

DE BEWEEGVRIENDELIJKE BUURT



**STOKHASSELT
TILBURG NOORD**



BEWEGEN IS...



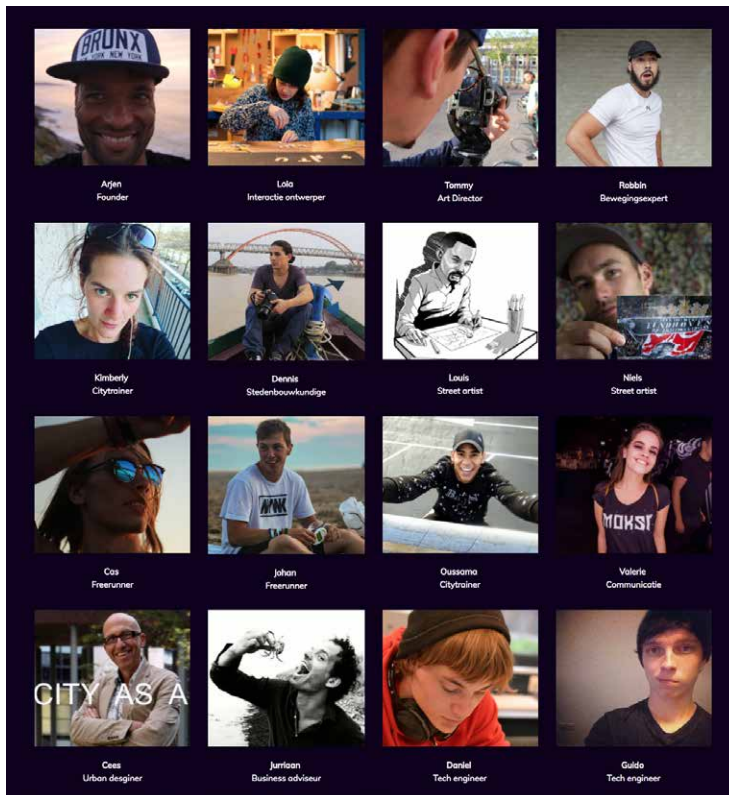
BEWEGEN IS VOORUITGANG

Iedereen in Nederland zou van ons gezonder, gelukkiger, blijer en vrijer mogen zijn met een overvloed aan inzichten en inspiratie voor een gezondere levensstijl en succes.

 PLYGRND.city

EERST EVEN VOORSTELLEN

Hoi, wij zijn **PLYGRND.city**, vaak gewoon 'playground' genoemd. We zijn een groep creatieve stadsmakers die zich inzet voor een gezonde leefomgeving, voornamelijk in gemeenten met kansrijke buurten. Met games en speltechnieken in de openbare ruimte maken we mensen bewust van een gezonde lifestyle. We werken vanuit het design thinking principe, in alles wat we doen. En we houden ervan om onze kennis en ervaringen te delen en anderen te inspireren met onze inzichten en verhalen.





WAAROM DIT E-BOEKJE

Wij zijn partner van 'Alles is gezondheid' en dat is super tof! Op het kennis congres in Amersfoort op 7 februari 2018 hebben we de eer gekregen om een standje in te nemen om onze bevindingen te delen. Het idee: bedenk een waardevolle incentive voor de bezoeker. Zo gezegd, zo gedaan.... Alleen als je dan 55 professionals hebt die 'm willen hebben, en je hebt 'm nog niet geschreven... dan weet je dat je met iets goeds moet komen. En toen dachten we: 'hey dit is een super kans, laten we hier echt iets tofs van maken!'

ALLES IS GEZONDHEID...

Alles is gezondheid is het onderdeel van het Nationaal Programma Preventie van het Ministerie van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport), waarin partijen afspraken maken om gezamenlijk acties te ondernemen, veelal preventief, die leiden tot een gezonder en vitaler Nederland. In 2017 is Alles is gezondheid aangekomen in de tweede fase van haar bestaan. Het netwerk is inmiddels uitgegroeid tot meer dan 3000 organisaties met 380 pledges. PLYGRND.city is in 2017 partner geworden.

