

A photograph of two elderly women walking on a paved sidewalk. The woman on the left is wearing a blue jacket over a pink top and a patterned scarf, pushing a silver shopping cart. The woman on the right is wearing a red jacket over a blue and white patterned top, also pushing a silver shopping cart. They are walking past a modern building with large glass windows on the left. In the background, there are trees, a street with parked cars, and a sign that says 'ACTIE' with some numbers. The sky is blue with some clouds.

Fit en vitaal, bewegen in de wijk doen wij toch allemaal?

Onderzoek naar een beweegvriendelijke omgeving voor senioren

**Fit en vitaal, bewegen in de wijk doen wij toch allemaal?
Onderzoek naar een beweegvriendelijke omgeving voor senioren**

Auteurs	Sofie Korbee & Lisanne Koster
Studentnummers	479802 & 475060
Datum	16 juni 2014

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Faculteit	Gezondheid, Gedrag en Maatschappij
Instituut	Instituut voor Sport- en Bewegingsstudies
Opleiding	Sport- en Bewegingseducatie
Afstudeerbegeleiders	Erik Puyt
Tweede lezer	Sanne Cobussen

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Afdeling	Team Beweegruimte
Praktijkbegeleiders	Jeroen Hoyng & Maartje Kunen





Voorwoord

Met het schrijven van dit voorwoord komt een einde aan vier maanden afstuderen bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Deze scriptie dient ter afronding van de studie Sport- en Bewegingseducatie (uitstroomprofiel Sport Leisure en Management) aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

In opdracht van het NISB is onderzoek gedaan naar hoe de fysieke en sociale leefomgeving ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren te stimuleren in vroeg naoorlogse wijken. Een enorm leuke uitdaging om het kennisinstituut te mogen voorzien van bestaande en nieuwe informatie over dit onderwerp. Daarnaast zijn wij van mening dat dit afstudeeronderzoek bijdraagt aan onze professionele ontwikkeling vanwege de maatschappelijke urgentie.

Tijdens het afstudeeronderzoek hebben wij van meerdere personen ondersteuning ontvangen. Om die reden willen wij onze dank uitspreken aan enkele personen, namelijk onze praktijkbegeleider Jeroen Hoyng voor zijn begeleiding tijdens het afstudeeronderzoek en het wegwijs maken in de organisatie bij NISB. Naast Jeroen Hoyng willen wij ook de overige medewerkers van het NISB bedanken, waaronder ambitieteam Beweegruijnte, voor de hartelijke ontvangst, de fijne werksfeer en de mogelijkheid die zij geboden hebben tot het opdoen van diverse leerervaringen. Voor dit laatste willen wij Maartje Kunen uit team Beweegruijnte in het bijzonder bedanken.

Een dankwoord naar de afstudeerbegeleiders vanuit de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen kan niet ontbreken. Wij willen Erik Puyt bedanken voor zijn uitgebreide feedback en mogelijkheid die hij ons gegeven heeft om ten alle tijden vragen te stellen. Ook Sanne Cobussen en Arnoud van de Ven willen wij bedanken voor hun ondersteuning en feedback tijdens het verrichten van dit afstudeeronderzoek. Zonder de hulp van Wilfried Deelen was het niet gelukt om bij deze stage organisatie aan de slag te kunnen. Vandaar dat we ook Wilfried enorm willen bedanken voor de tijd die hij beschikbaar heeft gesteld om ons te helpen.

Wij hopen dat u met veel plezier en toewijding onze afstudeerscriptie leest.

Nijmegen, 16 juni 2014
Sofie Korbee & Lisanne Koster



Samenvatting

Het aandeel senioren in Nederland groeit. Senioren willen en moeten langer zelfstandig thuis wonen waardoor steeds meer senioren meer tijd doorbrengen in hun directe woonomgeving. Om het beweeggedrag van senioren te stimuleren is het van belang dat hun directe leefomgeving beweegvriendelijk is. Om erachter te komen hoe deze directe leefomgeving voor senioren nu beweegvriendelijk ingericht kan worden, is dit onderzoek gestart met de volgende doelstelling:

'Het doel van het onderzoek is aanbevelingen doen aan het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen op welke wijze de fysieke en sociale leefomgeving voor senioren ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte te stimuleren door de meningen te inventariseren van senioren en professionals over de wensen en behoeften van senioren ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving in vroeg naoorlogse wijken'.

Om bovenstaande doelstelling te behalen is een kort vooronderzoek uitgevoerd om het onderzoek af te bakenen. Het vooronderzoek was gericht op de doelgroep senioren en kenmerken van wijken in Nederland, gericht op de vroeg naoorlogse wijken. Naar aanleiding van het vooronderzoek is besloten het onderzoek te richten op senioren van 65 jaar en ouder (uit de stille en vooroorlogse generatie), welke zelfstandig thuis wonen in de vroeg naoorlogse wijken met of zonder hulpvraag.

Het literatuuronderzoek richt zich op het analyseren van de aspecten van het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte (AV) die beïnvloed worden door de fysieke en sociale leefomgeving (OV). Uit de analyse van de literatuur blijkt bij het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte de volgende aspecten belangrijk te zijn: beweegvormen, motieven om te bewegen en belemmeringen om te bewegen. Bij de fysieke leefomgeving zijn de aspecten aantrekkelijkheid, toegankelijkheid en bereikbaarheid en verkeersveiligheid van belang. De sociale leefomgeving omvat de sociale contacten, sociale steun, sociale participatie en cohesie en sociale veiligheid.

Door middel van interviews is onderzocht welke wensen en behoeften senioren hebben ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving. Waarom kiezen senioren er voor om wel of niet in de openbare ruimte te bewegen? De interviews zijn afgenomen bij verschillende professionals en senioren uit vroeg naoorlogse wijken.

Uit het onderzoek blijkt dat de kans op gezondheidsklachten wordt verhoogd naarmate senioren ouder worden. Door gezondheidsklachten, bijvoorbeeld achteruitgang van zicht en gehoor, zijn senioren genoodzaakt de auto in te leveren. Hiermee verlaagt de mobiliteit waardoor zij aangewezen zijn op het wandelen en het fietsen. Opvallend is dat senioren, die in het bezit zijn van een hond, meer buiten bewegen. Hierdoor maken zij meer contact met andere buurtbewoners.

Het sociale contact met anderen is voor senioren een belangrijke motivatie om te bewegen. Plezier, een mooie omgeving met groenvoorzieningen en bewegen voor de gezondheid komen ook naar voren als motivatie.

De grootste belemmering om te bewegen in de openbare ruimte is zichzelf kwetsbaar voelen en denken niet meer in staat te zijn te kunnen bewegen. Niet alleen de eigen onzekerheid, maar ook de fysieke leefomgeving is een belemmering. Smalle en scheve trottoirs en steile straten worden als onprettig ervaren.

Om het beweeggedrag van senioren te stimuleren dient de fysieke leefomgeving aantrekkelijk te zijn.

Dit kan gecreëerd worden door straatkunst en kleurgebruik in de wijk.

Daarnaast is de verkeersonveiligheid een belangrijk aspect voor een veilige fysieke leefomgeving. Automobilisten, scooters en wielrenners rijden volgens senioren veel te hard.

Sociale onveiligheid speelt een grote rol in de keuze die senioren maken om wel of niet te bewegen in de openbare ruimte. Het bekende fenomeen 'de babbeltruc' zorgt ervoor dat senioren de deur niet meer open doen, 's avonds niet naar buiten komen en zich onveilig voelen in de wijk. Daarentegen blijkt dat een hoge sociale controle in de wijk deze onveiligheid (deels) kan wegnemen.

Uit de bevindingen van het literatuuronderzoek en het praktijkonderzoek volgen aanbevelingen, die gericht zijn op het creëren van een beweegvriendelijke omgeving.

Om het beweeggedrag van senioren te stimuleren is de aanbeveling om een aanbod van verschillende initiatieven te ontwikkelen, zoals verkeerslessen- en trainingen, een gezamenlijke moestuin of bloementuin en de "Walking Grocery Bus".

Een veilige fysieke leefomgeving draagt ook bij aan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving. Dit wordt bereikt door het aanleggen van autoluwe zones, het hanteren van het STOP-principe en het zorgen voor veilige oversteekplaatsen. Daarnaast draagt een aantrekkelijke

leefomgeving bij aan het stimuleren van het beweeggedrag van senioren. Om deze reden wordt geadviseerd wijken aantrekkelijk te maken door het gebruik van straatkunst of kleurgebruik. Centrale ontmoetingsplaatsen in de wijk stimuleren het aangaan en behouden van sociale contacten. Niet alleen ontmoetingsplaatsen, maar ook het aanbod van verschillende initiatieven stimuleren deze sociale contacten. Daarom wordt geadviseerd een hondenuitlaat service te ontwikkelen door en voor senioren, waarbij buiten bewegen met anderen centraal staat. Om senioren bekend te maken met verschillende initiatieven is het van belang hen persoonlijk te benaderen. Senioren kunnen persoonlijk benadert worden door een wijkbeheerder. Het is belangrijk om te investeren in wijkbeheerders die zichtbaar, herkenbaar en aanwezig zijn, omdat zij dicht bij de buurtbewoners staan en de sociale controle bewaken.

*Door de openbare ruimte beweegvriendelijk in te richten,
ontstaat de kans om gratis te bewegen in de wijk!*



Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Samenvatting	7
1. Introductie	15
1.1 Aanleiding	16
1.1.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen	16
1.1.2 Senioren in Nederland	16
1.2 Projectkader	17
1.3 Doelstelling	17
1.4 Onderzoekopzet	17
1.5 Vraagstelling	18
1.6 Relevantie	18
1.6.1 De Sport- en Bewegingseducator (SBE'er)	18
1.6.2 Werkveld	18
1.6.3 Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen	19
1.7 Begripsbepaling	19
1.8 Leeswijzer	20
2. Theoretisch kader	21
2.1 Senioren in Nederland	22
2.1.1 Vergrijzing in Nederland	22
2.1.2 Seniorengroepen in Nederland	22
2.1.3 Wijken	23
2.1.4 De vroeg naoorlogse wijk	24
2.1.6 Doelgroep en context van dit onderzoek	24
2.2 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte	25
2.2.1 Beweeggedrag van senioren	25
2.2.2 Motieven	25
2.2.3 Belemmeringen	26
2.3 Fysieke leefomgeving	27
2.3.1 Aantrekkelijkheid	27
2.3.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid	27
2.3.3 Fysieke veiligheid	28
2.4 Sociale leefomgeving	29
2.4.1 Sociaal netwerk	29
2.4.2 Sociale steun	29
2.4.3 Sociale participatie en cohesie	29
2.4.4 Sociale veiligheid	30
2.5 Conceptueel model	31
2.5.1 Veronderstellingen	31
3. Methode	33
3.1 Onderzoeksstrategie	34

3.2 Onderzoekspopulatie.....	34
3.3 Data analyse.....	36
3.4 Betrouwbaarheid en validiteit	36
3.4.1 Betrouwbaarheid	36
3.4.2 Validiteit.....	36
4. Resultaten.....	39
4.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte.....	40
4.1.1 Bewegen in de openbare ruimte	40
4.1.2 Motieven om te bewegen in de openbare ruimte	42
4.1.3 Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte	42
4.2 Fysieke leefomgeving.....	44
4.2.1 Aantrekkelijkheid van de fysieke leefomgeving.....	44
4.2.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid van de fysieke leefomgeving	45
4.2.3 Fysieke veiligheid.....	46
4.3 Sociale leefomgeving	47
4.3.1 Sociaal netwerk.....	47
4.3.2 Sociale steun.....	47
4.3.3 Sociale participatie en cohesie.....	48
4.3.4 Sociale veiligheid	49
4.4 Conclusie.....	50
5. Conclusie	51
5.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte.....	52
5.1.1 Bewegen in de openbare ruimte	52
5.1.2 Motieven om te bewegen in de openbare ruimte	52
5.1.3 Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte	52
5.2 Fysieke leefomgeving.....	52
5.2.1 Aantrekkelijkheid	52
5.2.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid	52
5.2.3 Fysieke veiligheid.....	53
5.3 Sociale leefomgeving	53
5.3.1 Sociaal netwerk.....	53
5.3.2 Sociale steun.....	53
5.3.3 Sociale participatie en cohesie.....	53
5.3.4 Sociale veiligheid	53
5.4 Conclusie.....	53
6. Discussie.....	55
6.1 Theoretische relevantie	56
6.2 Praktische relevantie	57
6.2.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen	58
6.2.2 De Sport- en Bewegingseducator (SBE'er).....	59

6.3 Begrenzings van het onderzoek.....	59
6.4 Aanbevelingen voor een vervolgonderzoek	59
7. Aanbevelingen	61
7.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte.....	62
7.2 Fysieke leefomgeving.....	62
7.3 Sociale leefomgeving	62
7.4 Conclusie.....	63
Literatuurlijst.....	65
Bijlage I Vragenlijst senioren	69
Bijlage II Vragenlijst professionals	71
Bijlage III Beweegvriendelijke Omgeving Scan	73
Bijlage IV Resultaten senioren.....	77
Bijlage V Resultaten professionals	93
Bijlage VI Logboek.....	105

A photograph of a woman with short white hair, wearing a red jacket, standing on a grassy bank and looking across a calm pond. In the background, a large, modern multi-story building with many windows is visible under a cloudy sky. The building's reflection is clearly visible in the water. The foreground is filled with some green foliage.

1. Introductie

De introductie bevat een beschrijving van de stage organisatie en de relevantie van het onderzoek, zowel voor het werkveld als voor de stage organisatie: het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Tot slot bevat de introductie de vraag- en doelstelling, de onderzoeksopzet en de begripsbepaling.

1.1 Aanleiding

1.1.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is een onafhankelijk kennisinstituut op het gebied van sport en bewegen. NISB heeft tot doel kennis inzichtelijk en praktisch bruikbaar te maken voor de lokale praktijk en partijen met verschillende expertises aan elkaar te verbinden. Door kennis te bundelen en te delen met professionals en vrijwilligers werkt NISB naar een gezonder en sterker Nederland.

NISB organiseert het werk in ambitieteams. Dit houdt in dat de organisatie op verschillende actuele thema's inspeelt door de inzet van zelfsturende teams. Een zelfsturend ambitieteam heeft de mogelijkheid hun werkzaamheden zelfstandig te formuleren en uit te voeren. Het ambitieteam Beweegruimte streeft naar een leefomgeving die mensen stimuleert, faciliteert en uitdaagt om te sporten en te bewegen. Het ambitieteam Ouderen streeft naar een leefomgeving waar bewegen (meer) mogelijk wordt voor senioren, waarbij bewegen ook ingezet wordt om langer thuis te wonen, minder kwetsbaar te zijn en de sociale actieradius te behouden. De twee ambitieteams doen onderzoek naar de wijze waarop de fysieke en sociale leefomgeving van senioren zodanig ingericht kan worden dat zij gestimuleerd worden om meer te bewegen in de openbare ruimte (NISB, 2014).

Dit onderzoek beoogt een bijdrage te leveren aan het behalen van de doelstelling van beide ambitieteams door inzicht te geven in de wensen en behoeften van senioren ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving. NISB kan met de resultaten van dit onderzoek haar kennis verbreden en verspreiden naar professionals en vrijwilligers.

1.1.2 Senioren in Nederland

Het aandeel senioren (mensen van 65 jaar en ouder) neemt toe in Nederland. Uit cijfers van het Nationaal Kompas Volksgezondheid, een kennisinstituut welke onafhankelijke, wetenschappelijke informatie publiceert over de volksgezondheid in Nederland, blijkt dat Nederland in 2012 ruim 2,7 miljoen senioren telde. Dit staat gelijk aan zestien procent van de totale Nederlandse bevolking (Giesbers, Verweij & Beer, 2013). Naar verwachting zal het percentage senioren in 2025 stijgen tot 22 procent van de totale Nederlandse bevolking (Dam, Daalhuizen, Groot, Middelkoop & Peeters, 2013, p. 12). Deze toename van het aandeel senioren in Nederland wordt vergrijzing genoemd (Giesbers et al., 2013).

Ouderdom komt met gebreken, een gezegde die iedereen kent en op den duur aan den lijve zal ervaren. Naarmate men ouder wordt, neemt de gezondheid af. De gezondheid van senioren kan met een drietal indicatoren omschreven worden: eigen ervaren gezondheid, aanwezigheid van lichamelijke beperkingen en de toe- of afname van de levensverwachting.

De ervaren gezondheid hangt samen met de aanwezigheid van lichamelijke beperkingen (Lindert et al., 2009, p. 9). Voldoende lichamelijke activiteit wordt gezien als een effectieve methode om lichamelijke beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen (Lindert et al., 2009, p. 17). Regelmatig bewegen verlaagt de kans op aandoeningen en kan een gunstige invloed hebben op chronische ziekten. Daarnaast heeft lichamelijke activiteit een gunstig effect op het (cognitief) functioneren van senioren (Draak & Campen, z.d., p. 64). Lichamelijke activiteit wordt onder andere gemeten aan de hand van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Senioren, in dit geval 55-plussers, voldoen aan de NNGB als zij tenminste een half uur matig intensief lichamelijk actief zijn op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week (Lindert et al., 2009, p. 17). In 2009 voldeed 58 procent van de 65- tot 74-jarigen en 44 procent van 75-plussers aan de NNGB (Tiessen-Raaphorst, Verbeek, Haan, Breedveld, 2010, p. 138). Het groeiende aantal senioren in Nederland maakt het belangrijk dat senioren gestimuleerd worden om voldoende bewegen (Dijkstra, 2009).

Vroeger was het bijna vanzelfsprekend dat als senioren een hogere leeftijd bereikten, zij gingen verhuizen naar verzorgingsverhuizen. Tegenwoordig worden meer senioren oud in hun eigen vertrouwde woon- en leefomgeving. Dit wordt 'ageing in place' genoemd. Senioren willen het liefst zo lang mogelijk in hun eigen woon- en leefomgeving blijven wonen, zelfs wanneer de zorgbehoefte toeneemt (Dam et al., 2013). Doordat senioren meer tijd doorbrengen in hun eigen woon- en leefomgeving is het van belang om, bij het stimuleren van bewegen onder senioren, een uitnodigende en beweegvriendelijke woon- en leefomgeving te creëren en te behouden. Een beweegvriendelijke

leefomgeving omvat een fysiek component (accommodaties en voorzieningen) en een sociaal component (activiteitsaanbod en de participatie van bewoners) (Engbers, Vries & Pierik, 2010, p. 4).

Dit onderzoek doet aanbevelingen over de wijze waarop de fysieke en sociale leefomgeving van senioren ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte te stimuleren.

1.2 Projectkader

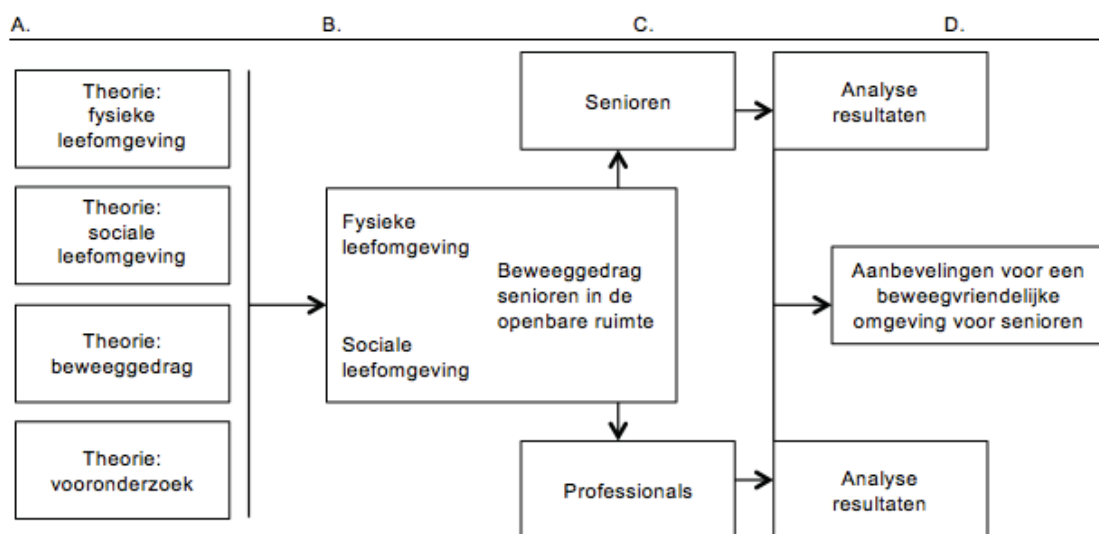
Het doel van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is kennis verzamelen, verrijken, valideren en verspreiden zodat bewegen en sport in Nederland gestimuleerd wordt. In Nederland speelt vergrijzing een belangrijke rol. Het aandeel zelfstandig wonende senioren groeit. Om de zelfstandigheid en zelfredzaamheid onder senioren te stimuleren is de beweegvriendelijkheid van hun directe leefomgeving van cruciaal belang. Het ambitieteam Beweegruimte richt zich onder andere op het bewegen in de openbare ruimte. Lisanne Koster en Sofie Korbee leveren met dit onderzoek een bijdrage aan het doel van het ambitieteam Beweegruimte: een beweegvriendelijke leefomgeving voor senioren creëren. Het doel van het onderzoek is aanbevelingen te geven aan het NISB over hoe de fysieke en sociale leefomgeving zodanig ingericht kan worden dat het beweeggedrag van senioren gestimuleerd wordt. NISB kan deze aanbevelingen op haar beurt weer verspreiden aan (lokale) professionals en vrijwilligers.

1.3 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is aanbevelingen doen aan het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen op welke wijze de fysieke en sociale leefomgeving voor senioren ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte te stimuleren *door* de meningen te inventariseren van senioren en professionals over de wensen en behoeften van senioren ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving in vroeg naoorlogse wijken.

1.4 Onderzoeksopzet

Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen op welke wijze de fysieke en sociale leefomgeving voor senioren zodanig ingericht kan worden dat het beweeggedrag in de openbare ruimte gestimuleerd wordt (D). Deze aanbevelingen (D) worden gebaseerd op basis van de verzamelde informatie (C). De informatie is het resultaat van het uitvoeren van onderzoek bij senioren en professionals (B). Het literatuuronderzoek (A) geeft inzicht in eerdere onderzoeken en behaalde resultaten, ingedeeld in verschillende relevante onderwerpen voor het onderzoek namelijk fysieke leefomgeving, sociale leefomgeving, beweeggedrag en het vooronderzoek.



Afbeelding 1 Onderzoeksopzet

1.5 Vraagstelling

Op welke wijze kan de fysieke en sociale leefomgeving van vroeg naoorlogse wijken voor senioren zodanig ingericht worden dat zij gestimuleerd worden om meer te bewegen in de openbare ruimte?

Theoretische vraagstelling

Wat is er momenteel in de theorie bekend over de invloed van de fysieke en sociale leefomgeving op het beweeggedrag van senioren in vroeg naoorlogse wijken?

Empirische vraagstelling

Welke wensen en behoeften hebben senioren in vroeg naoorlogse wijken voor een beweegvriendelijke leefomgeving?

Welk advies geven professionals over wat de wensen en behoeften van senioren zijn in vroeg naoorlogse wijken voor een beweegvriendelijke leefomgeving?

Analytische vraagstelling

Welke knelpunten ervaren senioren in de openbare ruimte van de vroeg naoorlogse wijken, gericht op het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte, de fysieke leefomgeving en de sociale leefomgeving?

1.6 Relevantie

1.6.1 De Sport- en Bewegingseducator (SBE'er)

“De SBE'er is een sportprofessional die sport- en bewegingsprogramma's kan ontwerpen, uitvoeren, analyseren, evalueren, coördineren en implementeren die tot doel hebben om deelnemers aan te zetten tot een actieve en gezonde leefstijl en vrijetijdsbesteding” (HAN, z.d. p. 242).

De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) formuleert een Sport- en Bewegingseducator (SBE'er) als een sportprofessional die deelnemers aanzet tot een actieve en gezonde leefstijl. Onder 'deelnemers' worden ook senioren verstaan. Een doelgroep die de komende jaren flink toeneemt en waar een actieve en gezonde leefstijl invloed kan hebben op het gezond ouder worden. Uit onderzoek van Lindert et al. (2009) blijkt namelijk dat voldoende lichamelijke activiteit een effectieve methode is om functionele beperkingen bij het ouder worden te voorkomen of te verminderen. Een SBE'er leert ontwikkelingen te signaleren, kansen te benutten en is gespecialiseerd in het werken met doelgroepen die vragen om een aangepaste benadering, afgestemd op hun specifieke situatie (HAN, z.d. p. 242).

Een ontwikkeling in Nederland waar een SBE'er op in kan spelen, is de groeiende aandacht voor de woonomgeving, zorg en welzijn van senioren. De Tweede Kamer der Staten-Generaal heeft onlangs een Themacommissie Ouderenbeleid ingesteld voor het ontwikkelen van een integrale visie op het ouderenbeleid voor middellange (tien jaar) en lange termijn (dertig jaar). Vanuit deze Themacommissie Ouderenbeleid zijn enkele aanbevelingen opgesteld voor vier verschillende thema's: wonen en woonomgeving, welzijn, zorg en werk en inkomen (Tweede Kamer der Staten-Generaal, 2005, p. 9). Een belangrijke aanbeveling vanuit de Themacommissie Ouderenbeleid is: *“Een wijk moet (ook) ouderenproof zijn; openbare ruimtes moeten toegankelijk en veilig zijn”* (Tweede Kamer der Staten-Generaal, 2005 p. 22). Een SBE'er kan een rol spelen in het adviseren bij invulling of uitwerking van het beleid voor het gebruik maken van een beweegvriendelijke omgeving, in het stimuleren van senioren om meer te bewegen en in het begeleiden van senioren tijdens het bewegen.

1.6.2 Werkveld

Het onderzoek wordt opgenomen in het themadossier van Team Beweegruimte. NISB deelt landelijke kennis over sport en bewegen met lokale professionals, zoals gemeenten, GGD'en, zorginstellingen, sport- en beweegaanbieders, sociale partners, landelijke en regionale kennisorganisatie, organisaties met een publieke functie en het bedrijfsleven. De (lokale) professionals en vrijwilligers die deskundigheid zoeken op dit specifieke vakgebied hebben toegang tot de aanbevelingen die worden gegeven naar aanleiding van het onderzoek. Het onderzoek richt zich op senioren van 65 jaar en ouder in vroeg naoorlogse wijken in Nederland. Om deze reden zullen de aanbevelingen voor het onderzoek grotendeels relevant zijn voor deze specifieke doelgroep en wijken. De aanbevelingen voor een beweegvriendelijke omgeving zal voor iedere gemeente een toegevoegde waarde zijn.

Middels dit onderzoek hopen wij bovengenoemde belangengroepen te inspireren de wijk beweegvriendelijk te maken en te houden.

1.6.3 Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

NISB werkt aan een beweegvriendelijk Nederland. Bewegen en sporten kunnen namelijk niet plaatsvinden zonder dat hier geschikte 'ruimte' voor is gecreëerd. Ambitieteam Beweegruijmt van het NISB heeft kennis ontwikkeld die er toe kan bijdrage dat er in de openbare ruimte plaats is voor bewegen en sport: het BVO-model (Beweegvriendelijke Omgeving Model). Dit model geeft weer hoe verschillende onderdelen (hardware, software, orgware) zich tot elkaar verhouden (NISB, 2014).

Hardware

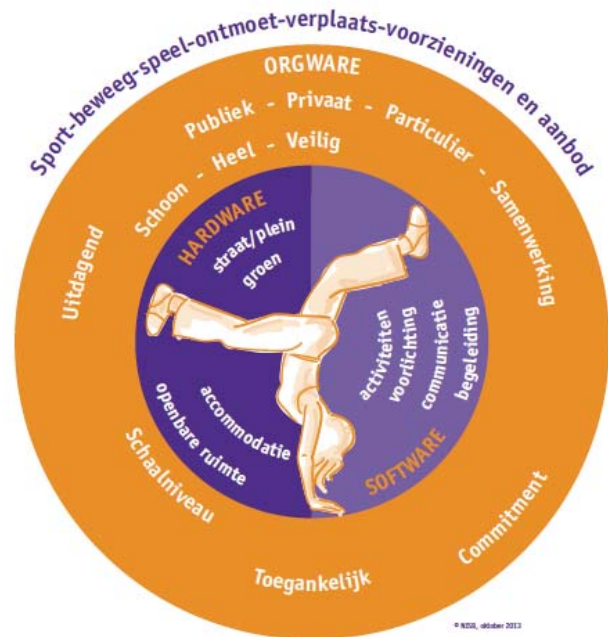
"De hardware van een beweegvriendelijke omgeving zijn de fysieke voorzieningen, oftewel de plek en de ruimte waar verplaatst, gespeeld, gerecreëerd, ontmoet en gesport wordt." (NISB, 2013, p. 2)

Software

De software van een beweegvriendelijke omgeving bevat drie elementen, namelijk de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, voorlichting en communicatie en begeleiding. (NISB, 2013, p. 2)

Orgware

"De orgware van een beweegvriendelijke omgeving is de manier waarop (hoe) een beweegvriendelijke omgeving (wat) tot stand komt. De orgware bevat randvoorwaardelijke aspecten, aandachtspunten en proces aspecten." (NISB, 2013, p. 2)



Afbeelding 2 BVO model (NISB, 2014)

1.7 Begripsbepaling

Senioren

Senioren zijn personen van 65 jaar en ouder (Giesbers, et al., 2013).

Beweeggedrag in de openbare ruimte

De deelname en tijdsbesteding aan sport en beweegactiviteiten (Stuij, Wisse, Mossel, Lucassen & Dool, 2011).

Leefomgeving

De leefomgeving is het gebied waar mensen wonen en het omliggende gebied waar de dagelijkse leefgewoonten zich afspelen (Penninx & Royers, z.d., pp. 1-5).

Sociale leefomgeving

Een sociale leefomgeving ook wel de software genoemd, is een omgeving waar de sociale cohesie en sociale veiligheid een belangrijke rol spelen (Cammelbeeck, Engbers, Kunen, L'abée, 2013). Daarnaast helpt de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, voorlichting en communicatie en begeleiding bij het ontwikkelen van een beweegvriendelijke omgeving (Loket Gezond Leven, 2014).

Fysieke leefomgeving

De fysieke leefomgeving is het gebied waar mensen wonen en het omliggende gebied waar de algemene dagelijkse levensverrichtingen plaatsvinden. De fysieke leefomgeving is de bebouwde omgeving, ook wel hardware genoemd (Penninx & Royers, z.d., pp. 1-5).

Beweegvriendelijke omgeving

Een beweegvriendelijke omgeving is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te sporten en te bewegen. Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan de leefbaarheid,

sociale cohesie, gezonde leefstijl en participatie in de wijk. De focus ligt op het bewegen, waarbij zowel de fysieke als sociale leefomgeving dient uit te dagen tot bewegen (NISB, 2014).

1.8 Leeswijzer

In het bovenstaande hoofdstuk, de inleiding, heeft u inzicht gekregen in de aanleiding voor het onderzoek, de stage-organisatie, de onderzoeksopzet, de doel- en vraagstellingen en de relevantie van het onderzoek voor de Sport- en Bewegingseducator (SBE'er). Het tweede hoofdstuk omvat het theoretisch kader, een analyse van de, voor het doel, relevante literatuur. De theoretische vraagstelling wordt in dit hoofdstuk beantwoord. Het theoretisch kader wordt afgesloten met een operationalisering van de afhankelijke en onafhankelijke variabelen en veronderstellingen van het onderzoek. De operationalisering van de afhankelijke en onafhankelijke variabelen is de basis van het meetinstrument, de vragenlijst. Vervolgens zal in hoofdstuk drie de methodologische verantwoording te lezen zijn. De methodologische verantwoording beschrijft de onderzoekspopulatie, de onderzoeksstrategie, de wijze van data-verzameling, de gebruikte meetinstrumenten en de wijze waarop de gegevens geanalyseerd zijn. In hoofdstuk vier volgen de resultaten en de beantwoording van waarin de empirische vraagstelling. Vanuit de resultaten worden er in hoofdstuk vijf conclusies getrokken waarbij de analytische vraagstelling beantwoord wordt. Dit hoofdstuk wordt gevolgd door een discussie in hoofdstuk zes. In hoofdstuk zeven wordt de doelstelling gepresenteerd: de aanbevelingen voor een beweegvriendelijke leefomgeving voor senioren in vroeg naoorlogse wijken. In de bijlage vindt u de literatuurlijst, vragenlijsten, beweegvriendelijke omgeving scan, ruwe data en logboek terug.

A photograph of a residential street. On the left is a multi-story brick building with white window frames and small balconies. A gravel path leads from the foreground towards the background, flanked by green grass and young trees supported by wooden stakes. In the background, another brick building is visible, and a car is parked on the street. The sky is overcast.

2. Theoretisch kader

Het theoretisch kader zal de theoretische vraagstelling beantwoorden middels het uitvoeren van een literatuuronderzoek. De theoretische vraagstelling luidt: "Wat is er momenteel in de theorie bekend over de invloed van de fysieke en sociale leefomgeving op het beweeggedrag van senioren in vroeg naoorlogse wijken?". Op basis van het vooronderzoek en het literatuuronderzoek worden de afhankelijke en onafhankelijke variabelen uitgebreid toegelicht. De afhankelijke variabele is het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte en de onafhankelijke variabelen zijn de fysieke leefomgeving en de sociale leefomgeving.

2.1 Senioren in Nederland

Om het onderzoek af te bakenen is ervoor gekozen een vooronderzoek te doen naar senioren en wijken in Nederland. Middels dit vooronderzoek is besloten welke senioren groep de onderzoekspopulatie wordt en in welke context het onderzoek uitgevoerd wordt.

2.1.1 Vergrijzing in Nederland

Volgens de richtlijnen van het Nationaal Kompas Volksgezondheid zijn senioren personen van 65 jaar en ouder. Op 1 januari 2012 telde Nederland 2,7 miljoen senioren, wat gelijk staat aan zestien procent van de totale Nederlandse bevolking. (Giesbers, et al., 2013) In 2011 werden de eerste Nederlanders van de naoorlogse babyboomgeneratie 65 jaar. Zij zijn het voorteken van een enorme toename van het aantal en aandeel senioren in Nederland voor de komende jaren. De enorme toename van het aantal en aandeel senioren in Nederland wordt vergrijzing genoemd (Dam et al., 2013, p. 12). Naast de 'normale vergrijzing' is er in Nederland sprake van een 'dubbele vergrijzing'. Dit betekent dat binnen de senioren groep het aandeel tachtigplussers toeneemt. Op 1 januari 2012 was vier procent van de totale Nederlandse bevolking tachtig jaar en ouder (Giesbers et al., 2013). Naar verwachting is in 2025 22 procent van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder. Zes procent is ouder dan tachtig jaar. In 2040 zal 25 procent van de bevolking ouder zijn dan 65 jaar. Het tempo van de groeiende 65-plussers in Nederland wordt versneld doordat senioren steeds langer blijven leven. Zeventig procent van de Nederlanders die in 2011 65 jaar werden, zullen in 2025 tachtig jaar worden. Dit in tegenstelling tot de Nederlanders die in 1990 65 jaar werden. Slechts zestig procent van hen werd ouder dan tachtig jaar (Dam et al., 2013, p. 15).

2.1.2 Seniorengroepen in Nederland

Waar het Nationaal Kompas Volksgezondheid senioren indeelt aan de hand van leeftijd, deelt Dalen (2011) senioren op in generaties. Senioren die in dezelfde tijdgeest opgroeien, delen kenmerkende waarden en opvattingen: zij vormen een generatie. Generaties streven verschillende doelen na en worden gekenmerkt door eigen normen en waarden. Onder senioren worden twee generaties van elkaar onderscheiden, namelijk de stille generatie (1930 - 1945) en de vooroorlogse generatie (1910 - 1929) (Dalen, Thier, Amelsvoort & Wall, 2011, p. 31).

De stille generatie is geboren tussen 1930 en 1945, wat betekent dat zij vandaag de dag tussen de 69 en 84 jaar oud zijn. Deze generatie staat bekend om de grote gezinnen met een moeder die niet werkzaam was, nuchterheid, doorzettingsvermogen en tevredenheid. Een deel van de stille generatie overleefde de Tweede Wereldoorlog. Alle senioren van de stille generatie groeide op in een periode van wederopbouw na deze oorlog, gevolgd door een periode van hoogconjunctuur in de tweede helft van de jaren vijftig. In de naoorlogse jaren gaven zij de Nederlandse economie een boost. Al met al kreeg de stille generatie veel voor haar kiezen, maar accepteerde dit zonder te klagen. Onlusten werden niet hardop uitgesproken, vandaar ook de naam: 'de stille generatie'. De stille generatie heeft kunnen profiteren van de verbeterde onderwijskansen. Zij betraden de arbeidsmarkt in een periode waarin de vraag naar arbeid zeer groot was. Inmiddels zijn de meeste senioren uit deze generatie gepensioneerd. Net als de vooroorlogse generatie is de stille generatie gericht op immateriële waarden. Deze senioren zijn onopvallend, sociaal en zuinig (Dalen et al., 2011, pp. 32-33).

De vooroorlogse generatie is geboren tussen 1910 en 1929, wat betekent dat zij vandaag de dag tussen de 85 en 104 jaar oud zijn. Deze generatie is al lange tijd gepensioneerd en zijn inmiddels hoogbejaard. Senioren uit de vooroorlogse generatie hebben een sobere levensinstelling en immateriële waarden als relaties, de natuur en religie spelen een belangrijke rol in hun leven. Zij prefereren een strenge wet- en regelgeving en zijn niet tolerant ingesteld. Daarnaast zijn ze gericht op het veiligstellen van de financiële situatie. De vooroorlogse generatie komt uit de tijd van verzuiling, is trouw aan orde en gezag en heeft over het algemeen moeite met de complexiteit van de huidige maatschappij. Deze generatie senioren kan het beste omschreven worden als sociaal, conservatief en traditioneel. Belangrijke waarden zijn beheersing en gehoorzaamheid. Verder is de vooroorlogse generatie niet erg innovatief; dit is meestal de groep senioren die als laatste een nieuw product of nieuwe technologie omarmen (Dalen et al., 2011, p. 31-32).

