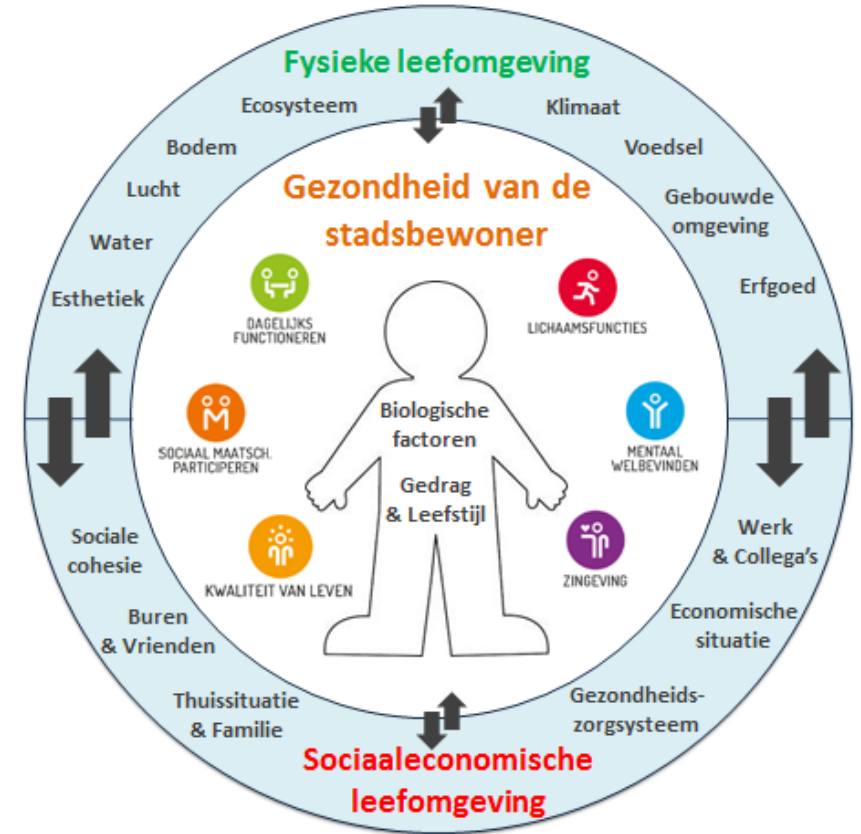
Vanuit iedere dimensie zijn vertegenwoordigers aanwezig en betrokken

- 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



Samenhang gezondheid bevorderen zowel in de fysieke, groene, culturele, historische en sociaal economische omgeving

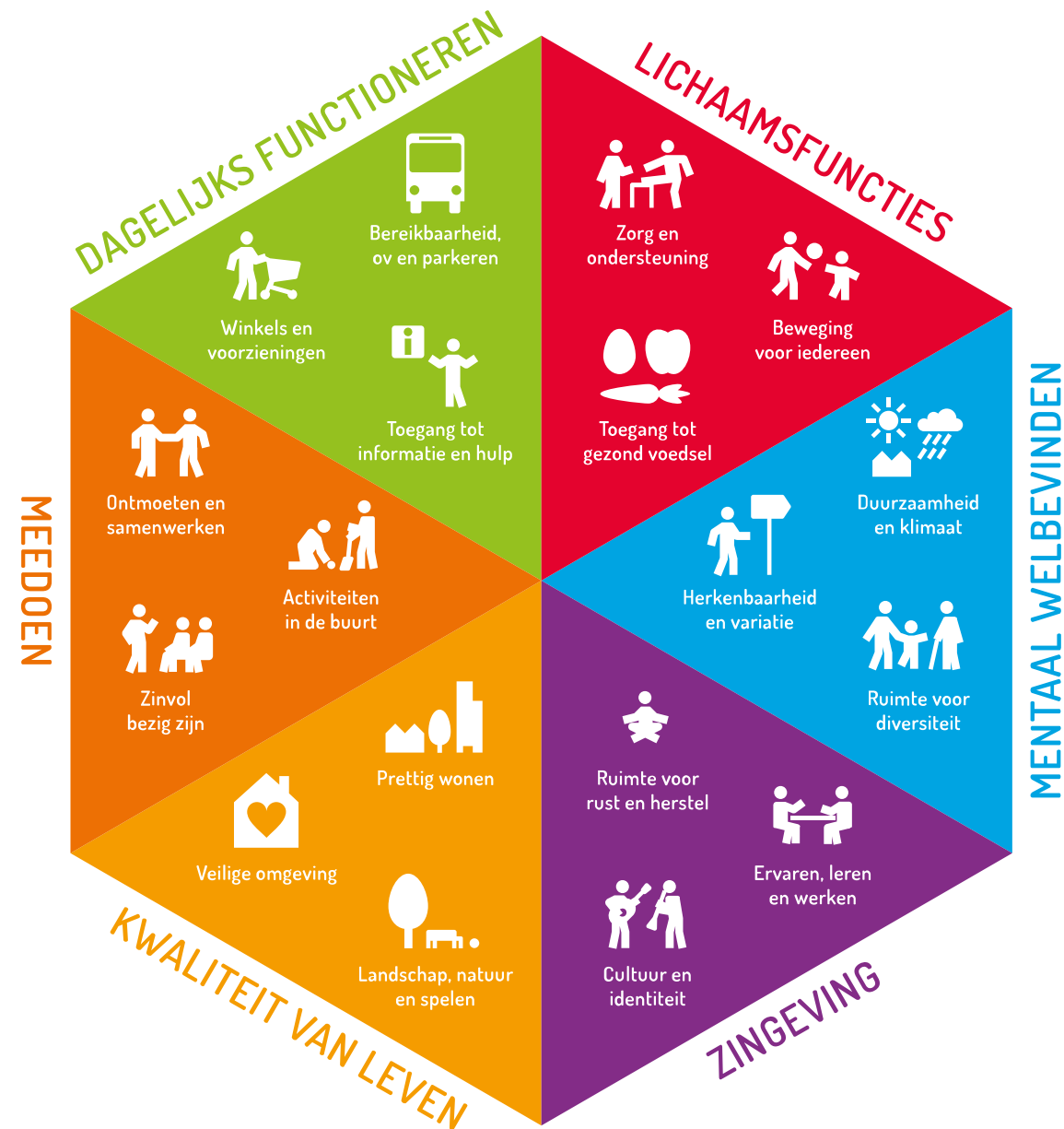
- Hoe kan vanuit de zes dimensies van Positieve Gezondheid de woon/leefomgeving de gezondheid van inwoners bevorderen?
- Wat hebben bewoners in hun woon/leefomgeving nodig om hun gezondheid te bevorderen?
- Hoe kan de gemeente, woningcorporatie, onderwijs, zorgaanbieders, welzijnswerk, winkeliers, sportverenigingen, natuurorganisaties hieraan bijdragen?
- Hoe kunnen stedelijke interventies, programma's en plannen bijdragen aan het verbeteren van de gezondheid?

