



Ruimte voor lopen met het Rondje Gezond Beweegroute Zoetermeer

| | |
|------------|-----------------------------------|
| Aan: | Ruimte voor Lopen |
| Van: | Nina Timmermans, Stadmaker Entree |
| Datum: | 1 juni 2023 |
| Onderwerp: | Inzending LoopAward 2023 |

INLEIDING

In de nieuw te bouwen stadswijk Entree in Zoetermeer wordt in co-creatie een sportieve en inclusieve beweegroute voor jong en oud gerealiseerd: Rondje Gezond. De route loopt door Entree, Driemanspolder, Meerzicht (zie de overzichtskaart in de bijlage).

Op deze route maak je gebruik van het straatmeubilair in de omgeving en van extra beweegelementen om de route voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk en aantrekkelijk te maken. Gebruikers van de beweegroute kunnen bij het Golden Tulip Hotel, lunchroom Bij Foodie, na afloop een drankje drinken en/of gebruikmaken van het toilet. Tijdens openingstijden kan men ook terecht bij buurtcentrum De Spil, buurtcentrum 't Anker en Club Entree. De beweegroute nodigt/daagt je uit op een laagdrempelige manier in de buitenlucht op een sportieve manier in beweging te komen. Je volgt de gemarkeerde stoeptegels en bordjes met beweegsuggesties op de route. Zo kies je de oefeningen die bij jouw niveau en doelen passen:

- KWIEK-beweegroute: eenvoudige oefeningen om je balans, kracht en uithoudingsvermogen te trainen
- QR-route: creatieve, uitdagende oefeningen voor de ultieme street workout
- Beweegtoestellen in de sporthubs op de route: kies je eigen uitdaging
- Denkoefeningen in de sporthubs op de route: de hersenkrakers

Onderweg staan twee Dunea tapkranen, twee schaak-damtafels voor denksport en toestellen voor motorieke en cognitieve oefeningen voor lichaam en geest. De reeds bestaande (kinder)speelplekken met jeu de boules tegenover De Spil, het Apostolisch Genootschap en 't Anker zijn opgewaarderd tot 'sporthubs'. Men kan zowel de grote, verbindende route afleggen ofwel een gedeelte in de eigen buurt. Georganiseerd in groepsverband of individueel, afhankelijk van de wensen van de gebruikers. Naast bewegen zijn ontmoeten en verbinden kenmerkende elementen van het Rondje Gezond. Deze beweegroute Zoetermeer zorgt voor een verbeterde vitaliteit en zelfredzaamheid van deelnemers. Daarnaast draagt het bij aan een levendige openbare ruimte waarin bewoners zich betrokken voelen bij hun omgeving en waarin ontmoetingen gemakkelijker ontstaan. Juist in een omgeving waarin een grootse binnenstedelijke gebiedsontwikkeling plaatsvindt is het belangrijk om de nieuwe stadswijk Entree al tijdens de bouw ervan te verbinden met de aangrenzende buurten. De beweegroute streeft op een speelse en sportieve wijze naar sociale en fysieke verbinding tussen de gebouwde omgeving en de mensen die er (komen) wonen, werken en recreëren.



BEOOGDE EFFECTEN EN RESULTATEN

Rondje Gezond sluit aan bij de volgende doelstellingen van de Visie Zoetermeer 2040, de omgevingsvisie van Zoetermeer:

- ✓ **Zoetermeer is mijn thuis:** wonen, inclusief, toegankelijk, meedoen en meedenken (participatie);
- ✓ **Duurzame stad tussen de parken:** openbare ruimte, groen, water, duurzaam, cultuur, sport en bewegen;
- ✓ **Palet van wijken en buurten:** buurtinitiatieven, inclusief, wonen.

Entree is een levendige stadswijk in ontwikkeling en wordt nu al zichtbaar aantrekkelijk gemaakt voor huidige en toekomstige bewoners. Eén van de opgaven van de Stadmaker Entree is om Entree te verbinden met de omgeving door bestaande netwerken te betrekken en nieuwe netwerken te creëren. Zo ontstaat een sociaal-maatschappelijke structuur dat de basis vormt voor de levendige stadswijk Entree. Een beweegroute draagt niet alleen bij aan positieve gezondheid en sociale cohesie, maar vergroot ook de woonaantrekkelijkheid van een gebied. Het samen met (sport, zorg, welzijn, maatschappelijke) partners ontwikkelen, realiseren en promoten van de beweegroute, zorgt voor verbinding tussen organisaties en mensen die nu al aan de nieuwe stadswijk bouwen en een sociaal gezicht geven.