Partner van  Alles is gezondheid...

HOE DIT BOEKJE WERKT

Dit boekje is de eerste editie uit een serie e-boekjes van beweegvriendelijke buurten die met behulp van co-creatieprojecten van PLYGRND tot stand zijn gekomen. Dit soort projecten doen we door heel het land. Per project delen we onze inzichten en learnings van de buurt vanuit de persoonlijke verhalen van bewoners in 5 thema's: preventieve zorg, participatie, urban sport, street art en urban design.

In deze editie de wijk **Stokhasselt in Tilburg Noord**. Lees, kijk en doe je mee?

WAT JE GAAT LEZEN

Met praktijkvoorbeelden, verhalen en ideeën laten we zien wat voor tools je kunt gebruiken om samen met de bewoners de buurten en straten ook in jullie gemeente beweegvriendelijker te maken. Hoe kun je nou die objecten in de ruimte 'anders' gebruiken voor bijvoorbeeld urban sport activiteiten? Hoe kan street art ook nog functioneel communiceren en aanzetten tot positief gedrag? En hoe kunnen we door anders te kijken naar de omgeving gebruik maken van kwaliteiten die er al zijn zonder al te grote investeringen te hoeven doen?

Maar eerst even wat interessante en leuke informatie...

BEWEGING IN DE STAD

Beweegvriendelijke buurt? Dat klinkt vooruitstrevend, maar beweging, wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld? En hoe staat beweging in relatie tot het dagelijkse leven van mensen in jullie gemeente?

Beweging zou je op verschillende manieren kunnen interpreteren. Letterlijke beweging, van lopen, fietsen, skaten, rennen, sporten, maar ook figuurlijk beweging. Het 'in beweging' komen. En dat staat voor vooruitgang. Vooruitgang in het leven van mensen is groeien. En als je groeit, is dat (meestal) positief.

Ook onze steden groeien... maar of dát altijd positief is, is een goede vraag. Het wordt in ieder geval steeds drukker. En de vraag hoe we om moeten gaan met de ruimte is hot.

Onlangs is het boekje De Beweegvriendelijke Stad uitgekomen, gemaakt door de mensen van bureau **Urhahn | stedenbouw & strategie**, in opdracht van Gemeente Amsterdam. En wat hebben ze dat goed gedaan! In mijn mening een inspiratie en aanrader voor een ieder die zich bezig houdt met gezonde leefomgeving. Het is een boek vol goede adviezen, ideeën, inspiratie en gepresenteerde resultaten van onderzoeken. Voornamelijk over hoe we met elkaar de openbare ruimte kunnen of beter gezegd, zo veel mogelijk zouden moeten gebruiken om het thema gezondheid te dienen voor onze inwoners.

Je kunt het boekje kopen voor nog geen 25 euro. zie linkje achterin. Nee dit is niet gesponsord, we zijn echt fan.

GEZONDHEID & GELUK



Over gezondheid wordt veel geschreven. We begrijpen allemaal dat preventieve zorg hoog op de agenda staat, omdat het onze samenleving meer gezondheid, en ook euro's gaat opleveren in de toekomst.

Volgens het onderzoek van Dan Buettner naar de Blue Zones, die plekken ter wereld waar de mensen vitaal en gelukkig ouder dan 100 worden, gaat gezondheid niet alleen om het lichamelijke aspect. Natuurlijk begint het met de juiste voeding, voldoende beweging en rust van lichaam en geest. Maar betrokken zijn in je community draagt bewezen fundamenteel bij aan het gevoel van zingeving en **geluk**.

Check achterin voor het linkje naar de super coole Ted Talk van Dan Buettner, over vitaal oud worden.

Het leuke is dat dit gelukkig zijn weer een positief effect heeft op de gezondheid van de mensen. Het is zeg maar een soort van virtueuze cirkel. Positief gedrag, positief effect, positief gedrag, enz. Als we het sociale element weer koppelen aan het beweegvriendelijker maken van onze buurten is de kans groter dat we samen een duurzaam effect bewerkstelligen op het gedrag van de mensen. Het gevoel dat je meedoet, mag meedenken en beslissen wat jij zelf nodig hebt in jouw buurt, zowel in de creatie als de uitvoering zal bijdragen aan een duurzaam en positief effect op de kwaliteit van leven van bewoners.