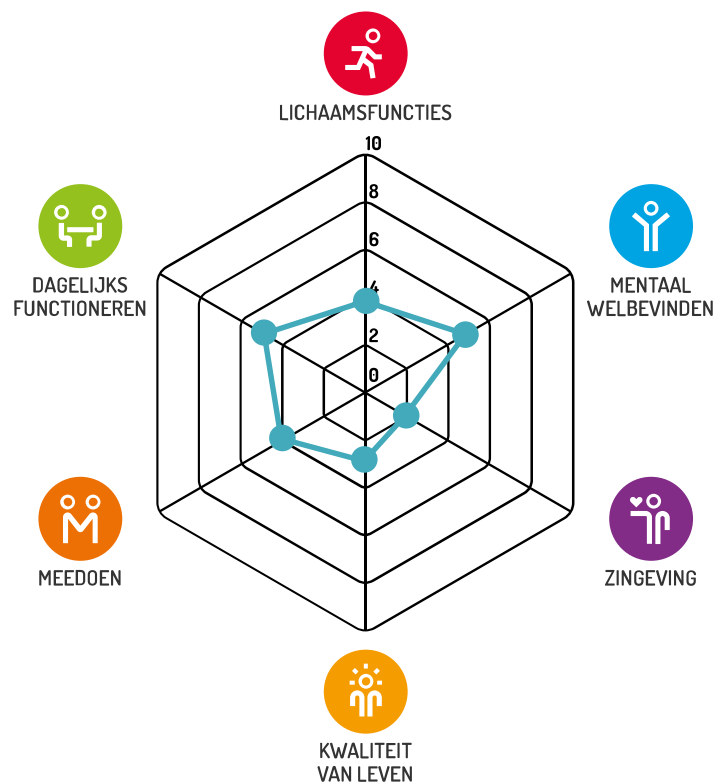


Filmpje Positieve Gezondheid op de tekentafel

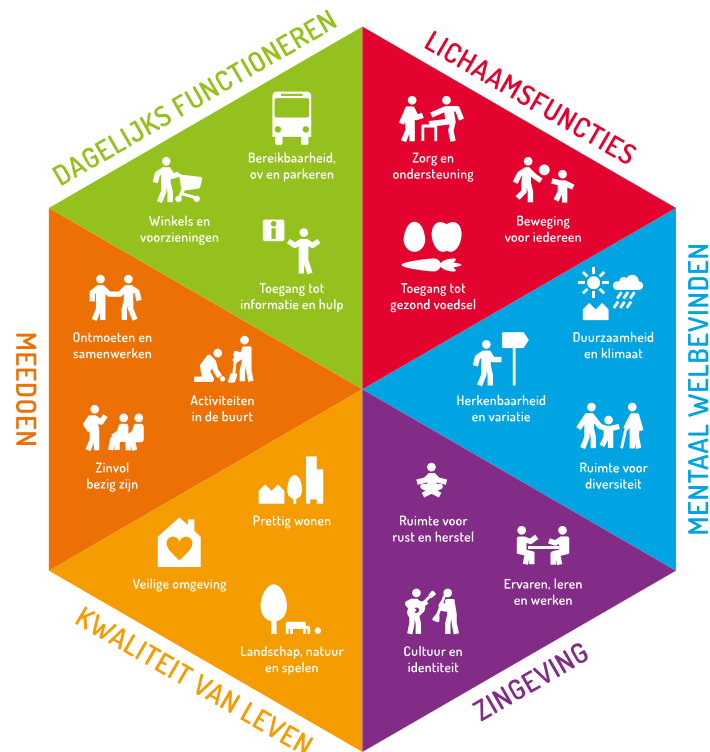


Ruimtelijke vertaling

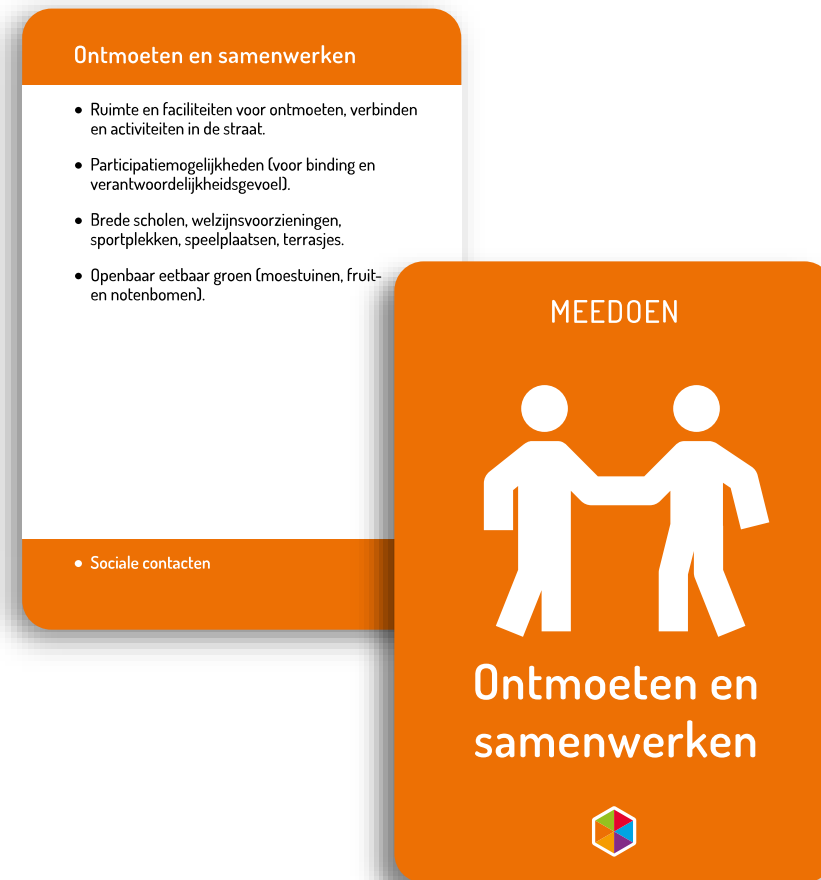




Model
Positieve Gezondheid



Ruimtelijke
vertaling



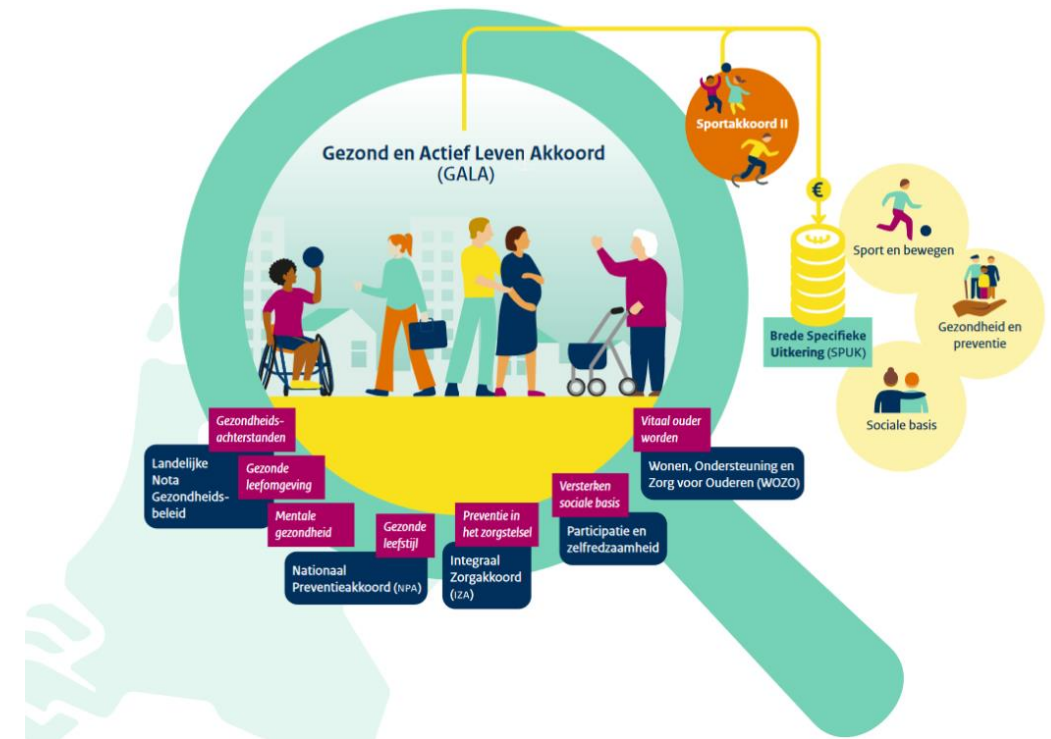
Deelaspect

Van ziekte en zorg naar gezond gedrag

- GALA
- IZA > IZA 2.0 + WOZO
- Sportakkoord

Bevorderen Gezonde leefomgeving

- Gezondheid als maatschappelijk doel
- Omgevingswet
- Integrale benadering



Deelaspecten

DAGELIJKS FUNCTIONEREN



Winkels en
voorzieningen



ZINGEVING



Ruimte voor