Een sportieve en inclusieve beweegroute sluit naadloos aan bij de **vijf kernwaarden van Entree** en sluit aan bij provinciale en gemeentelijke doelstellingen om bewegen te stimuleren, met name in de publiek toegankelijke buitenruimte en vooral in de directe woonomgeving. Hierbij is nadrukkelijk aandacht voor achterblijvende groepen en buurten met beweegarmoede. Denk hierbij aan ouderen, jongeren, mensen met een beperking of aandoening en bewoners van de hoogbouwflats grenzend aan Entree.

De beweegroute wordt:

- ✓ **Uitnodigend:** voor verschillende doelgroepen en leeftijden, georganiseerd in groepsverband of op eigen initiatief. De beweegroute maakt Entree en omgeving hierdoor aantrekkelijker om te wonen, voor ontmoeting en andere buitenactiviteiten. De beweegroute is rolstoel/scootmobiel-toegankelijk en houdt derhalve rekening met mensen met een lichamelijke uitdaging, maar ook met de doelgroep die juist een fysieke uitdaging zoekt.
- ✓ **Actief:** meer dan de helft van de Nederlanders beweegt te weinig en dat is sinds de coronacrisis gestegen. Organisaties in de omgeving zoals Middin, inZet, Piëzo, SGZ/huisartsen en fysiotherapeuten, Sportief Wandelgroep Zoetermeer, Powerwalkingclub Zoetermeer, Bootcamp for All, Parkour Disciplines, Gemiva/De Spil, ScootZo de scootmobielclub van Zoetermeer, de gemeentelijke sportcombinatiefunctionarissen en scholen gaan het Rondje Gezond gebruiken voor hun doelgroepen. De beweegroute wordt onderdeel van een actieve en levendige openbare ruimte, nu en in de toekomst.
- ✓ **Verbindend:** de route verbindt Entree met Driemanspolder en Meerzicht. Behalve fysieke verbinding van Entree met de omliggende wijken, zorgt de beweegroute voor verbinding tussen verschillende organisaties (bij de totstandkoming en daarna) en doelgroepen. Te denken valt aan het maatjesproject van de Sportief Wandelgroep Zoetermeer dat in samenwerking met Stichting Piëzo mensen uit hun isolement haalt door ze te verbinden aan een vrijwilliger/wandelaar van de wandelgroep. Stap voor stap – letterlijk en figuurlijk – wandelen ze eerst samen om uiteindelijk in groepsverband te blijven wandelen. Een mooi voorbeeld van een initiatief tegen eenzaamheid en voor sociale cohesie, door middel van buiten bewegen ‘om de hoek’.
- ✓ **Vernieuwend:** een inclusieve beweegroute voor iedereen zou al een unicum zijn voor Zoetermeer - en helemaal als die drie wijken verbindt (of zelfs vier met Rokkeveen via de Nelson Mandelabrug). Vernieuwend is ook de integrale aanpak: vanaf de start is sprake van een informele publiek-private samenwerking. Vernieuwend is ook dat bij de idee-ontwikkeling al rekening wordt gehouden met een ‘rustpunten’. De beweegroute, sportelementen en tapkransen worden ingebed in het ontwerp Openbare Ruimte Entree: geen ‘weggegooid’ geld voor een tijdelijk initiatief, maar een investering voor nu en de toekomst.