Dat noemen ze de participatiesamenleving, toch? ;).

Wat is het eerste wat er in je opkomt als je dit beeld ziet?



Kipfrikandelbroodjes etende jongeren bij het Cruyff Court Tilburg Noord, en water.

HET VERTREKPUNT...

Sinds 2013 is Tilburg actief met de landelijke aanpak JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). Hierbij lag in de eerste drie jaar de focus op de leeftijd 0-12 jaar, maar ze willen dit in de komende jaren een stap verder gaan brengen door ook aandacht te vestigen op 12+.

Naast JOGG is gemeente Tilburg ook betrokken bij de Brabant Health Deal, waarbij wordt ingezet op samenwerking en innovatie voor een transformatie naar goede kwaliteit van leven. Hierbij ligt de focus op het realiseren van een stedelijke leefomgeving die uitnodigt tot een gezonde leefstijl van meer bewegen, ontmoeten, verblijven, gezond voedsel en de nabijheid van groen.

Het vertrekpunt van het project in Tilburg Noord was het percentage jongeren met overgewicht in Stokhasselt wat in deze wijk 11% hoger ligt dan de rest van de stad. De afdelingen Zorg en Sociaal van de gemeente vroegen ons of wij hier oplossingen voor konden bedenken. Ja zeiden we, “dat kunnen we zeker, maar dat doen we niet...”

We geloven namelijk dat we de vraag moeten stellen aan de mensen zelf. Aan de jongeren, maar ook aan de rest van de buurt. En dat ze zelf hun oplossing het beste weten. We moeten met ze in gesprek om er achter te komen wat er écht speelt. En dan samen met de bewoners op expeditie door de straten en pleinen, om de wijk en elkaar opnieuw te leren kennen en er anders naar te leren kijken.

Een aantal weken later stonden we met het lokale projectteam met de tijdelijke buurtwoonkamer in een zeecontainer in het Ypelaerpark voor de PLYGRND experience. Geografisch gezien waren we super gesitueerd, namelijk tussen de krachtwijken Heikant en Stokhasselt en precies in het midden van het Cruyff Court waar de jongeren hangen en de flats waar veel gezinnen en de ouderen wonen.

Het gaat beginnen!



DE BEWEEGVRIENDELIJKE BUURT STOKHASSELT

Het begon wat onwennig, maar al gauw genoeg groeide het wederzijdse vertrouwen om openhartiger met elkaar te kunnen spreken over wat er allemaal speelt in de buurt. De stoere allochtone jonge 'strijdertjes' ontdooiden. Boze buurmannen smolten toen ze hun verhaal konden doen. Gesluierde tienermeisjes openden zich in het gesprek en durfden zich openhartig uit te spreken. En rolstoelende bewoners namen deel aan het programma alsof ze konden vliegen.

Met veel plezier hebben we 30 dagen in de wijk mogen staan om vanuit de buurtwoonkamer met de mensen in gesprek en aan de slag te gaan voor een gezondere buurt. 6 weken lang, 5 dagen per week, 5 uur per dag zijn we met het social & urban design team en het beweegteam in gesprek geweest met de bewoners, jong en oud, en op expeditie gegaan om de buurt te herontdekken.

De resultaten van de co-creatiesessies komen vanuit de wensen, verhalen, behoeftes en bezwaren van de buurtbewoners. Gedurende de sessies hebben de bewoners dit met elkaar besproken en overlegd. Sommige van de ideeën zijn al uitgevoerd, andere staan in de planning om uitgevoerd te gaan worden, startend bij de bewoners, ondersteund door gemeente en andere partners in de buurt.

Aan de hand van de 5 thema's preventieve zorg, participatie, urban sport, street art en urban design, door de ogen van de buurtbewoners, delen we de inzichten en learnings van een beweegvriendelijker en gezelliger Stokhasselt.

We starten zo met het verhaal van Richard Smulders...