rust en herstel



MEEDOEN



Ontmoeten en
samenwerken

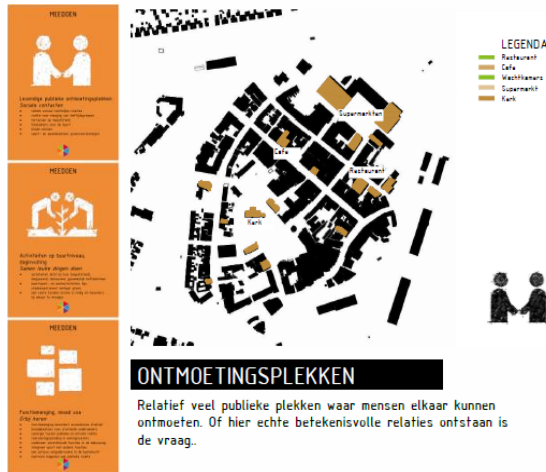


Alle deelaspecten



Positieve Gezondheid

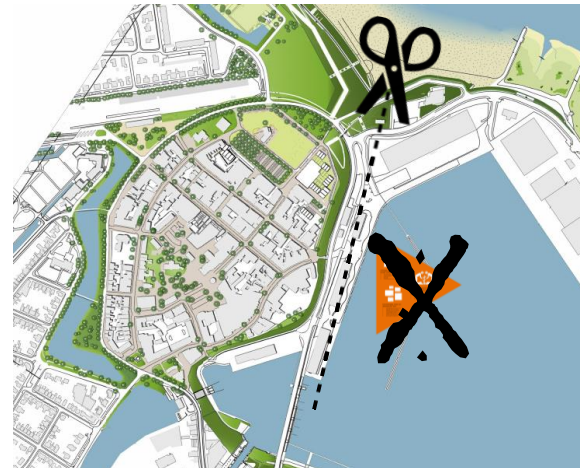
Methodiek



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

1 Positieve Gezondheidsscan van de leefomgeving

Werkatelier 1

2 Dialoog voeren met belanghebbenden



3 Uitwerken ruimtelijke opgave

Werkatelier 2



4 Ontwikkeling van een ruimtelijke visie

Werkatelier 3
en verder
(indien nodig)

5 Concrete ingrepen in de fysieke leefomgeving

Parkeren of ruimte voor ontmoeting en groen



Natuurspeeltuin 'De Paddenpoel'