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) maakt een indeling aan de hand van de mate van zelfstandigheid van senioren. Hierin onderscheidt het Ministerie van VWS drie soorten senioren, namelijk zelfstandige senioren, senioren met een groeiende zorgvraag en afhankelijke senioren. Zelfstandige senioren zorgen volledig voor zichzelf, senioren met een groeiende zorgvraag

willen graag zelfstandig wonen maar hebben daarnaast wel behoefte aan hulpverlening of een passende woning en afhankelijke senioren zijn afhankelijk van gespecialiseerde of intensieve hulp, vaak binnen een zorginstelling (Ministerie van VWS, z.d.). Het percentage kwetsbare senioren onder zelfstandig wonende senioren neemt toe naarmate men de leeftijdsgrens hoger legt: onder 75-plussers is het 38 procent en onder 80-plussers vijftig procent (Campen, 2011, p. 54). De omvang van deze kwetsbare senioren hangt af van de definitie kwetsbaarheid. Campen definieert kwetsbaarheid als volgt: *“kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden)”* (Campen, C. 2011, p. 54).

BRON	INDELING	KENMERKEN
Nationaal Kompas Volksgezondheid	65 tot 80 jaar	Naoorlogse babyboomgeneratie Vergrijzing 16% van de totale bevolking
	80 jaar en ouder	Dubbele vergrijzing 4% van de totale bevolking
Dalen (2011)	Stille generatie	1930 - 1945 Grote gezinnen Nuchterheid, doorzettingsvermogen en tevredenheid Gepensioneerd
	Vooroorlogse generatie	1910 - 1929 Sociaal, conservatief en traditioneel Gepensioneerd en hoogbejaard
Ministerie van VWS	Zelfstandige senioren	Volledige zelfstandig wonen Hoge leeftijd
	Senioren met een groeiende zorgvraag	Zelfstandig wonen Extra hulpverlening of aangepaste woning
	Afhankelijke senioren	Afhankelijk van intensieve hulp Wonen in een instelling

Tabel 1 Overzicht van senioren groepen in Nederland

2.1.3 Wijken

Nederland telt 11.778 wijken (CBS, 2012). De wijken in Nederland worden ingedeeld aan de hand van het bouwjaartal: de vooroorlogse, naoorlogse en nieuwbouw wijk. De wijken zijn verspreid over heel Nederland en verschillen in dichtheid, voorzieningen en bereikbaarheid. Volgens het rapport 'Ouderen in aandachtswijken' (2007) wonen er relatief veel senioren in woningen uit de jaren vijftig, zestig en zeventig. Deze woningen zijn veelal te vinden in de vroeg naoorlogse wijken (Binken & Wassenberg, 2007, p. 5). Doordat de verschillen in de wijken groot zijn, hanteert het voormalig Ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening & Milieubeheer (VROM) een woonmilieutypologie (Argioli et al., 2008, pp. 9-12 en 145-146). De woonmilieutypologie kan worden ingedeeld in vijf typen:

	65 tot 74 jaar	75 jaar en ouder
Centrum stedelijk	8	9
Buiten-centrum	34	39
Groen-stedelijk	13	13
Centrum-dorps	35	31
Landelijk wonen	10	9

Tabel 2 Woonmilieu van senioren in procenten (Penninx & Royers, z.d., p. 4)

Zoals bovenstaande tabel weergeeft is het aandeel senioren in het buiten-centrum en centrum-dorps het grootst. In het woonmilieu buiten-centrum wonen 2,8 miljoen huishoudens, waarvan 600.000 huishoudens tot de doelgroep senioren behoren. In centrum-dorps is dit 2,2 huishoudens, waarvan ook 600.000 huishoudens tot de doelgroep senioren behoren (Galen, Post, Poulus & Staalduinen, 2012, p. 60). Om wijken nog specifiek in te delen, bestaat er een indeling van dertien verschillende woonmilieutypen. Het woonmilieu buiten-centrum kan onderverdeeld worden in vooroorlogse, vroeg naoorlogse en klein stedelijke wijken. Het woonmilieu centrum-dorps kan onderverdeeld worden in centrum-dorps en dorpse wijken. Uit het rapport van de Nicis blijkt dat het aandeel senioren in de vroeg naoorlogse wijken relatief het grootst is (Argioli et al., 2008, pp. 9-12). Om deze reden zal het onderzoek plaatsvinden in vroeg naoorlogse wijken uit het woonmilieu buiten-centrum in enkele grote steden.

2.1.4 De vroeg naoorlogse wijk

De vroeg naoorlogse wijken zijn gebouwd tussen 1945 en 1970. Nederland telt 1.012 vroeg naoorlogse wijken (Argioli et al., 2008, pp. 145-146). Veel vroeg naoorlogse wijken kampen met problemen. Argioli et al. (2008) constateren dat ruim zestig procent van deze wijken speciale aandacht nodig hebben (Argioli et al., 2008, pp. 9-12). Een deel van deze problemen zijn toe te wijzen aan het fysiek ontwerp van de wijk. Een kenmerk van een vroeg naoorlogse wijk is de vele hoogbouw. Hoogbouw wordt geassocieerd met een gevoel van anonimiteit. De aanwezigheid van oncontroleerbare publieke ruimten zorgen voor een gevoel van onveiligheid (Argioli et al., 2008, pp. 30-32). Vroeger waren de wijken ingericht vanuit een 'tuingedachte' met veel groenvoorziening. Doordat de afgelopen jaren de verantwoordelijkheid van het beheer niet duidelijk was, is het groen verpieterd. Kwaliteit van de openbare ruimte wordt bepaald door voorzieningen, bedrijvigheid en winkels. Door exogene ontwikkelingen als schaalvergroting zijn de winkels en bedrijvigheid weggetrokken. Dit heeft een negatieve invloed op de levendigheid van de wijken (Argioli et al., 2008, pp. 151-153). Argioli et al. (2008) stellen dat het gevolg van deze negatieve invloed op de levendigheid criminaliteit opwekt doordat de sfeer in de openbare ruimte naar hun inzien depressief en saai wordt.

De openbare ruimte in de wijken is vervallen omdat er gebrek is aan helderheid wat de functie van de openbare ruimte voor mensen is. Op het moment dat men niet weet waarvoor deze openbare ruimte bedoeld is, wordt deze niet gebruikt. Naast helderheid is het ook van belang dat de openbare ruimte wordt ingedeeld op gebruikersdoelgroepen, zodat iedere doelgroep een duidelijke eigen plek in de wijk heeft. Zo kan er worden ingespeeld op de wensen en behoeften van de doelgroep (Argioli et al., 2008, pp. 74-87). Op het moment dat het groen in de vroeg naoorlogse wijken opgeknapt wordt, kunnen deze wijken inspelen op waar veel mensen naar op zoek zijn: een woonmilieu waarin suburbane kwaliteiten en stedelijke dynamiek elkaar ontmoeten (Argioli et al., 2008, pp. 74-78).

2.1.6 Doelgroep en context van dit onderzoek

Uit het vooronderzoek kan geconcludeerd worden dat dé "oudere" niet bestaat. Om dit onderzoek enigszins af te bakenen, richt het onderzoek zich op senioren van 65 jaar en ouder (uit de stille en vooroorlogse generatie) welke zelfstandig thuis wonen, met of zonder hulpvraag. Uit het vooronderzoek blijkt dat het aandeel senioren in vroeg naoorlogse wijken uit het woonmilieu buiten-centrum relatief groot is. Om deze reden zal het onderzoek zich richten op deze wijken zodat de openbare ruimte van de respondenten vergelijkbaar is.

2.2 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte

Regelmatig bewegen bevordert niet alleen de gezondheid van senioren, maar kan ook de achteruitgang in functioneren, zelfredzaamheid en participatie in de maatschappij verminderen (Lindert et al., 2009). Senioren beschikken over het algemeen over meer vrije tijd. De vrijetijdsbesteding van hen is veranderd door de welvarendheid, vitaliteit en mobiliteit. Het grootste gedeelte van de vrije tijd besteden senioren in, om of op korte afstand van de woning. Waar de senioren van 65 tot 75 jaar nog erg actief zijn, neemt dit bij senioren vanaf 75 jaar af. Hoe ouder men wordt, hoe kleiner de dagelijkse actieradius wordt. De actieradius is het gebied waarbinnen senioren actief zijn. Dit heeft als gevolg dat de kwaliteit van de directe woonomgeving steeds belangrijker wordt. Gezien de beperkte, en steeds kleiner wordende, actieradius is het op langer termijn van belang dat de directe woonomgeving van senioren beweegvriendelijk is (Dam et al., 2013).

2.2.1 Beweeggedrag van senioren

De totale tijd die senioren aan bewegen besteden is in de periode van 2000 tot 2011 wisselend. Wat opvallend is, is dat het totaal aantal minuten in 2002-2003, 2004-2005 en 2010-2011 het hoogste zijn. Hier kunnen verschillende verklaringen aan gegeven worden, zoals werkloosheid, de financiële crisis, minder uitbesteden in het huishouden et cetera. In de periode van 2010-2011 besteden senioren de meeste tijd aan tuinieren, gevolgd door fietsen/wandelen en tuinieren/klussen. In onderstaande tabel zijn de belangrijkste beweegvormen onder senioren uitgewerkt (Hildebrandt et al., 2013, p. 29).

	TOTAAL MINUTEN	BELANGRIJKSTE BEWEEGVORMEN		
		HUISHOUDEN	TUINIEREN/KLUSSEN	FIETSEN/WANDELEN
2000-2001	100	44	17	29
2002-2003	122	46	24	37
2004-2005	123	45	27	36
2006-2007	116	40	23	40
2008-2009	103	41	20	31
2010-2011	130	51	27	33

Tabel 3 Belangrijkste beweegvormen van senioren in minuten (Hildebrandt et al., 2013, p. 29)

Uit twee verschillende onderzoeken van Borst et al. (2008 en 2009) blijkt dat wandelen de meest voorkomende beweegvorm is om te verplaatsen. Het doelbewust, bewegend verplaatsen wordt actief transport genoemd. Uit onderzoek van Cauwenberg et al. (2012) blijkt dat actief transport gestimuleerd wordt wanneer de wijk beweegvriendelijk ingericht is. Eén van de criteria voor een beweegvriendelijke omgeving, ontwikkeld door NISB en TNO, is er voor zorgen dat voorzieningen op loopafstand zijn zodat men eerder geneigd is te kiezen voor actief transport in plaats van niet-actief transport (Cammelbeeck, et al., 2013, pp. 12-70).

2.2.2 Motieven

Motieven om te bewegen in de openbare ruimte verschillen tussen senioren en jongeren. Waar jongeren aangeven prestatie en competitie als motief te hebben om te bewegen en sporten, vinden senioren gezondheidsbevordering en gezelligheid belangrijker. Ruim 88 procent van de senioren geven aan gezondheidsbevordering en lichaamsbeweging het belangrijkste motief te vinden om te bewegen. Senioren geven aan dat dit motief ook de belangrijkste reden voor hen is om te beginnen met sporten. Dit gebeurt vaak naar aanleiding van een deskundig advies. Door voldoende lichaamsbeweging voelen senioren zich fitter en gezonder. (Lindert et al., 2009, pp. 53-65).

Ongeveer 77 procent van de senioren geven aan dat het plezier wat bewegen met zich meebrengt een motief is om te blijven bewegen. Senioren hechten waarde aan 'lekker buiten zijn'. Daarnaast geven 59 procent van de senioren aan dat gezelligheid en sociale contacten hoog in het vaandel staan. Het plezier en het sociale element zorgen ervoor dat de senioren actief blijven. De regelmaat van ontmoeten wordt door senioren erg gewaardeerd. Naast dat senioren de sociale kant van bewegen waarderen, vinden zij het ook belangrijk om conditie, kracht en lenigheid op te bouwen. Dit met de reden dat het uitvoeren van de algemene dagelijkse levensverrichtingen makkelijker verlopen (Lindert et al., 2009, pp. 53-65).

2.2.3 Belemmeringen

Waar gezondheid een motivatie is voor senioren om meer te bewegen, kan dit voor veel senioren ook een belemmering zijn om te bewegen en te sporten (Lindert et al., 2009, p. 65). Ruim 87 procent van de senioren geeft aan belemmeringen te ervaren tijdens het bewegen. Enkele belemmeringen om te bewegen en te sporten zijn de (fysieke) gezondheid van senioren, de fysieke leefomgeving, vrijetijdsbesteding en onvoldoende kennis over bewegen en sporten (Schutzer & Graves, 2004).

Het toenemen van de leeftijd brengt lichamelijke gebreken met zich mee, zoals een afnemende conditie en verminderde spierkracht waardoor senioren meer hinder kunnen ondervinden tijdens het bewegen. Dat senioren het gezondheidsmotief gebruiken om niet te bewegen of te sporten, kan veroorzaakt worden door het feit dat senioren sporten vaak associëren met presteren. Het feit dat senioren lichamelijke gebreken ondervinden, betekent nog niet dat zij geen enkele sport meer kunnen beoefenen. Met de juiste begeleiding moet het mogelijk zijn om een geschikte beweeg- of sportvorm te vinden die senioren met of zonder gebreken kunnen beoefenen zoals wandelen (Lindert et al., 2009, p. 65).

Naast individuele motieven kan het beweeg- en sportgedrag ook beïnvloedt worden door de fysieke leefomgeving. Vormgeving, ligging en bereikbaarheid van voorzieningen beïnvloeden het beweeg- en sportgedrag van senioren in positieve zin. Drempels om te bewegen in de openbare ruimte zijn het ontbreken van voorzieningen in de directe leefomgeving, slechte bereikbaarheid en/of onveiligheid op de weg (Lindert et al., 2009, p. 65). Uit het onderzoek van Schutzer & Graves (2004) blijkt dat de afwezigheid van wandelpaden, trottoirs, parken en winkelcentra een significant verband hebben met inactieve senioren. Volgens hen is de fysieke leefomgeving een belangrijke reden voor inactiviteit bij senioren (Schutzer & Graves, 2004).

Ondanks dat senioren vergeleken met jongere leeftijdsgroepen over de meeste vrije tijd beschikken, zijn het de jongere leeftijdsgroepen die meer sporten en bewegen. Lindert et al. (2009) stellen dat wanneer senioren geen behoefte hebben aan sport, zij eerder geneigd zijn om accommodatie- of tijd gerelateerde argumenten aan te dragen als reden om niet te sporten. Tijdsgebrek kan betekenen dat senioren andere prioriteiten stellen in hun vrijetijdsbesteding (Lindert et al., 2009, p. 66). Daarnaast blijkt uit het onderzoek van Schutzer & Graves (2004) dat senioren denken dat zij voldoende bewegen. Het blijkt echter dat senioren over onvoldoende kennis beschikken om dit juist te beoordelen. In veel gevallen bewegen senioren namelijk onvoldoende, waar zij aangeven voldoende te bewegen (Schutzer & Graves, 2004).

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN
Beweeggedrag in de openbare ruimte	Bewegen in de openbare ruimte	Recreatief fietsen Recreatief wandelen Tuinieren Actief transport
	Motieven om te bewegen	Gezondheidsbevordering Plezier Sociale contacten
	Belemmeringen om te bewegen	(Fysieke) gezondheid Fysieke leefomgeving Vrijetijdsbesteding Onvoldoende kennis

Tabel 4 Conceptueel model van variabele 'beweeggedrag in de openbare ruimte'

2.3 Fysieke leefomgeving

Volgens Penninx & Royers (z.d.) dient een fysieke leefomgeving voor senioren aantrekkelijk, toegankelijk en veilig te zijn. Om dit te verwekelijken is het van belang om rekening te houden met de volgende vijf factoren: buurtinfrastructuur, inrichting van de openbare ruimte, voorzieningen, vervoersmogelijkheden en beheer (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14). De voorzieningen in de wijk dienen aanwezig, bereikbaar, toegankelijk en doorgankelijk te zijn. Belangrijke voorzieningen voor senioren zijn winkels, medische hulpverlening zoals de dokter of apotheek, brievenbus en gemeenschapsgebouwen (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14).

2.3.1 Aantrekkelijkheid

De inrichting van de openbare ruimte is één van de factoren waar rekening mee gehouden dient te worden om de fysieke leefomgeving aantrekkelijk te houden. Om ervoor te zorgen dat senioren het aangenaam vinden om naar buiten te gaan, dient de inrichting van de openbare ruimte comfortabel en gezellig te zijn. Zitgelegenheden dienen bij voorkeur aanwezig te zijn op een locatie waar 'iets te zien of beleven is', zoals een oversteekplaats of voorziening. Zitgelegenheden worden door senioren als ideaal bevonden wanneer zij makkelijk op kunnen staan en wanneer het zitblad een beetje bol loopt. Daarnaast is het van belang om ervoor te zorgen dat de wijk overzichtelijk en groen is.

Het beheer van de leefomgeving kenmerken senioren ook als belangrijk. Een schone en veilige wijk kan gerealiseerd worden door wijkbeheerders of buurtbewoners (Penninx & Royers, z.d., pp 12-14). Uit onderzoek van Alleman, Storm & Penris (2005, pp. 45-46) blijkt dat schone straten en straten met veel groen, zoals bomen en aantrekkelijke voortuinen, mensen stimuleren om te fietsen of te wandelen. Daarnaast zijn groenvoorzieningen bevorderlijk voor recreatieve lichamelijke activiteit (Alleman et al., 2005, p. 46).

Eén van de criteria voor een beweegvriendelijke omgeving van het TNO is het zorgen voor een schone, veilige en goed onderhouden inrichting van de openbare ruimte. Slecht onderhoud, gebrek aan toezicht en gebruik aan beheer kan zorgen voor een onaantrekkelijke en onveilige leefomgeving. Daarnaast adviseert TNO om (ondergrondse) afvalcontainers te plaatsen en een honden(poep) beleid te hanteren met onder andere uitlaatstroken, uitrenstroken en hondenpoepcontainers. Dit wordt geadviseerd om de leefomgeving schoon te houden (Cammelbeeck, et al., 2013, pp. 12-70). De gevolgen van vandalisme, slooppanden, zwerfvuil en graffiti worden geassocieerd met een onbehaaglijk gevoel (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14).

2.3.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid

Binnen de buurtinfrastructuur zijn wegen en paden belangrijk voor het beweeggedrag van senioren (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14). Een buurtinfrastructuur omvat onder andere uit het netwerk van verbindende trottoirs, (auto)wegen en fietspaden. Wegen en paden dienen veilig te zijn, zonder oneffenheden en steile hellingen voor het naderen van het trottoir. Het is daarentegen wel belangrijk dat het trottoir een hoger niveau heeft ter afscheiding van de (auto)weg. Daarnaast geeft het diepteverval een duidelijke markering voor slechtzienden en blinden. Het trottoir dient stroef te zijn, zodat de kans op uitglijden verminderd.

Een netwerk van fiets- en wandelpaden in een wijk zorgen ervoor dat voorzieningen goed bereikbaar zijn. Uit onderzoek van Alleman et al. (2005, p. 46) blijkt dat men vooral fietsen of wandelen naar voorzieningen op het moment dat het gaat om een snel bezoek. Zowel voor de mensen die fietsen als lopen ligt de maximale afstand naar een voorziening gemiddeld op tien minuten. Om de keuze voor fietsen of wandelen te vergemakkelijken is het van belang om de afstanden naar voorzieningen niet te groot te maken. Een manier om deze afstand niet te groot te maken is middels functiemening (wonen, winkelen en werken) binnen een wijk. In zo'n dergelijke wijk zijn de afstanden kort omdat de voorzieningen allemaal in de wijk zijn, waardoor het efficiënt is om te gaan fietsen of wandelen (Alleman et al., 2005, p. 46).

Drukke verkeerswegen, bruggen en trappen zijn een drempel voor senioren om te fietsen of wandelen. De drukke verkeerswegen worden toegankelijker als het voorzien is van een verkeerslicht, verhoogde weg of verkeerseiland (Eijnde, 2011, pp. 22-27). Dit geldt ook voor fietsverkeer. Senioren hebben baat bij een vrij liggend fietspad of aan een rode markering. Senioren hebben vaak problemen met linksaf slaan. Een apart opstel vak om linksaf te slaan sluit dit probleem uit. Ook fietspaden met één richting worden als veiliger ervaren (Eijnde, 2011, pp. 29-33).

Voor senioren is het van belang om gebruik te kunnen maken van vervoersmogelijkheden, zoals de bus, trein of tram om zo de actieradius te vergroten (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14). Reizen met het openbaar vervoer wordt gezien als een veilige manier. Om deze reden is het voor senioren belangrijk dat de woningen dicht bij openbaarvervoerslijnen en –haltes staan. De looproute van woning naar halte dient veilig te zijn (Alleman et al., 2005, p. 49). Openbaar vervoer wordt voor senioren toegankelijker als de in- en uitstap van bussen, treinen en trams van dezelfde hoogte zijn als het stoepniveau. Daarnaast dient er ruimte gecreëerd te worden voor het stallen van eigen vervoersmiddelen. Denk hierbij aan de rollator of scootmobiel (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14).

2.3.3 Fysieke veiligheid

Het belang van een veilige leefomgeving op het gebied van verkeersveiligheid voor senioren is groot. Jaarlijks sterven circa 300 senioren van 55 jaar en ouder door een verkeersongeluk, dit is 43 procent van alle sterfgevallen. 7.700 senioren van 55 jaar en ouder belanden door een verkeersongeluk in het ziekenhuis, wat 32 procent van alle leeftijdsgroepen is. Senioren bewegen gemiddeld veel te voet of per fiets. Dat geeft een verklaring voor het feit dat de verkeersongelukken 32 procent bij voetgangers en 48 procent bij fietsers voor komt. Senioren lopen meer risico op een verkeersongeluk doordat zij vaak functiestoornissen hebben en lichamelijk kwetsbaarder zijn. Naar verwachting zal door de vergrijzing het aantal verkeersongelukken onder senioren toenemen. Om deze reden is het van belang wandel- en fietspaden veilig te maken en te houden (Methorst, Klein Wolt, Stam, z.d.). Daarnaast stimuleert verkeersveiligheid fietsen en wandelen. Een leefomgeving met meer ruimte voor fietsers en voetgangers en minder ruimte voor de auto is meestal veiliger (Alleman et al., 2005, p. 46). Om deze reden adviseert TNO om voetgangersgebieden te vergroten, autoluwe of autovrije zones te creëren en oversteekplaatsen te verbeteren door stoplichten of zebrapaden. Hierbij is het van belang dat de kwaliteit van bestaande wegen en paden gewaarborgd wordt. Dit wordt gedaan door hinder van losliggende tegels, ontbrekende tegels, wortelopdruk of grote plassen water op het wegdek te voorkomen. Daarnaast adviseert TNO om het STOP-principe te hanteren. Het STOP-principe houdt in dat er eerst voorrang verleend wordt aan Stappers en Trappers, daarna het Openbaar vervoer gevolgd door het Privé-vervoer. Bovengenoemde adviezen dragen volgens TNO bij aan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving (Cammelbeeck, et al., 2013, pp. 12-70).

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN
Fysieke leefomgeving	Aantrekkelijkheid	Inrichting van de openbare ruimte Beheer van de openbare ruimte
	Toegankelijkheid en bereikbaarheid	Bereikbaarheid van voorzieningen Inrichting van buurtinfrastructuur Toegankelijkheid voorzieningen Vervoersmogelijkheden
	Fysieke veiligheid	Verkeersveiligheid

Tabel 5 Conceptueel model van variabele 'fysieke leefomgeving'

2.4 Sociale leefomgeving

“De sociale leefomgeving is het geheel van sociale, culturele, economische en religieuze factoren dat van invloed is op het menselijk gedrag” (Encyclo, 2014). De sociale leefomgeving bestaat uit sociale groepen waartoe we behoren zoals je woonomgeving, werkomgeving, vrienden etc. De sociale leefomgeving kan beschreven worden aan de hand van vier verschillende bouwstenen, namelijk: sociale netwerken, sociale steun, sociale cohesie en -participatie en sociale veiligheid (Ruijsbroek & Droomers, 2008).

2.4.1 Sociaal netwerk

Een sociaal netwerk is een geheel aan sociale relaties van een persoon. Een netwerk bestaat vaak uit naaste contacten zoals familie en vrienden, maar een netwerk omvat ook minder hechte relaties zoals kennissen, burens en collega's (Ruijsbroek & Droomers, 2008). Sociale relaties dragen bij aan de sociale veiligheid en het stimuleren van bewegen (Alleman et al., 2005, p.47). Echter, bij senioren is het aangaan en onderhouden van sociale contacten niet eenvoudig (Machielse et al., 2009, p. 5). Een verminderde mobiliteit van senioren, het wegtrekken van inwonende kinderen en het wegvallen van een werkkring zorgt ervoor dat senioren afhankelijk worden van hun directe leefomgeving (Thomé, 1998, p. 3).

Uit onderzoek van Aartsen et al. (2004) blijkt dat het aandeel familieleden, vrienden en burens in het persoonlijke netwerk gedurende het leven veranderd. Het netwerk van senioren bestaat steeds meer uit familieleden. De 'Exchange Theory' verklaart dat veranderingen in het persoonlijke netwerk ontstaan door wederkerigheid. Hiermee wordt bedoeld dat men een relatie wil waarin de uitwisseling van steun evenwichtig is. Op het moment dat fysieke en cognitieve capaciteiten bij senioren verminderen, zullen zij steun nodig hebben die ze hoogstwaarschijnlijk niet terug kunnen geven. Uitwisseling van steun is niet in evenwicht, wat kan leiden tot het einde van de relatie. Echter, familierelaties worden gekenmerkt door uitwisselingen van steun die gecompenseerd worden gedurende de gehele levensduur. Om deze reden zal een familierelatie minder snel beëindigd worden (Aartsen et al., 2004). Daarnaast wonen senioren naarmate ze ouder worden vaker zonder partner. In 2008 woonde 37% van de vijftigplussers alleen. Dit loopt op van 24% van de senioren van vijftig tot 55 jaar die alleen wonen tot 63% van de senioren van tachtig tot 85 jaar (Lindert, 2009, p. 10).

2.4.2 Sociale steun

“Sociale steun komt voort uit de interacties die mensen hebben met de mensen uit hun sociale netwerk” (Ruijsbroek & Droomers, 2008). Sociale steun omvat drie verschillende soorten steun, namelijk emotionele steun, instrumentele steun en informatieve steun. Emotionele steun houdt in dat je liefde en waardering ontvangt van anderen. Instrumentele steun houdt in dat je hulp ontvangt bij de dagelijkse levensverrichtingen. Informatieve steun houdt in dat je adviezen en informatie ontvangt. Het ontvangen van sociale steun heeft invloed op iemands gezondheid. Mensen die geen steun ontvangen uit hun omgeving hebben een verhoogd risico op verschillende ziekten.

2.4.3 Sociale participatie en cohesie

De sociale leefomgeving omvat ook de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, voorlichting en communicatie en begeleiding bij het ontwikkelen van een beweegvriendelijke omgeving (Cammelbeeck et al, 2013. p. 8).

Senioren kunnen met elkaar in georganiseerd verband activiteiten ondernemen zoals gespreks- en ontmoetingsgroepen in een buurthuis, kerk of centrum. In dat geval wordt er gesproken van formele buurtnetwerken: gebaseerd op vaste afspraken en georganiseerd vanuit een organisatie van vrijwilligers en/of professionals. Veel senioren nemen deel aan informele buurtnetwerken. De informele buurtnetwerken komen in twee vormen voor, namelijk kernnetwerken en grotere netwerken. De kernnetwerken omvatten ongeveer drie tot vijf personen waar men een nauwe band mee heeft. De grotere netwerken omvatten bijvoorbeeld spontaan gegroeide wandel- of fietsclubs of ongeveer vier tot zes senioren die om beurten bij elkaar thuis gezelschapspellen doen. Formele buurtnetwerken vormen vaak een basis waaruit nieuwe informele buurtnetwerken ontstaan. Buurtnetwerken blijken van groot belang te zijn voor het in stand houden en door ontwikkelen van de 'civil society': buurtbewoners die samenwerken aan gemeenschappelijke belangen, gezamenlijke activiteiten ondernemen en op basis van betrokkenheid bij elkaar steun en informatie uitwisselen.

Wijken waarin sociale professionals zichtbaar en effectief steun geven aan de civil society blijken met hun betrokkenheid, deskundigheid en sociaal ondernemerschap een essentiële bijdrage te leveren aan een uitnodigende leefomgeving voor senioren (Penninx & Royers, z.d., pp. 15-18). Uit het onderzoek van Lindert et al. (2009, pp. 66-67) blijkt dat een goede begeleiding tijdens georganiseerde activiteiten een voorwaarde voor senioren is om deel te nemen. Aandachtspunten voor georganiseerde activiteiten zijn gezelligheid, sociale contacten, groepsdynamiek en koffie na afloop. Lindert et al. (2009, pp. 67-68) adviseert een persoonlijke benadering bij senioren voor bijvoorbeeld georganiseerde activiteiten. Een persoonlijke benadering sluit aan op de behoefte van de senioren: persoonlijke aandacht, service, veiligheid en vertrouwdheid. De persoonlijke aandacht bij senioren is van belang omdat zij geconfronteerd zullen worden met gebreken of gevoelens van angst, onzekerheid en onveiligheid (Lindert et al., 2009, pp. 67-68).

2.4.4 Sociale veiligheid

Sociale onveiligheid zorgt ervoor dat mensen binnen blijven en dus minder bewegen. Gevoelens van onveiligheid ontstaan door het voor komen van misdrijven, conflicten en door een onbehaaglijk gevoel. Zoals eerder benoemd in hoofdstuk 2.3.1 ontstaat een onbehaaglijk gevoel door vandalisme, slooppanden, zwerfvuil en graffiti. Rondhangende jongeren en onbetamelijk gedrag veroorzaakt ook een onbehaaglijk gevoel (Penninx & Royers, z.d., pp. 12-14). Voor het creëren van een beweegvriendelijke omgeving adviseert TNO te zorgen voor voldoende straatverlichting. Donkere straten worden geassocieerd met een gevoel van onveiligheid en gebrek aan sociale controle. Slechte of geen verlichting houdt mensen tegen om 's avonds naar buiten te gaan. Om het gevoel van sociale veiligheid en sociale controle te verbeteren adviseert TNO om toezichthouders in te zetten bij specifieke openbare ruimten. Toezichthouders of andere (sociale) professionals in de openbare ruimte dienen zichtbaar, herkenbaar en op vaste tijden aanwezig te zijn. Daarnaast draagt de inrichting van de openbare ruimte, waarbij de bebouwing gericht is naar de straatkant, bij aan het verhogen van de sociale controle. Dit komt doordat de straat voortdurend in de gaten gehouden kan worden (Cammelbeeck, et al., 2013, pp. 12-70).

Sociale veiligheid is een voorwaarde voor mensen om te bewegen, zoals fietsen of wandelen. Daarnaast blijkt dat buurtbewoners die in een wijk wonen met voldoende fiets- en wandelpaden meer sociale contacten in de buurt onderhouden. Regelmatig naar voorzieningen fietsen of wandelen zorgt ervoor dat buurtbewoners een band opbouwen met de buurt en andere buurtbewoners. Uit onderzoek van Alleman et al. (2005, p. 50) blijkt dat sociale contacten in de buurt een positief effect heeft op de ervaren veiligheid. Sociale contacten in de buurt zorgen ervoor dat men minder vatbaar zijn voor onveiligheidsgevoelens en stress. Kortom, groenvoorzieningen, voorzieningen, bereikbaarheid en verkeersveiligheid dragen bij aan de sociale veiligheid in de wijk, waarna de sociale veiligheid weer bijdraagt aan het stimuleren van bewegen (Alleman et al., 2005, pp. 47-50).

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN
Sociale leefomgeving	Sociaal netwerk	Sociale contacten
	Sociale steun	Familie, vrienden, burens
	Sociale participatie en cohesie	Aanwezigheid van activiteiten Aanwezigheid van begeleiding Communicatie en voorlichting
	Sociale veiligheid	Onveiligheidsgevoel

Tabel 6 Conceptueel model van variabele 'sociale leefomgeving'

2.5 Conceptueel model

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN
Beweeggedrag in de openbare ruimte	Bewegen in de openbare ruimte	Recreatief fietsen Recreatief wandelen Tuinieren Actief transport
	Motieven om te bewegen	Gezondheidsbevordering Plezier Sociale contacten
	Belemmeringen om te bewegen	(Fysieke) gezondheid Fysieke leefomgeving Vrijtijdsbesteding Onvoldoende kennis
Fysieke leefomgeving	Aantrekkelijkheid	Inrichting van de openbare ruimte Beheer van de openbare ruimte
	Toegankelijkheid en bereikbaarheid	Inrichting van buurtinfrastructuur Bereikbaarheid van voorzieningen Toegankelijkheid van voorzieningen Vervoersmogelijkheden
	Fysieke veiligheid	Verkeersveiligheid
Sociale leefomgeving	Sociaal netwerk	Sociale contacten
	Sociale steun	Familie, vrienden, burens
	Sociale participatie en cohesie	Aanwezigheid van activiteiten Aanwezigheid van begeleiding Communicatie en voorlichting
	Sociale veiligheid	Onveiligheidsgevoel

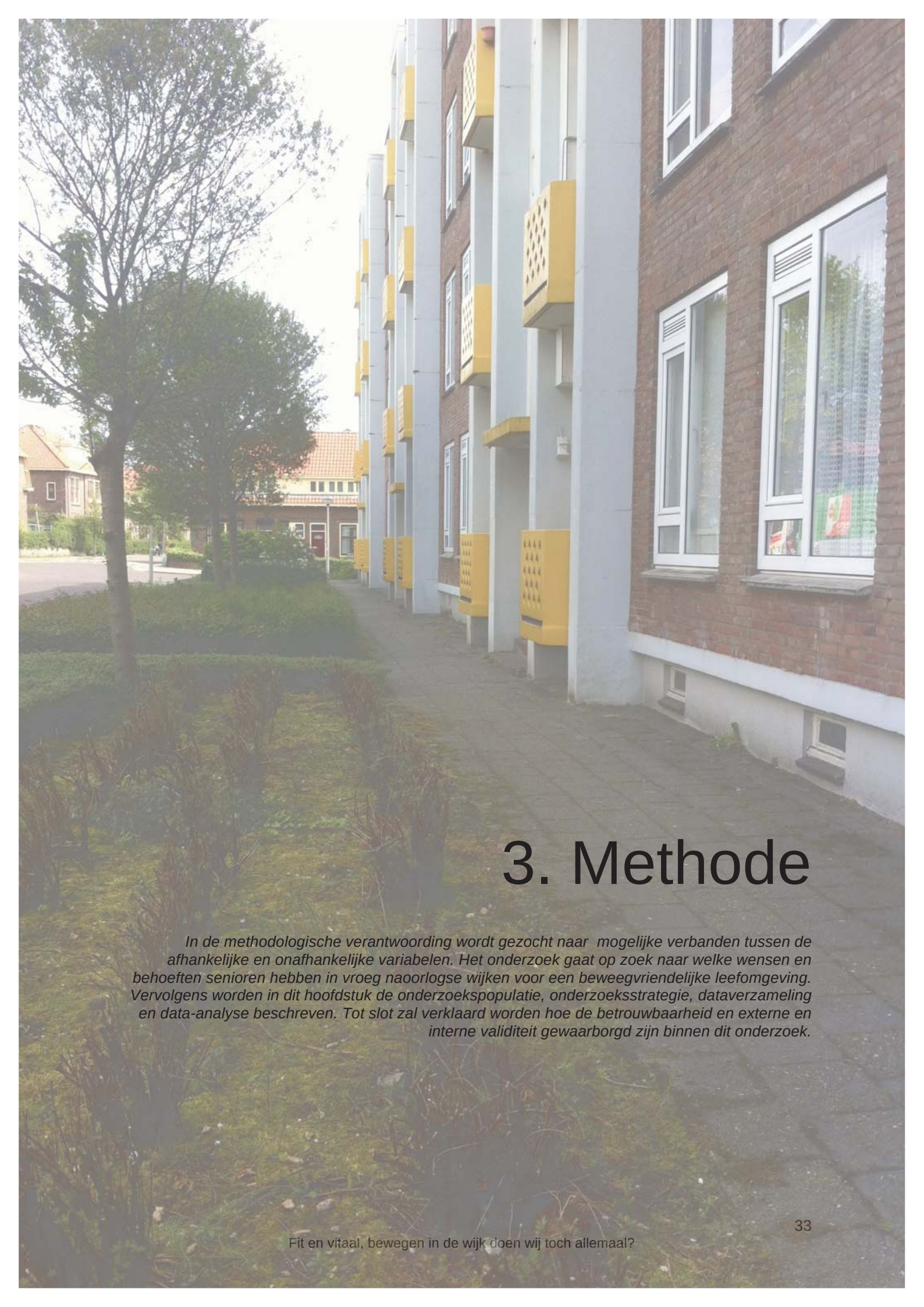
Tabel 7 Conceptueel model

2.5.1 Veronderstellingen

Bovenstaand conceptueel model komt voort uit het theoretisch kader. Het onderzoek zal de relatie tussen de afhankelijke variabelen en onafhankelijke variabele beschrijven. Dit betekent dat het onderzoek de relatie tussen de fysieke en sociale leefomgeving (OV) en het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte (AV) beschrijft. Aan de hand van de theorie blijkt dat er wel degelijk een relatie is tussen zowel de fysieke als de sociale leefomgeving op het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte. Door middel van onderstaande veronderstellingen worden deze relaties beschreven:

- De ene oudere is de andere niet. Om deze reden is de verwachting dat senioren verschillen in wensen en behoeften ten aanzien van bewegen en sport. Vooral de oudere senioren hechten waarde aan hun eigen structurele levenspatroon. Hierdoor is de bereidheid om aan te sluiten bij nieuwe initiatieven of activiteiten kleiner.
- De actieradius van senioren wordt steeds kleiner. Om deze reden is de verwachting dat zij meer waarde hechten aan voorzieningen op loopafstand en sociale en verkeersveiligheid in de eigen leefomgeving.
- De fysieke en sociale veiligheid is per wijk verschillend. Vroeg naoorlogse wijken worden gekenmerkt door hoogbouw (anonimiteit), aanwezigheid van oncontroleerbare ruimten (onveiligheid) en onbeheerd groen (schoon). De verwachting is dat deze drie kenmerken voor een sociaal onveiligheidsgevoel bij senioren zorgen.
- De bewustwording dat bewegen goed is voor de gezondheid komt vaak bij senioren pas na deskundig advies. De verwachting is dan ook dat senioren aangeven te bewegen voor de gezondheid op het moment dat ze zelf gezondheidsproblemen ervaren. Bewegen wordt in dit geval niet gedaan als preventie, maar voor het voorkomen van verergering.
- Iedereen heeft behoefte aan sociale steun. Bij het ouder worden verliezen senioren een groot deel van hun sociale netwerk door bijvoorbeeld verhuizing of overlijden. Met het verlies van een groot deel van hun sociale netwerk, is de verwachting dat de sociale steun vermindert. Dit kan tot gevolg hebben dat senioren vereenzamen en geen behoefte hebben om zonder gezelschap recreatief te bewegen.