1. PREVENTIEVE ZORG

Profiel: Richard de rolstoeler

Interventie: schaakbord in de openbare ruimte

Rolstoeler Richard Smulders uit Heikant is vaak in het park en bij wijkcentrum De Ypelaer te vinden. Richard is geboren met een lichamelijke beperking. Hij kan niet lopen en is gebonden aan zijn stoel, wat vaker op een soort van racewagen lijkt dan een vervoersmiddel voor een gehandicapt persoon. Richard is kwetsbaar, jazekeer, maar heeft ook zo veel kwaliteiten, waaronder zijn passie voor schaken.

Deze passie voor schaken deelde hij met de jonge strijdertjes van de buurt. Syrische, Koerdische, Marokkaanse jonge ventjes die soms schaken alsof ze aan het dammen zijn en soms hun eigen regels bedenken. Vooral die jongens met de grootste mond, of zeg maar gerust, de grootste bluf.

Door enerzijds te kijken naar de behoeften en anderzijds naar de kwaliteiten van de mensen in de buurt kunnen er mooie kruisbestuivingen ontstaan. De jongeren moeten nodig op schaakles en Richard wil die lessen wel geven, lees: zoekt nog 'prooien' om zijn schaakkunsten te showen.

Waar gaan we de schaakborden plaatsen? Een goed idee om het terrein aan de zijkant van het buurthuis aan de rand van het park te gebruiken. Dit biedt meerdere voordelen. De stukken, groot of klein, kunnen bijvoorbeeld gemakkelijk bewaard worden en als het regent kunnen ze snel naar binnen.

Inzicht 1: Kijk naar de kwaliteiten van wat mensen wél kunnen.





MASITA



VANDORST.NL



2. PARTICIPATIE

Profiel: Aliou de jonge strijder

Interventie: beweegparcours in het park

Aliou is een ventje met roots in het Afrikaanse Guinea. Hij komt uit een streng traditioneel moslim gezin waar moeders de baas is. Onlangs verhuist uit London is Aliou heel erg op zoek naar zijn plekje in de lokale community. Hij zwierf dan ook vaak alleen in het park.

Aliou is lief, behulpzaam, attent, leergierig. Hij was niet weg te slaan bij de buurtwoonkamer en kwam ijverig meehelpen, vaak als er nog niemand anders was. Tot hij zich in een groep met andere kids begeeft, dan draait zijn gedrag 180 graden om. Soms onhandelbaar.

Voor zo een jong ventje heeft hij een verbazingwekkende goede motoriek. Klimmen, boksen, freerunnen, sporten die hij kan als de beste. Hij stond dan ook vooraan toen de jongeren het zelf bedachte parcours voor het park mochten openen en zelf installeren, met als extra activatie een leuke workshop met een echte professionele freerunner.

Aliou is typisch zo een mannetje die we met liefde en begrip in de gaten moeten houden. Je kent de uitspraak wel: It takes a village to raise a child. Blijf bewoners betrekken bij het doorpakken van wat in gang is gezet voor het ware gevoel van eigenaarschap, betrokkenheid en natuurlijke sociale controle.

Inzicht 2: It takes a village to raise a child.



Wijkcentrum De Ypelaer Tilburg Noord





3. URBAN SPORT

Profiel: Kimberly de citytrainer

Interventie: sport & spelmaterialenbox met beheerprogramma

Kimberly Thijssen is misschien wel de meest bijzondere en liefdevolle persoon die ik heb mogen leren kennen tijdens het project in Tilburg Noord. Ik heb extra veel waardering en ontzag voor haar, als je weet van hoe ver ze is gekomen met haar donkere verslavingsverleden.

Kimberly is een vriendin van velen. Iedereen in de buurt kent haar en zij kent iedereen. Ze is betrokken stadsmaker en wordt graag gezien. Het licht in haar leven is haar zoontje Julien. Een super getalenteerd hoogbegaafd ventje van een jaar of 8. Iedereen is verliefd op hem.