- ✓ **Gezond:** de beweegroute is goed voor lichaam en geest, en vooral leuk om (met elkaar) te doen. Zien bewegen, doet bewegen! Als mensen op een gezonde manier bewegen, heeft dit ook effect op andere terreinen van leefstijl. Rondje Gezond wordt medegefinancierd vanuit het Lokaal Preventieakkoord Zoetermeer, het Sportakkoord Zoetermeer en de agenda Open Stad/toegankelijkheid. Uniek is de toevoeging van cognitieve toestellen: twee rolstoeltoegankelijke schaaktafels, een labyrintstation en dubbele mentale kubus. Dit maakt de beweegroute met name ook geschikt voor ouderen, mensen met dementie of Alzheimer en mensen met een beperking of aandoening. De lokale schaakvereniging, een geriatrisch fysiotherapeut uit Meerzicht en Gemiva in De Spil hebben hiervoor input geleverd. Met een inclusieve beweegroute sluiten we daarnaast aan op het concept [Positieve Gezondheid](#). De gemeente Zoetermeer heeft voor het gebied Entree aan de Provincie Zuid-Holland gevraagd de gemeente te ondersteunen een gezonde leef-, werk- en woonomgeving voor de bewoners te realiseren, in verbinding met de omliggende wijken. De beweegroute is hier een concrete uitwerking van, temeer omdat we ook ontmoeten en verblijven stimuleren door de toevoeging van toegankelijke schaaktafels en beweegbanken. Want Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering wordt bijgedragen aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Meer informatie over de dimensies van Positieve Gezondheid: <https://www.iph.nl>.

DE MATE WAARIN DE BEWEEGRROUTE AANTOONBAAR GERICHT IS OP HET MEER SPORTIEF EN RECREATIEF BEWEGEN VAN HIERIN ACHTERBLIJVENDE GROEPEN

De beweegroute is nadrukkelijk bedoeld voor achterblijvende groepen en buurten. De betrokken partners in de stad promoten en gebruiken de beweegroute Zoetermeer. Voor achterblijvende groepen is speciale aandacht:

- ✓ Gebruikers met een beperking of ziekte worden o.a. vertegenwoordigd en benaderd door de Toegankelijkheidsraad Zoetermeer, Scootzo (dé scootmobielclub van Zoetermeer), Basalt Revalidatie, zorgprofessionals van SGZ (Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer), Palet Welzijn en inZet.
- ✓ Gebruikers met een lage sociaaleconomische status worden o.a. vertegenwoordigd en benaderd door woningbouwcorporatie Vidomes en Vestia, het Beraad van Kerken, ILOZ (InterLevensbeschouwelijk Overleg Zoetermeer), het BOAZ (Breed Overleg Armoedebestrijding Zoetermeer), Stichting Piëzo, de sportcombinatie-functionarissen van de gemeente en via de ZoetermeerPas voor mensen met een laag inkomen.
- ✓ Oudere gebruikers worden vertegenwoordigd en benaderd door JongSeniorenZM, Palet Welzijn, inZet, bewonersverenigingen en Sportief Wandelgroep Zoetermeer.
- ✓ Jongeren worden vertegenwoordigd door de (QR) street workouts via YouTube en Instagram, voorbeeldfiguren, gro-up Buurtwerk en de sportcombinatiefunctiefunctionarissen van de gemeente.
- ✓ Het Picasso Lyceum en het Motion Beweeg College maken er ook gebruik van.

De afdeling Sociaal Domein van de gemeente is nauw betrokken bij de promotie van de beweegroute, dit is uniek. Beweegroutes worden immers vaak vanuit Sport en Recreatie aangevlogen. Met het Rondje Gezond is de aanpak vanaf het begin anders: integraal en zowel intern als extern gericht op samenhang tussen het sociale en ruimtelijke domein, tussen sporten en bewegen, maar ook tussen bewegen en ontmoeten ter bevordering van sociale cohesie.

DE MATE WAAROP DE BEWEEGRROUTE IS GERICHT OP LOCATIES EN BUURTEN WAAR DE BEWEEGRVRIENDELIJKHEID HET LAAGST IS EN DE BEWEEGRARMOEDE HET GROOTST IS AAN DE HAND VAN DE BEWEEGRICHTLIJN VAN HET RIVM