- Op het moment dat de fysieke leefomgeving veilig en beweegvriendelijk is, wordt verondersteld dat het (veilig) bewegen in de wijk gestimuleerd wordt. De verwachting is dat de aanwezigheid van georganiseerde activiteiten (sociale leefomgeving) een bijdrage leveren aan het stimuleren van het beweeggedrag in de wijk.



3. Methode

In de methodologische verantwoording wordt gezocht naar mogelijke verbanden tussen de afhankelijke en onafhankelijke variabelen. Het onderzoek gaat op zoek naar welke wensen en behoeften senioren hebben in vroeg naoorlogse wijken voor een beweegvriendelijke leefomgeving. Vervolgens worden in dit hoofdstuk de onderzoekspopulatie, onderzoeksstrategie, dataverzameling en data-analyse beschreven. Tot slot zal verklaard worden hoe de betrouwbaarheid en externe en interne validiteit gewaarborgd zijn binnen dit onderzoek.

3.1 Onderzoeksstrategie

Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen over de wijze waarop de fysieke en de sociale leefomgeving voor senioren ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte te stimuleren. Dit is gedaan door meningen van senioren en professionals te inventariseren over de wensen en behoeften van senioren ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving in de wijk. Om gevoelens, gedachten en ervaringen te onderzoeken is er gebruik gemaakt van een niet kwantificeerbaar onderzoek. Door gebruik te maken van vragenlijsten is het kwalitatieve onderzoek uitgevoerd. De vragenlijsten, ook wel het meetinstrument, zijn ontwikkeld aan de hand van de vragen uit de Beweegvriendelijke Omgeving Scan (BVO-scan) en het theoretisch kader. De door het NISB ontwikkelde BVO-scan scant of de buurt beweegvriendelijk is. Aan de hand van de BVO-scan zijn de vragen over de fysieke en sociale leefomgeving opgesteld. Daarnaast zijn er vanuit de dimensies van het theoretisch kader topics en subtopics geformuleerd. De vragenlijsten voor de senioren en professionals zijn inhoudelijk hetzelfde, maar de vragen zijn op een andere manier gesteld. De vragenlijsten zijn terug te vinden in bijlage I en II en de BVO-scan staat in bijlage III. De setting waar de interviews werden gehouden, was in de directe woonomgeving van de senioren. Bij het inventariseren van de meningen van senioren en professionals is gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews. Hierbij is een vaste formulering van vragen gehanteerd. De interviews vonden individueel en in groepsverband plaats, zodat senioren ongeremd hun mening konden geven of elkaar konden aanvullen over de beweegvriendelijkheid van hun directe woonomgeving. Het medium was mondeling, zodat de interviews flexibel verliepen (Baarda, 2013).

3.2 Onderzoekspopulatie

Op basis van het literatuuronderzoek in hoofdstuk twee blijkt dat de vroeg naoorlogse wijken in Nederland over het algemeen een relatief groot aandeel senioren bevatten. Destijds zijn de vroeg naoorlogse wijken snel vormgegeven door de wederopbouw. Veel senioren wonen hier al jarenlang. In vier middelgrote tot grote steden (Arnhem, Ede, Nijmegen en Utrecht) zijn senioren en professionals uit vroeg naoorlogse wijken geïnterviewd. De vier steden zijn gekozen op basis van inwonersaantal 80.000+ met meerdere vroeg naoorlogse wijken. De vier steden verschillen van elkaar qua hoeveelheid inwoners en aandeel senioren. Vanwege de vele interviews zijn uit praktisch oogpunt steden gezocht die bereikbaar waren vanaf Ede (CBS, 2011).

Binnen iedere stad zijn twee vroeg naoorlogse wijken geselecteerd. De selectie is gebaseerd op type wijk (vroeg naoorlogs) en het aandeel senioren in de wijk. De geselecteerde vroeg naoorlogse wijken hebben een relatief hoog percentage senioren ten aanzien van andere vroeg naoorlogse wijken uit de stad.

In iedere wijk zijn minimaal twee en maximaal tien senioren van 65 jaar en ouder en minimaal één professional geïnterviewd. Professionals zijn personen die actief zijn in de wijk en/of actief zijn met senioren van 65 jaar en ouder. De professionals vervullen verschillende functies, van wijkbeheerder tot buurtsportcoach tot medewerker van een senioren dagopvang. Onderstaande tabel weergeeft per stad en wijk het aantal inwoners, het percentage senioren in de stad, het percentage senioren per vroeg naoorlogse wijk, de functie van de professional en het aantal geïnterviewde senioren uit de wijk:

AANTAL INWONERS	STAD	PERCENTAGE SENIOREN	WIJK	PERCENTAGE SENIOREN	FUNCTIE PROFESSIONAL	AANTAL SENIOREN
148.070	Arnhem	13	Monnikenhuisen Velperweg	22 20	- SWOA dagopvang medewerker	4 6
108.285	Ede	16	Veldhuizen A Uitvindersbuurt	14 10	Buurtsportcoach Buurtsportcoach	3 2
164.223	Nijmegen	19	Hesevelt Malvert	16 32	Beheerder leefomgeving SWON dagopvang medewerker	2 3
311.367	Utrecht	10	Halve Maan Tuindorp-Oost	19 27	- Bestuurder van buurtcomité	2 10

Tabel 8 Overzicht interviews

Arnhem

Het aandeel senioren in Arnhem betreft dertien procent. Volgens het rapport WoOn Arnhem (2006) zijn er negen vroeg naoorlogse wijken in Arnhem. Binnen deze vroeg naoorlogse wijken is het percentage senioren in de wijken Monnikenhuisen (22 procent) en Velperweg (twintig procent) het hoogst (CBS, 2014). Een medewerker van de Stichting Welzijn Ouderen Arnhem is een professional van de wijk Velperweg. De professional werkt als verantwoordelijke voor de dagopvang en beweegactiviteiten voor senioren. De dagopvang 'MFC de Wetering' is gevestigd in de wijk Velperweg.

Ede

Zestien procent van de inwoners uit Ede behoren tot de doelgroep senioren (CBS, 2014). In Ede zijn drie vroeg naoorlogse wijken. De wijk Veldhuizen A, welke bestaat uit de wijken de Horsten en de Burgen, en de wijk Uitvindersbuurt zijn de vroeg naoorlogse wijken van Ede. In Veldhuizen A is het percentage senioren veertien procent en in de wijk Uitvindersbuurt tien procent (Bruijn, 2011). Twee professionals van de wijk zijn buurtsportcoaches van Sportservice Ede. De senioren uit de wijk Veldhuizen A zijn geïnterviewd bij het wijkcentrum de Velder. De senioren uit de Uitvindersbuurt zijn geïnterviewd bij het wijkcentrum de Meerpaal.

Nijmegen

Het percentage senioren in Nijmegen is afgerond negentien procent. Nijmegen heeft dertien vroeg naoorlogse wijken (Gemeente Nijmegen, 2011, p. 34). Het aandeel senioren in de wijken Heseveld en Malvert zijn het hoogst. In Malvert valt 32 procent onder de doelgroep senioren. Stichting Welzijn Ouderen Nijmegen is onder andere bij een dagopvang in Malvert gevestigd. De interviews zijn afgenomen bij de dagopvang de 'Orangerie'. Hier zijn meerdere senioren en één medewerker geïnterviewd. Het aandeel senioren in de wijk Heseveld is een stuk kleiner, namelijk zestien procent. Via het wijkbureau in Nijmegen is er contact gelegd met een wijkbeheerder uit de wijk. De wijkbeheerder is dagelijks in de wijk te vinden. Samen met hem zijn er twee senioren in de wijk geïnterviewd (Gemeente Nijmegen, 2012, p. 12).

Utrecht

Volgens het CBS (2011) bestaat tien procent van de inwoners van Utrecht uit senioren. In Utrecht zijn er tien vroeg naoorlogse wijken (Steenhuismeurs BV, 2006). In de wijk Tuindorp-Oost is het percentage senioren 27 procent. In de wijk worden speciale seniorenactiviteiten georganiseerd, waaronder seniorenengym. De deelnemers van de seniorenengym zijn geïnterviewd. Een les van de seniorenengym is bijgewoond, waarna aan het einde van de les de interviews worden afgenomen. Als professional voor ons onderzoek is het buurtcomité van Tuindorp-Oost benaderd. De beheerder van 'Veiligheid' uit het buurtcomité is geïnterviewd. In de wijk Halve Maan valt negentien procent van de inwoners onder de doelgroep senioren. Via de gemeente Utrecht is er contact gelegd met de wijkraad van het wijkbureau. De wijkraad heeft een buurtbewoner als geschikte interviewer doorgegeven. De inwoner van de wijk is hoogbejaard en zeer betrokken met de leefomgeving van de wijk.

3.3 Data analyse

Bij ieder interview wordt gebruik gemaakt van dezelfde vragenlijst, waarbij de drie variabelen (beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte, fysieke leefomgeving en sociale leefomgeving) in vaste volgorde gevraagd worden. De vragenlijsten zijn terug te vinden in bijlage I en II.

De verkregen gegevens uit de interviews worden systematisch verzameld en geanalyseerd. Bij het analyseren is het van belang om rekening te houden met de betekenissen en interpretaties van de antwoorden van de respondenten. Om deze reden werden de verkregen gegevens op de volgende manier geanalyseerd:

1. De interviews zijn beluisterd en de fragmenten zijn uitgeschreven. Bij ieder fragment wordt stad en wijk benoemd.
2. De fragmenten zijn onderverdeeld in verschillende indicatoren. Deze indicatoren zijn op voorhand bepaald aan de hand van de literatuur.
3. Alle fragmenten van de senioren met dezelfde indicatoren zijn gegroepeerd. Ook alle fragmenten van de professionals met dezelfde indicatoren zijn gegroepeerd.
4. Per indicator zijn de verschillen en overeenkomsten geanalyseerd tussen senioren, tussen professionals en tussen senioren en professionals.
5. Unieke gevallen en opmerkelijke uitspraken zijn specifiek bij de indicator van senioren of professionals genoteerd. Indien de unieke gevallen of opmerkelijke uitspraken van toepassing waren op een specifieke wijk of stad is dit benoemd.

(Doorewaard & van der Ven, 2014)

Om de achtergronden, redenen en oorzaken van de unieke gevallen of opmerkelijke uitspraken te ontdekken is er in het interview, bij constatering van zulke gevallen of uitspraken, doorgevraagd. Mochten de unieke gevallen of opmerkelijke uitspraken tijdens het interview niet geconstateerd zijn, dan werden deze achteraf gesignaleerd. Om deze gevallen of uitspraken achteraf te constateren, zijn de resultaten veelvuldig geanalyseerd en na beluisterd. Daarnaast werden de unieke gevallen of opmerkelijke uitspraken gesignaleerd tijdens het nabespreken van het interviews en de antwoorden met de professionals. Dit heeft ertoe geleid dat belangrijke achtergronden, redenen of oorzaken aan het licht zijn gekomen.

3.4 Betrouwbaarheid en validiteit

3.4.1 Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van onderzoek bestaat uit de nauwkeurigheid van de meetinstrumenten en de herhaalbaarheid van het onderzoek. Hoe nauwkeuriger en consistent er onderzoek is, hoe kleiner de kans is dat de resultaten toeval zijn (Gratton, Jones & Robinson, 2011).

De nauwkeurigheid van de meetinstrumenten wordt bewaakt doordat de topics op basis van het theoretisch kader en de bestaande BVO-scan (bijlage III) zijn opgesteld. Daarnaast zijn de vragenlijsten gecontroleerd door professionals van NISB en door de afstudeerbegeleider van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen.

De herhaalbaarheid van het onderzoek wordt bewaakt door middel van dit hoofdstuk: de methode. Ook wordt de herhaalbaarheid van het onderzoek vergroot door semigestructureerde interviews. Dit komt doordat er telkens op dezelfde onderwerpen wordt gevraagd.

3.4.2 Validiteit

Validiteit houdt in dat er gemeten wordt wat er daadwerkelijk gemeten moet worden. Validiteit kan onderscheiden worden in interne en externe validiteit.

Bij interne validiteit is de vraag of de relaties die het onderzoek aantoont daadwerkelijk bestaan. Door de interne validiteit te waarborgen is het conceptueel model met de variabelen, dimensies en indicatoren gekoppeld aan de topics uit de vragenlijst. De dimensies worden zowel theoretisch als praktisch onderzocht, zodat er op verschillende niveaus informatie wordt ingewonnen.

De externe validiteit richt zich op de vraag of de onderzoeksresultaten gegeneraliseerd kunnen worden over de gehele populatie. Wanneer er verzadiging optreedt, kan er gesteld worden dat de resultaten gelden voor alle vroeg naoorlogse wijken in Nederland. In het onderzoek wordt dit gewaarborgd door interviews in verschillende steden en wijken in Nederland plaats te laten vinden.

Dit wordt versterkt door het feit dat er per stad twee verschillende wijken geïnterviewd worden. Door interviews op meerdere plaatsen af te nemen, wordt voorkomen dat er een vertekend beeld ontstaat. Daarnaast is er bewust voor gekozen om ook professionals te interviewen. De professionals hebben verschillende expertises en belangen bij de omgeving of bij de doelgroep senioren. De metingen worden hierdoor uit meerdere invalshoeken gemeten waardoor er sprake is van triangulatie (Gratton, Jones & Robinson, 2011).



4. Resultaten

Het hoofdstuk resultaten geeft antwoord op de empirische vraagstellingen. De empirische vraagstellingen luiden als volgt: "Welke wensen en behoeften hebben senioren in vroeg naoorlogse wijken voor een beweegvriendelijke leefomgeving?" en "Welk advies geven professionals over wat de wensen en behoeften van senioren zijn in vroeg naoorlogse wijken voor een beweegvriendelijke leefomgeving?". Het hoofdstuk is opgebouwd aan de hand van het conceptueel model. Per indicator worden de resultaten van senioren en professionals weergegeven, waarna de resultaten met elkaar worden vergeleken. Unieke gevallen, een quote, overeenkomsten en verschillen sluiten iedere paragraaf af. De ruwe data is te vinden in bijlage IV en V.

4.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte

4.1.1 Bewegen in de openbare ruimte

Recreatief fietsen

Senioren fietsen niet of nauwelijks recreatief in de openbare ruimte vanwege de gezondheid. Senioren benoemen hierbij twee aspecten van de gezondheid, namelijk dat zij 'een dagje ouder worden' en dat zij diverse lichamelijke klachten ondervinden. Ook zijn er een aantal senioren die niet meer fietsen, omdat het te gevaarlijk is vanwege de verkeersonveiligheid in de wijk. De senioren uit Tuindorp-Oost fietsen regelmatig naar de polder, omdat dit dichtbij de wijk ligt.

"Hoe ouder ik word, hoe minder ik kan."

Uniek

- Een buurtbewoner uit Tuindorp-Oost vertelt dat hij door de aanschaf van een elektrische fiets met trapondersteuning inmiddels duizend kilometer heeft gefietst.

Professionals geven aan dat senioren niet of nauwelijks recreatief fietsen in de openbare ruimte, tenzij senioren mobiel genoeg zijn om te fietsen. Een reden, die professionals aandragen, waardoor senioren niet meer fietsen is omdat zij het niet meer kunnen.

Uniek

- De fietsenmaker uit Monnikenhuizen vertelt dat hij veel elektrische fietsen met trapondersteuning verkoopt.
- De fietsroute in Heseveld stimuleert senioren om te fietsen in de wijk, volgens de wijkbeheerder.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel senioren als professionals geven aan dat senioren niet of nauwelijks meer recreatief fietsen in de openbare ruimte. Beiden benoemen dat senioren niet meer fietsen, omdat zij dit niet meer kunnen. Daarnaast benoemen beiden onderzoeksgroepen dat de elektrische fiets met trapondersteuning bekend is onder de senioren.

Recreatief wandelen

De meeste senioren geven aan iedere dag recreatief te wandelen. Redenen om recreatief te wandelen zijn uiteenlopend van wandelen met de hond tot eendjes voeren en foto's maken. Senioren geven voornamelijk aan overdag in de wijk of in het bos te wandelen. Enkele senioren vertellen niet meer te wandelen. Redenen om niet recreatief te wandelen zijn het weer, angst hebben om te vallen, geen hond meer hebben en obstakels tijdens het wandelen ondervinden zoals bulten op de weg.

Uniek

- Een enkele buurtbewoner wandelt iedere avond een rondje in de wijk.
- Tijdens het recreatief wandelen in de avond wordt de wijk in de gaten gehouden op onderhoud en overlast. Hierdoor vindt er samenwerking plaats tussen buurtbewoner en wijkbeheerder.
- Alle dagen van de week wordt er gewandeld omdat de buurtbewoner alleen is.

"De onenigheidjes die ik zie, geef ik aan de wijkbeheerder door. Er heerst een grandioze samenwerking. Zo beweeg ik mijn dag."

Professionals beweren dat de meeste senioren in de openbare ruimte recreatief wandelen met als doel om een 'blokje om te gaan'. Enkele professionals geven aan dat een blokje om ook de functie heeft om het sociale praatje met buurtbewoners aan te gaan. De senioren wandelen volgens de professionals overdag. Daarnaast zien de professionals dat er meer senioren buiten wandelen bij mooi weer.

Uniek

- De wijk grenst aan een polder. Senioren die mobiel zijn bewegen in deze polder.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel senioren als professionals geven aan dat het weer van invloed is op het recreatief wandelen in de openbare ruimte. Bij mooi weer wandelen meer senioren, bij slecht weer wandelen minder senioren. Beiden geven aan dat senioren vooral overdag wandelen.

Verschillen tussen senioren en professionals zijn dat professionals het maken van een sociaal praatje als doel zien voor het recreatief wandelen, terwijl senioren eerder wandelen met de hond als reden aandragen om te wandelen. Professionals geven aan dat senioren overdag recreatief wandelen. Toch zijn er enkele unieke gevallen waarin een aantal senioren aangeven ook 's avonds recreatief te wandelen.

Tuinieren

Senioren benoemen tuinieren nauwelijks als bewegingsvorm in de openbare ruimte. Ongeveer de helft van de senioren die tuinieren wel als bewegingsvorm benoemd, tuiniert. Het overige gedeelte van de senioren geeft aan dit niet meer te kunnen.

Uniek

- Een buurtbewoner in de wijk Heseveld tuiniert iedere dag van 10.00 uur tot 16.00 uur in de moestuin.

Professionals benoemen tuinieren ook nauwelijks als bewegingsvorm in de openbare ruimte. Alleen in de wijk Heseveld en de wijk Tuindorp-Oost wordt tuinieren benoemd. In Heseveld beschikken een aantal senioren over een moestuin, waar zij elke dag tuinieren. In Tuindorp-Oost hebben veel huizen tuinen en zijn er volkstuinten aanwezig. Ook is er veel betrokkenheid bij het beheer en onderhoud van groenvoorzieningen volgens de professional. De bewoners van Tuindorp-Oost zaaien zelf en maken de perkjes. Dit wordt gefinancierd door de gemeente.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel professionals als senioren benoemen tuinieren nauwelijks als bewegingsvorm in de openbare ruimte. Wanneer tuinieren wel benoemd wordt als bewegingsvorm, zijn professionals en senioren van mening dat enkele senioren nog tuinieren.

Actief transport

Senioren geven aan zich actief te verplaatsen om van de ene bestemming naar de andere bestemming te komen. Actief transport is bij hen voornamelijk wandelen. Een reden om zich actief te verplaatsen is bijvoorbeeld de hoge kosten bij het gebruiken van de auto of openbaar vervoer. De senioren die gebruik maken van een rollator geven aan het handig te vinden om de boodschappen met de rollator te vervoeren.

“Als ik boodschappen moet doen, ga ik altijd met de rollator. De boodschappen kan ik dan in mijn rollator doen.”

Uniek

- Bewegen hebben senioren vanuit huis uit meegekregen. Om die reden doen zij de boodschappen altijd wandelend of fietsend.
- Een buurtbewoner van Malvert die twee straten van de dagopvang woont, mag van de dagopvang niet lopend komen. De dagopvang geeft aan een verantwoordelijkheid over de buurtbewoner te hebben, waardoor hij moet worden opgehaald door de taxi.

De professionals geven aan dat de motivatie voor senioren om zich actief te verplaatsen is om toch ergens te komen waar je graag wilt zijn en om zo onafhankelijk mogelijk te zijn. Het merendeel van de professionals geven aan dat zij senioren stimuleren om zich wandelend te verplaatsen. Sommige professionals bieden de mogelijkheid om samen met senioren wandelend boodschappen te doen.

Uniek

- Senioren worden door de professionals gestimuleerd wandelend naar bijvoorbeeld de dagopvang te komen. Op het moment dat senioren obstakels (zoals steile hellingen) ondervinden tijdens de wandelroute, bieden professionals een oplossing zoals alleen de heenweg wandelend naar de voorziening te komen en de terugweg thuisgebracht te worden.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel professionals als senioren geven aan zich dagelijks actief te verplaatsen om van de ene bestemming naar de andere bestemming te komen. Een verschil is dat de professionals zeggen dat zij vanuit de dagopvang senioren stimuleren om zich actief te verplaatsen. Echter, een buurtbewoner uit Malvert vertelt dat hij moet worden opgehaald terwijl hij slechts twee straten van de dagopvang woont.

4.1.2 Motieven om te bewegen in de openbare ruimte

Gezondheidsbevordering

Veel senioren geven aan te bewegen ter gezondheidsbevordering. Dit komt voornamelijk doordat de senioren gezondheidsklachten ervaren, zoals diabetes. Redenen van senioren om te bewegen zijn revalideren, fit blijven, niet stijf worden en onder de mensen blijven.

“Ik beweeg om te blijven functioneren in de maatschappij.”

Het motief gezondheidsbevordering is door professionals niet veel benoemd. Professionals die dit motief wel benoemen, geven aan dat senioren zich wel bewust zijn van het feit dat bewegen gezond is maar dat senioren lang niet allemaal bewegen.

Overeenkomsten en verschillen

Een verschil tussen senioren en professionals is dat senioren aangeven te bewegen voor een verbetering van de gezondheid, terwijl professionals dit motief niet of nauwelijks benoemen.

Plezier

Wederom benoemen senioren het hebben van een hond als belangrijk motief om naar buiten te gaan. Daarnaast komen motieven als gezelligheid met anderen, frisse lucht, een mooie omgeving en het lekker buiten zijn naar voren. Ook benoemen enkele senioren het lastig te vinden om binnen te zitten. Zij willen eruit. De senioren uit Tuindorp-Oost geven allemaal aan dat zij het plezierig vinden om naar buiten te gaan, omdat de omgeving zo mooi is.

“Het voordeel van een hond is dat je naar buiten moet.”

Professionals benoemen plezierbeleving als belangrijk motief om te bewegen. Daarnaast lijkt het voor professionals ook onbevredigend om de hele dag binnen te zitten. De professional in de wijk Tuindorp-Oost verteld dat de omgeving erg mooi is. Hier genieten de senioren van als zij aan het wandelen of fietsen zijn, volgens hem.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel professionals als senioren geven aan dat het onbevredigend is om de hele dag binnen te zitten. Uit Tuindorp-Oost vertellen de senioren en professional dat de omgeving in de wijk mooi is, waardoor senioren meer naar buiten komen om hiervan te genieten.

Sociale contacten

Senioren geven aan naar buiten te gaan om anderen tegen te komen. Het sociale aspect vinden zij belangrijk. In groepsverband bewegen is volgens hen toch altijd leuker dan alleen.

“Je voelt je op een gegeven moment opgesloten.”

Professionals zien sommige senioren elkaar opzoeken in de wijk als zij bijvoorbeeld wandelen met de hond. De professionals merken dat senioren niet alleen voor activiteiten de deur uitkomen, maar ook voor een stukje gezelligheid. Zij ontmoeten dan nieuwe mensen. Op centrale punten zoals een speeltuin of een winkelcentrum zien professionals van de wijken Heseveld en Tuindorp-Oost senioren met elkaar contact zoeken en een praatje maken.

“Het hoofdmotief om te wandelen is echt alleen in de hoop om iemand tegen te komen.”

Overeenkomsten en verschillen

Gezelligheid in groepsverband maakt het volgens professionals en senioren leuker om te bewegen. Senioren komen de deur uit en open een blokje om voor sociale contacten.

4.1.3 Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte

Fysieke gezondheid

Er zijn veel verschillende gezondheidsredenen waardoor senioren moeite ondervinden tijdens het bewegen in de openbare ruimte. Enkele voorbeelden van deze gezondheidsredenen zijn evenwichtsproblemen, COPD of klachten door eerdere valincidenten. Senioren geven aan zich kwetsbaarder te voelen tijdens het bewegen in de openbare ruimte. De senioren uit Tuindorp-Oost benoemen geen belemmeringen tijdens het bewegen in de openbare ruimte door de fysieke gezondheid.

“Als ik buk, dan val ik voorover.”

De gezondheid belemmert senioren in het naar buiten gaan bijvoorbeeld als senioren slecht ter been zijn, vertellen de professionals. In de wijk Malvert kunnen alle senioren van de dagopvang niet meer fietsen vanwege hun gezondheid. Professionals geven aan dat senioren te weinig uitgedaagd worden om te blijven bewegen, waardoor de fysieke gezondheid achteruit gaat. Senioren zullen niet meer gemotiveerd worden om naar buiten te gaan als zij dit al jaren niet meer doen.

"Als je iets moet blijven kunnen, moet je iets blijven doen."

Overeenkomsten en verschillen

De gezondheid blijft, zowel volgens de professionals als de senioren, een belemmering om te bewegen. Een verschil is dat professionals de uitdaging om te bewegen benoemen als belemmering om te bewegen, terwijl senioren gezondheidsredenen geven.

Fysieke leefomgeving

Senioren geven aan verschillende belemmeringen tijdens het bewegen in de openbare ruimte te ondervinden, namelijk de verkeersveiligheid in de wijk en overlast van vuil en water. Een voorbeeld van verkeersveiligheid als belemmering is dat men te hard rijdt, zowel op de fiets als met de auto, en drukke wegen die overgestoken moeten worden. Daarnaast geven senioren aan last te hebben van scheve trottoirs, vooral wanneer zij met een rollator lopen. Een andere belemmering om buiten te bewegen is de woonsituatie. Senioren geven aan dat wanneer zij in een flat wonen, zij minder snel buiten komen. In de wijken Velperweg en Monnikenhuis geven senioren aan niet meer te wandelen en te fietsen vanwege de heuvels in de wijk.

"Soms heb ik last van scheve trottoirs, dan moet ik de rollator helemaal in bedwang houden omdat ik ander omval."

Professionals zien de drukte in de wijk en drukke wegen als belemmering voor senioren om te bewegen. De eentonigheid van gebouwen en heuvels in de wijk zorgen ervoor dat senioren niet naar buiten komen. Senioren die in flats wonen, gaan volgens de professionals al helemaal niet snel naar buiten.

"Thuis is hun veilige haven, zo moet je het zien."

Overeenkomsten en verschillen

Senioren die in flats wonen, komen niet snel naar buiten. Dit geven zowel de professionals als de senioren aan. De verkeersveiligheid wordt door beiden gezien als een belemmering om te bewegen in de openbare ruimte. Beide onderzoeksgroepen geven aan vooral de drukke wegen te zien als belemmering.

Een verschil is dat eentonigheid van gebouwen volgens de professionals een belemmering is om te bewegen in de openbare ruimte. Senioren geven eerder de overlast van vuil in de wijk aan als belemmering.

Vrijtijdsbesteding

Enkele senioren geven aan een andere vrijetijdsbesteding te hebben. Dit varieert van vrijwilligerswerk doen tot televisie kijken. Bewegen en sporten benoemen senioren niet wanneer er gesproken wordt over vrijetijdsbesteding. Zij geven aan dat zij bewegen en sporten in de vrije tijd niet van huis uit hebben meegekregen.

Volgens professionals zijn senioren van oudsher niet gewend om te bewegen in de wijk, omdat zij het belang er niet van in zien. Daarbij komt dat een suf aanbod ook niet uitdaagt te bewegen. De professional in de wijk Velperweg geeft aan dat senioren het duur vinden om georganiseerd te bewegen.

Overeenkomsten en verschillen

Senioren zijn van oudsher niet gewend om te bewegen en te sporten in de vrije tijd. Dit wordt door zowel professionals als senioren aangekaart.

Een verschil is dat professionals aangeven dat de kosten een belemmering zijn om niet te bewegen. Senioren benoemen echter dat zij een andere vrijetijdsbesteding hebben.

Onvoldoende kennis

Senioren benoemen onvoldoende kennis niet als belemmering om te bewegen in de openbare ruimte. Slechts een enkele professional heeft aangegeven onvoldoende kennis als belemmering te zien voor

het bewegen onder senioren. De professional geeft aan dat senioren zich niet bewust zijn van de positieve en negatieve effecten van bewegen, omdat zij dit van huis uit niet hebben meegekregen.

4.2 Fysieke leefomgeving

4.2.1 Aantrekkelijkheid van de fysieke leefomgeving

Inrichting van de openbare ruimte

Senioren geven aan hoogbouw, seniorenwoningen en sociale huurwoningen terug te zien in de wijken. De meeste senioren benoemen tussen verschillende bevolkingsgroepen te wonen. Zij ervaren dit als positief. De wijken kenmerken zich volgens senioren als groene wijken. Er zijn plantsoenen, parken en bossen aanwezig. Daarnaast geven senioren aan dat er wel bankjes in de wijk zijn, maar dat ze steeds meer verdwijnen. Zij geven als reden op dat de bankjes worden gebruikt als hangplek voor jongeren. Gelet op de trottoirs geven senioren die een rollator gebruiken aan dat trottoirs smal zijn en stoeptegels scheef liggen. Dit maakt het bewegen in de openbare ruimte moeilijker. Levendigheid in de wijk is volgens de meeste senioren laag. Woorden als saai en stil komen veelvuldig naar voren. Redenen waardoor senioren de wijk saai vinden is omdat er weinig mensen op straat zijn vanwege werk.

“Ik kan de rollator gebruiken als bankje om op te zitten.”

Uniek

- De spelende kinderen op straat maken de wijk levendig.

Professionals geven aan hoogbouw en eengezinswoningen terug te zien in de wijken. Hoogbouw wordt gezien als minder geschikt voor senioren, omdat het bij hoogbouw over het algemeen veel traplopen is. Eengezinswoningen worden door de professionals wel als geschikt beschouwd. Volgens de professionals zijn het groene wijken. Plantsoenen, volkstuinten en parken worden veel door professionals benoemd als groenvoorziening. Echter, professionals geven aan dat de gemeente bezuinigd op plantsoenen. Hierdoor wordt de omgeving saai, eentonig en worden senioren niet meer op ‘ontdekking gestuurd’ omdat er geen verrassend element in de omgeving zit. De professionals benoemen dat er weinig bankjes in de wijk zijn. Zij geven aan dat dit een bewuste actie is om hangjongeren te voorkomen. Hangjongeren brengen volgens professionals een hoop geluid en overlast met zich mee, zeker wanneer zij zich bevinden tussen hoogbouw waardoor geluid moeilijk weg kan. Senioren ervaren het hanggedrag van hangjongeren als vervelend en onveilig. Professionals vinden de trottoirs in de wijk redelijk tot zeer goed. Daarnaast benoemt een professional dat er op elke hoek van het trottoir een afrit voor de rollator aanwezig is.

Uniek

- Bij het winkelcentrum in Tuindorp-Oost is een openbaar toilet aanwezig. Een professional vertelt dat senioren hierdoor de afstand naar de supermarkt kunnen overbruggen wanneer zij bijvoorbeeld incontinent zijn.
- De professional van Tuindorp-Oost vertelt dat bij het winkelcentrum de bakker en de snoepwinkel een aantal tafels met stoelen (een klein terrasje) heeft neergezet. Hij ziet dat senioren daar even gaan zitten en elkaar ontmoeten.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel professionals als senioren geven aan veel groenvoorzieningen terug te zien in de wijk, namelijk plantsoenen en parken. Beiden geven aan dat er weinig bankjes aanwezig zijn in de wijk doordat deze gebruikt worden als hangplek door jongeren. Verschillen tussen senioren en professionals is dat senioren aangeven dat de trottoirs moeilijk begaanbaar zijn met een rollator, terwijl professionals de trottoirs juist toegankelijk vinden. Sommige senioren vinden de wijk niet levendig, doordat zij de drukte missen. Dit komt doordat buurtbewoners overdag werken. Professionals geven juist aan dat de wijk niet levendig is door de eentonigheid van de groenvoorzieningen in de wijk.

Beheer van de openbare ruimte

Het merendeel van de senioren benoemt overlast te ervaren van straatvuil. Zij wijzen voornamelijk de jongelui aan als ‘schuldige’. Een ander deel van de senioren benoemt echter dat de wijk schoon is. De buurtbewoners zorgen er, volgens de senioren, voor dat de wijk in orde blijft.

“Wanneer de gemeente bomen wilt weghalen, ontstaat er algehele opwinding.”

Professionals geven aan dat straatvuil nog altijd te veel is. Zij zien echter wel een vermindering van straatvuil. Dit wijzen zij toe aan het feit dat wijkinitiatieven opruimacties organiseren en hondenpoep wordt opgeruimd. In Tuindorp-Oost wordt aangegeven dat buurtbewoners betrokken zijn bij het groenbeheer en -behoud.

Uniek

- Bewoners maken groenvoorzieningen (planten en bollen zaaien) in de wijk Tuindorp-Oost. Dit wordt gefinancierd door de gemeente.

Overeenkomsten en verschillen

Zowel professionals als senioren benoemen straatvuil als overlast. Daarnaast geven zij beiden aan dat de buurtbewoners steeds meer betrokken raken bij het onderhoud van de wijk. Verschillen zijn dat senioren overlast ervaren van straatvuil die volgens hen voornamelijk wordt veroorzaakt door jongeren. Professionals benoemen daarentegen de verbeteringen in de wijk, zoals de wijkinitiatieven die een opschoon dag organiseren.

4.2.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid van de fysieke leefomgeving

Inrichting van de buurtinfrastructuur

Senioren benoemen dat de wijken worden ingesloten door drukke wegen, spoorlijnen of waterverbindingen. Sommige senioren geven aan dat de trottoirs breed zijn, beschikken over op- en afritjes en gescheiden zijn van de drukke autoweg. Echter, sommige senioren geven aan dat de trottoirs juist smal zijn en scheef liggen. Hierdoor ervaren senioren moeite met het wandelen met een rollator.

Trottoirs moet onderhouden worden, volgens de professionals. Trottoirs in de wijk zijn volgens professionals redelijk tot goed aangelegd. Een enkele professional geeft aan dat er op bijna iedere hoek van de straat een op- en afritje is voor de rollator.

Uniek

- Een professional geeft aan dat senioren vooral moeite ervaren met een heuvelachtige infrastructuur.

Overeenkomsten

Zowel professionals als senioren geven aan op- en afritjes voor de rollator in de wijk te hebben. Senioren geven vaker aan dat trottoirs minder goed aangelegd zijn. Dit zien zij terug in smalle en scheve trottoirs. Professionals geven echter aan dat de trottoirs goed aangelegd zijn.

Bereikbaarheid van voorzieningen

Over het algemeen geven senioren aan dat de voorzieningen (zoals supermarkt, bushalte, park, et cetera) bereikbaar zijn.

“De mensen ‘rollatoren’ zo naar de plantsoenen toe.”

Uniek

- Een buurtbewoner uit Veldhuizen A geeft aan dat de supermarkt redelijk ver weg is. Het park is wel dichtbij.

Professionals geven aan dat de voorzieningen in de wijk bereikbaar zijn, op redelijke loop- of fietsafstand.

Uniek

- Een professional geeft aan dat senioren al lang niet meer in de binnenstad zijn geweest.

Overeenkomsten en verschillen

Professionals en senioren geven beiden aan dat de voorzieningen bereikbaar zijn.

Toegankelijkheid van voorzieningen

De toegankelijkheid van voorzieningen wordt weinig genoemd. De drukke wegen zijn volgens een aantal senioren wel een belemmering om te bewegen in de openbare ruimte.

Volgens de professionals zijn een drukke weg en slechte trottoirs een belemmering van de toegankelijkheid van voorzieningen. In Monnikenhuizen en Velperweg wordt door de professionals

aangekaart dat de heuvels het lastig maken om te bewegen in de openbare ruimte en te bewegen naar voorzieningen.

Overeenkomsten en verschillen

De drukke wegen belemmeren de toegankelijkheid van voorzieningen, volgens senioren en professionals.

Vervoersmogelijkheden

Een aantal senioren geven aan dat zij niet meer kunnen auto rijden, dus zijn afhankelijk van het openbaar vervoer, de fiets en het wandelen. De busverbinding wordt als goed ervaren, alleen vinden een aantal senioren dit te duur.

“Zij moeten het openbaar vervoer gratis maken voor senioren.”

Professionals zeggen dat senioren fietsend, lopend, de taxi of met de auto naar voorzieningen gaan. Op het moment dat senioren zelf geen auto meer kunnen rijden, rijdt iemand anders voor hen.

Uniek

- De ‘plusbus’ van de Stichting Welzijn Ouderen Arnhem kan gebruikt worden voor boodschappen of andere uitjes.

Overeenkomsten en verschillen

Senioren verplaatsen zich lopend, fietsend, met de auto of met het openbaar vervoer, volgens senioren en professionals. Door senioren wordt benadrukt dat het openbaar vervoer te duur is. Professionals doen hier geen uitspraak over.

4.2.3 Fysieke veiligheid

Verkeersveiligheid

Senioren ervaren dat automobilisten te snel rijden, met name op de drukke/grote wegen maar ook in de dertig kilometer zone. Deze zone wordt door senioren als positief ervaren op het moment dat men zich daar ook daadwerkelijk aan de snelheid houdt. Een aantal senioren geven aan dat de mensen zelf een onveilige situatie creëren. Een voorbeeld van een onveilige situatie is het niet stoppen van automobilisten bij een zebrapad. Ook wordt er overlast ervaren door ander verkeer zoals scooters en wielrenners, omdat zij te hard rijden.

In Tuindorp-Oost voelt een buurtbewoner zich benadeeld als fietser. Dit komt doordat de fietser bij stoplichten telkens moet wachten, waardoor de fietser continu op en af moet stappen.

“Ik fiets niet meer in verband met onveilig verkeer.”

Uniek

- In de wijk Halve Maan vertelt een buurtbewoner dat zij niet meer naar de overkant durft, omdat het stoplicht te snel op rood springt. Hierdoor heeft zij te weinig tijd om over te steken.
- Een buurtbewoner stoort zich aan het feit dat ouders die kinderen met de auto naar school brengen dubbel parkeren en overlast veroorzaken.