Als citytrainer heeft ze een belangrijke rol als sportief kwartiermaker in Tilburg. Ze geeft kickbokstrainingen aan moslimmeiden, rent de 10 miles met ze, en ze is een belangrijke schakel in het lokale projectteam tijdens (en na) het traject op het gebied van urban sport.

Volgens de ervaring van Kimberly is alleen de interventie niet genoeg. ‘Leuk, sport en spelmaterialen in de wijk, maar we zullen actief moeten blijven programmeren en ondersteunen om dit op langere termijn voort te laten leven onder de mensen om ze hun gedrag positief te laten veranderen. Dat gaat niet van de een op andere dag.’

Inzicht 3: Blijf actief programmeren, dat is minstens zo belangrijk als de interventies.





4. STREET ART

Profiel: Farah & Zehra de hartsvriendinnen

Interventie: een wensboom met spreuken van bewoners bij de plek van de schietpartij

Farah en Zehra zijn twee bevolgen hartsvriendinnen van Marokkaanse en Turkse afkomst. Ze komen uit moderne gezinnen. Typische voorbeelden van generatie Z. Ze zijn wel moslim, maar dragen geen hoofddoek. Ze mogen buiten spelen, meedoen aan activiteiten en praten gewoon met de boys.

De meiden zijn gedreven en ze zijn actief in de wijk. Je ziet ze overal. Flink discussiërend, grappend, stoeiend en 'ruzie' makend met elkaar. Hun mening, die hebben ze paraat. En hun sterke wil ook. Ze weten what's up en laten hun stem horen.

Het street art idee van de wensboom, op de plek bij de Belliniflat waar 3 maanden terug een schietpartij was geweest, kwam dan ook van hen. Ze voelen zich niet fijn als ze daar langs moeten lopen naar school. 'En deze plek, die moet toch ook helen, die is toch gewond, net zoals bij mensen?' (slik en traan).

Een belangrijke taak van stadsmakers is het verbinden van het sociale en ruimtelijke domein. 'We kunnen gewoon bij onze burens aanbellen en vragen of ze mee willen helpen, toch? Zo leren we elkaar kennen en kunnen we samen plekken in de wijk beter maken waar er iets engs is gebeurd'.

Inzicht 4: Verbind het ruimtelijke met het sociale domein.



5. URBAN DESIGN

Profiel: Elly en de buurmannen

Interventie: groenstrook zijkant woning / hangplek van jongeren ombouwen tot moestuintjes voor de straat

De wijk Stokhasselt heeft naast veel jongeren ook veel oudere bewoners. Neem nou bijvoorbeeld Elly, de aller-oppermoeder van het Ypelaerpark. Erg begaan met de omgeving en de mensen uit de buurt. Elly woont al 40 jaar in Tilburg Noord en weet wat er speelt.

Bijvoorbeeld het verhaal van buurman en buurman. Die wonen ook al heel lang in de wijk, in de Corellistraat. Ze hebben de bijnaam, de boze buurmannen. Waarom? Omdat de kinderen zeggen dat ze hen altijd weggagen als ze buiten aan het spelen zijn. ‘We doen toch niks? We zijn alleen maar aan het kletsen met elkaar.’

Het verhaal van de buurmannen is dat de jongeren uit de buurt precies bij hun huis hangen, lawaai en rommel maken in de middag en avond, in het weekend en soms zelfs op zondagen. En dit terwijl hun hoogbejaarde moeder heel erg ziek is en weinig kan hebben.

De oplossing? De jongeren kwamen er zelf mee. ‘Zullen we de plek dan samen ombouwen tot moestuintjes voor de straat. En dan doen we in de zomer een barbecue voor de zieke buurvrouw, met gegrilde courgette, ja en ook kip.’

Inzicht 5: Ga op wijkexpeditie met de bewoners en leer ze anders kijken.