Volgens het RIVM voldoet 42,1 % van de inwoners in Meerzicht-Oost aan de RIVM-Beweegrichtlijn, in Driemanspolder is dat 43,2 %. Het percentage voor de hele gemeente ligt op 45,5. In juni 2022 heeft de gemeenteraad een motie Buitengym aangenomen die het college opdraagt om meer buitengymplekken te realiseren, met name in buurten die achteruit gaan waaronder hoogbouwbuurten. Entree wordt nadrukkelijk omringd door hoogbouwbuurten, aan de oostzijde in Driemanspolder-West en aan de westzijde in Meerzicht-Oost. Deze buurten staan niet bekend om hun beweegvriendelijkheid maar wel om beweegarmoede onder de groep mensen met een lage sociaaleconomische status en ouderen. Het opleidingsniveau van inwoners in beide wijken is overwegend laag en gemiddeld (bron: www.allecijfers.nl). Uit de gezondheidsmonitor blijkt dat onder de inwoners van beide wijken meer 'drinkers' en 'overgewicht' zit dan 'wekelijks sporters'. Het Rondje Gezond loopt kriskras door hoog- en

laagbouw, koop en huur, in buurten waar behalve kinderspeelplekken, men - voor de aanleg van de beweegroute - niet uitgenodigd werd om buiten te bewegen of sporten. Het Rondje Gezond doorbreekt dit en betreft bewonersverenigingen, religieuze en welzijnsorganisaties, buurtcentra, de gemeente, woningbouwcorporaties en vrijwilligersorganisaties om het gebruik van de beweegroute te omarmen en promoten. Hierbij wordt ook nagedacht over aanpalende activiteiten zoals leefstijladvies (door te bewegen met een diëtist via Stichting Piëzp), aansluiten bij de Sportweek en Vredesweek, en de Gecombineerde Leefstijl Interventie via de huisartsen.

DE MATE WAARIN EEN ZO GROOT MOGELIJK DEEL VAN DE INWONERS PROFITEERT VAN DE BEWEEGRROUTE

Iedereen, zowel jong als oud, met of zonder beperking, kan gebruikmaken van het Rondje Gezond:

- Senioren
- Gezinnen met kinderen
- Buurtbewoners in en naast Entree
- Mensen met een lage sociaaleconomische status
- Oekraïense vluchtelingen gevestigd in Entree
- Sportaanbieders en hun leden
- Mensen met een beperking of aandoening
- Mensen in een rolstoel of scootmobiel
- Cliënten GGZ
- Cliënten Piëzo in Meerzicht
- Cliënten De Spil in Driemanspolder
- Cliënten Middin in Meerzicht
- Deelnemers aan een Gecombineerde Leefstijl Interventie (via SGZ)
- Leerlingen van nabijgelegen onderwijsinstellingen (al dan niet in combinatie met andere doelgroepen)
- Werkende mensen die een (actieve) lunchwandeling maken
- Mensen met een actieve leefstijl die door de beweegroute extra uitgedaagd worden (bootcamp)



DE MATE WAARIN DE BEWEEGRROUTE VOORTKOMT UIT EN AANSLUIT OP DE BEHOEFTE VAN DE BEWONERS

De route (en de keuze voor extra beweegelementen en oefeningen) is uitgestippeld in samenwerking met sportaanbieders, zorgaanbieders, maatschappelijke welzijnsorganisaties, de Toegankelijkheidsraad, belangenorganisaties, twee buurtcentra, bewonersverenigingen en diverse afdelingen van de gemeente. Vanaf de start is sprake van een informele publiek-private samenwerking vanuit de hele stad.

Er zijn drie overleggen met oriënterende wandelingen georganiseerd om:

1. kennis te maken met elkaar en het project (17 november 2022);
2. gezamenlijk de route uit te stippelen (26 januari 2023); en
3. oefeningen/beweegtoestellen uit te kiezen (9 februari 2023)

Nadat de conceptroute was uitgewerkt, zijn alle inwoners van Zoetermeer tijdens een inloopavond op 21 februari 2023 in Club Entree, gevraagd mee te denken over de ligging van de route, de naam van de beweegroute en de voorzieningen. Mensen konden ook per e-mail reageren. Wat is voor hun belangrijk? Wat missen we nog? Om te zorgen voor optimaal gebruik van de beweegroute is co-creatie en participatie van organisaties en potentiële gebruikers de sleutel tot succes.