De professionals vertellen dat de drukke straten de verkeersveiligheid in de wijken onveiliger maakt. De senioren komen regelmatig in aanraking met een drukke straat. Dit komt doordat de wijken omringd zijn door drukke straten. Daarnaast geeft de professional uit de wijk Veldhuizen A aan dat verkeersoverlast veroorzaakt wordt door mensen die zich niet aan de regels houden. Ook ervaren de senioren een onveilig gevoel door ander verkeer zoals scooters en bussen. Professionals denken dat er onder de senioren behoefte is aan gescheiden fiets- en wandelpaden.

Uniek

- In de wijk Heseveld is sinds kort een fietsroute aangelegd. Senioren nemen bewust de fietsroute omdat zij dan nauwelijks in aanraking komen met auto's. De fietsroute geeft voorrang aan fietsers.

Overeenkomsten en verschillen

Drukke wegen worden als onveilig ervaren. Ook ander verkeer maakt het onveilig volgens de senioren en professionals.

4.3 Sociale leefomgeving

4.3.1 Sociaal netwerk

Sociale contacten

Echtparen benoemen samen te bewegen. Alleenstaanden vertellen ook dat zij echtparen samen zien bewegen. De alleenstaande senioren geven aan meer alleen te bewegen en het contact met anderen echt op te moeten zoeken, omdat zij anders vereenzamen. Het contact met anderen wordt voornamelijk opgezocht bij een dagopvang of wijkcentra. Het valt de senioren uit Tuindorp-Oost op dat de buurtbewoners steeds jonger worden. Dit komt, naar hun inzien, doordat senioren verhuizen of overlijden.

*“Als ik thuis kom,
kan ik tegen
niemand praten.”*

Uniek

- In de wijk Tuindorp-Oost wordt door een buurtbewoner, die voorheen in een seniorenflat in Doorn woonde, aangegeven dat hij voor een praatje met mensen altijd naar de supermarkt moest. Nu hij in Tuindorp-Oost woont, is dat niet meer nodig.
- Een buurtbewoner uit Monnikenhuizen geeft aan dat haar buurt niet meer is zoals vroeger, dat iedereen gezellig met elkaar omging.

Professionals geven aan dat senioren naar buiten gaan om een praatje te maken. In de wijken Heseveld en Tuindorp-Oost komen de senioren naar een centraal punt. In Heseveld is dat de moestuin waar een aantal senioren werken en het park waar senioren elkaar met de hond treffen. In Tuindorp-Oost is dat een klein winkelcentrum met twee kleine terrasjes en een openbaar toilet. Het netwerk van senioren wordt volgens de professionals steeds kleiner. Vooral in Malvert wordt aangegeven dat senioren amper weten wie er naast, onder of boven zich woont.

Uniek

- De professional uit Malvert geeft aan dat het voor senioren lastig is om naar de dagopvang te gaan, omdat de senioren altijd zelfstandig en onafhankelijk zijn geweest.
- De professional uit Tuindorp-Oost geeft aan dat de wijk in een stad ligt, waar mensen toch meer op zichzelf gericht zijn.

Overeenkomsten en verschillen

Er wordt aangegeven dat de senioren het contact op moeten zoeken. Het netwerk van senioren wordt kleiner, dus er moet meer moeite worden gedaan om een ‘praatje’ te maken. De senioren zoeken contact op een centraal punt.

Senioren benoemen nadrukkelijk dat er een verschil is tussen alleenstaand of gehuwd/samenwonend. De echtparen bewegen meer samen buiten, dan alleenstaanden. De professionals benoemen dit niet specifiek.

4.3.2 Sociale steun

Familie, vrienden, burens

Senioren geven aan hulp te krijgen van familie of echtgenoot. De hulp die gegeven wordt zijn vooral huishoudelijke taken zoals boodschappen doen en schoonmaken. In de wijk Heseveld krijgt een buurtbewoner thuishulp, zodat zij nog niet naar het verzorgingstehuis hoeft.

*“Ik was laatst gevallen
en heb toen vier uur
lang op de grond
gelegen, omdat ik niet
overeind kwam. .”*

Uniek

- De sociale controle in de wijk Heseveld is groot volgens de senioren. Dit komt door de nauwe samenwerking van buurtbewoners en wijkbeheerder.
- Een buurtbewoner uit Tuindorp-Oost geeft aan dat er onderling met burens is afgesproken om voor elkaars huis te zorgen als de bewoner niet aanwezig is.

Volgens de professionals ondervinden senioren vaak beperkingen met boodschappen doen. Daarom krijgen senioren vaak hulp met boodschappen doen van burens, familie of andere senioren die nog wel in staat zijn om dit te doen. Toch geven professionals ook aan dat deze hulp niet vanzelfsprekend is. De professionals vertellen dat er verschillende ontmoetingsplaatsen in de wijk zijn, zoals het winkelcentra, moestuin en park waar senioren elkaar treffen.

Uniek

- De wijkbeheerder van Heseveld vertelt dat hij in de wijk rondloopt, mensen aanspreekt en mensen bewust maakt van de sociale controle.

Overeenkomsten en verschillen

Er wordt aangegeven dat senioren hulp ontvangen met huishoudelijke taken. In de wijk Heseveld geven zowel de senioren als de professional aan dat er sociale controle in de wijk is.

4.3.3 Sociale participatie en cohesie

Aanwezigheid van activiteiten

Volgens senioren worden activiteiten voornamelijk door de dagopvang en wijkcentra georganiseerd. Het activiteitsaanbod is zeer divers. Er verdwijnen wel steeds meer activiteiten doordat er minder geld beschikbaar is en omdat er te weinig deelnemers zijn. De senioren geven aan dat de drempel van het participeren aan activiteiten bij het contributiegeld ligt en dat veel senioren denken dat zij er niet tussen passen omdat zij het niet kennen. Een aantal senioren geven aan dat zij het wel prima vinden en geen behoefte hebben aan georganiseerde activiteiten. De reden is dat zij al langere tijd in de wijk wonen.

Uniek

- In de wijk Veldhuizen was er een project dat de buurtbewoners samen gingen wandelen met een kunstenaar. Tijdens de wandeltochten maakten zij foto's van de omgeving van een bepaalde kleur. Hiervan maakten zij een collage.

Professionals geven aan dat de activiteiten voornamelijk worden georganiseerd door de wijkcentra of organisaties zoals Stichting Welzijn Ouderen. In Malvert wordt extra geld vanuit de gemeente vrijgemaakt voor activiteiten voor senioren. In Veldhuizen worden de activiteiten bewust overdag georganiseerd, omdat de professionals denken dat senioren 's avonds liever niet buiten komen. Senioren zijn volgens de professionals echter onbekend met de georganiseerde activiteiten, waardoor zij zich minder snel aansluiten. Ook geven de professionals aan dat senioren het wel best vinden in de wijk en geen behoefte hebben aan georganiseerde activiteiten.

Uniek

- In Monnikenhuizen hebben ondernemers van het marktplaats een elektrisch busje aangeschaft zodat senioren boodschappen kunnen doen.

Overeenkomsten en verschillen

De activiteiten worden voornamelijk georganiseerd door de wijkcentra. Onbekendheid zorgt er voor dat de senioren niet deelnemen aan de activiteiten. Beiden geven aan dat er senioren zijn die het wel best vinden in de wijk en daardoor weinig behoefte hebben om deel te nemen aan activiteiten. Een verschil tussen senioren en professionals is dat senioren contributiegeld als belemmering benoemen om niet deel te nemen aan activiteiten. Daarnaast geven zij aan dat de wijk ook minder geld beschikbaar stelt voor activiteiten. In de wijk Malvert wordt door de professional juist aangegeven dat hier wel extra geld beschikbaar wordt gesteld door de gemeente voor activiteiten.

Aanwezigheid van begeleiding

De senioren hebben de aanwezigheid van begeleiding niet of nauwelijks benoemd. Een buurtbewoner uit Malvert geeft aan dat zij tijdens het bewegen goed is begeleid.

Uniek

- Een buurtbewoner van Malvert die twee straten van de dagopvang af woont, mag niet lopend naar de dagopvang komen. Reden hiervan is dat de dagopvang de verantwoordelijkheid heeft en, naar eigen zeggen, onvoldoende begeleiding kunnen bieden om hem van huis op te halen en te begeleiden naar de dagopvang. Hij moet worden opgehaald met de taxi van de dagopvang.

Ook vanuit de professionals wordt de aanwezigheid van begeleiding bij activiteiten weinig benoemd. Professionals van de dagopvang en buurtcentra geven wel aan begeleiding te bieden bij beweegactiviteiten door geschoolde instructeurs.

Overeenkomsten en verschillen

De aanwezigheid van begeleiding wordt weinig benoemd door senioren en professionals.

Communicatie en voorlichting

Senioren geven aan dat er vaak flyers door de brievenbus worden gegooid voor promotie van de activiteiten. Ook staan de georganiseerde activiteiten in de wijkkrant. Er wordt door senioren verteld dat persoonlijke benadering werkt. Als de senioren naar een wijkcentra gaan, worden zij daar op de hoogte gebracht van de verschillende activiteiten.

Veel professionals geven aan dat de persoonlijke benadering het beste communicatiemiddel is. Persoonlijke benadering zorgt er niet alleen voor dat de activiteit uitgelegd kan worden en vragen direct beantwoord kunnen worden.

“Je kunt wel een briefje in de bus doen, maar die is voor het oud papier.”

Overeenkomsten en verschillen

De persoonlijke benadering wordt meerdere malen benoemd door zowel senioren als professionals. Professionals zeggen echter dat flyers niet werken, terwijl senioren juist aangeven dat dit prima voor hen werkt.

4.3.4 Sociale veiligheid

(On)veiligheidsgevoel

Het merendeel van de senioren geeft aan 's avonds de deur niet meer open te doen. Een aantal senioren geven aan zich onveiliger te voelen door het verlies van hun echtgenoot. Sommige senioren vertellen dat er weinig wordt ingebroken, waarbij andere senioren juist aangeven dat er veel ingebroken wordt. Vooral in de wijken Heseveld en Veldhuizen A hebben senioren last van inbraken. In de Uitvindersbuurt geven de senioren aan dat er nog nooit is ingebroken. In Tuindorp-Oost vinden senioren dat de sociale veiligheid wordt vergroot door een goede band met de burens.

“Het was een babbeltruc, je vertrouwt niemand meer”

“Als ik bij het wijkcentrum binnen kom, heb ik een erg welkom gevoel.”

Uniek

- Een gevoel van veiligheid wordt ervaren als er politie op straat loopt.
- Een buurtbewoner uit Heseveld geeft aan dat er in Neerbosch-Oost gescreend wordt bij nieuwe inwoners. Hij ziet dit ook graag in Heseveld gebeuren.

“Senioren zijn bang voor het onbekende.”

Verschillende professionals geven aan dat senioren bang zijn voor babbeltrucs. Onder de senioren is er een hoop angst ingeslopen door criminaliteit en overlast. Ook verklaren de professionals dat de angst erger wordt doordat senioren zich minder goed kunnen verweren. Senioren zijn volgens de professional niet alleen bang om overvallen te worden, maar ook bang om onwel te worden of dat het niet lukt.

Senioren vinden het, volgens professionals, onprettig om grote groepen hangjongeren tegen te komen. De professional uit de wijk Heseveld geeft echter wel aan, dat als senioren de hangjongeren leren kennen, de angst voor de hangjongeren verminderd. 's Avonds bevinden senioren zich liever niet op straat, bevestigen meerdere professionals. Het veiligheidsgevoel in de wijk wordt versterkt door de sociale controle onder de buurtbewoners.

Uniek

- Op het moment dat er in de wijk Tuindorp-Oost een babbeltruc wordt gesignaleerd pleit de professional er voor dit kenbaar te maken via Twitter zodat de buurtbewoners hiervan op de hoogte zijn.
- In de wijk Tuindorp-Oost zijn er in drie maanden tijd acht inbraken bij één plantsoen geweest.
- Door de groepen scholieren die naar de supermarkt gaan en rondhangen in de wijk krijgen de senioren van Tuindorp-Oost volgens de professional een onveilig gevoel.

Overeenkomsten en verschillen

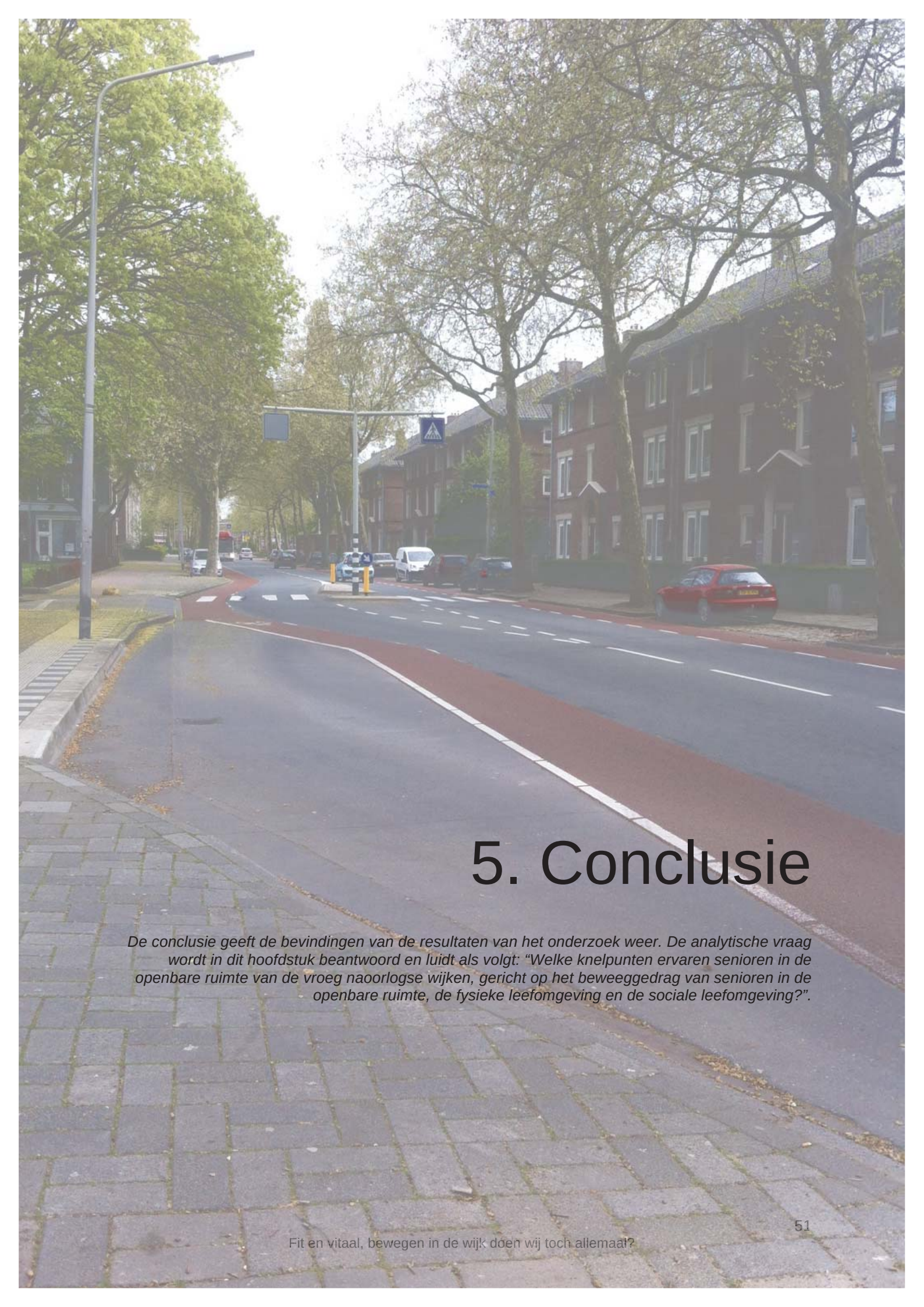
Criminaliteit, overlast en inbraken worden geassocieerd met een onveilig gevoel. De babbeltruc geeft een gevoel van angst. Zowel senioren als professionals geven aan 's avonds niet meer buiten te zijn

of de deur open te doen. Een goede relatie met de burens zorgt daarentegen voor een veiliger gevoel, zeggen senioren en professionals. Een verschil tussen senioren en professionals is dat senioren niet benoemen bang te zijn voor hangjongeren, terwijl de professionals deze angst juist wel benadrukken.

4.4 Conclusie

Er zijn volgens senioren en professionals verschillende relaties tussen de fysieke- en sociale leefomgeving (OV) en het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte (AV).

Als de fysieke leefomgeving aantrekkelijk is geven senioren aan het plezierig te vinden om naar buiten te gaan. Het beweeggedrag wordt gestimuleerd door een aantrekkelijke leefomgeving. Ook een veilige leefomgeving staat in relatie met het beweeggedrag. Een aantal senioren geven aan niet meer lopend boodschappen te doen omdat er geen veilige oversteekplaats is. Ook benoemen senioren dat zij niet meer fietsen omdat de wegen niet veilig zijn. Op sociaal niveau geven de senioren aan meer te bewegen als er sociale controle aanwezig is. 's Avonds is er minder sociale controle, waardoor senioren liever niet meer naar buiten gaan. Ook bewegen senioren om sociale contacten op te doen. De senioren wandelen in de wijk om buurtbewoners of professionals gedag te zeggen.



5. Conclusie

De conclusie geeft de bevindingen van de resultaten van het onderzoek weer. De analytische vraag wordt in dit hoofdstuk beantwoord en luidt als volgt: "Welke knelpunten ervaren senioren in de openbare ruimte van de vroeg naoorlogse wijken, gericht op het beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte, de fysieke leefomgeving en de sociale leefomgeving?".

5.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte

5.1.1 Bewegen in de openbare ruimte

De kans op gezondheidsklachten wordt verhoogd naarmate senioren ouder worden. Door gezondheidsklachten, bijvoorbeeld achteruitgang van zicht en gehoor, zijn senioren genoodzaakt de auto in te leveren. Hiermee verlaagt de mobiliteit waardoor zij aangewezen zijn op het wandelen en het fietsen. Voor senioren is het daarom enorm belangrijk om beide beweegvormen zo lang mogelijk in stand te houden, zodat zij onafhankelijk blijven in hun eigen leefomgeving.

De minder mobiele senioren geven aan dat het fietsen niet meer lukt als gevolg van gezondheidsklachten en verkeersonveiligheid. Verkeersonveiligheid omvat de angst en onzekerheid van senioren in het verkeer en het feit dat senioren veelal betrokken zijn bij verkeersongelukken. Gevolg hiervan is dat wandelen voor het grootste gedeelte van de senioren de belangrijkste vorm van bewegen is in de openbare ruimte. Lopend kunnen senioren een wandeling door de wijk maken of zich verplaatsen van huis naar voorzieningen, ook wel actief transport genoemd.

Een vierde vorm van bewegen in de openbare ruimte is tuinieren. Tuinieren wordt over het algemeen niet veel meer gedaan door senioren. Toch tuinieren senioren die dit nog kunnen en willen wel.

5.1.2 Motieven om te bewegen in de openbare ruimte

Senioren bewegen in de openbare ruimte zodat zij fit en vitaal blijven. Zij zijn zich ervan bewust dat buiten bewegen gezond is. Plezier volgt als derde motief om te bewegen in de openbare ruimte.

Ook gewoon buiten willen zijn bij mooi weer en een mooie omgeving zorgen ervoor dat senioren uitgenodigd worden om naar buiten te gaan om te fietsen of te wandelen.

Over het algemeen komen senioren met een hond vaker naar buiten. Hierdoor hebben senioren meer aanspraak met anderen uit de wijk. Er kan geconcludeerd worden dat het sociale contact en het beweeggedrag van senioren door een hond gestimuleerd worden. Daarnaast worden wandelingen gemaakt om anderen tegen te komen en zo een praatje te kunnen maken. Vooral voor alleenstaande senioren is het sociale contact een belangrijke motivatie om buiten te bewegen.

5.1.3 Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte

Gezondheidsklachten vormen de grootste belemmering voor senioren om te bewegen in de openbare ruimte. Daarnaast ervaren senioren de inrichting van de openbare ruimte ook als belemmering om te bewegen. Dit komt door scheve en smalle trottoirs waardoor het voor senioren moeilijker wordt om zich over de trottoirs te verplaatsen. Vooral senioren die afhankelijk zijn van een rollator ervaren dit als belemmering.

5.2 Fysieke leefomgeving

5.2.1 Aantrekkelijkheid

Saaie, onbeheerde en vuile (groen)voorzieningen en eentonigheid van hoge gebouwen maken een leefomgeving minder uitnodigend. Hierdoor worden senioren minder gestimuleerd om naar buiten te gaan. Op het moment van (her)inrichten van de wijk worden banken steeds vaker weggelaten. Dit komt doordat de verkeerde gebruikersgroep, bijvoorbeeld hangjongeren, de banken gebruiken. De combinatie van hangjongeren op de banken en de hoogbouw in de wijk zorgt ervoor dat het geluid dat zij produceren niet of nauwelijks kan ontsnappen. Hierdoor ontstaat geluidsoverlast.

Zoals eerder benoemd ervaren senioren scheve, smalle trottoirs of obstakels op trottoirs als belemmering om te bewegen. Niet alleen deze kenmerken, maar ook steile straten, heuvels en drukke wegen ervaren senioren als belemmering.

5.2.2 Toegankelijkheid en bereikbaarheid

Relatief veel vroeg naoorlogse wijken worden ingesloten door drukke wegen, spoorlijnen of waterverbindingen. Dit verkleint de actieradius van senioren, omdat zij belemmeringen ervaren tijdens het oversteken van onveilige, drukke wegen, spoorlijnen of waterverbindingen. Op het moment dat senioren één van deze onveilige overgangen moet passeren om naar voorzieningen te komen, zullen zij dit niet meer doen. Hierdoor blijven senioren thuis en zijn zij aangewezen op de eigen woning en hulp van anderen. Om dit te voorkomen zijn veilige oversteekplaatsen van belang.

5.2.3 Fysieke veiligheid

Automobilisten, scooters en wielrenners rijden in de beleving van senioren erg hard. Dit zorgt ervoor dat zij zich onveilig voelen in het verkeer. Een maximale snelheid van dertig kilometer per uur zorgt voor een veiligere en beweegvriendelijkere wijk voor senioren. Hierbij is het belangrijk dat iedereen zich aan deze snelheid houdt. In een vijftig kilometer zone verbetert de verkeersveiligheid op het moment dat fiets- en wandelpaden gescheiden zijn van de autoweg. Dit zorgt voor een veiligere wijk waarin senioren durven te bewegen.

5.3 Sociale leefomgeving

5.3.1 Sociaal netwerk

Centrale ontmoetingsplaatsen in de wijk zorgen ervoor dat senioren anderen tegenkomen of ontmoeten. Om deze reden zoeken zij deze centrale ontmoetingsplaatsen bewust op. Daarnaast stimuleren sociale contacten het bewegen in de openbare ruimte. Dankzij de contacten gaan senioren gezamenlijk boodschappen doen of de hond uitlaten. Het sociale netwerk van senioren bestaat echter vaak alleen uit familie en echtgenoot. Bij een kleiner sociaal netwerk zorgen echtgenoten er over het algemeen voor dat zij samen de deur uit blijven gaan. Voor alleenstaande senioren is dit lastiger.

5.3.2 Sociale steun

Sociale contacten stimuleren niet alleen het bewegen in de openbare ruimte, maar zorgen ook voor sociale steun. Senioren met een kleiner sociaal netwerk ontvangen steun vanuit familie en burens, terwijl senioren met een groter netwerk ook steun vanuit vrienden, kennissen en buurtbewoners ontvangen. Het ontvangen van sociale steun is belangrijk omdat senioren zo minder snel in een sociaal isolement terechtkomen. Wanneer senioren in een sociaal isolement terechtkomen heeft dit een negatieve invloed op het beweeggedrag.

5.3.3 Sociale participatie en cohesie

Het organiseren van activiteiten voor senioren in de wijk wordt steeds lastiger doordat er minder geld beschikbaar is vanuit de gemeenten. Daarnaast valt het op dat senioren ook minder geld beschikbaar stellen voor betaalde (beweeg)activiteiten. Dit komt doordat zij het belang of plezier van deze activiteiten niet inzien, een andere vrijetijdsbesteding hebben of geen behoefte hebben aan verandering. Geld is niet de enige reden waarom activiteiten niet meer georganiseerd worden. Door een lage bezettingsgraad kiezen organisaties of gemeenten er voor om bepaalde activiteiten niet meer aan te bieden.

Als communicatiemiddel vinden senioren een persoonlijke benadering prettig. Een persoonlijke benadering geeft professionals de gelegenheid activiteiten uit te leggen en biedt hen een kans om een vertrouwensband te creëren. Ook lezen senioren veel (wijk)kranten. Het beste communicatiemiddel is een combinatie tussen de benadering via de (wijk)krant en de persoonlijke benadering.

5.3.4 Sociale veiligheid

Over het algemeen vinden senioren het onprettig om 's avonds over straat te lopen of de voordeur open te doen. De babbeltuc is een bekend fenomeen bij senioren, waardoor sommige senioren zich onveiliger voelen in de wijk. Het onveiligheidsgevoel in de wijk wordt versterkt door de aanwezigheid van onbekende hangjongeren. Als senioren de hangjongeren leren kennen, wordt het onveiligheidsgevoel meestal minder. De sociale controle van burens en wijkbeheerder draagt ook bij aan het verminderen van het onveiligheidsgevoel.

5.4 Conclusie

Wandelen (actief transport) is de belangrijkste beweegvorm voor senioren. Wandelen wordt gestimuleerd door een aantrekkelijke leefomgeving, waarin schoon en veiligheid twee belangrijke aspecten zijn. Veiligheid omvat zowel verkeersveiligheid als sociale veiligheid. Daarnaast wordt wandelen gestimuleerd door centrale ontmoetingsplaatsen en sociale contacten.



6. Discussie

De discussie bestaat uit drie onderdelen. Allereerst wordt theoretische relevantie toegelicht. Hierin wordt uitgelegd of de resultaten overeenkomen met de veronderstellingen die voorafgaand aan het praktijkonderzoek gesteld zijn. Vervolgens worden de praktische relevantie en de begrenzings van het onderzoek benoemd. Tot slot volgen er aanbevelingen voor een vervolgonderzoek.

6.1 Theoretische relevantie

Uit het literatuuronderzoek zijn enkele veronderstellingen gedaan. In deze paragraaf, de theoretische relevantie, worden de veronderstellingen vergeleken met de behaalde resultaten.

De ene oudere is de andere niet. Om deze reden is de verwachting dat senioren verschillen in wensen en behoeften ten aanzien van bewegen en sport. Vooral de oudere senioren hechten waarde aan hun eigen structurele levenspatroon. Hierdoor is de bereidheid om aan te sluiten bij nieuwe initiatieven of activiteiten kleiner.

Vanuit de literatuur wordt verondersteld dat senioren, voornamelijk oudere senioren, waarde hechten aan hun eigen structurele levenspatroon. Hierdoor wordt verwacht dat senioren niet of nauwelijks afwijken van hun dagelijkse, structurele levenspatroon waardoor de bereidheid om zich aan te sluiten bij nieuwe initiatieven of activiteiten kleiner wordt. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat senioren inderdaad waarde hechten aan hun eigen structurele levenspatroon. Zowel senioren als professionals benoemen dat de senioren uit vroeg naoorlogse wijken al geruime tijd in de wijk wonen. Ruim dertig à veertig jaar. Daarnaast geven beiden aan dat senioren het 'wel prima vinden zo'. Toch komt er uit het praktijkonderzoek niet direct naar voren dat de bereidheid om zich aan te sluiten bij nieuwe initiatieven of activiteiten hierdoor kleiner wordt. Sommige senioren staat open voor nieuwe initiatieven of activiteiten, waar andere senioren hier geen behoefte aan hebben. De verwachtingen op basis van de literatuur worden deels bevestigd in het praktijkonderzoek.

De actieradius van senioren wordt steeds kleiner. Om deze reden is de verwachting dat zij meer waarde hechten aan voorzieningen op loopafstand en sociale en verkeersveiligheid in de eigen leefomgeving.

Een veronderstelling vanuit de literatuur is dat de actieradius van senioren steeds kleiner wordt. Dit betekent dat senioren afhankelijk worden van hun eigen directe leefomgeving. Uit het praktijkonderzoek blijkt ook dat de actieradius van senioren steeds kleiner wordt. Senioren geven aan af en toe belemmerd te worden in het bewegen in hun directe leefomgeving. Dit komt voornamelijk door de verkeersonveiligheid. Senioren geven aan angst te ondervinden door onveilige oversteekplaatsen of drukke wegen. Vaak durven zij drukke wegen niet meer over te steken. Hierdoor wordt de actieradius voor senioren nog kleiner. Naast de verkeersonveiligheid durven senioren 's avonds niet meer naar buiten te komen. Dit komt omdat zij zich (sociaal) onveilig voelen. Het onveiligheidsgevoel wordt volgens senioren versterkt door criminaliteit en het gevoel zich niet meer te kunnen verweren tegen anderen. Senioren geven daarentegen niet specifiek aan waarde te hechten aan voorzieningen op loopafstand. Een reden dat dit niet benoemd wordt, kan zijn dat (buurt)supermarkten in de wijken over het algemeen al op loopafstand liggen. De verwachtingen op basis van de literatuur worden deels bevestigd in het praktijkonderzoek.

De fysieke en sociale veiligheid is per wijk verschillend. Vroeg naoorlogse wijken worden gekenmerkt door hoogbouw (anonimiteit), aanwezigheid van oncontroleerbare ruimten (onveiligheid) en onbeheerd groen (schoon). De verwachting is dat deze drie kenmerken voor een sociaal onveiligheidsgevoel bij senioren zorgen.

Veiligheid van de leefomgeving wordt ingedeeld in fysieke veiligheid en sociale veiligheid. Gekeken naar de fysieke veiligheid wordt er naar aanleiding van het literatuuronderzoek verwacht dat senioren een onveiligheidsgevoel in de wijk ondervinden door hoogbouw, oncontroleerbare ruimten en onbeheerd groen. Senioren benoemen echter de verkeersveiligheid in de wijk en sociale veiligheid als belemmering om te bewegen in de openbare ruimte. Criminaliteit, overlast en inbraken worden geassocieerd met een onveilig gevoel. De trend van de laatste tijd, de babbeltruc, versterkt dit onveiligheidsgevoel. 's Avonds komen de senioren niet meer buiten en doen zij de deur niet meer open. Hoogbouw en oncontroleerbare ruimten zorgen wel voor geluidsoverlast, doordat het geluid niet makkelijk weg kan. De sociale controle in wijken versterken het veiligheidsgevoel onder senioren. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat bovengenoemde aspecten wel naar voren komen in de wijk, maar deze niet specifiek bijdragen aan een onveiligheidsgevoel.

De bewustwording dat bewegen goed is voor de gezondheid komt vaak bij senioren pas na deskundig advies. De verwachting is dan ook dat senioren aangeven te bewegen voor de gezondheid op het moment dat ze zelf gezondheidsproblemen ervaren. Bewegen wordt in dit geval niet gedaan als preventie, maar voor het voorkomen van verergering.

De veronderstelling vanuit de literatuur dat senioren pas na deskundig advies bewust worden van het feit dat bewegen goed is voor de gezondheid, komt deels overeen met de resultaten uit het

praktijkonderzoek. Hieruit blijkt dat gezondheidsbevordering regelmatig als motief wordt gebruikt om te bewegen. Bewegen voor de revalidatie, bewegen om fit te blijven en bewegen om te blijven functioneren in de maatschappij worden door senioren benoemd. Waar gezondheidsklachten voor de één een reden is om te bewegen, zien over het algemeen de meeste anderen dit als belemmering om te bewegen. Angst om te vallen, pijn tijdens het bewegen en de fysieke achteruitgang zijn redenen waardoor senioren niet of minder bewegen. Met de fysieke achteruitgang wordt bedoeld dat senioren niet meer in staat zijn om te fietsen door bijvoorbeeld evenwichtsproblemen. Senioren die de fysieke achteruitgang als belemmering om te bewegen ondervinden, benoemen dit specifiek. Daarentegen wordt het motief gezondheidsbevordering vaak wel gebruikt op het moment dat senioren de gezondheidsklachten al ervaren. Dit bevestigt de uitspraak dat senioren over het algemeen niet bewegen ter preventie, maar voor het voorkomen van verergering.

Iedereen heeft behoefte aan sociale steun. Bij het ouder worden verliezen senioren een groot deel van hun sociale netwerk door bijvoorbeeld verhuizing of overlijden. Met het verlies van een groot deel van hun sociale netwerk, is de verwachting dat de sociale steun vermindert. Dit kan tot gevolg hebben dat senioren vereenzamen en geen behoefte hebben om zonder gezelschap recreatief te bewegen.

Vereenzaming en geen behoefte hebben om met gezelschap recreatief te bewegen komt naar verwachting door het verlies van een groot deel van het sociale netwerk. Door het verlies van een groot deel van het sociale netwerk vermindert het ontvangen van sociale steun bij senioren. Uit praktijkonderzoek blijkt dit niet altijd zo te zijn. Senioren ontvangen sociale steun, voornamelijk instrumentele steun, van de echtgenoot, familie of bureu. Daarnaast wordt de steun die senioren ontvangen vergroot door een wijk waarin een hoge sociale controle heerst. Ongeveer de helft van de bezochte vroeg naoorlogse wijken hebben een hoge sociale controle. Senioren geven aan hierdoor steun te ontvangen. De verwachtingen op basis van de literatuur kloppen dus deels, maar zijn zeer afhankelijk van de wijk.

Op het moment dat de fysieke leefomgeving veilig en beweegvriendelijk is, wordt verondersteld dat het (veilig) bewegen in de wijk gestimuleerd wordt. De verwachting is dat de aanwezigheid van georganiseerde activiteiten (sociale leefomgeving) een bijdrage leveren aan het stimuleren van het beweeggedrag in de wijk.

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat senioren onveilige verkeerssituaties ervaren als een belemmering om te bewegen in de openbare ruimte. Onveilige verkeerssituaties zijn bijvoorbeeld automobilisten die niet stoppen bij een zebraapad of te snel rijden, stoplichten die te snel op rood springen en overlast door dubbel parkeren, sluiproutes of fietsers die voetpaden gebruiken om te fietsen. Niet alleen onveilige verkeerssituaties, maar ook de ontsluiting van wijken door drukke wegen, spoorlijnen of waterverbindingen wordt als belemmering ervaren om te bewegen in de openbare ruimte. Daarnaast wordt door deze ontsluiting de actieradius van senioren beperkt op het moment dat zij de drukke wegen niet meer over durven te steken. Smalle en scheefliggende stoepen worden ook als een belemmering gezien om te bewegen in de openbare ruimte, zeker wanneer men met rollator wandelt. Niet alle senioren ervaren de stoepen als belemmering. In sommige wijken zijn de stoepen breed, beschikken de stoepen over op- en afritjes voor de rollator en zijn de stoepen gescheiden van de drukke wegen. De kwaliteit van de fysieke leefomgeving heeft dus wel degelijk invloed op het veilig bewegen in de wijk, zoals verondersteld wordt. Verder wordt er vanuit het literatuuronderzoek verondersteld dat de openbare ruimte optimaal benut wordt wanneer georganiseerde activiteiten plaatsvinden in de openbare ruimte. Bewegen in de wijk wordt hierdoor gestimuleerd. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat sommige senioren geen waarde hechten aan het deelnemen aan activiteiten, terwijl sommige senioren hier wel waarde aan hechten. De senioren die geen waarde hechten aan het deelnemen aan activiteiten hebben geen behoefte aan georganiseerde activiteiten, volgen hun eigen structurele levenspatroon en wonen over het algemeen al langere tijd in de wijk waardoor ze het wel best vinden. Senioren die wel waarde hechten aan het deelnemen aan activiteiten benoemen dat ze hierdoor met anderen in contact komen en voor de gezelligheid komen.

6.2 Praktische relevantie

De praktische relevantie geeft inzicht in welke bijdrage dit onderzoek heeft geleverd voor de Sport- en Bewegingseducator en voor het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. De resultaten van dit onderzoek geven nieuwe inzichten over het onderzoeksonderwerp.

6.2.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Ambitieteam Beweegruimte heeft in samenwerking met Ambitieteam Ouderen een plan opgesteld: "Ouderen (met zorg) in beweging houden en krijgen in de buitenruimte!". Het doel is om een kennisproduct te ontwikkelen over het stimuleren van ouderen (met zorg) tot (meer) beweging in de buitenruimte. De urgentie voor dit plan komt voort uit de volgende punten:

- Het aantal senioren neemt de komende decennia sterk toe, van 2,8 miljoen in 2013 naar 4,7 miljoen in 2060. Er liggen volop kansen om de vergrijzende bevolking gezond te houden middels bewegen en sport. Senioren moeten en willen langer zelfstandig wonen in hun huidige woning en woonomgeving.
- Bewegen en sport in de eigen woonomgeving biedt kansen om de zelfredzaamheid, mobiliteit, leefbaarheid en participatie te vergroten, zodat het langer zelfstandig thuis wonen mogelijk wordt. De leefomgeving moet hier wel geschikt, beweegvriendelijk, voor zijn. De verwachting is dat de druk bij gemeenten de komende jaren flink toe zal nemen op het aanpassen van de buitenruimte.
- Mobiel zijn en blijven is voor senioren enorm van belang. Hoe kleiner het verplaatsingsgebied, hoe geïsoleerder en eenzamer senioren raken en hoe meer men afhankelijk wordt van onder andere zorg. Hier ligt het belang bij gemeenten, woningcorporaties en zorgverzekeraars.
- Gemeenten en woonzorgcentra hebben afgelopen jaren NISB om advies gevraagd welke stappen zij moeten zetten om de wijken beweegvriendelijk te maken voor senioren. (NISB, 2014)

Om de kennisvragen van de professionals (wijkteams, professionals in woonzorginstellingen, ontwerpers en inrichters van de buitenruimte en zorgverzekeraars) te kunnen beantwoorden, willen beide ambitieteams in 2014 gezamenlijk een aantal uren extra besteden om te komen tot een aantal gezamenlijke kennisproducten die aan de informatiebehoefte voldoen. Veel voorkomende vragen die het NISB ontvangt, zijn:

- "Ik wil aan de slag met een beweegtuintje in mijn gemeente. Hoe pak ik dit aan?"
- "Welke sociale en fysieke maatregelen kan ik nemen om senioren in beweging te krijgen en te houden in de buitenruimte?"
- "Wat motiveert senioren (in de wijk) om in beweging te komen?"
- "Hoe breng ik de behoefte van deze doelgroepen, senioren (met zorg), goed in kaart?"
- "Welke studies zijn er al gedaan naar beweegtuintjes?"
- "Is er een stappenplan om te komen tot realisatie van een beweegtuintje?"