Meerdere aspecten van toepassing, integrale benadering

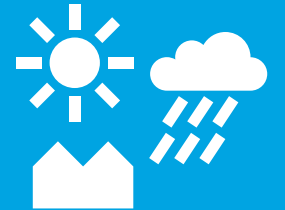
ZINGEVING



Ruimte voor
rust en herstel



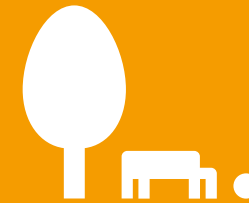
MENTAAL WELBEVINDEN



Duurzaamheid
en klimaat



KWALITEIT VAN LEVEN



Landschap, natuur
en spelen



MEEDOEN



Activiteiten
in de buurt



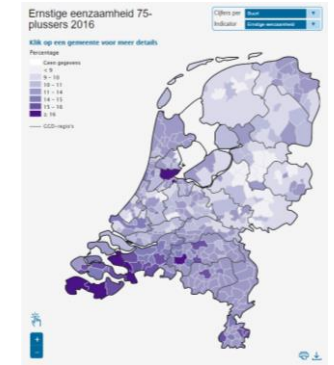
Koffiehuis 'Goedemorgen' Vinkeveen



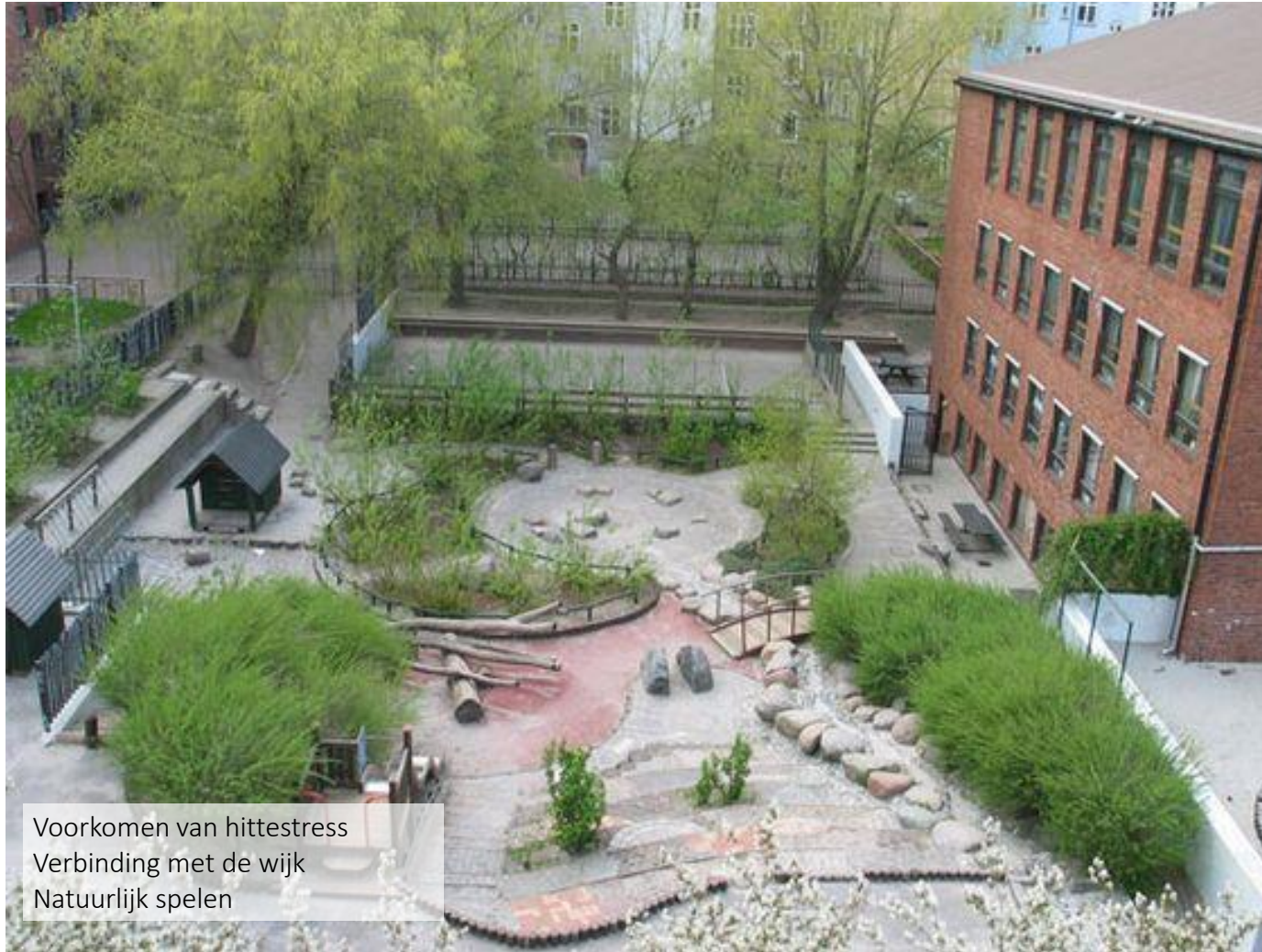
Leiden vergroening van de stad



Huiskamers van de buurt



Groene schoolpleinen



Voorkomen van hittestress
Verbinding met de wijk
Natuurlijk spelen

ZINGEVING



Ervaren, leren
en werken



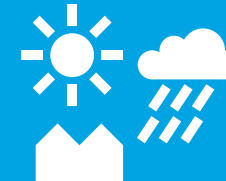
MEEDOEN



Activiteiten
in de buurt



MENTAAL WELBEVINDEN



Duurzaamheid
en klimaat



LICHAAMSFUNCTIES

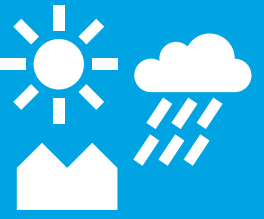


Beweging
voor iedereen



Streetart, Den Haag





Duurzaamheid
en klimaat

De Gezonde Straat, StraaDkrant



autoluw of autovrij
richt de straat in voor
weinig genotoriseerd
verkeer met een lage
snelheid

brede stoep
maak een stoep van
minimaal 1,80 m breed
met vrije doorloopruimte

herstel het natuurlijk systeem
ruim bodemverontreinigingen
op, vergroen, stimuleer het
bodemeleven, verbeter de
waterkwaliteit en vergroot de
biodiversiteit