DE MATE WAARIN ONTWERP, ONTWIKKELING OF REALISATIE VAN DE ACTIVITEIT TOT STAND KOMT IN SAMENWERKING MET ANDERE PARTIJEN

Partners die samenwerkten aan de totstandkoming van het ontwerp, de ontwikkeling, realisatie en het gebruik van het Rondje Gezond en de gemeente heeft voorzien van actieve inbreng vanuit de gebruikersbehoeften:

- Gemeente: Gebiedsprogramma Entree, Sociaal Domein (Gezondheid, Open Stad en Wijkregie), Vrije Tijd/Sport, Stadsbeheer (Spelen, Beheer, Ontwerp & Realisatie) en Stedelijke Ontwikkeling
- Sportief Wandelgroep Zoetermeer
- Toegankelijkheidsraad (extern adviesorgaan van het college van B&W)
- Fitnesscentrum Move4Life
- Gemiva/De Spil
- 't Anker en de Waterbuurtvereniging

- BuitenBewustBewegen met Ilse
- inZet / Stichting Piëzo
- ScootZo
- JongSeniorenZM
- Provincie Zuid-Holland
- Zoetermeer2025/SGZ
- gro-up / Buurtwerk
- Basalt Revalidatie Zoetermeer
- Fysiotherapie Meerzicht (geriatrie)
- Parkour Disciplines (street workout)
- Schaakvereniging Promotie Zoetermeer
- Woningbouwcorporatie Vidomes



COMMUNICATIE EN DE MATE WAARIN KENNISDELING PLAATS VINDT VOOR, TIJDENS EN NA REALISATIE

Het Lokaal Preventieakkoord, Zoetermeer2025, het Sportakkoord Zoetermeer, het Coalitieakkoord, de motie Buitengym, de motie Urban Chess, de motie Adoptie Buitengym, programma Open Stad, de Coalitie tegen eenzaamheid, het Breed Overleg Armoedebestrijding Zoetermeer, programma Positieve Gezondheid, etc.: het zijn stuk voor stuk actuele thema's en gremia die op de politiek-bestuurlijke agenda van de gemeente staan en samenkomen in het Rondje Gezond. De beweegroute is daarnaast een pilotproject van het programma Positieve Gezondheid van de provincie Zuid-Holland.

De beoogde gebruikers worden over het bestaan en de feestelijke ingebruikname van de beweegroute geïnformeerd door de eerdergenoemde samenwerkingspartners en door:

- Brochures met de plattegrond bij maatschappelijke partners, zorg- sportaanbieders
- **Feestelijke opening op zaterdag 1 juli van 13:00 tot 15:00 uur** met sportaanbieders, theatermakers/artiesten, freerunners, dansers, schakers en horeca
- Displays langs de weg
- De route wordt opgenomen in de publicatie-uitingen van Club Entree
- De route wordt opgenomen in de publicatie-uitingen van Citymarketing/ Zoetermeer is de plek
- Gemeentelijke uitingen via social media, Stadsnieuws en in het Streekblad
- Sportief Wandelgroep Zoetermeer neemt de route op in hun wandelingen door de stad
- inZet/Stichting Piëzo neemt de route op in hun doelgroepen aanbod
- inZet/Palet Welzijn neemt de route op in hun jaarlijkse rolstoelvierdaagse en draagt dat ook uit
- Regelmatige uitingen op de gemeentelijke aanplakplekken door de stad
- De beweegroute kan mogelijk onderdeel worden van de jaarlijkse Avond4daagse
- Fysiotherapiepraktijken en sportaanbieders (o.a. bootcamp) worden over het bestaan van de beweegroute geïnformeerd
- Scholen p.o. en v.o. worden over het bestaan van de beweegroute geïnformeerd
- Sportcombinatiefunctionarissen van de gemeente nemen de beweegroute op in het totaalaanbod
- Speciale aandacht tijdens de **Nationale Sportweek, Week tegen Eenzaamheid** en **Vredesweek**

COFINANCIERING

De beweegroute wordt mogelijk gemaakt door co-creatie én cofinanciering:

| |
|----------------------------------------------------------------------------|
| Gemeente Zoetermeer |
| Sportakkoord Zoetermeer |
| Lokaal Preventieakkoord Zoetermeer |
| Provincie Zuid-Holland / Subsidie Bewegvriendelijke Leefomgeving |
| Team Sportservice / Voucherregeling Sport- en Beweegaanbod Openbare Ruimte |
| Sport- en Beweegsubsidie Hersenstichting (via Gemiva/De Spil) |