(NISB, 2014)

Dit onderzoek draagt bij aan het ontwikkelen van het kennisproduct. Het kennisproduct bevat onder andere een overzicht van de wensen en behoeften van senioren ten aanzien van het bewegen in de wijk en tien inspirerende voorbeelden. Daarnaast helpt dit onderzoek mee aan het behalen van de doelstellingen van beide ambitieteams en het NISB. De doelstellingen van de ambitieteams zijn:

- Ambitieteam Ouderen: "NISB beoogt op de langere termijn dat er lokaal in de wijk een goede structuur is voor het stimuleren van bewegen van thuiswonende senioren in de langdurige zorg" (NISB, 2014).
- Ambitieteam Beweegruimte: "Kennis ontwikkelen middels het onderzoek van stagiaires op het gebied van een beweegvriendelijke omgeving voor senioren" (NISB, 2014).
- NISB: het verzamelen, verrijken, valideren en verspreiden van kennis. De kennis uit het onderzoek is verzameld en gebundeld in de vorm van een afstudeerscriptie. Vervolgens is deze kennis verspreid aan (lokale) professionals en andere belanghebbenden.

Aangezien NISB al redelijk veel kennis heeft over het bewegen in een beweegvriendelijke omgeving, was het van belang om het onderzoek zo in te richten dat het wel een meerwaarde is voor NISB. Gelet op de doelstellingen vanuit het plusplan is gekozen om het onderzoek specifiek te richten op de beweegvriendelijke omgeving van senioren. Hierdoor werkt het onderzoek als verbreding en bevestiging van de kennis. NISB is tevreden over de verzameling en bundeling van kennis over een beweegvriendelijke omgeving voor senioren. Zij hebben aangegeven het onderzoek te kunnen gebruiken voor het plusplan. Eén van de momenten waarop het onderzoek gebruikt wordt, is tijdens een bijeenkomst met één of meerdere gemeenten. Tijdens deze bijeenkomst adviseert NISB gemeenten in het creëren van een beweegvriendelijke omgeving. Hierbij wordt de verzameling en bundeling van de kennis uit dit onderzoek gebruikt. Daarnaast kan het NISB de praktijkvoorbeelden opnemen in de database, welke als doel heeft professionals en vrijwilligers te inspireren.

6.2.2 De Sport- en Bewegingseducator (SBE'er)

Het advies dat het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen meegeeft aan professionals via het kennisproduct kan de SBE'er toepassen in het werkveld. De SBE'er kan bewegen en sport aanbieden voor het verbeteren van de zelfredzaamheid, mobiliteit, zelfstandigheid en participatie zodat het langer zelfstandig thuis wonen mogelijk wordt. Hierin heeft de SBE'er een begeleidende functie. Daarnaast kan een SBE'er als sociale professional optreden in wijken. De vereenzaming en het sociale isolement bij senioren kan verminderd worden door bewegen en sport. Hierin is niet alleen een goede begeleiding van cruciaal belang, maar ook de sociale controle en het aangaan van contact met de senioren. Naast de uitvoerende taken kan een SBE'er er uiteraard ook voor zorgen dat de hierboven benoemde punten uitgevoerd worden. Een SBE'er vervult dan de functie als locatiemanager of organisator waarin zij delegeert en controleert.

6.3 Begrenzings van het onderzoek

Een begrenzing van het onderzoek is de brede onderzoekspopulatie: senioren van 65 jaar en ouder. De doelgroep 65-jarigen is over het algemeen een stuk vitaler dan de doelgroep tachtig jarigen, verschillen in zorgbehoefte en met andere normen en waarden leven. Kortom, een verschil in leeftijd generatie en zorgbehoefte. Uit de resultaten komen vooral de verschillen in zorgbehoefte naar voren. Waar een respondent van negentig nog prima ter been is, ervaart een andere respondent van zeventig veel moeite tijdens het bewegen vanwege gezondheidsklachten. De resultaten kunnen om die reden niet generaliseerd worden over de gehele doelgroep senioren. De ene oudere is namelijk de andere niet.

In enkele wijken zijn senioren geïnterviewd van eenzelfde leeftijdsgroep, generatie en zorgbehoefte. Doordat er bijvoorbeeld alleen senioren zijn geïnterviewd van een dagopvang in de wijk is de diversiteit in resultaten minder. Hetzelfde geldt voor de professionals die geïnterviewd zijn in enkele wijken. Daar komt bij dat er in twee wijken geen professional geïnterviewd is.

De manier van onderzoeken wordt ook gezien als een begrenzing van het onderzoek. Ieder interview begon met hetzelfde onderwerp: de fysieke leefomgeving, gevolgd door het onderwerp beweeggedrag en sociale leefomgeving. Na het analyseren van de resultaten is opgevallen dat de hoeveelheid antwoorden en informatie die de respondenten gaven meer was bij fysieke leefomgeving in vergelijking met beweeggedrag. Daarnaast worden ook de interviewers gezien als begrenzing van dit onderzoek. De onervarenheid van de interviewers kan ervoor hebben gezorgd dat de diepgang van het interview minder was, niet de juiste informatie naar voren kwam of het interview te veel gestuurd en ingevuld werd.

6.4 Aanbevelingen voor een vervolgonderzoek

Een aanbeveling voor een vervolgonderzoek is om te achterhalen of de goede voorbeelden, die naar voren zijn gekomen uit dit onderzoek, effect hebben op het bewegen in de buitenruimte onder senioren. Daarnaast is het, naar ons inzien, belangrijk om te onderzoeken hoe de goede voorbeelden in verschillende wijken ingezet kunnen worden.

Een andere aanbeveling voor een vervolgonderzoek, waarbij de respondenten bestaan uit senioren en professionals, is meer aandacht besteden aan het selecteren van de respondenten. Meer verschil in leeftijd, generatie en zorgbehoefte, maar ook in de omgeving (zorgcentra, dagopvang, activiteiten en thuis) waar de respondenten geïnterviewd worden. Hetzelfde geldt voor de professionals: verschil in functie. Daarnaast is de aanbeveling om bij een vervolgonderzoek, waarbij de doelgroep senioren de onderzoekspopulatie is, gebruik te maken van een praatplaat om de interviewvragen duidelijker te maken zonder dat het antwoord al ingevuld wordt.

Om in te spelen op de ontwikkeling waarbij senioren langer zelfstandig thuis willen en moeten wonen, is een aanbeveling om onderzoek te doen naar hoe multifunctionele binnen- en buitenruimten in de wijk ingezet kunnen worden om thuiswonende senioren in beweging te krijgen. Hierbij kan gekeken worden naar de samenwerking tussen wijkcentrum, woonzorgcentra en sportvereniging.

Andere aanbevelingen voor vervolgonderzoeken zijn als volgt:

- Onderzoek naar het beweeggedrag van senioren waarbij het beweeggedrag via beweegmeters, bijvoorbeeld via de telefoon of stappenteller, wordt onderzocht.

- Onderzoek naar het effect van de fysieke maatregelen in de wijk.
- Onderzoek naar de opkomst van senioren bij activiteiten, gelet op verschillende communicatiemiddelen.
- Onderzoek naar de beleidsmatige verschillen tussen verschillende steden en wijken gericht op de fysieke en sociale leefomgeving. Hierdoor kan achterhaald worden hoe gemeenten hun beweegvriendelijke omgeving organiseren en welke wensen en behoeften de gemeenten voorop stellen.



7. Aanbevelingen

De aanbevelingen geven antwoord op de hoofdvraagstelling van het onderzoek. De hoofdvraagstelling luidt als volgt: "Op welke wijze kan de fysieke en sociale leefomgeving van vroeg naoorlogse wijken voor senioren zodanig ingericht worden dat zij gestimuleerd worden om meer te bewegen in de openbare ruimte?".

Het doel van het onderzoek is aanbevelingen geven op welke wijze de fysieke en sociale leefomgeving ingericht kan worden om het beweeggedrag van senioren te stimuleren in de openbare ruimte. Uit het vooronderzoek, het literatuuronderzoek en het praktijkonderzoek blijkt dat zowel de fysieke als sociale leefomgeving een belangrijke rol speelt in de keuze die senioren maken om buiten te bewegen.

7.1 Beweeggedrag van senioren in de openbare ruimte

Om de mobiliteit van senioren te verbeteren en te behouden, wordt aanbevolen een aanbod te ontwikkelen van verkeerslessen en –trainingen. Aspecten als veilig op- en afstappen, omgaan met verkeersdrukte en fietsen met een elektrische fiets komen aan bod tijdens de training. Het doel van de training is dat senioren met meer zelfvertrouwen in het verkeer deelnemen. Verwacht wordt dat dit zelfvertrouwen zorgt voor het verbeteren en behouden van de mobiliteit en het reduceren van verkeersongelukken onder senioren.

Actief transport kan gestimuleerd worden door het principe van de “Walking School Bus”. De “Walking School Bus” is een initiatief vanuit Amerika waarbij kinderen een vaste route naar school lopen. Dit principe kan worden toegepast bij senioren in de vorm van de “Walking Grocery Bus”. Hierbij lopen senioren een vaste route naar de supermarkt. Hierdoor wordt niet alleen het actieve transport bij senioren gestimuleerd, maar ook het aangaan en onderhouden van sociale contacten.

De derde aanbeveling om het beweeggedrag van senioren te stimuleren is het opzetten van een moestuin of bloementuin in de wijk. Een moestuin zorgt niet alleen voor een actieve dagbesteding, maar dient ook als ontmoetingsplaats voor alle buurtbewoners. Hiermee wordt het aangaan en onderhouden van sociale contacten en de sociale controle in de wijk gestimuleerd. Aangezien vroeg naoorlogse wijken over veel saaie, onbeheerde groenvoorzieningen beschikken, kunnen deze groenvoorzieningen benut worden als moestuin of bloementuin.

7.2 Fysieke leefomgeving

De aanbeveling omtrent de aantrekkelijkheid van de fysieke leefomgeving is het aanbrengen van kunst en kleur in de wijk. Straatkunst, kleurgebruik en andere materialen zorgen ervoor dat er iets te zien en te beleven is in de wijk. Op het moment dat de wijk verrassende elementen bevat, worden senioren uitgenodigd om naar buiten te gaan.

Niet alleen het zelfvertrouwen, maar ook het vertrouwen in de omgeving zorgt voor het verbeteren en behouden van de mobiliteit en het reduceren van verkeersongelukken onder senioren. Om het vertrouwen in de omgeving te verbeteren dient de fysieke leefomgeving veilig te zijn. Dit wordt bereikt door de volgende aanpassingen:

- Zorgen voor autoluwe zones (dertig kilometer zones) in de wijk;
- Zorgen voor voldoende fiets- en wandelroutes (in de vijftig kilometers zone), waarbij fietsers en voetgangers ten alle tijden voorrang hebben. Dit kan bereikt worden middels het STOP-principe: eerst voorrang voor Stappers en Trappers, daarna het Openbaar vervoer gevolgd door Privé-vervoer;
- Zorgen voor gescheiden fiets- en wandelroutes (in de vijftig kilometers zone);
- Zorgen voor veilige oversteekplaatsen bij (drukke) wegen. Denk hierbij aan zebrapaden of verkeerslichten (in de vijftig kilometers zone) welke lang genoeg op groen staan om rustig over te steken.

7.3 Sociale leefomgeving

Om het aangaan en behouden van sociale contacten te stimuleren, is de aanbeveling centrale ontmoetingsplaatsen in de wijk te creëren. De centrale ligging van de ontmoetingsplaatsen zorgt ervoor dat senioren dit lopend of fietsend kunnen bereiken. Een voorbeeld van een centrale ontmoetingsplaats is een dorpsplein. Om centrale ontmoetingsplaatsen voor alle senioren toegankelijk te maken, is het van belang dat er banken staan en er een openbaar toilet aanwezig is. Hiermee wordt de belemmering om te bewegen door gezondheidsklachten, zoals incontinentie, (deels) weggenomen.

Het beweeggedrag van senioren wordt gestimuleerd door het hebben van een hond. Een hond zorgt ervoor dat men genoodzaakt is om buiten te bewegen. Liefhebbers van honden kunnen soms op latere leeftijd geen hond meer verzorgen of aanschaffen. Om deze reden is de hondenuitlaat service voor en door senioren ontwikkeld. Senioren sluiten zich aan bij een bestaande hondenuitlaat service en gaan samen op pad met een hondenbegeleider. Dit draagt bij aan het stimuleren van het beweeggedrag en het aangaan en behouden van sociale contacten.

Om senioren te informeren over de genoemde activiteiten, is de aanbeveling om hen persoonlijk te benaderen. Een persoonlijke benadering zorgt ervoor dat senioren direct de mogelijkheid hebben tot het stellen van vragen. Daarnaast kan een persoonlijke benadering een vertrouwensband creëren, waardoor de drempel om te participeren aan activiteiten kleiner wordt. Een wijkbeheerder kan senioren persoonlijk benaderen doordat de wijkbeheerder dicht bij de buurtbewoners staat.

De rol van een wijkbeheerder is niet alleen het persoonlijk benaderen van senioren, maar ook het stimuleren van sociale controle in de wijk. Wijkbeheerders hebben als functie het spreken van buurtbewoners, het rondlopen in de wijk en het bereikbaar zijn voor eventuele problemen of vragen. De aanbeveling is om te investeren in wijkbeheerders die zichtbaar, herkenbaar en op vaste tijden aanwezig zijn in de wijk. Sociale controle versterkt het veiligheidsgevoel in de wijk. Hierdoor zijn senioren minder angstig om te bewegen in de openbare ruimte.

7.4 Conclusie

De kracht van een beweegvriendelijke leefomgeving voor senioren is het creëren van vertrouwen in hun eigen (beweeg)vaardigheden, in de fysieke leefomgeving en in de sociale leefomgeving. Het vertrouwen in de eigen (beweeg)vaardigheden wordt verbeterd door deelname aan trainingen die inzicht geven in wat senioren wel en niet meer kunnen, zoals een fietstraining. Het vertrouwen in de fysieke leefomgeving wordt versterkt door het creëren van verkeersveiligheid in de wijk. Tot slot wordt het vertrouwen in de sociale leefomgeving sterker door een hoge sociale controle in de wijk. Dit wordt bereikt door een samenwerking tussen professionals, vrijwilligers en buurtbewoners.

*Door de openbare ruimte beweegvriendelijk in te richten,
ontstaat de kans om gratis te bewegen in de wijk!*

Literatuurlijst

- Aartsen, M.J., Tilburg, T. van., Knipscheer, K.C.P.M. (Vrije Universiteit) & Smits, C.H.M. (Netherlands Institute of Mental Health and Addiction). (2004). *A longitudinal study of the impact of physical and cognitive decline on the personal network in old age*. Journal of Social and Personal Relationships, vol. 21 (2).
- ABF Research (z.d.). *ABF Woonmilieutypologie*. ABF Research, Delft.
- Alleman, T.A., Storm, I. & Penris, M.J.E. (2005). *Beweging en veiligheid in de wijk*. RIVM, Bilthoven.
- Argioli, R., Dijken, K. van & Koffijberg, J. (Nicis Institute), Bolt, G., Kempen, R. van, & Beckhoven, E. van, (Universiteit Utrecht) Engbersen, R., Engbersen G. (Erasmus Universiteit Rotterdam). (2008). *Bloei en verval van vroeg-oorlogse wijken*. Nicis Instituut, Den Haag.
- Baarda, D.B., Fischer, T., Goede, M. de & Peters, V. (2013) *Basisboek kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Binken, S. & Wassenberg, F. (2007). *Ouderen in aandachtswijken*. Onderzoeksinstituut OTB, Delft.
- Borst, H., Miedema, H., Vries, S., Graham, J. & Dongen, J. (2008). *Relationships between street characteristics and perceived attractiveness for walking reported by elderly*. Journal of Environmental Psychology 28, Delft en Leiden.
- Borst, H., Miedema, H., Vries, S., Graham, J. & Dongen, J. (2009). *Influence of environmental street characteristics on walking route choice of elderly people*. Journal of Environmental Psychology 29, Delft en Leiden.
- Bruijn, A. de, (2011). *Een onderzoek onder ouderen naar gedwongen verhuizingen als gevolg van herstructurering*. Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Cammelbeeck, C., Engbers, L., Kunen, M. & L'abée, D. (z.d.) *Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving*. ZonMw, Ministerie van VWS, NISB & TNO.
- Campen, C. van. (2011). *Kwetsbare ouderen*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag.
- Cauwenberg, J. van, Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. de, Holle, V. van, Verte, D., Witte, N. de, Donder, L. de, Buffel, T., Dury, S. & Deforche. B. (2013). *Older adults' transportation walking: a cross-sectional study on the cumulative influence of physical environmental factor*. International Journal of Health Geographics, Brussel.
- CBS, (2011), Gemeente Op Maat Utrecht. Centraal Bureau van de Statistiek, Den Haag.
- CBS, (2012), *Meer buurten in minder gemeentes*. Centraal Bureau van de Statistiek.
- CBS, (2014), Kerncijfers wijken en buurten 2009-2012. Geraadpleegd op 2 april 2014, van: Centraal Bureau van de Statistiek:
<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=70904NED&D1=6-10&D2=3362,3364-3365,3367,3369-3372,3374-3375,3377,3379,3381-3382,3384-3396,3398-3399,3401,3403,3405-3407,3409-3410,3412-3414,3416,3418,3420,3422,3424-3432,3434-3435,3437,3439-3440,3442-3444,3446,3448,3450-3451,3453-3454,3456,3458-3467,3469-3470,3472-3473,3475-3476,3478,3480-3482,3484-3494,3496,3498-3504&D3=I&VW=T>

- Dalen, M. van., Thier, L., Amelsvoort, J. van. & Wall, E. van den. (2011). *Inspiratieboekje (ge) WOON + Zorg*. Talis Woningcorporatie Nijmegen, Studio Leon Thier Architectenbureau Den Haag en Van Aarle de Laat Adviesbureau in maatschappelijk vastgoed Eindhoven, Den Haag.
- Dam, F. van., Daalhuizen, F. Groot, C. de., Middelkoop, M. van. & Peeters, P. (2013). *Vergrijzing en ruimte: gevolgen voor de woningmarkt, vrijetijdsbesteding, mobiliteit en regionale economie*. Planbureau voor de Leefomgeving, Den Haag.
- Dijkstra, M. *Mentaal vermogen: ouderen*. Geraadpleegd op 15 maart 2014, van: Trimbos Instituut: http://www.loketgezondleven.nl/object_binary/o10250_Mentaal_vermogen_Ouderen.pdf
- Draak, M. den. & Campen, C. van. (z.d.). *Grijswaarden*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag.
- Eijnde, L. van den. (2011). *Seniorproof weg-ontwerp*. Algemene Nederlandse Bond voor ouderen en CROW, Utrecht.
- Encyclo. (2014). *Sociale omgeving*. Geraadpleegd op 23 april 2014 van <http://www.encyclo.nl/begrip/Sociale%20omgeving>
- Engbers, L.H., Vries, S.I. de. & Pierik, F.H. (2010). *Criteria beweegvriendelijke omgeving*. TNO Kwaliteit van Leven, Leiden.
- Galen, J. van., Post, H., Poulus, C. & Staaldin, W. van, (2012). *Wonen, zorggebruik en verhuisgedrag van ouderen*, TNO, Soesterberg.
- Gemeente Nijmegen, (2011), *Woningmarktverkenning Nijmegen 2010-2020*. Gemeente Nijmegen, Nijmegen.
- Gemeente Nijmegen, (2012), *Demografische Verkenning 2012*. Gemeente Nijmegen, Nijmegen.
- Giesbers, H., Verweij, A. & Beer, J. de. (2013). *Vergrijzing: wat is de huidige situatie?* Geraadpleegd op 13 februari 2014, van: Nationaal Kompas: <http://www.nationaalkompas.nl/bevolking/vergrijzing/huidig/>
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M. & Stubbe, J.H. (2013). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. TNO, Leiden.
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. (2014). *Hoorcollege kwalitatieve data-analyse*. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Nijmegen.
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. (z.d.). *Kader Opleidingsstatuut voor de bacheloropleiding Sport- en Bewegingseducatie*. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Nijmegen.
- Lindert, C. van., Dool, R. van den., Breedveld, K., Frelie, M. (W.J.H. Mulier Instituut), Wijlhuizen, G.J., Hopman-Rock, M. & Chorus, A. (TNO Kwaliteit van Leven) (2009). *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* W.J.H. Mulier Instituut, 's-Hertogenbosch.
- Loket Gezond Leven. (2014). *Leefomgeving*. Geraadpleegd op 18 maart 2014, van <http://www.loketgezondleven.nl/gemeente-en-wijk/gezonde-wijk/uitvoeren-gezonde-wijk/leefomgeving/>
- Machielse, A., Berkum, E. van., Rijk, M. de. & Heiligenberg, P. van den. (2009). *Eenzaamheid en sociaal isolement onder ouderen in de gemeente Weesp* (bachelor thesis). Algemene Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Methorst, R., Klein Wolt, K. & Stam, C. (z.d.). *Verplaatsingsongevallen in de openbare ruimte bij senioren: een andere problematiek*. Rijkswaterstaat Dienst Verkeer en Scheepvaart, Delft.

- Nationaal Kompas Volksgezondheid. Geraadpleegd op 15 februari 2014, van <http://www.nationaalkompas.nl/zorg/wat-is-gezondheidszorg/>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Factsheet BVO Model*. Geraadpleegd op 21 mei 2014, van <http://www.nisb.nl/bekijk-ook/factsheet-bvo-model-nisb.pdf>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). Factsheet Werkplan 2014, Team Beweegruimte.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Ontwerpprincipes*. Geraadpleegd op 21 mei 2014, van <http://www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweegvriendelijke-omgeving/ontwerpprincipes.html>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Over NISB*. Geraadpleegd op 18 februari 2014, van <http://www.nisb.nl/over-nisb.html>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Over NISB. Wie is wie?* Geraadpleegd op 22 april 2014, van <http://www.nisb.nl/over-nisb/wie-is-wie/jolanda-de-zeeuw.html?page=4>
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). PLUSPLAN Ouderen, Team Beweegruimte en Ouderen.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Wat is een beweegvriendelijke omgeving?* Geraadpleegd op 18 maart 2014, van http://www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/beweegvriendelijke-omgeving/wat-is-een-beweegvriendelijke-omgeving_.html
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. (2014). *Werken met ambities*. Geraadpleegd op 24 februari 2014, van <http://www.nisb.nl/over-nisb/werken-met-ambities.html>
- Nieuwestein, J. & Hovius, M. (2007). WoOn Arnhem 2006. Gemeente Arnhem, Arnhem.
- Penninx, K. & Royers, T. (z.d.). *Werken aan een uitnodigende leefomgeving voor ouderen*. Vilans Kenniscentrum voor de langdurige zorg, Utrecht.
- Post, H. & Staaldin, W. van. (TNO) Galen, C. van & Poulus, C. (ABF). (2012). *Wonen, zorggebruik en verhuisgedrag van ouderen*. TNO R10797.
- Post, N. & Gijzen, R. (2013). *Wat is gezondheidszorg?* Volksgezondheid Toekomst Verkenning.
- Regionale Kompas Volksgezondheid. (2010). *Fysieke leefomgeving*. Geraadpleegd op 6 maart 2014, van <http://www.regionaalkompas.nl/west-brabant/gemeenten/halderberge/duurzaam-gezond/omgeving/fysieke-omgeving/>
- Ruijsbroek, J.M.H. & Droomers, M. (2008). *Sociale omgeving en gezondheid*. Geraadpleegd op 23 april 2014, van Nationaal Kompas: <http://www.nationaalkompas.nl/thema-s/gezondheidsachterstanden/thema-s/sociale-omgeving-en-gezondheid/>
- Schutzer, K. & Graves, S. (2004) *Barriers and motivations to exercise in older adults*. Elsevier, Florida.
- Steenhuismeurs BV. (2006). Naoorlogse wijken Utrecht. Steenhuismeurs, Schiedam.
- Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J. & Dool, R. van den, (2011). *School, Bewegen en Sport*. W.J.H Mulier Instituut, Den Bosch.
- Thomése, F. (1998). *Buurtnetwerken van ouderen. Een sociaal-wetenschappelijk onderzoek onder zelfstandig wonende ouderen in Nederland* (academisch proefschrift). Sociaal-culturele Wetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam.

- Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J. de. & Breedveld, K. (2010). *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Sociaal en Cultureel Planbureau en W.J.H. Mulier Instituut, Den Haag en 's-Hertogenbosch.
- Tweede Kamer der Staten-Generaal. (2005). *Rapport Themacommissie Ouderenbeleid, nr. 5*. Tweede Kamer der Staten-Generaal, 's-Gravenhage.

Bijlage I Vragenlijst senioren

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN	TOPICS	SUBTOPICS
Beweeggedrag in de openbare ruimte	Bewegen in de openbare ruimte	Recreatief fietsen Recreatief wandelen Tuinieren Actief transport	Beweegt u buiten?	Op welke manier beweegt u buiten? (fietsen, wandelen, tuinieren, actief transport)
	Motieven om te bewegen	Gezondheidsbevordering Plezier Sociale contacten	Waarom beweegt u buiten?	Gezondheid, plezier, sociale contacten, zelfredzaamheid
	Belemmeringen om te bewegen	Fysieke gezondheid Fysieke leefomgeving Vrijtijdsbesteding Onvoldoende kennis	Welke belemmeringen/obstakels ervaart u tijdens het bewegen buiten?	Gezondheid, leefomgeving, onvoldoende kennis, afwezigheid van wandelpaden/trottoirs
	Aantrekkelijkheid	Inrichting van de leefomgeving Beheer van de leefomgeving	Vindt u uw wijk aantrekkelijk? Wordt u uitgenodigd om buiten te bewegen?	Groen, kleur, levendigheid, schoon en beheer Comfortabel (zitgelegenheden) en gezellig ingericht
Fysieke leefomgeving	Toegankelijkheid en bereikbaarheid	Bereikbaarheid van voorzieningen Toegankelijkheid van voorzieningen Vervoersmogelijkheden Inrichting van buurtinfrastructuur	Kunt u de voorzieningen in de wijk gemakkelijk bereiken? Hoe bereikt u deze voorzieningen?	Fietsen, wandelen of openbaar vervoer
	Fysieke veiligheid	Verkeersveiligheid	Wat vindt u van de verkeersveiligheid in uw wijk?	Veiligheid van trottoirs en fietspaden
	Sociale veiligheid	Onveiligheidsgevoel	Voelt u zich veilig in de wijk?	Ervaren veiligheid, verlichting
	Sociaal netwerk	Sociale contacten	Beweegt u met anderen in de wijk?	
Sociale leefomgeving				

Sociale steun	Familie, vrienden, buren	Beweegt u met anderen in de wijk?
Sociale participatie en cohesie	Aanwezigheid van activiteiten	Worden er in uw omgeving (beweeg)activiteiten georganiseerd?
	Aanwezigheid van begeleiding	Is er voldoende begeleiding aanwezig?
	Communicatie en voorlichting	Hoe bent u hiervan op de hoogte gebracht?
Slotvraag		
Door welke aanpassing(en) in de wijk zal u meer bewegen in de openbare ruimte?		

Tabel 9	Vragenlijst senioren
---------	----------------------

Bijlage II Vragenlijst professionals

VARIABLEN	DIMENSIES	INDICATOREN	TOPICS	SUBTOPICS
Beweeggedrag in de openbare ruimte	Bewegen in de openbare ruimte	Recreatief fietsen Recreatief wandelen Tuinieren Actief transport	Bewegen senioren buiten in de wijk?	Op welke manieren bewegen senioren buiten? (fietsen, wandelen, tuinieren)
	Motieven om te bewegen	Gezondheidsbevordering Plezier Sociale contacten	Waarom denkt u dat senioren buiten bewegen?	Gezondheid, plezier, sociale contacten, zelfredzaamheid
	Belemmeringen om te bewegen	Fysieke gezondheid Fysieke leefomgeving Vrijtijdsbesteding Onvoldoende kennis	Welke belemmeringen/obstakels ervaren senioren tijdens het bewegen?	Gezondheid, leefomgeving, onvoldoende kennis, afwezigheid van wandelpaden/trottoirs
	Aantrekkelijkheid	Inrichting van de leefomgeving Beheer van de leefomgeving	Worden senioren naar uw inzicht uitgenodigd om buiten te bewegen? Vindt u de wijk aantrekkelijk voor senioren om te bewegen?	Comfortabel (zitgelegenheden) en gezellig ingericht Groen, kleur, levendigheid, schoon en beheer
Fysieke leefomgeving	Toegankelijkheid en bereikbaarheid	Bereikbaarheid van voorzieningen Toegankelijkheid van voorzieningen Vervoersmogelijkheden Inrichting van buurtinfrastructuur	Kunnen senioren de voorzieningen in de wijk gemakkelijk bereiken? Hoe bereiken ze over het algemeen deze voorzieningen?	Fietsen, wandelen of openbaar vervoer
	Fysieke veiligheid	Verkeersveiligheid	Wat vindt u van de verkeersveiligheid voor senioren in de wijk?	Veiligheid van trottoirs en fietspaden
	Sociale veiligheid	Onveiligheidsgevoel	Voelen senioren zich veilig in de wijk?	Ervaren veiligheid, verlichting
	Sociaal netwerk	Sociale contacten	Met wie bewegen senioren	

		in de wijk?
Sociale steun	Familie, vrienden, buren	Met wie bewegen senioren in de wijk?
Sociale participatie en cohesie	Aanwezigheid van activiteiten	Worden er in de wijk (beweeg)activiteiten georganiseerd?
	Aanwezigheid van begeleiding	Is er voldoende begeleiding aanwezig?
	Communicatie en voorlichting	Hoe worden senioren op de hoogte gebracht?
Door welke aanpassing(en) in de wijk zullen senioren meer bewegen in de openbare ruimte?		Persoonlijke benadering

Slotvraag

Tabel 10 Vragenlijst professionals

Bijlage III

Beweegvriendelijke Omgeving Scan

1. Visie, beleid en samenwerking

BVO Score	Helemaal niet waar	(Grotendeels) niet waar	(Grotendeels) waar	Helemaal waar		Onbekend
Visie, beleid en samenwerking						
1. Er is politiek draagvlak voor de beweegvriendelijke omgeving: het onderwerp is opgenomen in het collegeprogramma	1	2	3	4		0
2. Het thema beweegvriendelijke omgeving wordt planmatig opgepakt: er is aandacht voor in beleidsplannen, bijvoorbeeld op het gebied van speelruimte, verkeer, groen, sport en/of gezondheid	1	2	3	4		0
3. In uitvoeringsplannen en –programma's, zoals wijkontwikkelingsplannen, wordt budget en personele capaciteit gereserveerd voor versterking van de beweegvriendelijke omgeving	1	2	3	4		0
4. In het beleid en de plannen, gericht op het bevorderen van een beweegvriendelijke omgeving, is een koppeling gemaakt tussen fysieke (hardware: voldoende goede voorzieningen) en sociale maatregelen (software: stimuleren van gebruik)	1	2	3	4		0
5. In het beleid en de plannen voor een beweegvriendelijke omgeving wordt rekening gehouden met de wensen, behoeften en mogelijkheden van verschillende doelgroepen, zoals jong en oud, autochtoon en allochtoon	1	2	3	4		0
6. De gemeente voert een duidelijke regie ten aanzien van inhoud en richting van beleid rond beweegvriendelijke omgeving	1	2	3	4		0
7. Er wordt afgestemd en samengewerkt met andere relevante gemeentelijke diensten, beleidsterreinen of sectoren, zoals welzijn, ruimtelijke ordening, sport/gezondheid	1	2	3	4		0
8. Belangrijke wijkorganisaties, zoals woningcorporaties, projectontwikkelaars, scholen en winkeliersverenigingen, worden actief betrokken bij de planontwikkeling rond het bevorderen van de beweegvriendelijkheid van hun wijk.	1	2	3	4		0
9. Bewoners worden actief betrokken bij het ontwikkelen van plannen voor bevorderen van de beweegvriendelijkheid van hun wijk.	1	2	3	4		0
10. Sociaal-ruimtelijke kenmerken van de wijk(en), die het functioneel en/of recreatief/sportief bewegen van bewoners bevorderen dan wel belemmeren, zijn in beeld.	1	2	3	4		0

1A	Totaalscore Visie, beleid en samenwerking	
1B	Aantal vragen beantwoord met onbekend (cijfer 0)	
1C	Aantal vragen beantwoord met cijfers 1 t/m 4	
1D	Gemiddelde score Visie, beleid en samenwerking (reken uit: 1A gedeeld door 1C)	

2. Functioneel bewegen

BVO Score	Helemaal niet waar	(Groten)deels niet waar	(Groten)deels waar	Helemaal waar		Onbekend
Functioneel bewegen						
11. In de plannen voor deze wijk(en) is er oog voor het feit dat mensen zich per fiets en te voet moeten kunnen verplaatsen (dagelijks functioneel bewegen).	1	2	3	4		0
12. De belangrijkste voorzieningen in de wijk (school, winkels, bibliotheek, sportpark e.d.) liggen op loop- dan wel fietsafstand en zijn goed en veilig te voet of per fiets bereikbaar.	1	2	3	4		0
13. Dit (12) geldt voor verschillende groepen wijkbewoners: van jong tot oud, en van autochtoon tot allochtoon.	1	2	3	4		0
14. De wandel- en fietspaden liggen er netjes bij en worden goed onderhouden.	1	2	3	4		0
15. Er zijn in de wijk verkeersmaatregelen (drempels, 30 km zones, rotondes, etc.) genomen om de veiligheid van lopers en fietsers te bevorderen.	1	2	3	4		0
16. Er zijn voldoende fietsparkeermogelijkheden bij school, winkels, bibliotheek, sportparken en andere openbare voorzieningen.	1	2	3	4		0
17. Wijkbewoners worden – door middel van voorlichting en activiteiten – gestimuleerd om zich zoveel mogelijk per fiets en te voet te verplaatsen (en de auto te laten staan).	1	2	3	4		0
18. Gebruik van openbaar vervoer wordt gestimuleerd en autogebruik wordt ontmoedigd, bijvoorbeeld door invoering van betaald parkeren of de bereikbaarheid van voorzieningen per auto te reduceren.	1	2	3	4		0
19. Mensen verplaatsen zich in deze wijk relatief veel per fiets en te voet. Het autogebruik binnen de wijk is relatief beperkt.	1	2	3	4		0
20. Dit (19) geldt voor verschillende groepen wijkbewoners: van jong tot oud, en van autochtoon tot allochtoon. Zo gaan vrijwel alle kinderen te voet of per fiets naar school.	1	2	3	4		0

2A	Totaalscore Functioneel bewegen	
2B	Aantal vragen beantwoord met onbekend (cijfer 0)	
2C	Aantal vragen beantwoord met cijfers 1 t/m 4	
2D	Gemiddelde score Functioneel bewegen (reken uit: 2A gedeeld door 2C)	

3. Recreatief en sportief bewegen

BVO Score	Helemaal niet waar	(Groten)deels niet waar	(Groten)deels waar	Helemaal waar		Onbekend
Recreatief en sportief bewegen						
21. In de plannen voor deze wijk(en) is er oog voor de mogelijkheden tot recreatief en sportief bewegen.	1	2	3	4		0
22. In relatie tot de bevolkingssamenstelling beschikt deze wijk over voldoende goede basissportvoorzieningen (georganiseerde sport: sportvelden, sport- en gymzalen, sportparken enz.).	1	2	3	4		0
23. In relatie tot de bevolkingssamenstelling beschikt deze wijk over	1	2	3	4		0

voldoende, goede en veilige openbaar toegankelijke sport-, spel- en recreatieve voorzieningen, zoals playgrounds, schoolpleinen, trapveldjes, speeltuinen en skate- en hardlooproutes.						
24. De wijk beschikt over relatief veel informele speelruimte, zoals openbaar groen, woonerven en brede stoepen, waar kinderen hun eigen spel kunnen vormgeven.	1	2	3	4		0
25. Het totale aanbod aan sport- en spelmogelijkheden in de wijk (van wel tot niet openbaar toegankelijk en van formeel tot informeel) sluit aan bij de wensen en behoeften van verschillende groepen wijkbewoners: van jong tot oud, en van autochtoon tot allochtoon. Voor ieder wat wils!	1	2	3	4		0
26. De diverse sport- en spelvoorzieningen, van sportaccommodaties en playgrounds tot skateroutes en informele speelruimte, zien er netjes uit en worden goed onderhouden.	1	2	3	4		0
27. Wijkbewoners worden – door middel van voorlichting, activiteiten en routemarkeringen e.d. – gestimuleerd om gebruik te maken van genoemde sport-, spel- en recreatieve voorzieningen in de wijk.	1	2	3	4		0
28. De bewoners in deze wijk sporten en spelen relatief veel. Zo ligt de sportparticipatie boven het landelijk gemiddelde.	1	2	3	4		0
29. Dit (28) geldt voor de verschillende groepen wijkbewoners: van jong tot oud, en van autochtoon tot allochtoon.	1	2	3	4		0
30. Zowel de basissportvoorzieningen (georganiseerde sport) als de openbaar toegankelijke formele sport- en speelruimte (playgrounds, schoolpleinen e.d.) worden veel en goed gebruikt. Het zijn bovendien vooral bewoners uit de wijk zelf die er gebruik van maken.	1	2	3	4		0

3A	Totaalscore Recreatief en sportief bewegen	
3B	Aantal vragen beantwoord met onbekend (cijfer 0)	
3C	Aantal vragen beantwoord met cijfers 1 t/m 4	
3D	Gemiddelde score Recreatief en sportief bewegen (reken uit: 3A gedeeld door 3C)	

Bijlage IV

Resultaten senioren

Dimensie

Bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Recreatief fietsen
U-HM	Mijn vrouw wordt een dagje ouder, maar fietst graag over de Wagenaarkade. Ze loopt hier ook.
E-U	Voorheen fietste ik wel, maar niet zo heel ver omdat ik dat niet kan met twee kunst heupen. Het gaat ook langzaam.
U-T	We hebben een elektrische fiets aangeschaft en inmiddels al 1000 km op gefietst.
U-T	Veel actief transport. Verder wandelen en fietsen in de buurt.
E-V	Ik mag van mijn man niet meer fietsen, dat is te gevaarlijk.
U-T	<i>Beweegt u buiten?</i> Ja, ik wandel en fiets iedere dag. Het liefst ga ik samen met mijn man wandelen in het bos.
E-V	Ik heb veels te veel te doen, dus dan ga je niet zomaar even een rondje fietsen.
E-V	Meestal als ik bezoek heb die uit een andere streek van Nederland komen, gaan we samen op de fiets naar het bos om daar te wandelen.
A-	Ik durf niet meer te fietsen. Dat komt door mijn ziekte. Ik heb een TIA gehad, dus ik ben bang voor een terugval.
E-U	Ik fiets graag, maar omdat ik nu deze medicatie heb kan ik nu even niet op de fiets. Dat is een beetje zwaar.
E-U	Ik heb tot m'n 72 ^{ste} gefietst en nu ben ik bijna 82 en gaat het fietsen niet meer. Dat komt omdat ik last heb van mijn evenwicht.
N-M	Het wordt steeds moeilijker om mezelf van A naar B te verplaatsen. Ik had een nieuwe fiets, een damesfiets, gekocht. Maar daar kan ik nu ook niet meer op fietsen.
A-	Ik kom niet op straat, ik fiets niet. Ik kom niet naar beneden de berg af op marktplein.
U-T	We bewegen heel veel, alleen 's winters hebben we niet veel gefietst. In de zomer fiets ik en in de winter loop ik meestal.
U-T	Met fietsen hebben we last van wielren fietsers op de weg. Want die gaan zo hard en kijken vaak niet uit.
U-T	Op de fiets heb je meer mogelijkheden in Tuindorp want dan rijd je zo de polder in. Daar kun je mooi fietsen.
E-V	Meestal gaan senioren in de wijk op de fiets. Gemiddeld gezien zullen ze nog geen 10 minuten bezig zijn.
U-T	Ik kan alleen nog maar wandelen. Fietsen is te gevaarlijk en het openbaar vervoer is te duur.
U-T	De fietser wordt nog steeds benadeeld, omdat de fietser telkens moet wachten op de stoplichten. Dus dan moet je op, af, op stappen.
U-T	Fietst niet meer in verband met onveilig verkeer.