verblijfsplekken
voor verschillende
doelgroepen met een
afwisselende inrichting

rustplek
plaats zitgelegenheden
om de 100 à 125 meter

maak het groen
beplant de straat rijkelijk,
denk aan het juiste
beheerniveau

plant bomen
plant bomen waar
veel mensen verblijven
of zich verplaatsen
voor het grootste
gezondheids effect. Hoe
hoe groter de boomkroon
hoe meer schaduw,
verkoeling en filtering van
uv-straling

eerbare soorten
plant eetbare soorten in
parken en groenstroken,
zoals tamme kastanje,
hazelaar, appel- en
perenbomen

gebruik alle zintuigen
zorg dat de straat de
zintuigen prikkelt:
ontwerp met kleuren,
geuren, geluiden,
smak en voelen in alle
seizoenen

maak overgangszones
tussen gevel en straat,
tussen trottoir en rijweg

persoonlijke zone
ontwerp een zone van
30-180cm waar bewoners
contact kunnen maken
met buren

ontwerp op ooghoogte
van kinderen,
rolstoelgebruikers en
volwassenen

sport- en
spelaanleidingen
creëer aanleidingen
voor spel met bomen,
hoogteverschillen,
objecten en natuurlijke
materialen

ontwerp met water
maak waterbergingen, klaterend
water, zwemwater, aantrekkelijke
waterpartijen en infiltreer
regenwater

stille routes
maak informele padjes
van de drukte vandaan

legenda
maatregel
ontspan
ontmoet
beweeg
eten
bescherm

Beschermen

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

Eten

Zorg dat de straat gezond eten
bevordert door gezonde keuzes
makkelijker te maken. Gebruik
eerbare 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.