Corellistraat Tilburg Noord

INZICHTEN OP EEN RIJ

inzicht 1 over preventieve zorg

**Kijk naar de kwaliteiten van wat
mensen wél kunnen.**

inzicht 2 over participatie

**It takes a village
to raise a child.**

inzicht 3 over urban sport

**Blijf actief programmeren, dat is
minstens zo belangrijk als de interventies.**

inzicht 4 over street art

**Verbind het ruimtelijke met
het sociale domein.**

inzicht 5 over urban design

**Ga op wijkexpeditie met de bewoners
en leer ze anders kijken.**





AANPAKKEN
STOKHASSELLAAN

MEER (LEUKE)
PRULLENBAKKEN

PLYGRND
FUNBOX

NET / HEK VOOR BALLEEN
WJVER CRUYFF COURT

MOESTUIN
CORELISTRAAT

FREERUN
PARKOUR

WENSBOOM
BELLINIFLAT

AFRIT ROLSTOELERS
DONZETTISTRAAT

START VAN DE
GELUKSRUTE

B. BUURTPROJECTEN

C. GEMEENTELIJKE OPGAVEN

OVERIGE INFO

No copyright

Dit is geen sales document en we doen niet aan copyright. Iedereen mag alle ideeën, onze inspiratie en werkwijze gebruiken om in de eigen buurt toe te passen en positieve impact te maken met elkaar. Creative Commons naamsvermelding is wel van kracht.

Op zoek naar een inspirerende spreker?

Dan kun je Arjen bellen en vragen of die tijd heeft. Zin heeft ie altijd en een goed verhaal ook. Tijd is soms wat schaarser.

Niet op de hoogte blijven?

Schrijf je uit van deze emaillijst waar we onze kennis en lanceringen delen. Laat het ons weten.

Doneren?

Wil je een donatie doen? Dat mag. Pay as you please op banknummer NL69INGB 0006019956 op naam van PLYGRND.city.

Fotograaf

Tommy Köhlbrugge. Instagram @kohlbruggephoto.

Schrijver

Arjen Heus. Arjen@playgroundcity.nl. Telefoonnummer 0622885003.

LINKJES

De Beweegvriendelijke Stad kopen?

www.architectura.nl/de-beweegvriendelijke-stad.html

Check deze Ted Talk van Dan Buettner over de Blue Zones!

www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

Doe de beweegscan van Urhahn om te kijken hoe beweegvriendelijk jullie buurt is.

www.urhahn.com/de-beweegscan/

Kijk de jaarfilm van Alles is Gezondheid.

www.youtube.com/watch?v=XJZT-sMdrig&feature=youtu.be

Ons volgen?

[instagram.com/plygrnd.city](https://www.instagram.com/plygrnd.city)

[linkedin.com/company/11200156/](https://www.linkedin.com/company/11200156/)

Happiness is not something ready made. It comes from your own actions. Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them.

The 14th Dalai Lama



OVER DE SCHRIJVER

Arjen Heus is sociaal ondernemer. Founder van PLYGRND.city. Ambassadeur van co-working space BounceSpace. Eindhoven city explorer voor Fresh Forward. Lid van het EU-uitwisselingsproject Pixel Cities kernteam. Voormalig mede-organisator van het urban sport Calisthenics event Bar Battles tijdens het urban culture festival E-moves. Gevraagd en enthousiast gastspreker, maar vooral betrokken stadsmaker.

Ooit, lang geleden in een eerder leven, 17 kilo zwaarder dan nu. Door dik 10 jaar onbewust een ongezonde levensstijl te hebben zorgde hij er niet alleen voor dat hij lichamelijke klachten kreeg, maar dat hij zich ook ongelukkig ging voelen. Hij vroeg zich af, wat is geluk eigenlijk en hoe word ik gezond?

Hij kwam tot de conclusie dat dat begint bij jezelf, door goed voor jezelf te zorgen, bewust te zijn van wat je eet, hoe je beweegt en wat je gedachten zijn. En dat jezelf nuttig maken fundamenteel bijdraagt aan jouw gevoel van gezondheid en geluk.



PLYGRND.city presenteert PLAYGROUND STOKHASSELT
EEN CO-CREATIEF CONCEPT VAN DE BEWONERS VOOR DE BEWONERS
in samenwerking met

 PLYGRND.city

 REGIO HART
VAN BRABANT

 Landschap
van de regio

 GGD

 T

 jongeren op
gezond gewicht





 BLAUW

Partner van  Alles is gezondheid...