Wijk	Recreatief wandelen
U-HM	Ik probeer iedere dag te wandelen, tenzij het uitermate slecht weer is met bijvoorbeeld gladheid. Dan durf ik absoluut niet want als ik onderuit glij, kan ik er bijna zeker van zijn dat ik mijn heup breek.
U-HM	Ik ben natuurlijk ook erg spits en loop als een slak, want ik kan niet zo hard lopen.
U-HM	Ik loop elke dag een half uur.
U-HM	Ik kan niet meer naar de bibliotheek, want ik kan gewoon niet meer goed lopen. Ik heb in mijn leven ook helemaal niet meer kunnen lopen. Dat is samenhangend met mijn kwaal. Hoe ouder ik wordt, hoe minder ik kan.
A-	Ik probeer nu één keer per dag met dit weer echt een blokje om te lopen waar geen bulten zitten.

A-	Ja, ik loop heel veel. Alle dagen van de week loop ik een rondje. Maar dat komt omdat ik alleen ben.
E-V	Ik ga heel vaak even het bos in. Hier ga ik lopend naartoe. Meestal ga ik dan foto's maken.
E-V	Ik loop met m'n hondje door de wijk.
E-V	Behalve lopen met m'n hondje beweeg ik niet veel meer.
E-U	Ik ga in principe iedere avond een eindje wandelen in de wijk.
N-H	Elke avond loop ik een rondje. Ik hou dan gelijk in de gaten of het buitenlicht en soms ook het binnenlicht werkt. De onenigheid die ik zie geef ik aan de wijkbeheerder door. Er heerst een grandioze samenwerking. Zo beweeg ik mijn dag.
N-H	Ik had twee hondjes, dus ik ging automatisch wandelen. Maar nu heb ik twee weken geleden mijn laatste hondje laten inslapen, dus ga ik niet meer naar buiten. <i>Hoe vaak gaat u nog naar buiten om te wandelen?</i> Niet veel. Alleen om naar de winkel te gaan.
U-T	<i>Beweegt u buiten?</i> Ja, ik wandel en fiets iedere dag. Het liefst ga ik samen met mijn man wandelen in het bos.
U-T	Veel actief transport. Verder wandelen en fietsen.
N-M	Wandelen is er voor mij niet meer bij. Ik zit de hele dag binnen en een aantal dagen kom ik op de dagopvang. Mijn man moet mij altijd helpen.
N-M	Met de dagopvang gaan we vaak een eindje wandelen. Dan gaan we naar de eendjes.
U-T	Ik vind het leuk om langs de grachten in Utrecht te lopen. Ik hou van grachten en van wandelen.
U-HM	Mijn vrouw wordt een dagje ouder, maar fietst graag over de Wagenaarkade. Ze loopt hier ook.
E-U	Ik wandelde, omdat ik moest revalideren. Ik vind er helemaal niets aan, aan dat wandelen. Ik ben niet zo'n wandelaar.
U-T	Het is natuurlijk gezond om even buiten te wandelen en in de zon te lopen.
U-T	Ik kan niet binnen zitten, daarom wandel ik veel. Ik moet eruit.
E-V	Er zijn sowieso veel mensen die wandelen, al zijn het alleen de mensen die hun hond uitlaten.
U-T	Ik vind wandelen in de wijk leuk.
U-T	Ik vind het fijn om buiten te wandelen. Want dan krijg ik frisse lucht en het is een hele mooie omgeving.
U-T	Ik vind het gezellig om met de anderen mee te wandelen.
E-U	De laatste tijd wandel ik 's avonds niet meer omdat ik pijn heb tijdens het wandelen. Dat komt doordat ik waggel, omdat mijn ene been iets langer is dan de andere. Je kunt gewoon niet zo lang lopen als je pijn hebt.
N-H	En ik heb geen zin meer om te wandelen, doordat de hondjes overleden zijn. Ik mis mijn hondje waarmee ik vier keer per dag rondliep. Zo doelloos rondlopen, zie ik niet zitten.
N-M	Als er onder begeleiding wordt gewandeld dan zit ik in een rolstoel. Ik kan niet meer wandelen.
N-M	Ik kan niet zonder rollator buiten wandelen. Binnen loop ik met rollator of stok.
N-M	Soms vind ik het te ver als we gaan wandelen met de dagopvang.
N-M	Ik ben aangewezen op het wandelen, en dat is niet echt mijn ding. Ik vind het niet leuk omdat het te vermoeiend is.
U-HM	Ik loop elke dag een half uur over dat pad.
U-T	We bewegen heel veel, alleen 's winters hebben we niet veel gefietst. In de zomer fiets ik meestal en in de winter loop ik meestal.
E-U	Juist leuk om aan de drukke weg te wandelen. want dan zie je wat, dat vind ik wel leuk. Soms ook even praten met iemand.
A-	Ik wandel vrijwel altijd alleen. Soms ga ik met de buurman mee.

Wijk	Tuinieren
E-U	Ik heb een klein tuintje waar ik in tuinier. Daarom ben ik ook verhuist, omdat ik mijn grotere tuin niet meer kon onderhouden.
N-H	<i>Hoe vaak bent u in de moestuin?</i> Elke dag van 10 tot 4 uur.
A-	Ik mag niks meer, niet meer in de tuin werken etc. omdat de kans op een terugval dan groter wordt. Ik moet van de dokter rust nemen.
E-U	Mijn zoon onderhoudt de tuin, want dat kan ik zelf niet meer. Als ik buk dan val ik voorover.

N-H	<i>En dit moestuintje, hoe heeft u dit opgestart?</i> Het was van oorsprong van de gemeente. Ik heb altijd, al 60 jaar een tuin gehad. De andere twee eigenaren zijn oud collega's van mij. Want het is te groot voor mij.
-----	--

Wijk	Actief transport
U-T	Ik ga iedere dag een boodschap doen. Met slecht weer ga ik lopend, anders ga ik altijd met de fiets.
U-T	Ik heb m'n auto weggedaan dus ik moet lopen of fietsen of met de bus.
U-T	Bewegen hebben we van huis uit meegekregen. We moesten altijd de boodschappen met de fiets of lopend doen, in plaats van met de auto.
N-H	Wandelend of fietsend ga ik naar wijkbeheerder.
N-H	Tussen de middag als ik moet eten, fiets ik naar huis.
A	<i>Hoe vaak gaat u nog naar buiten om te wandelen?</i> Niet veel. Alleen om naar de winkel te gaan.
E-V	Naar de winkels en activiteiten wandel en fiets ik altijd.
E-V	Ik wandel altijd naar de sportles. Dit is ongeveer een half uur van mijn huis.
U-T	Ik ga altijd lopend naar de supermarkt.
N-M	Ik doe niet vaak boodschappen meer, maar als ik ga dan ga ik met mijn vrouw. Ik gebruik dan de rollator.
U-HV	Ik kan niet meer naar de bibliotheek, want ik kan gewoon niet meer goed lopen.
E-V	Ik beweeg omdat ik me van de ene plaats naar de andere plaats moet verplaatsen.
E-V	Ik heb veels te veel te doen dus dan ga je niet zomaar even een rondje fietsen.
N-H	Ik ga naar de wijkbeheerder toe om informatie door te spelen naar de wijkbeheerder. Dit doe ik lopend of op de fiets.
U-T	Het is duur om met de auto te gaan. Parkeerkosten zijn erg hoog en je moet vaak omrijden. Ik ga daarom fietsend naar de winkel.
U-T	Om van mijn huis naar de sportles te komen, loop ik.
A-	Ik moet boodschappen doen. Dat doe ik altijd lopend met de rollator. De boodschappen kan ik dan in mijn rollator doen.
E-U	Ik wandel niet veel meer maar doe wel zelf nog de boodschappen. Dat is ongeveer een kwartier lopen. Dan ben ik wel moe als ik terug ben.
U-HM	Ik doe de boodschappen, en ik doe dat op de fiets want ik rijd geen auto meer omdat ik dat niet meer kan. Ik ga dus met de fiets naar de overkant. Ik ga naar Nettorama en Aldi, dus alles wat ik nodig heb zit daar. En we hebben hier aan de overkant Albert Heijn zitten.
U-HM	Maar hij is een schatje. Hij gaat naar de bibliotheek op de fiets en dat is aan de overkant van die drukke weg.
A-V	Ik kom lopend naar de dagopvang. Mevrouw en meneer komen lopend, de andere twee dames worden gebracht met de auto.
E-U	We zijn lopend naar het buurthuis gekomen.
E-V	Ik ga naar de winkel lopend of op de fiets.
N-M	We gaan samen met de auto naar het winkelcentrum voor de boodschappen.

Dimensie

Motieven om te bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Gezondheidsbevordering
N-M	Het heeft voor mij ook gezondheidsredenen, het is goed voor me. En ben blij als ik onder de mensen ben en kan zijn.
N-M	Ik wandelde, omdat ik moest revalideren. Ik vind er helemaal niets aan, aan dat wandelen. Ik ben niet zo'n wandelaar.
U-T	Het is natuurlijk gezond om even buiten te wandelen en in de zon te lopen.
U-T	Bewegen doe ik aanvankelijk omdat ik suikers kreeg, dus ik moest afvallen en anders eten. Het gaat om mijn gezondheid en blijven functioneren in de maatschappij.
N-H	Door mijn gezondheid beweeg ik. Ik heb een behoorlijk postuur en ik heb diabetes. Dus moet afvallen.
E-U	Voor mijn gezondheid beweeg ik. Het is goed om te bewegen.
U-T	Gezondheid, om fit te blijven.
E-V	Ik beweeg omdat ik weet dat het goed is voor mijn spieren. Ik ben hier heel bewust van.

	Want als ik niet beweeg word ik stijf.
U-T	Ik vind het leuk om mee te doen aan de gymnastiek omdat ik dan alles weer bewogen heb.

Wijk	Plezier
A-	Ik kan niet binnen zitten, daarom wandel ik veel. Ik moet eruit.
E-V	Er zijn sowieso veel mensen die wandelen, al zijn het alleen de mensen die hun hond uitlaten.
E-V	Meestal als ik bezoek heb die uit een andere streek van Nederland komen, gaan we samen op de fiets naar het bos om daar te wandelen.
E-V	Ik doe Tai Chi voor de gezelligheid.
U-T	Je wordt uitgenodigd om naar buiten te gaan om te bewegen als je een hond hebt. Het voordeel van de hond is dat je naar buiten moet.
U-T	Ik ga mijn hondje uitlaten.
U-T	Ik vind wandelen in de wijk leuk.
E-V	Ik vind het fijn om buiten te wandelen. Want dan krijg ik frisse lucht en het is een hele mooie omgeving.
U-T	Ik vind het gezellig om met de anderen mee te wandelen.
N-M	Het ligt er maar net aan hoe de pet staat, waar ik zin in heb.
N-H	Ik had twee hondjes, dus ik ging automatisch wandelen. Maar nu heb ik twee weken geleden mijn laatste hondje laten inslapen, dus ga ik niet meer naar buiten.
U-T	En plezier in het lekker buiten zijn.
U-T	Het is fijn om in een groep te bewegen, dat maakt het gezelliger dan alleen.
U-T	Plezier in groepsverband. Omdat het leuker is dan alleen.

Wijk	Sociale contacten
A-	Ik moet m'n eigen wel een schop onder de kont geven voordat ik naar buiten ga. <i>Hoe komt dat?</i> Omdat ik geen zin heb. Ik moet mezelf net zo dwingen als dat ik hier woensdagmorgen naar toe ga.
U-T	Je voelt je op een gegeven moment opgesloten.
U-T	Het sociale aspect van bewegen vind ik veel belangrijker.
N-H	Ik beweeg graag om met mensen in contact te komen, bijvoorbeeld om over het hondje te praten. Ik word wel eens sinterklaas van de wijk genoemd.
U-T	Het is fijn om in een groep te bewegen, dat maakt het gezelliger dan alleen.
U-T	Plezier in groepsverband. Omdat het leuker is dan alleen.

Wijk	Actief transport
U-T	Ik ga iedere dag een boodschap doen. Met slecht weer ga ik lopend, anders ga ik altijd met de fiets.
U-T	Ik heb m'n auto weggedaan dus ik moet lopen of fietsen of met de bus.
U-T	Bewegen hebben we van huis uit meegekregen. We moesten altijd de boodschappen met de fiets of lopend doen, in plaats van met de auto.
N-H	Wandelend of fietsend ga ik naar wijkbeheerder.
N-H	Tussen de middag als ik moet eten, fiets ik naar huis.
A	<i>Hoe vaak gaat u nog naar buiten om te wandelen?</i> Niet veel. Alleen om naar de winkel te gaan.
E-V	Naar de winkels en activiteiten wandel en fiets ik altijd.
E-V	Ik wandel altijd naar de sportles. Dit is ongeveer een half uur van mijn huis.
U-T	Ik ga altijd lopend naar de supermarkt.
N-M	Ik doe niet vaak boodschappen meer, maar als ik ga dan ga ik met mijn vrouw. Ik gebruik dan de rollator.
U-HV	Ik kan niet meer naar de bibliotheek, want ik kan gewoon niet meer goed lopen.
E-V	Ik beweeg omdat ik me van de ene plaats naar de andere plaats moet verplaatsen.
E-V	Ik heb veels te veel te doen dus dan ga je niet zomaar even een rondje fietsen.
N-H	Ik ga naar de wijkbeheerder toe om informatie door te spelen naar de wijkbeheerder. Dit doe ik lopend of op de fiets.
U-T	Het is duur om met de auto te gaan. Parkeerkosten zijn erg hoog en je moet vaak omrijden.

	Ik ga daarom fietsend naar de winkel.
U-T	Om van mijn huis naar de sportles te komen, loop ik.
A-	Ik moet boodschappen doen. Dat doe ik altijd lopend met de rollator. De boodschappen kan ik dan in mijn rollator doen.
E-U	Ik wandel niet veel meer maar doe wel zelf nog de boodschappen. Dat is ongeveer een kwartier lopen. Dan ben ik wel moe als ik terug ben.
U-HM	Ik doe de boodschappen, en ik doe dat op de fiets want ik rijd geen auto meer omdat ik dat niet meer kan. Ik ga dus met de fiets naar de overkant. Ik ga naar Nettorama en Aldi, dus alles wat ik nodig heb zit daar. En we hebben hier aan de overkant Albert Heijn zitten.
U-HM	Maar hij is een schatje. Hij gaat naar de bibliotheek op de fiets en dat is aan de overkant van die drukke weg.
A-V	Ik kom lopend naar de dagopvang. Mevrouw en meneer komen lopend, de andere twee dames worden gebracht met de auto.
E-U	We zijn lopend naar de Meerpaal gekomen.
E-V	Ik ga naar de winkel lopend of op de fiets.
N-M	We gaan samen met de auto naar het winkelcentrum voor de boodschappen.

Dimensie

Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Fysieke gezondheid
U-HM	Maar door mijn kwalen uit mijn jeugd, ben ik ook kwetsbaarder omdat ik langzamer loop.
U-HM	Het is onze achteruitgang, persoonlijk wat leeftijd betreft, dat we minder kunnen. Zij kan er niet meer heen.
A-V	Ik durf niet meer te fietsen. Dat komt door mijn ziekte. Ik heb een TIA gehad, dus ik ben bang voor een terugval.
N-M	Ik mag niks meer, niet meer in de tuin werken etcetera. omdat de kans op een terugval dan groter wordt. Ik moet van de dokter rust nemen.
E-V	Ik ben erg krakkemikkig, en kan Tai Chi nog maar net aan.
E-U	Mijn zoon onderhoudt de tuin, want dat kan ik zelf niet meer. Als ik buk dan val ik voorover.
E-U	De laatste tijd wandel ik 's avonds niet meer omdat ik pijn heb tijdens het wandelen. Dat komt doordat ik waggel, omdat mijn ene been iets langer is dan de andere. Je kunt gewoon niet zo lang lopen als je pijn hebt.
E-U	Ik fiets graag, maar omdat ik nu deze medicatie heb kan ik nu even niet op de fiets. Dat is een beetje zwaar.
E-U	Ik heb tot m'n 72 ^{ste} gefietst en nu ben ik bijna 82 en gaat het fietsen niet meer. Dat komt omdat ik last heb van mijn evenwicht.
N-H	Last van COPD. Zeventig procent van mijn longen zijn kapot. Het ligt aan mijn dag hoe ver ik kan lopen. En ik heb geen zin meer om te wandelen, doordat de hondjes overleden zijn. Ik mis mijn hondje waarmee ik vier keer per dag rondliep. Zo doelloos rondlopen, zie ik niet zitten.
A-	Ik kan niet meer zoveel wandelen vanwege de gezondheid. Ik heb last van mijn gewrichten.
N-M	Als er onder begeleiding wordt gewandeld dan zit ik in een rolstoel. Ik kan niet meer wandelen.
N-M	Ik kan niet zonder rollator buiten wandelen. Binnen loop ik met rollator of stok.
N-M	De eerste paar keer kon ik niet mee wandelen omdat ik zo'n last van m'n voet had. Maar nu probeer ik wel mee te gaan.
N-M	Als er plaats is dan ga ik mee met het wandelen. Ik moet namelijk met de rolstoel en daar is er maar eentje van.
N-M	Soms vind ik het te ver als we gaan wandelen met de dagopvang.
N-M	Anderen doen niet mee met de gymnastiek omdat ze stijf zijn
N-M	Zodra ik ga lopen begin ik te wankelen. Ik ben altijd bang en wil daarom altijd iemand aan de arm vasthouden tijdens het lopen.
N-M	Het wordt steeds moeilijker om mezelf van A naar B te verplaatsen. Ik had een nieuwe fiets, een damesfiets, gekocht. Maar daar kan ik nu ook niet meer op fietsen.
N-M	Ik ben aangewezen op het wandelen, en dat is niet echt mijn ding. Ik vind het niet leuk omdat het te vermoeiend is.
N-M	Ik ben een half jaar geleden tijdens het fitness gevallen. Ik werd daar super begeleid en

	vind het jammer dat ik niet meer mag fitnesssen. Omdat nu in m'n hoofd alles door elkaar zit mag ik niet meer van de dokter fitnesssen.
E-U	Voorheen fietste ik wel, maar niet zo heel ver omdat ik dat niet kan met twee kunstheupen. Het gaat ook langzaam.
U-HM	Ik probeer iedere dag te wandelen, tenzij het uitermate slecht weer is met bijvoorbeeld gladheid. Dan durf ik absoluut niet want als ik onderuit glij, kan ik er bijna zeker van zijn dat ik mijn heup breek.
U-HM	Ik kan niet meer naar de bibliotheek, want ik kan gewoon niet meer goed lopen. Ik heb in mijn leven ook helemaal niet meer kunnen lopen. Dat is samenhangend met mijn kwaal. Hoe ouder ik wordt, hoe minder ik kan.
N-M	Sinds ik de beroerte heb gehad, doe ik niet meer mee aan alle activiteiten van de clubjes. Ik ben "uitgeschakeld", al tien jaar.

Wijk	Fysieke leefomgeving
U-HM	Mijn vrouw durft niet meer naar de overkant, want voordat ze aan de overkant is rijden die auto's alweer.
U-HM	Ik loop elke dag een half uur over dat pad. Over dat pad wil mijn vrouw niet lopen, want daar lopen honderden honden per dag. Van de hele wijk worden die daar uitgelaten.
A-V	Ik kom niet op straat, ik fiets niet. Ik kom niet naar beneden de berg af op marktplein.
E-U	Soms dan heb ik wel last van scheve stoepen. Dat is vooral bij één straatje als ik boodschappen ga doen. Dan moet ik de rollator helemaal in bedwang houden omdat ik anders omval.
U-T	Je moet toch altijd iets overwinnen om echt dat blokje om te maken. Misschien gaat het wel regenen of andere redenen.
U-T	Als je een stuk wilt wandelen, moet je de drukke weg oversteken.
N-H	<i>Ervaart u obstakels in de wijk als u wandelt of fietst?</i> Ja. Overlast van water tijdens het bewegen in de openbare ruimte. Het water is slecht afvoerbaar op het riool. 'Gele bollen' die op de hoeken van de straat staan zijn slecht te zien, dus moeten opnieuw geschilderd worden.
N-H	<i>Zijn er ook moeilijkheden die u ondervindt tijdens het bewegen.</i> Ja, overlast van het vuil. Daar erger ik mij heel erg aan. Daar hebben we milieupolitie voor.
U-T	Met fietsen hebben we last van wielren fietsers op de weg. Want die gaan zo hard en kijken vaak niet uit.
E-V	Als het slecht weer is, ga ik niet wandelen. Dan komt meestal iemand mij ophalen. Het is ook te duur om met het openbaar vervoer naar andere plekken te gaan. Ze moeten dit gratis maken voor senioren.
N-M	Ik woon in een flat en dan kom je ook niet snel buiten.
N-M	De stoepen zijn erg smal. Vooral bij het plantsoen is het erg, daar lopen de stoepen scheef. Daar heb ik altijd met de rollator nooit een mooi recht stuk.
E-V	Nee, ik ervaar geen obstakels. We hebben goede fietspaden en voetpaden, dus dat is allemaal goed geregeld.
U-T	Bossen zijn niet op loopafstand, dan moet je met de auto natuurlijk.

Wijk	Vrijtijdsbesteding
E-V	Ik ga niet vaak naar het verre bos. Dit komt omdat ik dan te moe ben doordat ik veel vrijwilligerswerk doe.
U-T	Vroeger ging je niet sporten. Dat koste geld en het kwam ook niet in ons op. Je ging op de fiets naar school en als je thuis kwam maakte je huiswerk. Dan was je dag vol
N-M	's Avonds wil ik naar de televisie kijken, dus dan kom je ook niet meer uit huis.

Wijk	Onvoldoende kennis
------	--------------------

Dimensie

Aantrekkelijkheid van de fysieke leefomgeving

Wijk	Inrichting van de openbare ruimte
U-HM	In de tijd dat hier die gegoede wijk was, hebben ze deze woningen neergezet. Dit zijn sociale huurwoningen. De wijk is ontzettend achteruit gegaan. Hij verloederd. Waarom

	komt dat? Omdat nu de sociale woningen wel voor sociale mensen zijn, en nu kijk ik echt niet op die mensen neer, maar ze hebben een andere mentaliteit dan de mensen die hier woonde. Ze zijn slordiger. Ze zijn, en zeker van Marokkaanse en zuidelijke afkomst, daar maken ze makkelijker rommel. Ze gooien het zo neer.
U-HM	<i>Vind u de omgeving aantrekkelijk om naar buiten te gaan?</i> 'Vanuit ons huis al hoor! Maar dat is niet de bedoeling want wij willen allebei graag naar buiten.'
E-V	De wijk is zeker ook voor oudere mensen aantrekkelijk. Er zijn veel aangepaste woningen, dus niet alleen eengezinswoningen maar ook seniorenwoningen waar alles gelijkvloers is zonder steile trappen.
E-V	Ja, het is absoluut een groene wijk. Veel parken, veel bossen. Als je hier achterlangs rijdt dan staan er alleen maar bomen en geen huizen.
E-V	We hebben hier het Veldhuizen bos, dat is voor mij vijf minuten lopen dus dat valt mee. Als je naar het andere bos gaat, ben je eerst zeven kilometer onderweg vanuit hier.
E-U	Ik vind de wijk absoluut aantrekkelijk om te bewegen.
E-U	De wijk op zich wel. Het is mooi wonen. Je woont tussen allerlei mensen in.
E-U	Ik moet erg wennen aan de wijk. Ik woon hier nu drie jaar aan een hofje. Ik kwam uit een drukke buurt, terwijl dit een stillere buurt is. Daar moest ik enorm aan wennen.
E-U	Aan de stilte ben ik nu gewend, maar af en toe denk ik wel: bah! Je ziet geen leven. Als je langs een drukke weg woont, dan zie je meer verkeer voorbij komen wat meer leven met zich mee brengt.
E-U	Er mag geen speeltuintje in het hofje komen. Er stond vroeger een bankje waar je als oudere op kon zitten, maar die hebben ze weggehaald vanwege de hangjongeren.
E-U	De groenvoorziening is mooi, maar erg weinig. De bomen zijn nog erg jong, dus die bomen moeten allemaal nog groeien, ondanks dat de wijk inmiddels alweer tien jaar bestaat.
E-U	Ik kan de rollator gebruiken als bankje om op te zitten.
U-T	Op de fiets heb je meer mogelijkheden in Tuindorp want dan rijdt je zo de polder in. Daar kun je mooi fietsen.
U-T	Bossen zijn niet op loopafstand, dan moet je met de auto natuurlijk.
U-T	We zitten aan de rand van de stad. Dus de drukte van de stad kunnen we makkelijk ontlopen.
U-T	Dit stuk van de wijk is oud, maar verder richting Voordorp is er allemaal nieuwbouw. Er is ook hoogbouw.
E-U	Er wonen verschillende bevolkingsgroepen, leeftijden etc. in de wijk samen. Dat maakt de wijk voor mij aantrekkelijk.
E-U	De spelende kinderen maakt de wijk levendig.
U-T	Ik vind het prettig om in deze wijk te wonen, omdat ik nu ook een tuin heb. Dan kun je gewoon even naar buiten gaan.
N-H	<i>Vind u de wijk aantrekkelijk?</i> Ja, maar dan kom ik weer bij het punt dat er te weinig word gescreend. Hiermee word bedoeld dat mensen met een strafblad ook in de wijk mogen komen wonen.
U-T	Uitnodigend, veel groen. Prettige maar wel een beetje saaie woonruimte. Het is een soms wat stilletjes. Er word geen gebruik gemaakt van kleur.
U-T	Het is soms wat stilletjes. Iedereen werkt overdag. Het is een beetje saai en stil.
U-T	Er is genoeg groen, maar het is niet levendig in de wijk. Erg rustig, mensen werken overdag en weinig bankjes.

Wijk	Beheer van de openbare ruimte
U-HM	De lucht wordt steeds vuiler. We wonen hier op een stukje waar we hier twee jaar geleden niet op het balkon konden zitten. Wat is er gebeurd? De A2, die hier aan de overkant loopt, zie je niet maar die is er wel. Die zit onder de grond, daar hebben we geluk mee gehad. Maar we konden niet meer op het balkon zitten vanwege de herrie en viezigheid.
U-HM	We hadden hier een prachtig plein toen we hier kwamen wonen. Prachtige winkels en alles wat je nodig had; de slager, de melkboer, de kapper en de sigarenboer. Maar als je nu gaat kijken, droef! Droef is het gewoon. Toen ik hier de eerste keer kwam, was ik enthousiast. Dat is nu helemaal over. <i>Hoe komt dat?</i> Verloedering. Gewoon verloedering.
A-	<i>Wat vind u mooi aan de omgeving?</i> Al het groen, en hoe het onderhouden wordt.
A-	Ik onderhoud mijn tuin niet meer, omdat ze er van alles in gooien. Dus ik heb maar

	besloten het niet meer te doen. Alles gooien ze er in!
U-T	De hele buurt zorgt ervoor dat de wijk in orde blijft.
N-H	<i>Ervaart u obstakels in de wijk als u wandelt of fietst?</i> Ja. Overlast van water tijdens het bewegen in de openbare ruimte. Het water is slecht afvoerbaar op het riool. 'Gele bollen' die op de hoeken van de straat staan zijn slecht te zien, dus moeten opnieuw geschilderd worden.
N-H	<i>Zijn er ook moeilijkheden die u ondervindt tijdens het bewegen.</i> Ja, overlast van het vuil. Daar erger ik mij heel erg aan. Daar hebben we milieupolitie voor.
N-H	Ik hou niet van vernielingen, ik hou van een beetje netheid en ik wijs je er op. Jongens hier, die gooien met blikjes limonade. En er zijn vuilnisbakken, dus daar wil ik ze nog wel eens op wijzen. Dat zijn een hele hoop ergernissen die voor mij in de wijk gelden.
N-M	Jongeren gooien van alles op straat, de wijk wordt daardoor vies.
U-T	Goed beheer, soms iets te goed. Alles is zo netjes ingericht.
E-U	Er is weinig straatvuil in de wijk. Dat is erg fijn.
N-M	Malvert is schoon. Laatst waren er nog twee dames die alles aan het oppikken waren.
N-M	Ik woon in een flat en er is een tijdje geweest dat er ontzettend veel vuil rondom de deur lag. Maar het gaat nu beter omdat de bewoners zelf op beginnen te ruimen.
N-M	Die jongelui gooit het zomaar van zich af, al het vuil.
U-HM	Over dat pad wil mijn vrouw niet lopen, want daar lopen honderden honden per dag. Van de hele wijk worden die daar uitgelaten.
U-HM	Hij verloederd. Waarom komt dat? Omdat nu de sociale woningen wel voor sociale mensen zijn, en nu kijk ik echt niet op die mensen neer, maar ze hebben een andere mentaliteit dan de mensen die hier woonde. Ze zijn slordiger. Ze zijn, en zeker van Marokkaanse en zuidelijke afkomst, daar maken ze makkelijker rommel. Ze gooien het zo neer.
U-T	Ja, het is absoluut een groene wijk. Veel parken, veel bossen. Als je hier achterlangs rijdt dan staan er alleen maar bomen en geen huizen.
E-U	De groenvoorziening is mooi, maar erg weinig. De bomen zijn nog erg jong, dus die bomen moeten allemaal nog groeien, ondanks dat de wijk inmiddels alweer tien jaar bestaat.
E-U	Ja, de wijk is schoon en wordt ook regelmatig schoongehouden. Het hofje wordt ook regelmatig onderhouden.
U-T	Mooie omgeving. Veel groen, vooral nu zijn de bomen prachtig. Aan de rotzooi moet er wat aan gedaan worden. Veel jongeren gooien van alles op straat.
U-T	De omgeving is erg mooi groen.
U-T	Het is een uitnodigende omgeving want er is veel groen aanwezig en er is weinig straatvuil.
U-HM	Toen de binnenring kwam, toen wilde ze de bomen van de Lesinglaan, twee rijen bomen, die wilde ze kappen en daar wilde ze een autoweg van maken. En dat is niet doorgegaan, want er was zo'n protest. Zo'n geweldige protest dat het wegging en dat is niet gebeurd.

Dimensie

Toegankelijkheid en bereikbaarheid

Wijk	Bereikbaarheid van voorzieningen
U-T	De winkels zijn makkelijk te bereiken. Daar ga ik altijd lopend naar toe.
U-T	Het winkelcentrum is op anderhalve kilometer.
E-U	Ik wandel niet veel meer maar doe wel zelf nog de boodschappen. Dat is ongeveer een kwartier lopen. Dan ben ik wel moe als ik terug ben.
U-T	De winkels en bushaltes zijn dichtbij.
U-T	De bereikbaarheid en toegankelijkheid van de voorzieningen zijn goed. Dichtbij zijn er een aantal voorzieningen.
N-H	Alle voorzieningen zijn bereikbaar en toegankelijk.
E-V	De winkel is redelijk ver weg. Het park is wel dichtbij. Dit is goed bereikbaar.
N-M	Het winkelcentrum is makkelijk te bereiken. Dat komt voor mij door de korte afstand naar het winkelcentrum toe.
E-V	We hebben hier het Veldhuizen bos, dat is voor mij vijf minuten lopen dus dat valt mee. Als je naar het andere bos gaat, ben je eerst zeven kilometer onderweg vanuit hier.

U-T	Bossen zijn niet op loopafstand, dan moet je met de auto natuurlijk.
E-V	Ja, want de winkels en bushaltes zijn dichtbij.
E-V	Ik ben hier met de auto naar toe gekomen. Het is ongeveer een kwartiertje rijden.

Wijk	Inrichting van de buurtinfrastructuur
N-H	Ik red m'n eigen heel goed met de rollator. Ik zoek altijd op- en afstapjes op die ik makkelijk met de rollator kan maken.
U-T	Het is een besloten wijk door een drukke weg, een sloot en een spoorlijn.
N-H	Juist leuk om aan de drukke weg te wandelen. want dan zie je wat, dat vind ik wel leuk. Soms ook even praten met iemand. Het scheelt dat de stoepen breed zijn en goed zijn gescheiden van de autoweg
E-U	Soms dan heb ik wel last van scheve stoepen. Dat is vooral bij één straatje als ik boodschappen ga doen. Dan moet ik de rollator helemaal in bedwang houden omdat ik anders omval.
A-	De stoepen zijn erg smal. Vooral bij het plantsoen is het erg, daar lopen de stoepen scheef. Daar heb ik altijd met de rollator nooit een mooi recht stuk.
E-V	Nee, ik ervaar geen obstakels. We hebben goede fietspaden en voetpaden, dus dat is allemaal goed geregeld.
N-M	De straten in Malvert vind ik slecht. Tenminste, voor mij met een rollator. De tegels liggen scheef.
U-T	Stoepen zijn verschrikkelijk. Er zijn veel losliggende tegels
N-M	De wortels van de bomen maken het lastig om buiten te wandelen met de rollator.

Wijk	Toegankelijkheid van voorzieningen
U-HM	Albert Heijn gaat groter worden, want hij is veel te klein voor deze wijk. Dat is de enigste supermarkt die in deze wijk zit. Er is ook een kapper daar. Het is een winkelcentrum.
N-M	Als hij er niet meer zou zijn, dan heb ik om te beginnen een schat van een schoonzoon en dochter. Maar daar gaat het niet om. Dan zou ik gewoon een hele hoop laten bezorgen. Want ik heb een telefoon en dan maak ik gewoon een lijstje. Dus in feite is het dan wel een supermarkt waar je boodschappen kan doen.
N-H	Alle voorzieningen zijn bereikbaar en toegankelijk.
U-HM	Mijn vrouw durft niet meer naar de overkant, want voordat ze aan de overkant is rijden die auto's alweer.

Wijk	Vervoersmogelijkheden
E-V	Meestal gaan senioren in de wijk op de fiets. Gemiddeld gezien zullen ze nog geen 10 minuten bezig zijn.
U-T	En daarnaast is de busverbinding zo goed dat je binnen een mum van tijd in de stad bent.
E-V	Ik kan alleen nog maar wandelen. Fietsen is te gevaarlijk en het openbaar vervoer is te duur.
N-M	We moeten steeds meer inleveren, de boot, de auto etc. Ik vind het vervelend dat ik geen auto meer heb. Vroeger pakte ik even snel de fiets of de auto om bijvoorbeeld iets op te halen. Nu zie ik er al tegen op om er naar toe te gaan.
U-T	Ik heb m'n auto weggedaan dus ik moet lopen of fietsen of met de bus.
E-V	Als het slecht weer is, ga ik niet wandelen. Dan komt meestal iemand mij ophalen. Het is ook te duur om met het openbaar vervoer naar andere plekken te gaan. Ze moeten dit gratis maken voor senioren.
E-V	Ja, want de winkels en bushaltes zijn dichtbij.