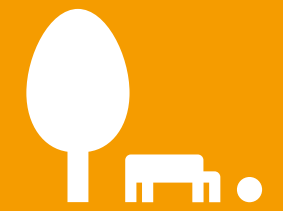
Bewegen

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

KWALITEIT VAN LEVEN



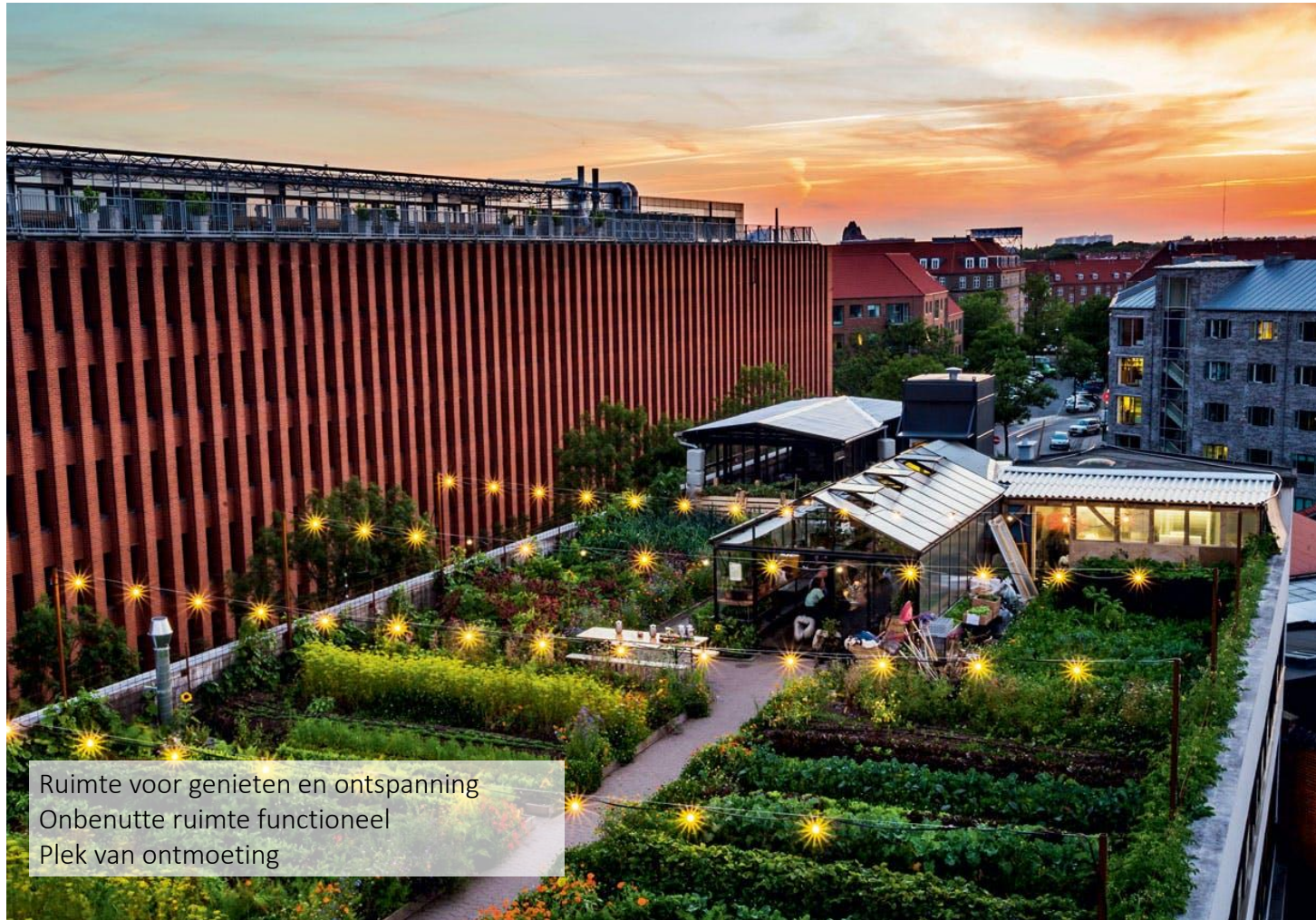
Landschap, natuur