Dimensie

Fysieke veiligheid

Wijk	Verkeersveiligheid
U-HM	Ze hebben de weg versmald tot een eenbaansweg. Maar in die tijd van 50 jaar dat we hier wonen, zijn er een paar auto's meer gekomen. Dus, wat krijg je? Dat die auto's daar in de file staan voor de verkeerslichten, want er zijn verkeerslichten.
U-HM	Toen die autoweg daar kwam, wilde de mensen dus een paar auto's voor zijn. Dus dan kan je, als je dit bekijkt, als je van de Lesinglaan bij de brug rechtsaf komt, kon je hier over de

	Wagenaarkade die heel lang is, een kilometer lang ongeveer, konden ze doorrijden. En dan gingen ze daar weer de rondweg op. Dus dit werd een sluiproute.
U-HM	Ik ben twaalf jaar bezig geweest om die sluiproute weg te krijgen. Er zijn wel wat dingen gebeurd, maar mijn vrouw wordt een dagje ouder en die fietst graag hier over die Wagenaarkade. En loopt hier ook. In de bocht hierachter, een haakse bocht, daar was geen streep. Ze gingen dus altijd links door de bocht. Dus als m'n vrouw dan aan de andere kant aan kwam fietsen, schrok ze zich een ongeluk. Ze gingen wel opzij hoor, maar toch. Uiteindelijk hebben we daar een witte streep gekregen. En dat heeft vijftig procent geholpen, meer niet. Ik ben door blijven gaan. We hebben een wijkwethouder die je kunt aanspreken over deze zaken. Dat heb ik gedaan. Die wijkwethouder is vervangen door een andere wijkwethouder van een andere partij. Daar ben ik ook geweest. Uiteindelijk hebben we voor elkaar gekregen dat we hier drempels kregen. En het werd een dertig kilometer gebied. Er staat zo'n klein bordje dat het dertig kilometer is, als je er in komt. Er zijn mensen hier op de kade die niet wisten dat het dertig kilometer was geworden. Toen heb ik gevraagd om herhalingsbordjes. Kan niet. Dertig kilometer op de weg, een idee van m'n vrouw. Bij de tweede wethouder kon dat makkelijk, want dat was niet zo duur. Maar ze hadden geen geld.
U-HM	Nou, je kan bijna de Lesinglaan, Joseph Haydnlaan en Pijperlaan niet meer oversteken, alleen bij de verkeerslichten. Dan kun je alleen bij het voetgangerslicht oversteken. Mijn vrouw durft niet meer naar de overkant, want voordat ze aan de overkant is rijden die auto's alweer.
U-HM	Vroeger ging ze vaak eens naar de andere kant. Daar is een prachtig park van Oog in Al. Daar moet je omheen rijden met de fiets, maar er lopen wel voetpaden tussendoor. <i>Is het goed geregeld?</i> Nee, want ze nemen de voetpaden om door te fietsen.
U-HM	Daar bekeuren ze, daar staan ze regelmatig te bekeuren. Dat is handhaving. Hier is nooit handhaving. Je komt hier wel eens een politieauto doorheen rijden, maar dat is ook rond tijden dat het geen spits is.
U-HM	<i>Zijn er nog meer voorbeelden in de wijk over verkeersveiligheid?</i> Ja, aan de overkant missen ook herhaling van dertig kilometer borden.
U-HM	Ik zou zo graag willen dat het bij de veiligheid van de senioren komt. Dat er op de fietspaden, de officiële rode fietspaden, hier iets aan wordt gedaan.
A-V	Ja, de jongelui hé. Af en toe zitten ze met drie man op één scooter. Ze racen bij ons op straat 's avonds.
A-V	Als ik af en toe zie hoe hard dat door de straat gaat...
E-V	De verkeersveiligheid is heel goed. Bijna de hele wijk is inmiddels ook een dertig kilometer zone geworden. Dit is bijna af, dus de verkeersinrichting is eigenlijk heel erg goed.
E-V	De verkeersveiligheid hier in de wijk is goed vanwege de duidelijkheid. En de dertig kilometer zone draagt hieraan bij. Je hebt nu ook andere voorrangsregels gekregen door die zone waardoor het een stuk duidelijker is geworden voor iedereen.
E-V	De mensen maken het soms onveilig, maar verder is de verkeersveiligheid prima geregeld met alle stoplichten.
E-U	Het is hier heel rustig qua verkeer. Alleen over de drukke weg langs de wijk komt veel verkeer, maar er is nog nooit iets gebeurd.
E-U	In het hofje kunnen de kinderen veilig spelen en leren fietsen.
N-H	Het verkeer is vaak goed geregeld. Fietspaden en wegen zijn goed.
N-H	Op de drukke weg waar men 70 km/u mag, rijden ze soms wel 100/110 km/u ondanks de groene golf. Door onze acties hebben ze de snelheid aangepast naar 50 km/u.
U-T	De fietser wordt nog steeds benadeeld, omdat de fietser telkens moet wachten op de stoplichten. Dus dan moet je op, af, op stappen.
U-HM	Te hard gereden door auto's. Daarom zijn er al op een aantal plaatsen de "kattenruggen" verlegd. Hier mag je maar in de woonwijk 30km rijden, maar we rijden er 80/100 km. Ik heb al een paar kentekens opgeschreven van mensen die te hard rijden. Dat zijn allemaal ergenissen van mij.
N-H	Ontevreden over de verkeersveiligheid. Doordat er een school is en op regenachtige dagen alle kinderen worden gebracht met de auto. De vuilniswagen moet er dan ook langs en die rijdt dan over de stoep, de stoepen aan gort. Oplossing, de vuilniswagens beginnen iets later. En er moet politie in de wijk komen rond half 9, die de ouders erop wijst niet dubbel te parkeren.

N-H	<i>Wat vind u van de verkeersveiligheid?</i> Ik vind het wel goed. Soms rijden ze wel door bij een zebrapad, maar de meeste tijd stoppen ze wel als je het zebrapad wilt oversteken.
U-T	De wijk is heel veilig. Er wonen ook veel kleine kinderen in de wijk. Dus het is heel kindvriendelijk en sociaal ingericht.
U-T	Verkeersveiligheid is goed. Alleen de grote wegen zijn een nadeel. Deze liggen om de wijk heen.
E-V	Fietst niet meer in verband met onveilig verkeer.
U-T	De verkeersveiligheid is veilig in de wijk.
U-HV	Dat is nou het gevaar. Door de doorgetrokken streep aan het einde van de weg, kan ik soms zien dat auto's met de hele auto links van de doorgetrokken streep rijden.

Dimensie

Sociaal netwerk

Wijk	Sociale contacten
U-HM	Verschillende bewoners van de kade die kennen we oppervlakkig.
A-V	Ik vind het leuk bij de dagopvang. <i>Hoe komt dat?</i> Doordat je onder de mensen bent. En dat zie je thuis niet, dan ben je de hele dag alleen.
A-V	Zoals het vroeger was, is het niet meer. Dat je echt allemaal gezelligheid met elkaar had.
A-V	Ik wandel vrijwel altijd alleen. Soms ga ik met de buurman mee. Als ik bijvoorbeeld naar het ziekenhuis moet, gaat hij altijd met mij mee.
A-V	Maar als zij er niet meer is, dan kom ik ook niet meer hoor.
A-V	Voor mij is het wel de eenzaamheid die een hele grote rol speelt. Ik ben altijd blij als ik bij de dagopvang ben.
U-T	Het is leuk om met een groep bezig te zijn.
E-U	De buurt nodigt je niet uit om naar buiten gaan. Dat is het enigste wat mij ook stoorde. Ik kwam uit een buurt waar ze allemaal met elkaar zo sociaal waren. Hier wonen echtparen en wij zijn beide alleenstaand. De echtparen trekken alleen maar met elkaar op.
E-U	Ik heb, toen ik hier kwam wonen, snel contact gezocht met de Meerpaal via mijn buurvrouw.
E-U	Je moet contact opzoeken, anders vereenzaamt je. Ik voel me niet snel alleen, maar toch had ik hier dat gevoel. Dat ligt ook aan mezelf, omdat ik uit zo'n drukke wijk kwam natuurlijk.
U-T	Vroeger, toen ik in Doorn in een seniorenflat woonde, moest ik naar de Albert Heijn om een praatje te maken met mensen. En nu is dat niet meer zo.
U-T	In de jaren zestig is de wijk opgebouwd. De bewoners van toen zijn verhuisd, overleden of naar een verzorgingshuis gegaan. Nu komen er allemaal jonge mensen wonen, waardoor we nu tussen allemaal jonge mensen wonen.
N-H	Wijzen op richtlijnen. Buurman zet de vuilnis altijd te vroeg buiten. Bewoner spreekt hem erop aan en buurman verteld dat hij nooit op het juiste tijdstip thuis is. Nu zet de buurman het in het portiek en bewoner zet het op de juiste plek. Want je moet het niet te vroeg buiten zetten.
N-H	Ik heb nauwe betrekking met de gemeente en politie omdat ik in het BHPP zit.
N-H	<i>Gaat u wel eens met burens wandelen?</i> Nee, ik ben heel erg op mijzelf. Met burens ga ik niet wandelen.
U-T	Ik doe nog veel met mijn man. Verder zwem ik twee keer per week en ga ik naar gym.
U-T	Bewegen met man/vrouw. Verder gymen we in groepsverband met elkaar.
U-T	Je leert hier meer mensen kennen, dus dat maakt het leuker.
N-M	Nu kijk ik er naar uit om terug te gaan naar de dagopvang omdat hier allemaal bekende mensen zijn.

Dimensie

Sociale steun

Wijk	Sociale steun
U-HM	Als hij er niet meer zou zijn, dan heb ik om te beginnen een schat van een schoonzoon en dochter.
A-V	De kinderen zijn luxe opgevoed. Toen wij vroeger thuis kwamen, hadden de ouders tijd voor je. Dat hebben ze nu niet meer.

A-V	Als ik thuis kom, kan ik tegen niemand praten. Daarom vind ik het fijn om bij de dagopvang te zijn.
A-V	Voordat ik die TIA had gehad, was ik heel anders. Nu ben ik meer gesloten.
E-V	Mensen die slechter ter been zijn krijgen toch meer hulp van familie. Ze gaan bijvoorbeeld mee boodschappen doen met de auto.
E-V	Er is een groep senioren waarvan ik denk: zij moeten bij de haren meegesleurd worden. Ze kunnen net niet zelf de stap over de drempel zetten om op eigen initiatief op pad te gaan.
E-U	Ik was laatst gevallen en heb toen vier uur lang op de grond gelegen omdat ik niet overeind kwam.
U-T	Als we een tijd weg zijn, zorgen de burens voor het huis en de post. Dat hebben we onderling afgesproken.
N-H	In onze wijk schijnt het behoorlijk bijzonder te zijn, de samenhang.
N-H	Meer behoefte van de senioren dat er aandacht wordt geschonken aan bepaalde senioren. <i>Hoe kan dat gedaan worden?</i> Door mensen te benaderen die dit op zich willen nemen. Een persoonlijke benadering.
N-H	Als ik iets niet kan, dan ga ik naar de wijkbeheerder toe. En dan helpt hij mij. Ik loop langs het kantoor van de wijkbeheerder om even te zwaaien en een praatje te maken. En als ik een paar dagen niet buiten ben geweest, komt de wijkbeheerder even langs om even te kijken hoe het gaat. Maar ik doe dat ook bij de burens. Een beetje sociale controle. En mijn broer belt mij bijna elke dag op. Want de kans op overlijden is gewoon heel groot. Daarom heb ik zin in een sigaretje.
N-H	Ik krijg huishulp voor het poetsen. Ik wil nog niet naar een verzorgingstehuis, omdat daar alleen maar oude mensen zitten.
N-H	Een nieuw hondje mag ik niet. Want mijn familie zegt, als jouw wat gebeurt, dan zitten wij met het hondje. En niemand wilt het hondje. Daarom zit ik nou met een duf konijn. Als het aan mij lag, haal ik zo een nieuw hondje, maar dat mag niet. De buitenlandse mensen in de wijk zijn bang voor zo'n klein hondje. En er zijn de laatste tijd ook veel gevechtshonden in de wijk. Ik ben als de dood dat mijn hondje wordt doodgebeten. Ik kom die honden veel tegen. En dan zeggen ze tegen mij, haal maar een oude hond uit het asiel. Maar daar heb ik geen zin in, zit ik met al die dierenartskosten.
N-M	Wandelen is er voor mij niet meer bij. Ik zit de hele dag binnen. En ik kom op de dagopvang. Mijn man moet mij altijd helpen.
N-M	Mijn man doet de boodschappen.
N-M	Nu ik hier bij de dagopvang zit, doet m'n man altijd boodschappen. Ik ben blij als het donderdag is, dan hoef ik niet meer naar de opvang. Ik ga dan samen met m'n man boodschappen doen. Dat vindt hij gezellig.

Dimensie

Sociale participatie en cohesie

Wijk	Aanwezigheid van activiteiten
A-	Bij de dagopvang komen we drie keer per week. We doen dan spelletjes, kaarten, etc.
E-V	Op het ogenblik zijn er drie wandelgroepen.
E-V	Er is een project geweest dat senioren samen met een kunstenaar gaan wandelen door de wijk en fotograferen. Zo hebben we bijvoorbeeld alles wat rood was gefotografeerd en lopen we iedere keer door verschillende wijken, zoals Veldhuizen A, Veldhuizen B.
E-V	Vanuit Welstede en SWO worden er in het wijkcentrum cursussen georganiseerd, bijvoorbeeld senioren gym. We hebben ook Tai Chi, yoga, schildersgroepen etc.
E-V	De wandelgroepen worden voornamelijk georganiseerd vanuit SWO en Videnta. De wandelgroepen bij Heyendaal en de Velden zijn door bewoners opgericht.
E-V	Als je kijkt wat Welstede allemaal doet in Ede en omgeving, dan is er zoveel te doen.
E-V	Er is door het SWO een maandelijks etentje georganiseerd voor weduwen. Nu, bijna een jaar geleden, druppelen er steeds mensen binnen die zijn doorverwezen door de huisarts. En dat zijn dan eenzame ouderen die op advies van de huisarts komen kijken.
E-U	De wijk organiseert niets, maar in het activiteitscentrum (buurthuis de Meerpaal) wordt van alles georganiseerd. Maandagmiddag doe ik aan handwerken en vrijdagmiddag schilder ik bij de Meerpaal.
E-U	Er worden geen beweegactiviteiten georganiseerd, maar we hebben er nooit van gehoord.
U-T	We hebben sociale bijeenkomsten, buurtfeesten, etc.

N-H	Een andere reden van een achteruitgang is de markt. Het is een ontmoetingsplek van senioren. De markt gaat erg achteruit doordat er steeds minder stands staan. Dit komt doordat de staplaats te duur is.
N-M	Ik doe aan koersbal bij het winkelcentrum. Een keer in de week, op vrijdagmiddag, ga ik daar naartoe.
N-M	Vroeger was ik ook lid van de vrouwenvereniging, maar die heb ik afgezegd. Nu is de vrouwenvereniging er ook niet meer.
N-M	Er was een bridgeclub, een yoga club en een bowling club. Maar dat is allemaal weg. <i>Hoe komt dat?</i> Dan haken er mensen af en zijn er te weinig mensen waardoor de leraar er mee ophoudt. Het kan ook zijn dat je zelf moet stoppen omdat je het niet meer kan.
A-	We hebben donderdags gymnastiek.
N-H	Minder activiteiten door minder geld. Consumptie worden te duur en de huur word steeds hoger. Dit is een reden dat er minder activiteiten worden georganiseerd.
N-H	Drempel ligt bij de contributie.
N-H	<i>En dit moestuintje, hoe heeft u dit opgestart?</i> Het was van oorsprong van de gemeente. Ik heb altijd, al 60 jaar een tuin gehad. De andere twee eigenaren zijn oud collega's van mij. Want het is te groot voor mij.
N-H	<i>Heeft u de instelling om ook andere senioren uit de buurt bij de moestuin te betrekken?</i> Daar word het te klein voor, andere komen zichzelf ook aanmelden. Gister was er ook weer eentje, maar het is gewoon te klein.
N-H	<i>Denkt u dat als er beweegactiviteiten worden georganiseerd, u en andere senioren komen?</i> Ja, maar de contributie is hoog. Allochtonen hebben een hekel aan contributie. Contributie heffen is niet bevorderlijk.
N-H	<i>Worden er in de buurt ook activiteiten georganiseerd?</i> Ja, genoeg. Zoals rommelmarkten, bands. <i>Doet u daar ook aan mee?</i> Ik doe niet mee, maar ik kom wel kijken. Want ik kan niet meer mee doen. <i>En als er nou een wandelgroep komt zal u dan mee wandelen?</i> Nee, daar heb ik geen zin in. Er wonen veel buitenlandse mensen, dus ik ga daar niet mee wandelen.
U-T	Niet op de hoogte van andere activiteiten. Ook lastig om de groep zelf aan te vullen. Zelfs met demonstratie bij een serviceflat. Ze denken dat dit komt doordat andere senioren het niet kennen en denken dat ze er niet tussen passen.
A-	We doen aan sporten met de dagopvang. En er worden wel vaker uitjes georganiseerd. Ook doen we soms gezamenlijk boodschappen. Dan gaan we er altijd lopend heen.

Wijk	Aanwezigheid van begeleiding
N-M	Ik ben een half jaar geleden tijdens het fitness gevallen. Ik werd daar super begeleid en vind het jammer dat ik niet meer mag fitnessen. Omdat nu in m'n hoofd alles door elkaar zit mag ik niet meer van de dokter fitnessen.

Wijk	Communicatie en voorlichting
E-V	De bewoners die de wandelgroepen organiseren doen overal briefjes door de brievenbussen.
E-V	Senioren worden geïnformeerd door flyers SWO, Vileta of van het wijkcentrum. En via de wijkkrant.
E-V	Er gebeurt nu ontzettend veel via Twitter en Facebook, maar daar bereik je onze groep niet mee.
E-V	Bijna wekelijks staat er in de krant wat er allemaal in de regio gedaan wordt.
E-V	Via het krantje ben ik ingelicht over Tai Chi.
U-T	Persoonlijke benadering is een goede manier om senioren te bereiken.
U-T	De activiteiten staan aangegeven in de wijkkrant, maar we horen het ook als we hier maandagmorgen komen. Dan liggen de formulieren hier op tafel. Als je je opgeeft dan schrijf je je naam en adres op en krijg je een uitnodiging door de brievenbus.
U-T	Niet op de hoogte van andere activiteiten. Ook lastig om de groep zelf aan te vullen. Zelfs met demonstratie bij een serviceflat. Ze denken dat dit komt doordat andere senioren het niet kennen en denken dat ze er niet tussen passen.
N-M	Het koersbal staat aangeschreven bij het wijkcentrum. Zo ben ik op de hoogte gebracht.
N-M	Er wordt genoeg georganiseerd voor senioren. We krijgen heel vaak blaadjes door de brievenbus. Maar ik denk dat ik daar niet aan mee kan doen.

Wijk	(On)veiligheidsgevoel
N-H	<i>Voelt u zich veilig in de wijk?</i> De ene keer wel, de andere keer niet. Dat komt door al die drugs. Bij ons zitten er al drie in de straat, daar moet je altijd mee oppassen.
A-	Ja, als er politie in de wijk loopt voel ik me veilig.
A-	Ik maak nooit de deur los 's avonds. Nee, ze komen bij mij niet binnen 's avonds. Ik trek 's avonds gewoon de bel eruit. <i>Hoe komt het dat u dat doet?</i> Toch wel angst. We wonen alleen.
A-	Ik heb een alarm, dus als er iets is kan ik altijd op het alarm drukken. Ik heb nu van thuiszorg ook een alarm op de deur zitten. Ik heb me ook voorgenomen dat als er iets mis gaat aan de deur, ik direct op het alarm druk.
E-V	Hoe de mensen zich in het verkeer gedragen, daar kan niemand iets aan doen.
E-V	Alleen in ons stukje van de wijk hebben we in december tien inbraken gehad.
E-V	Ik voel me niet onveilig. Ik heb gedaan wat ik doen kon en beveiliging aangebracht voor m'n huis. Meer kun je niet doen. Ik slaap in ieder geval goed.
E-V	Als ik bij het wijkcentrum binnenkom dan heb ik een erg welkom gevoel.
E-V	Ik voel me veilig, totdat ik zo'n gek tegenkom in het verkeer die het zelf onveilig maakt.
E-U	Er zijn een hele boel kinderen en buitenlanders, maar daar hebben we totaal geen last van.
E-U	Ja, we voelen ons veilig. Er is nog nooit ingebroken. En heb ook nog nooit gehoord of meegemaakt dat ze bij mij in de buurt hebben ingebroken.
E-U	De buurtbewoners zeggen allemaal gedag, dus onveilig voel ik me niet. Maar je leest wel eens in de krant dat oudere vrouwen overvallen worden, dus dan kan je maar beter je tas goed wegstoppen.
U-T	Ik voel me volkomen veilig. Alleen 's avonds zal ik niet alleen lopen.
U-T	Je hebt hier huizen met een achtertuin die je kunt bereiken via een smal steegje. Dat is makkelijk voor inbrekers omdat ze dan niet zichtbaar zijn.
N-H	Er wordt te weinig gescreend door de gemeente voor nieuwe inwoners. In Neerbosch-Oost wordt er gescreend op mensen die een strafblad hebben.
N-H	Let op de buitenverlichting en binnenverlichting. De onenigheid die ik zie geef ik weer aan de wijkbeheerder door.
U-T	Ja, ik voel me veilig in de wijk.
N-M	Voor de veiligheid blijf ik 's avonds thuis en kom ik niet meer buiten. Ik doe de deur niet meer open. De jeugd die rondhangt op straat.
N-H	De bewoners van de flats laten de algemene deur open, waardoor er criminaliteit ontstaat. Diefstal en toegangswegen voor criminelen om te verstoppen want die weten welke voordeuren open staan. Een keer moest ik om vier uur beginnen en als je dan een kat uit het portiek naar buiten ziet komen. Dan ben je nog wel een kerel, maar dan ben je wel aangeslagen om die kat. Honden slapen er. Nu kunnen de deuren goed dicht door een drangveer, maar nog pakken mensen een steen en zetten er een steen tussen. De diefstal word gestimuleerd doordat de bewoners te beroerd zijn om de deur goed dicht te doen.
N-H	Ik voel mij veilig in de wijk omdat ik een man ben, maar mijn vrouw niet. Omdat er veel drugsbeweging is. Er is veel overlast van. De deuren worden s'nachts dichtgegooid en de auto's staan overal geparkeerd van verschillende drugsafhalers.
N-H	We hebben toen der tijd een bowlingbaantje aangelegd, maar er wordt geen gebruik van gemaakt omdat de bewoners zijn bang voor het jongerencentrum die er vlakbij ligt.
N-H	Ik zit sinds 14 dagen zonder fiets. Ze hebben de fiets hier uit de tuin gehaald. En ik stond daar te praten. Vuiligheid, dat is verschrikkelijk. We hebben tot stand gebracht dat de hekken om de moestuin komen.
N-H	<i>Voelt u zich veilig?</i> Niet zo erg meer na de beroving van vorig jaar. Het was niet veel, 20 euro maar, maar het heeft wel een hele impact op je, als dat gebeurt. Het was gebeurt via een babbeltruc. Je vertrouwd daardoor niemand meer. Als nu de deurbel gaat dan schrik ik. Nu kijk ik altijd door het luikje.
N-H	En er zijn de laatste tijd ook veel gevechtshonden in de wijk. Ik ben als de dood dat mijn hondje word doodgebeten.
U-T	Alleen s'avonds is het niet meer veilig. Ik doe dan de deur niet meer open.
U-T	Onveiliger door verlies van man/vrouw. S'avonds wordt de deur niet meer open gedaan. Het is minder prettig op straat. Sociale veiligheid wordt vergroot door goede band met

	buren en het groepsverband met gym.
E-V	Wandelt niet meer langs bepaalde gebieden omdat het te gevaarlijk is. Bang voor overvallers.
U-T	De deur gaat 's avonds niet meer open, dat is te gevaarlijk.

Bijlage V

Resultaten professionals

Dimensie

Bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Recreatief fietsen
N-H	'Er zitten een paar van de oudere vrouwen tussen die gaan hoofdzakelijk met de fiets, mannen wat minder valt me op. Er zit hier wel een Indonesische man, die heeft een houten been of een kunstbeen. Hij gaat altijd op de fiets en wat vrouwen die fietsen wat meer in de wijk.'
A	Heel weinig senioren fietsen. De fietsenmaker op Marktplaats zei wel dat hij veel fietsen verkoopt met elektrische trapondersteuning.
N-M	Niemand kan meer fietsen van de dagopvang. Meneer kwam nog wel eens met de fiets naar de dagopvang toe, maar dat kan hij nu ook niet meer.
U-T	Lopen, fietsen, tuinieren kan allemaal goed in de wijk. <i>Word het ook veel gedaan?</i> Ik zie de mensen wel fietsen en bewegen en hun huis uit komen. Vlakbij is ook de polder, dus daar bewegen ook veel mensen die een beetje mobiel zijn.
N-M	Senioren kunnen niet meer wandelen en fietsen i.v.m. de gezondheid zoals een zwakke heup, gebroken heup etc.
N-H	'Het is redelijk veilig, zolang je maar niet teveel op de Paul Krugerstraat komt want die is heel druk. En de Molenweg. Je merkt dus ook dat de mensen fietsen op de Daniëlsweg en dan oversteken, dan zitten ze op het fietspad. Dan zitten ze gelijk veilig. En dan blijven ze toch aan de zijanten noem ik het altijd, in noord en zuid. En dan is het wel veilig fietsen want er zijn relatief weinig auto's en die rijden meestal niet zo heel erg hard.'
N-H	'Ja, er wordt best wel veel gebruik van gemaakt, van die fietsroute. Je merkt ook, ouderen bijvoorbeeld, die gaan nu bewust die route nemen.'

Wijk	Recreatief wandelen
N-H	'We hebben altijd wel de mens die altijd buiten lopen, zal ik maar zeggen, maar als het echt mooi weer wordt dan merk je wel dat er wat meer senioren toch op de been zijn en dan gewoon een rondje door de wijk lopen.'
N-H	'Ja, ik zie ze bijna nooit overdag en in de avonduren verwacht ik hier niet zoveel ouderen buiten. Als het is, dan is het overdag.'
N-H	'Over het algemeen hier in Heseveld, bewegen senioren dan naar uw inzicht veel, weinig of gemiddeld in de wijk?' 'Ik denk gemiddeld.' <i>En op het moment dat ze bewegen is dat dan echt dat ze gebruik maken hier van buiten bewegen of is het veel meer binnen bewegen?</i> 'Nee, kijk ik denk dat ze dan echt een blokje om gaan. Een kleine wandeling maken, vaak. In de hoop dat ze, want meestal zitten senioren alleen, en in de hoop gaan ze een blokje om als het ware en dan in de hoop dat ze iemand tegen komen om gelijk ook het sociale praatje te maken.'
N-M	Veel senioren van de dagopvang kunnen niet goed wandelen, waardoor het voor hen een goede en veilige manier is om opgehaald te worden.
U-T	Lopen, fietsen, tuinieren kan allemaal goed in de wijk. <i>Word het ook veel gedaan?</i> Ik zie de mensen wel fietsen en bewegen en hun huis uit komen. Vlakbij is ook de polder, dus daar bewegen ook veel mensen die een beetje mobiel zijn.
A	Een mevrouw van de dagopvang wandelt veel omdat ze dan vrij is. Soms verdwaald ze, dan wordt ze opgehaald met de auto en teruggebracht. Maar ze vindt het juist heel fijn om te lopen.
N-H	Mevrouw hier aan de overkant en een mevrouw van de Daniëlsweg die gaan echt elke dag twee/drie keer met de hond samen lopen.
N-H	'Er zijn natuurlijk een hoop senioren die achter een rollator lopen, en sommigen kunnen dan best wel ver lopen, maar als ze niet zover kunnen lopen, ja, dan wordt het problematisch.'
N-M	Senioren kunnen niet meer wandelen en fietsen i.v.m. de gezondheid zoals een zwakke

	heup, gebroken heup etc.
U-T	De mensen 'rollatoren' zo naar de plantsoenen toe.
N-H	Ze lopen al een rondje door de wijk heen maar het is allemaal toch een beetje op zichzelf.
N-M	Tijdens het wandelen is er vanuit de dagopvang begeleiding aanwezig.

Wijk	Tuinieren
U-T	Lopen, fietsen, tuinieren kan allemaal goed in de wijk. <i>Word het ook veel gedaan?</i> Ik zie de mensen wel fietsen en bewegen en hun huis uit komen. Vlakbij is ook de polder, dus daar bewegen ook veel mensen die een beetje mobiel zijn.
U-T	Tuinieren word veel gedaan, iedereen heeft een tuin en er zijn veel plantsoenen. Vooral senioren doen aan tuinieren omdat ze er tijd en aandacht voor hebben.
N-H	We hebben een stel ouderen die zitten op het einde van de Daniëlsweg, of het begin van de Daniëlsweg, die hebben daar een tuincomplexje, zal ik maar zeggen en dan zitten daar een stuk of vijf/zes oudere mannen die houden daar een moestuintje bij.
U-T	Bewoners zaaien zelf, maken perkjes.

Wijk	Actief transport
E	Senioren verplaatsen zich in Veldhuizen A fietsend, lopend of met de taxi of auto naar bijvoorbeeld gezondheidscentra
A	De dagopvang stimuleert senioren om lopend naar de opvang te komen als ze kunnen lopen.
A	Over het algemeen bewegen senioren hier uit de wijk niet veel. Het wordt wel gestimuleerd vanuit de dagopvang door bijvoorbeeld door de gangen te lopen van de dagopvang lopend naar de dagopvang te komen of alleen de terugweg lopend te gaan omdat dit dan bergafwaarts is.
A	Mensen die kunnen en willen, kunnen tijdens de dagopvang samen met een begeleider boodschappen doen. Dit doen ze lopend.
U-T	Van het zorgcentrum 'rollator' men naar het winkelcentrum. Er is laatst een zebrapad aangelegd om het oversteken simpeler maakt.
N-H	'Een mooi voorbeeld is een buurtbewoner. Hij gaat hier naar de speedfoodservice, naar dat Turkse winkeltje daar, zelf naar toe. Dat is een stukje, hij woont hier een eindje verderop in de straat. Gaat hij bijvoorbeeld naar de supermarkt of hij moet verder naar de Molenweg, dan komt z'n zwager één of twee keer in de week en dan gaan ze gezamenlijk of dan gaan ze met de bus. Hij kan dan niet alleen heen. Hij loopt 100 meter en dan moet hij een minuut of twee/drie staan.'
N-H	'Er zitten een paar van de oudere vrouwen tussen die gaan hoofdzakelijk met de fiets, mannen wat minder valt me op. Er zit hier wel een Indonesische man, die heeft een houten been of een kunstbeen. Hij gaat altijd op de fiets en wat vrouwen die fietsen wat meer in de wijk.'
A	Senioren uit de wijk gaan lopend naar de winkels als ze dit kunnen. Anders worden ze door een regiotaxi gebracht.
A	Sommige die dichtbij wonen gaan lopend naar de winkels.

Dimensie

Motieven om te bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Gezondheidsbevordering
N-M	Sommigen senioren zijn zich wel bewust van het feit dat ze moeten bewegen, maar anderen niet. Die hebben suikerziekte, eten alles op en maken zich er ook niet meer druk om.
U-T	<i>Waarom denkt u dat senioren bewegen?</i> Ik denk omdat het gezond en verstandig is. En de hele dag binnen zitten onbevredigend is.

Wijk	Plezier
A-	Een mevrouw van de dagopvang wandelt veel omdat ze dan vrij is. Soms verdwaald ze, dan wordt ze opgehaald met de auto en teruggebracht. Maar ze vindt het juist heel fijn om te lopen.
N-M	Wanneer senioren naar buiten gaan om bijvoorbeeld te wandelen doen ze dit echt voor het plezier.
U-T	<i>Waarom denkt u dat senioren bewegen?</i> Ik denk omdat het gezond en verstandig is. En de

	hele dag binnen zitten onbevredigend is.
U-T	De omgeving is echt mooi. Er ligt een groot fort dichtbij, het Norderpark ligt vlakbij, er zijn kleine stille autoluwe dijkjes, waar ook nog een fort ligt. De omgeving is ontzettend groen. Mensen genieten tijdens het wandelen hiervan.
U-T	Tuinieren word veel gedaan, iedereen heeft een tuin en er zijn veel plantsoenen. Vooral senioren doen aan tuinieren omdat ze er tijd en aandacht voor hebben.

Wijk	Sociale contacten
N-H	'De hoofdmoot gaat echt alleen om in de hoop dat ik iemand tegen kom. Kijk, d'r zijn wel mensen bijvoorbeeld die een hond hebben. Mevrouw hier aan de overkant en een mevrouw van de Daniëlsweg die gaan echt elke dag twee/drie keer met de hond samen lopen. En zo zijn er nog wel één of twee stelletjes, maar de meeste lopen alleen.'
N-H	'Ik denk dat er een hele hoop zijn die nu binnen zitten. Als ze een paar keer buiten zijn geweest, dat ze bij zichzelf gaan denken "Ja, dat is toch wel goed voor me en wel leuk voor me". Want dat er nu op het moment gewoon mensen zijn die een gewoonte hebben. Als ze nu niet naar buiten gaan, komen ze nu ook niet spontaan naar buiten toe. Dus er zal iets moeten gebeuren in de vorm van dat ze een paar keer meegenomen worden bijvoorbeeld. Dat ze daarna zeggen van "Ja, we vinden het wel leuk".
E	Senioren komen niet alleen voor een activiteiten maar ook voor een stukje gezelligheid.
E	Senioren zien het meedoen aan beweegactiviteiten vaak als uitje. Ze ontmoeten nieuwe mensen.
N-H	'Nee, kijk ik denk dat ze dan echt een blokje om gaan. Een kleine wandeling maken, vaak. In de hoop dat ze, want meestal zitten senioren alleen, en in de hoop gaan ze een blokje om als het ware en dan in de hoop dat ze iemand tegen komen om gelijk ook het sociale praatje te maken.'
N-H	'Wel hier op het Pieter Postplein. Daar staan diverse bankjes. Als de kinderen daar aan het spelen zijn, zitten de bankjes ook allemaal vol. Maar dat zijn dan meestal de wat jongere ouderen en niet specifiek de bejaarde mensen.'
U-T	Er word een dorpsplein ontworpen in het winkelcentrum. Een snoepwinkel en een bakker hebben daar nu een terrasje. Daar zie ik veel oudere mensen. Die gaan eerst boodschappen doen en dan een praatje met elkaar maken. Dat werkt heel goed, als het mooi weer is.

Wijk	Actief transport
A	Een motivatie voor senioren kan zijn om toch ergens te komen waar je zijn wilt.
E	Senioren verplaatsen zich in Veldhuizen A fietsend, lopend of met de taxi of auto naar bijvoorbeeld gezondheidscentra
A	De dagopvang stimuleert senioren om lopend naar de opvang te komen als ze kunnen lopen.
N-M	Mensen die kunnen en willen, kunnen tijdens de dagopvang samen met een begeleider boodschappen doen. Dit doen ze lopend.

Dimensie

Belemmeringen om te bewegen in de openbare ruimte

Wijk	Fysieke gezondheid
N-H	'Er zijn natuurlijk een hoop senioren die achter een rollator lopen, en sommigen kunnen dan best wel ver lopen, maar als ze niet zover kunnen lopen, ja, dan wordt het problematisch.'
N-H	'En is het dan op het moment dat iemand anders de boodschappen voor senioren doet, komen zij dan nog zelf wel het huis uit?' 'Dat is toch minder dan. Dan merk je toch wel dat de mensen zelf al wat slechter ter been zijn en wat minder buiten komen.'
E-V	Senioren worden te weinig uitgedaagd om te bewegen, zowel in aanbod als in voorzieningen. Op het moment dat senioren in een verzorgingshuis terecht komen, worden ze al helemaal niet meer uitgedaagd om te bewegen omdat alles voor hen gedaan wordt.
A	Fysieke belemmeringen, stijf zijn en het nu er niet van in zien.
E	Blijven bewegen en ondernemen is belangrijk. Senioren kunnen niet meer worden gemotiveerd om naar buiten te gaan als zij dit al jaren niet meer doen. "Als je iets moet blijven kunnen, moet je iets blijven doen"
N-M	Senioren kunnen niet meer wandelen en fietsen i.v.m. de gezondheid zoals een zwakke heup, gebroken heup etc.

U-T	Als je slecht ter been bent kom je minder bij de mooie gebieden. Dus dan moet je het doen met de plantsoenen. De mogelijkheden zijn dan beperkt. Het hangt er natuurlijk ook af waar je in de wijk woont.
N-H	Hij heeft last van z'n enkel, die heeft hij ooit een keer omgeslagen dus hij heeft een hele dikke voet en daar heeft hij last van.
	Niemand kan meer fietsen van de dagopvang. Meneer kwam nog wel eens met de fiets naar de dagopvang toe, maar dat kan hij nu ook niet meer.
N-M	Veel senioren van de dagopvang kunnen niet goed wandelen, waardoor het voor hen een goede en veilige manier is om opgehaald te worden.
N-M	Sommigen mensen gaan naar seniorenactiviteiten, maar op den duur kunnen ze dat ook niet meer volgen. Dan zitten ze thuis. En als ze thuis zitten duurt het vaak te lang voordat er actie ondernomen wordt.

Wijk	Fysieke leefomgeving
E	De drukte in de wijk en drukke weg wordt gezien als een belemmering om buiten te bewegen.
A	De heuvels zijn het grootste obstakel om buiten te bewegen.
N-M	Eentonigheid van gebouwen, elkaar niet kennen of angstig zijn. Dat soort dingen maken dat senioren niet snel naar buiten.
N-M	<i>"Thuis is hun veilige haven, zo moet je het zien"</i> Veel senioren wonen in flats met een balkon en een galerij. Dan ga je niet zomaar naar buiten.
E	Senioren worden te weinig uitgedaagd om te bewegen, zowel in aanbod als in voorzieningen. Op het moment dat senioren in een verzorgingshuis terecht komen, worden ze al helemaal niet meer uitgedaagd om te bewegen omdat alles voor hen gedaan wordt.
E	Veldhuizen A is geen wijk waarin je wordt uitgedaagd om naar buiten te gaan. Er is niet heel veel groen. Voor senioren zijn minder voorzieningen om buiten te bewegen.
A	De heuvels zijn het grootste obstakel om buiten te bewegen.
A	Het is heel erg heuvelachtig. Die klacht hoor je heel veel van oudere mensen terug komen, met name bult op. Dat vinden ouderen vaak lastig.

Wijk	Vrijtijdsbesteding
E	Senioren sport is suf en dient vernieuwd te worden om senioren uit te dagen te blijven bewegen.
A	Van oudsher zijn de senioren hier in de wijk ook niet gewend om te bewegen. Ze zien het belang van bewegen niet in.
A	Veel mensen in zo'n wijk hebben een uitkering dus het is ook duur om georganiseerd te sporten.
A	Als iets geld kost, haken mensen vaak af.
N-M	Het wereldje van senioren is door de jaren heen veel kleiner geworden. Hierdoor is het maken van de stap naar buiten veel lastiger.

Wijk	Onvoldoende kennis
N-M	<i>Gaan er veel mensen mee wandelen?</i> Dat ligt aan het weer, maar vaak zo'n vijf à zes mensen van de vijftien à achttien mensen. Ongeveer een derde. De rest wil niet of kan niet mee. Sommigen krijgen we niet naar buiten, omdat ze het al heel lang niet gedaan hebben.
E	Senioren zijn zich niet bewust van de positieve en negatieve effecten van sport en bewegen, omdat ze dit van huis uit niet mee hebben gekregen.