en spelen

MEEDOEN



Activiteiten
in de buurt

Daktuinen; Stadsboerderij Østergo Copenhagen



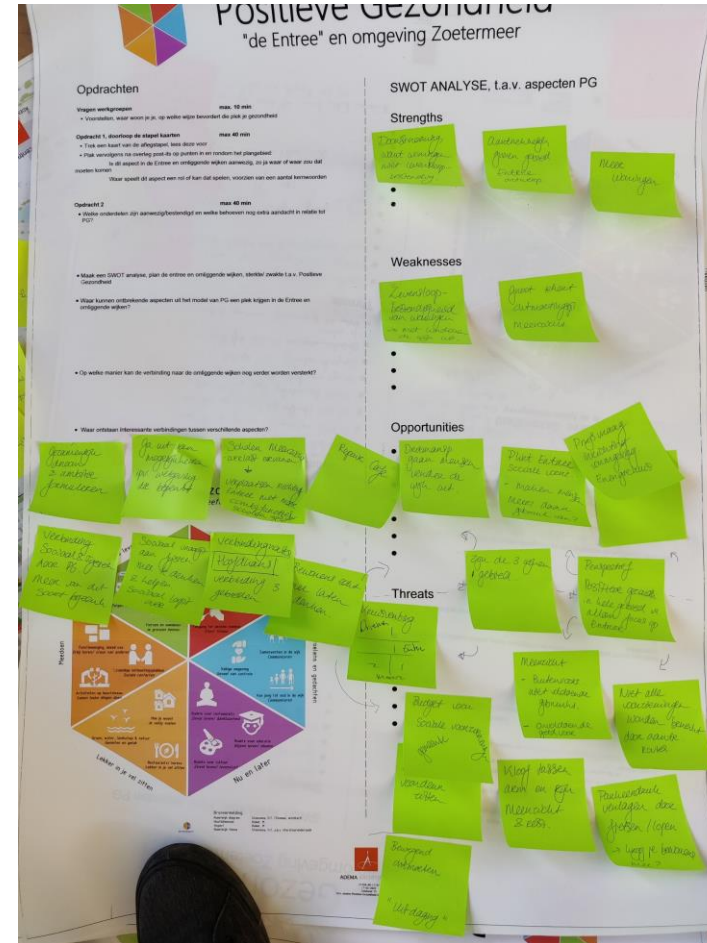
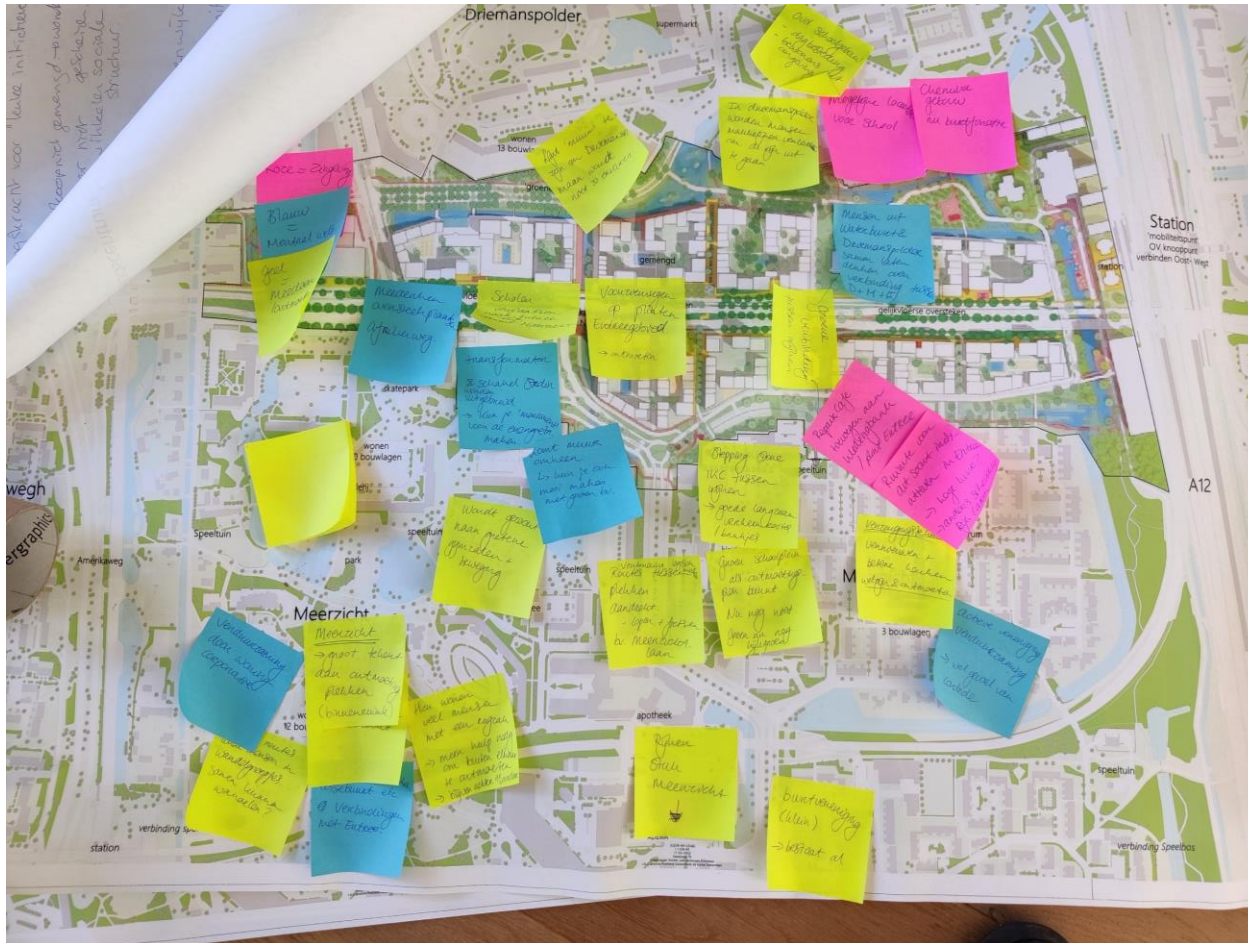


Welkom!

• Voorstellen

- IPR - Institute for Positive Health
- Meno Nijhuis
- Thomas Veenendaal
- Wouda/Nijhuis - Stedenbouwkundig bureau
- Sander Rijkman
- Samenwerkende
- Wijk Wiering
- Stadsdeel

Uitkomst eerste werkatelier

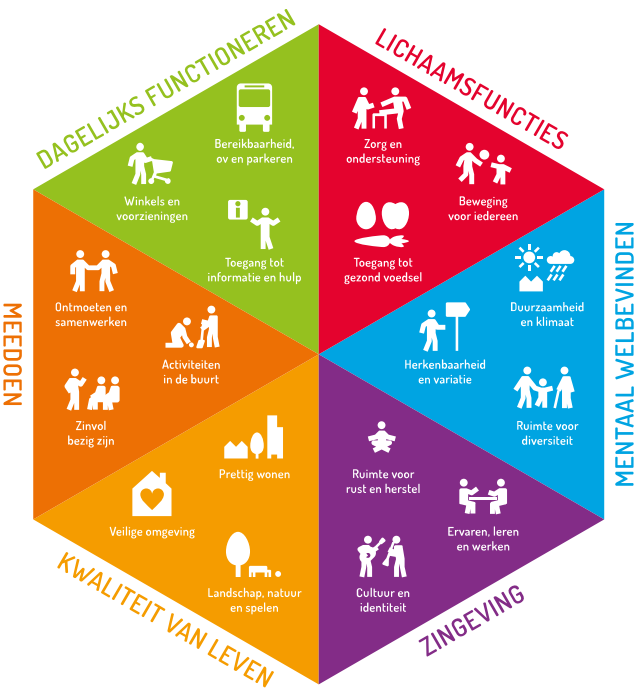


Positieve Gezondheid

Sterrenburg Dordrecht



Dordrecht Sterrenburg



Positieve Gezondheid

Sterrenburg Dordrecht



Aanbod iPH/ Adema Architecten

Positieve Gezondheid vertaald naar de woon/ leefomgeving:

- Inhoudelijke expertise drie werkateliers Positieve Gezondheid vertaald naar woon/ leefomgeving
- Incompany training werken met de toolkit Positieve Gezondheid vertaald naar woon/leefomgeving
- Open inschrijving training werken met de toolkit Positieve Gezondheid vertaald naar woon/ leefomgeving minimaal 12 deelnemers
- Werkatelier Positieve Gezondheid vertaald naar de woon leefomgeving (4 uur)
- Inspiratiebijeenkomst Positieve Gezondheid vertaald naar de woon/leefomgeving (2 uur)
- Lezing Positieve Gezondheid vertaald naar de woon/leefomgeving 2 personen (1 uur)

Vragen, suggesties?



Meer informatie

Meer weten over Positieve
Gezondheid (op de tekentafel)?

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