Dimensie

Aantrekkelijkheid van de fysieke leefomgeving

Wijk	Inrichting van de openbare ruimte
N-M	'De flatjes vind ik wat minder geschikt voor senioren omdat er vrij veel traplopen is. De eengezinswoningen zijn vrij aardig geschikt, want ze hebben hier op de Molenweg toch vrij vooraan eigenlijk zo'n beetje alles zitten. Ze hebben het gezondheidscentrum zitten, de apotheek, de winkels zitten er. Een beetje alles in de buurt, dus wat dat betreft een...'
N-H	'Het is een vrij groene wijk. De groenvoorzieningen, uh ja, er zit overal in de stad vrij veel groen. Dus met name hier aan de Paul Krugerstraat kun je dat al zien. De bomen beginnen allemaal weer aan hun blaadjes te komen. Dan begint het richting een parkje te lijken, af

	en toe. Met name ook de Simon Stevinstraat, daar is ook een hele groenstrook. Hiervoor hebben we nu elke maand, bloeit er iets anders. Er is pas een parkje daarachter gemaakt met een hondenuitlaatplaats. Dus er is best veel groen en dan merk je ook dat ouderen die een hondje hebben bijvoorbeeld, treffen elkaar in dat parkje geregeld. We hebben een stel ouderen die zitten op het einde van de Daniëlsweg, of het begin van de Daniëlsweg, die hebben daar een tuincomplexje, zal ik maar zeggen en dan zitten daar een stuk of vijf/zes oudere mannen die houden daar een moestuintje bij. Het is tevens een verzamelpunt van iedereen in de wijk, die komen daar even een praatje maken, hondje uitlaten, noem maar op dus.'
N-H	'Er zijn wel wat bankjes aanwezig, maar die zijn er relatief weinig. Bijvoorbeeld in het parkje daar, daar is geen enkel bankje. Dat is wel vreemd, maar dat is ook een bewuste actie eigenlijk. Want we hebben toen, toen we het parkje ontwikkelde, als je daar bankjes gaat zetten is de kans op hangjongeren ook op die plek heel erg groot. En dan heb je er allemaal flats rondom zitten, nou als er dan een hoop herrie is en het geluid kan niet weg, dan heb je gelijk een hele hoop overlast. Maar heb je bijvoorbeeld Simon Stevinstraat, daar staan wel enkele bankjes. Maar relatief wordt het toch niet zo heel veel gebruik gemaakt van de bankjes. Wel hier op het Pieter Postplein. Daar staan diverse bankjes. Als de kinderen daar aan het spelen zijn, zitten de bankjes ook allemaal vol. Maar dat zijn dan meestal de wat jongere ouderen en niet specifiek de bejaarde mensen.'
E	Veldhuizen A is niet de mooiste wijk van Ede. Er is veel hoogbouw. De grote flats staan vooral in Veldhuizen.
E	Veldhuizen A is geen wijk waarin je wordt uitgedaagd om naar buiten te gaan. Er is niet heel veel groen. Voor senioren zijn minder voorzieningen om buiten te bewegen.
A	De Uitvindersbuurt is meer een volkswijk met oude woningbouw en grote tuinen achter de huizen.
A	Het groen is hier heel gunstig. Als je naar buiten kijkt, zie je overal groen. We hebben veel parken hier in de wijk. Het zijn groene wijken.
E	De omgeving nodigt niet uit om naar buiten te gaan. Dit komt door de eentonigheid van de gebouwen. Er zit geen verrassend element in, waardoor mensen niet op ontdekking gaan.
N-M	Er is wel redelijk wat groen, maar voor mensen ligt dit toch nog redelijk op afstand.
N-M	De wijk is redelijk schoon. Het is schoon en goed, maar verder zit er geen ontdekking in.
N-M	Bij de eendjes staan bankjes waar de senioren even kunnen zitten.
U-T	Het is een hele groene wijk, het is echt een tuindorp. Tijdens het bouwen was er minder schaarse van ruimte. Het is erg groen en het ligt aan de rand van de stad. Als je mobiel bent dan ben je al heel snel in de polder. De drempel is daardoor laag. Het is een buurt met grote plantsoenen met bankjes. Hierdoor word de wijk goed verzorgd. De gemeente maait ieder jaar. Maar de betrokkenheid van bewoners, waardoor het beheer goed is. Bewoners zaaien zelf, maken perkjes. Dit word betaald door potjes van de gemeente. Waar de bewoners bloembollen van mogen kopen.
U-T	Aanwezig van volkstuinten, met bankjes
U-T	Er word een dorpsplein ontworpen in het winkelcentrum. Een snoepwinkel en een bakker hebben daar nu een terrasje. Daar zie ik veel oudere mensen. Die gaan eerst boodschappen doen en dan een praatje met elkaar maken. Dat werkt heel goed, als het mooi weer is. Er is een openbaar toilet op het winkelcentrum. Omdat als je incontinent bent, het een hele afstand is om te overbruggen, heen en terug.
U-T	Huizen met tuinen
U-T	Lente Art, de inwoners worden uitgenodigd om naar buiten te komen. Een kunstenaar heeft het erover hoe de natuur de mens uitnodigt. De omgeving en de natuur van de buurt is heel uniek. Er is geschiedenis, er zijn dieren die buiten lopen.
U-T	Ik denk dat het heel belangrijk is, om de volkstuinten te maken/behouden. Dit heeft zoveel kwaliteit voor senioren.
N-M	Gemeente bezuinigd op de plantsoenen. Dus word de omgeving saai.
N-M	Eentonigheid van gebouwen, elkaar niet kennen of angstig zijn. Dat soort dingen maken dat senioren niet snel naar buiten.
U-T	Er is een zorgcentrum in de wijk, waar veel senioren wonen. De mensen 'rollatorren' zo naar de plantsoenen toe. Daarachter ligt een volktuincomplex, daar gaan ze in en er staan bankjes. Je bent dan eigenlijk de stad uit. Er is ook een natuurgebiedje in de maak, waar het zorgcentrum heel dichtbij zit en die kunnen daar dan ook naar buiten.
U-T	De omgeving is echt mooi. Er ligt een groot fort dichtbij, het Norderpark ligt vlakbij, er zijn

	kleine stille autoluwe dijkjes, waar ook nog een fort ligt. De omgeving is ontzettend groen. Mensen genieten tijdens het wandelen hiervan.
--	--

Wijk	Beheer van de openbare ruimte
A	Straatvuil is er nog altijd teveel, maar het is de laatste jaren wel verminderd. <i>Hoe komt dat?</i> Je ziet steeds meer mensen lopen met een zakje aan de hondenlijn. Hierdoor is er steeds minder hondenpoep. En ik denk dat ze elkaar er ook wel op aanspreken.
A	Je hebt wijkinitiatieven die zeker twee keer, misschien wel drie keer, per jaar mensen optrommelen om het park op te ruimen en te snoeien.
U-T	Het is een hele groene wijk, het is echt een tuindorp. Tijdens het bouwen was er minder schaarse van ruimte. Het is erg groen en het ligt aan de rand van de stad. Als je mobiel bent dan ben je al heel snel in de polder. De drempel is daardoor laag. Het is een buurt met grote plantsoenen met bankjes. Hierdoor word de wijk goed verzorgd. De gemeente maait ieder jaar. Maar de betrokkenheid van bewoners, waardoor het beheer goed is. Bewoners zaaien zelf, maken perkjes. Dit word betaald door potjes van de gemeente. Waar de bewoners bloembollen van mogen kopen.
U-T	Als de gemeente bomen willen weghalen, dan ontstaat er algehele opwinding over. De buurtbewoners willen de bomen behouden, dus een groot betrokkenheid bij groen behoud.
N-M	De wijk is redelijk schoon. Het is schoon en goed, maar verder zit er geen ontdekking in.

Dimensie

Toegankelijkheid en bereikbaarheid van de fysieke leefomgeving

Wijk	Bereikbaarheid van voorzieningen
E	Ede is niet groot, alles ligt op redelijke loop- of fietsafstand. Dit nodigt uit om te bewegen.
A	Sommigen die dichtbij wonen gaan lopend naar de winkels. Anderen krijgen meer hulp. Het scheelt dat hier veel winkels dichtbij zijn.
A	Ik denk dat er veel senioren zijn die al heel lang niet meer in de stad zijn geweest.
N-M	De winkelcentra zijn redelijk goed bereikbaar.
U-T	Als je mobiel bent, ben je zo de stad uit. Dan kom je heel snel in de polder.
U-T	Er is een zorgcentrum in de wijk, waar veel senioren wonen. De mensen 'rollatoren' zo naar de plantsoenen toe. Daarachter ligt een volktuincomplex, daar gaan ze in en er staan bankjes. Je bent dan eigenlijk de stad uit. Er is ook een natuurgebiedje in de maak, waar het zorgcentrum heel dichtbij zit en die kunnen daar dan ook naar buiten.
U-T	Het is een kleine kilometer naar het winkelcentrum.
U-T	Als je slecht ter been bent kom je minder bij de mooie gebieden. Dus dan moet je het doen met de plantsoenen. De mogelijkheden zijn dan beperkt. Het hangt er natuurlijk ook af waar je in de wijk woont.
N-M	'De flatjes vind ik wat minder geschikt voor senioren omdat er vrij veel traplopen is. De eengezinswoningen zijn vrij aardig geschikt, want ze hebben hier op de Molenweg toch vrij vooraan eigenlijk zo'n beetje alles zitten. Ze hebben het gezondheidscentrum zitten, de apotheek, de winkels zitten er. Een beetje alles in de buurt, dus wat dat betreft een...'

Wijk	Inrichting van de buurtinfrastructuur
E	In Veldhuizen zijn twee buurtcentra die veel ondernemen voor senioren. Daarnaast is er een winkelcentra waar veel senioren samen komen.
U-T	Kwaliteit van de stoepen worden onderhouden.
N-H	'Op elke hoek is er bijna een op- en afritje voor een rollator. Ik vind ze persoonlijk af en toe wat stijl, maar ik denk dat dat de norm is die er voor geldt dus daar heb ik niet zoveel kijk op.'
U-T	Van het zorgcentrum 'rollator' men naar het winkelcentrum. Er is laatst een zebrapad aangelegd om het oversteken simpeler maakt.
N-H	Je merkt dus ook dat de mensen fietsen op de Daniëlsweg en dan oversteken, dan zitten ze op het fietspad. Dan zitten ze gelijk veilig. En dan blijven ze toch aan de zijkanen noem ik het altijd, in noord en zuid. En dan is het wel veilig fietsen want er zijn relatief weinig auto's en die rijden meestal niet zo heel erg hard.'
N-H	'Ja, er wordt best wel veel gebruik van gemaakt, van die fietsroute. Je merkt ook, ouderen bijvoorbeeld, die gaan nu bewust die route nemen. Als ze nu naar Dukenburg gaan, dan gaan ze hier met de fietsroute en dan rijden ze onderdoor en dan komen ze over de brug heen. Komen ze in principe helemaal niet meer in aanraking met de weg.'

E	Veldhuizen ligt tussen twee drukke wegen in, dus je moet altijd een drukke weg oversteken om naar een winkelcentrum te gaan.
A	Ik denk niet dat het onveilig is. Ik weet dat enkele jaren geleden een extra zebrapad is aangelegd van het Marktplaats naar de Albert Heijn.
N-M	Het zou heel fijn zijn als er fietspaden aangelegd worden voor mensen die niet zo snel ter been zijn. Dan is het lekker om te wandelen en zit er niet zo'n druk achter.
	Bij de drukke straten heb je aparte fietspaden, maar in de wijk zelf niet.
U-T	Zebrapad voor de drukke weg bij het winkelcentrum.
U-T	Er is een weg, met veel busluizen en waar veel schoolkinderen zich over verplaatsen. Er is geen goed fietspad. Maar er zijn overal brede stoepen, waar je over kan rollatoren.

Wijk	Toegankelijkheid van voorzieningen
U-T	Er is een zorgcentrum in de wijk, waar veel senioren wonen. De mensen 'rollatoren' zo naar de plantsoenen toe. Daarachter ligt een volkstuincomplex, daar gaan ze in en er staan bankjes. Je bent dan eigenlijk de stad uit. Er is ook een natuurgebiedje in de maak, waar het zorgcentrum heel dichtbij zit en die kunnen daar dan ook naar buiten.
U-T	Van het zorgcentrum 'rollator' men naar het winkelcentrum. Er is laatst een zebrapad aangelegd om het oversteken simpeler maakt.
E	De drukte in de wijk en drukke weg wordt gezien als een belemmering om buiten te bewegen.
A	De heuvels zijn het grootste obstakel om buiten te bewegen.
A	Het is heel erg heuvelachtig. Die klacht hoor je heel veel van oudere mensen terug komen, met name bult op. Dat vinden ouderen vaak lastig.
E	Veldhuizen ligt tussen twee drukke wegen in, dus je moet altijd een drukke weg oversteken om naar een winkelcentrum te gaan.
U-T	Maar er zijn overal brede stoepen, waar je over kan rollatoren. En wat wij proberen dat de kwaliteit van de stoepen goed blijven. Eens per jaar word er gekeken naar alle stoepen. En dan hopen dat de gemeente alle tegeltjes weer goed leggen.
A	Door de heuvels worden senioren ook belemmerd om naar activiteiten te komen. Als ze niet meer goed ter been zijn, moeten ze vervoer regelen. Dat is toch weer een obstakel.

Wijk	Vervoersmogelijkheden
N-H	Gaat hij bijvoorbeeld naar de supermarkt of hij moet verder naar de Molenweg, dan komt z'n zwager één of twee keer in de week en dan gaan ze gezamenlijk of dan gaan ze met de bus. Hij kan dan niet alleen heen. Hij loopt 100 meter en dan moet hij een minuut of twee/drie staan.'
A	Senioren uit de wijk gaan lopend naar de winkels als ze dit kunnen. Anders worden ze door een regiotaxi gebracht.
E	Senioren verplaatsen zich in Veldhuizen A fietsend, lopend of met de taxi of auto naar bijvoorbeeld het gezondheidscentrum.
A	Er is een plusbus. Deze is van de SWOA. Hier kunnen mensen gebruik van maken voor uitjes en boodschappen.

Dimensie

Fysieke veiligheid

Wijk	Verkeersveiligheid
N-H	'Het is redelijk veilig, zolang je maar niet teveel op de Paul Krugerstraat komt want die is heel druk. En de Molenweg. Je merkt dus ook dat de mensen fietsen op de Daniëlsweg en dan oversteken, dan zitten ze op het fietspad. Dan zitten ze gelijk veilig. En dan blijven ze toch aan de zijkanen noem ik het altijd, in noord en zuid. En dan is het wel veilig fietsen want er zijn relatief weinig auto's en die rijden meestal niet zo heel erg hard.'
N-H	'Dus de verkeersveiligheid in de wijk voor senioren kunt u wel zeggen dat dat goed is?' 'Ja, maar het heeft er ook heel veel mee te maken hoe goed te been zijn de senioren.'
N-M	'Ja, er wordt best wel veel gebruik van gemaakt, van die fietsroute. Je merkt ook, ouderen bijvoorbeeld, die gaan nu bewust die route nemen. Als ze nu naar Dukenburg gaan, dan gaan ze hier met de fietsroute en dan rijden ze onderdoor en dan komen ze over de brug heen. Komen ze in principe helemaal niet meer in aanraking met de weg.'
E	Verkeersveiligheid zit wel oké. In Veldhuizen is wel een redelijke overlast door mensen die

	zich niet aan de regels houden. Wat voor regels dan ook. Dat heeft ook invloed in het verkeer.
E	Veldhuizen ligt tussen twee drukke wegen in, dus je moet altijd een drukke weg oversteken om naar een winkelcentrum te gaan.
A	Ik denk niet dat het onveilig is. Ik weet dat enkele jaren geleden een extra zebrapad is aangelegd van het Marktplaats naar de supermarkt.
N-M	Binnen de wijk valt het mee, maar je hebt een aantal grote drukke straten waar mensen op moeten letten.
U-T	Het zou heel fijn zijn als er fietspaden aangelegd worden voor mensen die niet zo snel ter been zijn. Dan is het lekker om te wandelen en zit er niet zo'n druk achter.
N-M	Bij de drukke straten heb je aparte fietspaden, maar in de wijk zelf niet.
U-T	Zebrapad voor de drukke weg bij het winkelcentrum.
U-T	Scholieren gaan met de fiets en bromfiets naar het winkelcentrum wat de verkeersveiligheid voor senioren onveiliger maakt. Doordat de senioren langzamer zijn.
U-T	Er is een weg, met veel busluizen en waar veel schoolkinderen zich over verplaatsen. Er is geen goed fietspad. Maar er zijn overal brede stoepen, waar je over kan rollatoren. En wat wij proberen dat de kwaliteit van de stoepen goed blijven. Eens per jaar word er gekeken naar alle stoepen. En dan hopen dat de gemeente alle tegeltjes weer goed leggen.

Dimensie

Sociaal netwerk

Wijk	Sociale contacten
N-H	'Het is tevens een verzamelpunt van iedereen in de wijk, die komen daar even een praatje maken, hondje uitlaten, noem maar op dus.'
N-H	'En ook, uh ja, toch mekaar tegenkomen en weer hele gesprekken op de stoep houden met mekaar dus dat is wel leuk op zich.'
N-H	<i>'Merkt u dat senioren in de wijk hier veel samen bewegen, dat ze elkaar echt opzoeken en zeggen we gaan samen bijvoorbeeld een blokje om maken?'</i> 'Nee, dat niet. Er zijn er wel een paar, maar dat is nog niet de hoofdmoot. De hoofdmoot gaat echt alleen om in de hoop dat ik iemand tegen kom. Kijk, d'r zijn wel mensen bijvoorbeeld die een hond hebben. Mevrouw hier aan de overkant en een mevrouw van de Daniëlsweg die gaan echt elke dag twee/drie keer met de hond samen lopen. En zo zijn er nog wel één of twee stelletjes, maar de meeste lopen alleen.'
A	Senioren zijn wat moeilijker de deur uit te krijgen. Een vaste groep senioren zie je wel, maar nieuwe senioren sluiten zich niet snel aan. <i>Hoe komt dat denkt u?</i> Ik denk dat ze hier geen behoefte aan hebben en dat ze van huis uit gewend zijn om veel thuis te zijn.
A	Kwetsbare senioren krijgen vaak thuiszorg over de vloer. Op het moment dat de thuiszorg denkt dat ze meer de deur uit moeten, raadden zij hen aan om naar de Wetering te komen. Maar het initiatief moet wel bij de senioren zelf liggen, en waar nodig is wordt ondersteund.
N-M	Mensen kennen elkaar niet. Ze weten amper wie er naast, onder of boven zich wonen.
N-M	De drempel is voor senioren heel hoog om naar de dagopvang te komen. Dat komt omdat ze onbekend zijn met de dagopvang en zijn altijd zelfstandig geweest.
N-M	Het wereldje van senioren is door de jaren heen veel kleiner geworden. Hierdoor is het maken van de stap naar buiten veel lastiger.
N-M	Het sociale netwerk wordt echt kleiner. Vroeger hebben ze bij allerlei verenigingen gezeten, maar dat wordt allemaal minder.
N-M	Sommigen mensen gaan naar seniorenactiviteiten, maar op den duur kunnen ze dat ook niet meer volgen. Dan zitten ze thuis. En als ze thuis zitten duurt het vaak te lang voordat er actie ondernomen wordt.
N-M	De senioren worden opgehaald door vrijwilligers, vrijwel altijd dezelfde. De vrijwilliger checkt dan vaak of de achterdeur dicht is en tilt de tassen waar dit nodig is.
U-T	Senioren doen boodschappen en gaan op een terrasje zitten om een praatje met elkaar te maken.
U-T	Vaak zelfde mensen die met activiteiten mee doen. En het is een klein deel die meedoen. Omdat het toch een stad is. Dus iedereen is op zichzelf gericht. Mensen met de kerk hebben dat natuurlijk meer, dat met elkaar zijn verbonden.
N-H	Mevrouw hier aan de overkant en een mevrouw van de Daniëlsweg die gaan echt elke dag twee/drie keer met de hond samen lopen. En zo zijn er nog wel één of twee stelletjes,

	maar de meeste lopen alleen.'
A	Het wereldje van senioren is door de jaren heen veel kleiner geworden. Hierdoor is het maken van de stap naar buiten veel lastiger.

Dimensie

Sociale steun

Wijk	Sociale steun
N-H	'Want dan zijn ze dus wel aangewezen op iemand die boodschappen voor hun doet, of de kinderen of iemand in de wijk.'
N-H	'Ja, dan is het net te ver weg. En je merkt wel, bijvoorbeeld dat er wel gezinnen zijn waar een van de burens gewoon boodschappen voor een oudere mevrouw meenemen. Dat gebeurt hier toch nog wel met enige regelmaat.'
N-H	'Gaaf hij bijvoorbeeld naar de supermarkt of hij moet verder naar de Molenweg, dan komt z'n zwager één of twee keer in de week en dan gaan ze gezamenlijk of dan gaan ze met de bus. Hij kan dan niet alleen heen. Hij loopt 100 meter en dan moet hij een minuut of twee/drie staan. Overal gaat hij dan zogenaamd een praatje doen. Hij heeft last van z'n enkel, die heeft hij ooit een keer omgeslagen dus hij heeft een hele dikke voet en daar heeft hij last van. Dan loopt hij en dan kijkt hij, ook als ik hem dan tegenkom dan denk ik "oh, 100 meter" en dan zeg ik "hoe gaat het?". Even een klein praatje. Hij wil niet weten dat hij daar last van heeft, dus dan probeer je dat op die manier voor hem een beetje te camoufleren.'
N-H	'Ik kan een mooi voorbeeld geven. Er was laatst een keer bij een mevrouw ingebroken, via een babbeltreuc hadden ze geld meegenomen en dan bellen ze niet naar de politie maar dan komen ze eerst naar mij "wat moet ik nu doen?" Het is heel simpel, de mensen zien mij voor alles. Ze denken dat wij de politie regelen, de DAR regelen en ook nog de huizen erbij doen. Maar ja, helaas doen we alleen het achterste.'
N-H	'Ze roepen me als ik door de wijk loop. Ik loop bewust langzaam door de wijk en dan hoor je wel eens kloppen tegen de ramen. Dan staan ze zo, en dan moet ik even naar binnen komen. Dan wordt er een verhaaltje verteld, maar dan is het vaak niet het verhaaltje maar als je even doorvraagt zit er veel meer achter. En dat is wel waar we steeds meer naar toe gaan.'
N-H	'En ik loop bijna altijd buiten op straat en ik weet dan wel waar de echte ouderen wonen. Daar let je ook iets meer op, want ik wil het niet op mijn geweten hebben dat ze net als in Amsterdam een jaar later gevonden worden bij wijze van. Dus, daar probeer je wel een beetje op in te spelen, maar ja dat ligt natuurlijk wel heel erg moeilijk. Sommigen zie je ook echt niet, maar dan kijk je wel van oh zijn de gordijnen open/dicht, is er af een toe een lamp aan, zit er in elk geval beweging in.'
N-H	'Ik spreek mensen ook wel eens en dan vraag ik ook bewust van: "Heb je die nog gezien of heb je die nog gezien?" Want ik zie natuurlijk ook niet alles, maar je probeert wel zo veel mogelijk mensen te controleren. Controleren is niet het goede woord, maar dat er in ieder geval teken van leven is.'
N-H	'Want hier rijdt bijvoorbeeld niet, net als in een open dorp, zo'n SRV wagen of iets dergelijks. Die rijdt er dus niet. Ja, we hebben hier een tijdje terug zag ik er eentje twee of drie weken rijden, maar ik zie hem inmiddels niet meer dus ik denk dat het alweer verleden tijd is. Want dan zijn ze dus wel aangewezen op iemand die boodschappen voor hun doet, of de kinderen of iemand in de wijk.'
E	In Veldhuizen is wel redelijk veel sociale controle van bepaalde culturen onderling.
A	Ik merk wel dat op het moment dat senioren kinderen hebben, de kinderen vaak ook in de buurt wonen.
N-M	Sommige familieleden vangen senioren goed op, maar voor sommige families lukt dit niet.
N-M	Er zijn ook actievere senioren op de dagopvang die voor andere senioren boodschappen doen.
N-H	Dus er is best veel groen en dan merk je ook dat ouderen die een hondje hebben bijvoorbeeld, treffen elkaar in dat parkje geregeld. We hebben een stel ouderen die zitten op het einde van de Daniëlsweg, of het begin van de Daniëlsweg, die hebben daar een tuincomplexje, zal ik maar zeggen en dan zitten daar een stuk of vijf a zes oudere mannen die houden daar een moestuintje bij. Het is tevens een verzamelpunt van iedereen in de wijk, die komen daar even een praatje maken, hondje uitlaten, noem maar op dus.'
U-T	Er word een dorpsplein ontworpen in het winkelcentrum. Een snoepwinkel en een bakker

	hebben daar nu een terrasje. Daar zie ik veel oudere mensen. Die gaan eerst boodschappen doen en dan een praatje met elkaar maken.
--	--

Dimensie

Sociale participatie en cohesie

Wijk	Aanwezigheid van activiteiten
N-H	'Nee, als er iets georganiseerd wordt dan is het meestal voor jongeren, voor de kinderen. En voor de rest voor senioren wordt er weinig tot niets georganiseerd. Maar als er iets georganiseerd wordt, is het hier in het wijkcentrum. Maar daar heb ik vrij weinig kijk op, dus dat kan ik ook niet echt zeggen.'
N-H	'Denk u dat er vanuit de senioren behoefte aan is?' 'Dat vind ik heel moeilijk in te schatten, want de senioren zijn toch vrij zelfstandig allemaal. En wat ik aangeef, ze lopen al een rondje door de wijk heen maar het is allemaal toch een beetje op zichzelf. Het zijn vaak mensen die hier al dertig a veertig jaar wonen en die zitten toch een beetje allemaal op zichzelf. Die vinden het allemaal wel best.'
E	In Veldhuizen A liggen twee buurtcentra, Katenhorst en de Velder, die activiteiten organiseren voor senioren. Beide centra hebben een eigen beweegaanbod.
E	Activiteiten in de wijk worden voornamelijk overdag georganiseerd. Je merkt dat senioren 's avonds liever niet komen, zeker in de wintermaanden niet. Dit heeft ook te maken met sociale onveiligheid.
A	Het is een levendige wijk. <i>Hoe ziet u dit terug in de wijk?</i> Dit komt door alle activiteiten die georganiseerd worden. In de zomer is er bijvoorbeeld Kracht op de Bult.
A	Er is een plusbus. Deze is van de SWOA. Hier kunnen mensen gebruik van maken voor uitjes en boodschappen.
A	De Geitenkamp heeft zelf ook een elektrisch busje van de ondernemers van het Marktplaatsplein. Deze wordt gebruikt om mensen op te halen zodat zij boodschappen kunnen doen.
A	Naast de gym hebben we hier een hometrainer staan waar regelmatig gebruik van wordt gemaakt.
N-M	Vanuit de gemeente worden er activiteiten georganiseerd voor senioren in de wijk. Hiervoor wordt ook extra budget vrijgemaakt.
N-M	Drie keer per week wordt er "Meer Bewegen voor Ouderen" georganiseerd. Dan komt er iemand van het sportfonds.
N-M	Daarnaast proberen we iedereen dag of te golfen, of kegelen. We proberen wel iets van sport of bewegen te doen. In de namiddag wandelen we, wel op vrijwillige basis, en gaan we de eendjes brood geven.
N-M	In de wijkcentra kunnen mensen zich aansluiten om activiteiten te doen. Dit gebeurt weinig doordat het onbekend is.
U-T	Veel buurt/straat feesten. Voor jong en oud. Verzorgingshuizen organiseren veel activiteiten. Er is senioren gym en ook een wandelclub in de wijk.

Wijk	Aanwezigheid van begeleiding
E	In de buurtcentra zijn veel vrijwilligers, vooral 55-plussers. Beweegactiviteiten worden gegeven door geschoolde instructeurs. Er is altijd een beheerder aanwezig.
A	Door de heuvels worden senioren ook belemmerd om naar activiteiten te komen. Als ze niet meer goed ter been zijn, moeten ze vervoer regelen. Dat is toch weer een obstakel.
A	De senioren worden altijd begeleid als ze gebruik maken van de hometrainer.
N-M	Tijdens het wandelen is er vanuit de dagopvang begeleiding aanwezig. Dit geeft hen een veilig gevoel.

Wijk	Communicatie en voorlichting
N-H	'Ik denk in elk geval dat het iets heel laagdrempeligs moet zijn. En echt op vrijwillige basis. Het moet iets leuks, iets laagdrempeligs zijn en dat ze zeggen "Ja, dat wil ik wel". Maar ik denk ook dat je echt dat als je ze in eerste instantie naar buiten wil krijgen, dat je ze bewust allemaal op moet gaan zoeken. Je kunt wel een briefje in de bus doen, maar die is voor het oud papier. Ik denk wel dat je de persoonlijke benadering moet zoeken.'
E	Senioren worden via verschillende media aangesproken. Van mond-tot-mond reclame werkt het beste. Via een sleutelfiguur (bewoner uit de wijk) wordt informatie vaak verspreid.

E	Persoonlijke benadering werkt in de wijk. Niet alleen voor het uitleggen van de activiteiten, maar ook voor het vertrouwen.
A	De communicatie van nieuwe activiteiten gaat altijd via de wijkkrant, flyers en posters bij het wijkcentrum. Vaak als de activiteit loopt dan praat men dat wel rond.
U-T	In de wijkkrant staan activiteiten weergegeven en in de georganiseerde groepen word iedereen persoonlijk benaderd. Ook via de kerk worden activiteiten aangeboden.

Dimensie

Sociale veiligheid

Wijk	Onveiligheidsgevoel
N-H	'De laatste tijd, de problematiek qua jongeren en de overlast is een stuk minder dus daardoor voelen de ouderen zich nu ook wat veiliger. En dan merk je ook dat ze wat meer naar buiten toe komen. En het weer werkt natuurlijk ook mee.'
N-H	<i>'Merkt u dat senioren zich zelf veilig voelen in de wijk, de ervaren veiligheid?'</i> 'Sommigen wel, sommigen niet. Heseveld is in dat opzicht niet bepaald een voorbeeldwijk. Het gaat de laatste tijd, even afkloppen, redelijk goed. Maar er hebben hier in het verleden wel verscheidene dingen gespeeld. De laatste tijd wordt het wel steeds beter, dat zeggen de bewoners ook. Maar het gaat wel langzaam. Maar ja, voor je een wijk een andere richting op kunt buigen, dat heeft gewoon enkele jaren nodig.'
N-H	<i>'Hoe ziet u dat dan terug dat de ervaren veiligheid hier nog niet optimaal is?'</i> 'Ja, de mensen, bijvoorbeeld hier hebben we ook vrij veel Marokkaanse jeugd zitten, ook buitenlands maar hoofdzakelijk Marokkaans. En daar heeft men toch een bepaalde angst voor. Gegrond of niet gegrond, want ik ga bijvoorbeeld met Futsal Chabbab, met de jeugd, naar ouderen mensen om een tuintje op te knappen of een gesprekje te doen. En dan heeft de hangjongen in een keer een naam en dan vinden ze hem ineens niet meer zo erg als voor die tijd, ondanks dat ie z'n capje op heeft en z'n bontkraagje. Op die manier probeer je dat weg te nemen, maar dat valt alleen niet altijd mee.'
N-H	'Ik denk dat het heel veel te maken heeft met enkele jaren terug, zeg maar een jaar of zes/zeven terug. Heseveld was geen al te beste wijk. En toen is er ook, merk ik aan al de mensen die hier wonen, een hoop angst ingeslopen van criminaliteit, overlast e.d. Nu is het wel rustiger en dan zie je de mensen ook gewoon van "Laat mij maar zitten, ik vind het zo wel best." Toch een beetje gereserveerd en een beetje angst nog ergens in de onderbuik van "Het is nu goed en ik bemoei me nergens mee, dan blijft het ook goed."
N-H	'Hetzelfde geldt met als ze overlast hebben. Ze kunnen 24 uur per dag de straatcoach bellen, maar dat doen ze niet. Dan wachten ze tot ik er ben en dan zeggen ze dat ik even de straatcoach moet bellen want ze hebben overlast.' ... 'De straatcoach is als ze overlast van jongeren hebben, kun je 24 uur per dag zeven dagen in de week, kan men hier de straatcoach bellen. Telefoonnummer hangt hier op een informatiebordje. Maar dan bellen ze niet, dan zeggen ze gewoon: "Maandag is de wijkbeheerder er weer" of "morgen loop ik wel even naar wijkbeheerder toen en dan belt hij wel". Dus, zo werkt het systeem gewoon.'
A	Ik hoor niet dat senioren zich onveilig voelen in de wijk. Er is namelijk een hoop sociale controle in zo'n arbeiderswijk. Mensen houden elkaar in de gaten.
A	Ik weet wel dat er vorig jaar een periode is geweest dat senioren veel lastig werden gevallen door mensen aan de bel. Momenteel hoor ik hier weinig over.
A	Sociale controle zie ik terug wanneer we bijvoorbeeld senioren gaan ophalen en er niet opengedaan wordt. De buurman zegt dan vaak 'nee, ze is niet thuis of ligt in het ziekenhuis' o.i.d. Meestal weten de burens wel wat er aan de hand is.
A	Vroeger was de sociale controle groter, omdat dit echt een dorp was. De sociale controle is er nog wel, alleen minder.
N-M	Senioren worden toch bang om te vallen of dat iemand hen iets aan doet.
N-M	Ik denk niet dat senioren zich veilig voelen in de wijk. Mensen zijn bang, vooral 's avonds. Dan doen ze echt de deur op slot of ze horen wel eens een verhaal. Ze kunnen zich ook niet meer goed verweren.
N-M	Mensen zijn bang dat ze overvallen worden, maar ook op straat zijn ze bang dat ze onwel worden of dat het niet lukt. En bang voor het onbekende.
N-M	Stel wij zouden met een ander taxibedrijf de mensen ophalen waarbij telkens een andere chauffeur langs komt, dan zouden mensen echt afhaken. Het vertrouwen is hierdoor minder. Hetzelfde geldt voor het veelvuldig wisselen van personeel.
N-M	De nieuwsberichten in de krant worden bewust niet voorgelezen op de dagopvang. Dit om

	de angst onder senioren niet te vergroten.
U-T	Overlast van gefuseerde middelbareschool. Onveilig gevoel door scholieren van de middelbareschool. Ook door grote groepen allochtonen. Senioren voelde zich onprettig bejegend door de allochtonen. Dit komt door de 'clash' van die twee culturen. De plek bij het winkelcentrum waar jong en oud elkaar ontmoeten. De supermarkt heeft nu de maatregel genomen dat er niet meer dan twee scholieren tegelijk naar binnen mogen. En de school houdt de onderbouw binnen. Dus lunchen doe je op school. Zo probeert men elkaar te vinden.
U-T	Er zijn veel babbeltrucs, dus mensen die proberen bij senioren binnen te dringen. Dat gaat vooral over vrouwen. Dit komt veel voor. We proberen dit rond te mailen, dus als iemand het signaleert en die mailt weer binnen zo'n buurtnetwerkje. Ik heb zelf er voor gepleit om het op twitter te krijgen, want dat gaat sneller. Maar dat gaat langzaam want niet iedereen is gecharmeerd van Twitter of Facebook. Het is niet heel onveilig, maar wel veel babbeltrucs. En veel inbraken, omdat het oude huizen zijn, met kwetsbare deuren en ramen. Afgelopen drie maanden is er acht keer ingebroken, bij een plantsoen.
U-T	Veel inbraken, omdat het oude huizen zijn.

Bijlage VI Logboek

TAAK VOORBEREIDING	UITVOERDER
Literatuur zoeken: senioren	Lisanne
Literatuur zoeken: kijken in Nederland	Sofie
Literatuur zoeken: beweggedrag	Sofie & Lisanne
Literatuur zoeken: fysieke leefomgeving	Sofie
Literatuur zoeken: sociale leefomgeving	Lisanne
Feedback afstudeerbegeleider verwerken	Sofie & Lisanne
Feedback tweede meelezer verwerken	Sofie & Lisanne
Feedback stagebegeleider verwerken	Sofie & Lisanne
Professionals en senioren opzoeken voor interviews	Sofie & Lisanne
Afspraken maken voor interviews	Sofie & Lisanne
Bevestigingsmail opstellen voor interviews	Sofie & Lisanne
Afnemen van interviews	Sofie & Lisanne

TAAK SCRIPTIE	UITVOERDER
Voorwoord	Lisanne
Voorwoord Nakijken en verbeteren	Sofie
Samenvatting	Lisanne
Samenvatting Nakijken en verbeteren	Sofie
H1.1.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen	Lisanne
H1.1.1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen Nakijken en verbeteren	Sofie
H1.1.2 Senioren in Nederland	Sofie & Lisanne
H1.2 Projectkader	Sofie
H1.2 Projectkader Nakijken en verbeteren	Lisanne
H1.3 Doelstelling	Sofie
H1.3 Doelstelling Nakijken en verbeteren	Lisanne

H1.4 Onderzoeksopzet	Lisanne
H1.4 Onderzoeksopzet Nakijken en verbeteren	Sofie
H1.5 Vraagstelling	Sofie & Lisanne
H1.5 Vraagstelling Nakijken en verbeteren	Sofie
H1.6 Relevantie	Lisanne
H1.6 Relevantie Nakijken en verbeteren	Sofie
H1.7 Begripsbepaling	Sofie
H1.7 Begripsbepaling Nakijken en verbeteren	Sofie & Lisanne
H1.8 Leeswijzer	Lisanne
H1.8 Leeswijzer Nakijken en verbeteren	Sofie
H2.1 Theoretisch kader Vooronderzoek senioren	Lisanne
H2.1 Theoretisch kader Vooronderzoek senioren nakijken en verbeteren	Sofie
H2.1 Theoretisch kader Vooronderzoek wijken	Sofie
H2.1 Theoretisch kader Vooronderzoek wijken nakijken en verbeteren	Lisanne
H2.2 Theoretisch kader beweeggedrag van senioren Motieven	Sofie
H2.2 Theoretisch kader beweeggedrag van senioren Motieven nakijken en verbeteren	Lisanne
H2.2 Theoretisch kader beweeggedrag van senioren Belemmeringen	Lisanne
H2.2 Theoretisch kader beweeggedrag van senioren Belemmeringen nakijken en verbeteren	Sofie
H2.3 Theoretisch kader fysieke leefomgeving	Sofie
H2.3 Theoretisch kader fysieke leefomgeving Nakijken en verbeteren	Lisanne
H2.4 Theoretisch kader sociale leefomgeving	Lisanne
H2.4 Theoretisch kader sociale leefomgeving Nakijken en verbeteren	Sofie
H2.5.1 Veronderstellingen	Sofie & Lisanne
H3 Methode	Sofie
H3 Methode Nakijken en verbeteren	Lisanne
H4 Resultaten	Sofie & Lisanne
H4 Resultaten Nakijken en verbeteren	Sofie & Lisanne
H5 Conclusie	Sofie

H5 Conclusie Nakijken en verbeteren	Lisanne
H6 Discussie	Lisanne
H6 Discussie Nakijken en verbeteren	Sofie
H7 Aanbevelingen	Sofie
H7 Aanbevelingen Nakijken en verbeteren	Lisanne
Vragenlijsten senioren	Lisanne
Vragenlijsten senioren Nakijken en verbeteren	Sofie
Vragenlijsten professionals	Lisanne
Vragenlijsten professionals Nakijken en verbeteren	Sofie
Dataverzameling senioren uitwerken en analyseren	Sofie & Lisanne
Dataverzameling professionals uitwerken en analyseren	Sofie & Lisanne
Logboek	Lisanne
Logboek Nakijken en verbeteren	Sofie