

Werklijn Gezond gedrag

Living Lab Utrecht, december 2016

Anjo Travaille (Bovenkamers) en Sarah van der Horn (Ministerie van Infrastructuur en Milieu)

‘Lopen is het beste medicijn.’
Hippocrates (circa 400 v Chr.)

Inleiding

De structuurvisie voor de tweede fase van het stationsgebied Utrecht wordt opgesteld door de gemeente Utrecht. Het plangebied betreft het Beurskwartier (het gebied rondom de Jaarbeurs) en het Lombokplein (het Westplein en omgeving), gelegen direct ten westen van het centraal station. Voor deze tweede fase zijn drie werklijnen door ontwerp bureaus uitgewerkt. Het betreft: ‘Schone en duurzame mobiliteit’, ‘Circulaire economie’ en ‘Klimaat neutrale en klimaatbestendige stad’. Een vierde doorsnijdende werklijn heet ‘Uitnodigen tot gezond gedrag’. De uitwerkingen van deze vier ontwerplijnen worden door de gemeente Utrecht meegenomen bij het opstellen en uitwerken van de structuurvisie.

Voorliggende notitie gaat over de doorsnijdende werklijn ‘Uitnodigen tot gezond gedrag’. Deze notitie gaat over 1. Wat (doelen), 2. Hoe (Strategie) en 3. Voor wie (doelgroep). Hierbij is nadrukkelijk gebruik gemaakt van inzichten op het gebied van gedragsbeïnvloeding.

Doelgroep en doel

Tienduizenden mensen die bewegen, ontmoeten en gezond eten

In het plangebied gaan tienduizenden mensen wonen, werken, recreëren en reizen. In het toekomstige Beurskwartier en Lombokplein wonen straks circa 5.400 mensen in ongeveer 3.600 woningen. In hetzelfde gebied werken straks circa 3.000 mensen in kantoren en honderden mensen in veelal kleinschalige winkels en ondernemingen. Op piekdagen komen er ruim 12.500 mensen naar de Jaarbeurs. In 2030 reizen er dagelijks bijna 275.000 mensen met treinen en bussen van en naar Utrecht CS. In de omliggende wijken wonen tienduizenden mensen. Tientallen ontwerpers, bouwers, bestuurders en beleidsmakers zijn betrokken bij de realisatie.

Gezond gedrag in deze stedelijke omgeving gaat vooral over:

1. Meer bewegen;
2. Gezondere voeding;
3. Gezondere lucht en geluidomgeving;
4. Minder stress;
5. Meer sociale binding.

Behoeften van de doelgroep

In stadsgesprekken zijn de behoeften van huidige en toekomstige bewoners, ondernemers, kantoorwerkers, reizigers en beursbezoekers verkend. De behoeften van deze doelgroepen sluiten goed aan bij de gewenste gezonde omgeving en bij landelijke trends voor stedelijk gebied. Het gaat o.a. om:

1. Een woonomgeving waar een brede doelgroep zich prettig voelt;
2. Een omgeving met veel diversiteit, lokaal ondernemerschap en Utrechts karakter;
3. Duurzaam, veel groen en weinig autoverkeer;
4. Bewoners zijn zelf gedeeltelijk verantwoordelijk voor inrichting en onderhoud.



Huidige en toekomstige bewoners, ondernemers, omwonenden, werkers, reizigers en bezoekers in stadsgesprekken met de Gemeente Utrecht

Ontwikkelingen en verbanden

Onvoldoende beweging is even dodelijk als roken

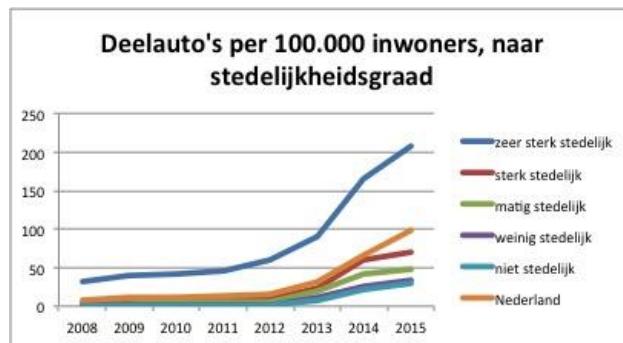
Gebrek aan beweging is wereldwijd de vierde doodsoorzaak. Gebrek aan beweging veroorzaakt ongeveer evenveel vroegtijdig overlijden van mensen als roken (Kohl et al., 2012). Onder meer obesitas, kanker, diabetes type 2, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, en vermindering van cognitieve vermogens, worden veroorzaakt door gebrek aan beweging. Dit heeft veel gevolgen voor de gezondheid, maar evenzeer voor het milieu en de economie. Toch wordt het gebrek aan beweging maatschappelijk en individueel niet als een serieus gezondheidsrisico ervaren. Behalve dat meer bewegen leidt tot minder ziektes, zorgt het ook voor betere cognitieve ontwikkeling, minders stress en meer sociale contacten. Kortom, bewegen is het beste medicijn!

We zitten teveel

De afgelopen jaren is het aantal uren dat mensen dagelijks zittend doorbrengen langzaam gestegen. Tussen 2006 en 2011 is het aantal uren dat volwassenen gemiddeld zitten per dag gestegen van 5,5 naar 6,1. Een vergelijkbare groei is zichtbaar in andere leeftijdscategorieën (TNO, 2013). Een oorzaak voor deze stijging in zitgedrag wordt niet genoemd, maar vermoedelijke speelt digitalisering hier een rol in. Uit studies blijkt dat de negatieve gezondheidseffecten van zitgedrag niet worden opgelost door beweging buiten de gezeten uren.

We hebben minder vaak een auto en zitten vaker op de fiets

Het autobezit onder jongeren (18-30 jr) neemt de laatste jaren af. Tussen 2012 en 2014 met 6 %. In de Utrechtse binnenstad is het autobezit ongeveer 20%. In zeer sterk stedelijke gebieden, zoals de binnensteden van Amsterdam en Utrecht, is een sterke groei van het aantal deelauto's te zien, hoewel het totale aandeel nog steeds marginaal is. (KIM, 2015). Er wordt steeds meer met de fiets gereden. Overheden, maatschappelijke organisaties, ondernemers en kennisorganisaties hebben afgesproken dat het aantal kilometers de komende 10 jaar met 20% gaat toenemen (nu.nl, 2016). Fietsers besteden meer geld dan automobilisten aan de lokale detailhandel.



Minder autobezit (matchmobiliteit.nl) en meer deelauto's (CROW.nl)

Groen is een economische motor

Meer groen in de woonomgeving zorgt voor minder depressies en angststoornissen bij bewoners en het helpt ook bij de preventie van overgewicht en diabetes. KPMG Sustainability berekende dat 10% meer groen in woongebieden zorgt voor 84.000 minder huisartsenbezoeken en 47.000 minder ziekmeldingen op het werk. Gezamenlijk gaat dit om een besparing van € 400 miljoen (KPMG, 2012). Groen zorgt voor minder stress, meer ontspanning en meer ontmoetingen en zorgt (met name voor kinderen) voor meer beweging. Mogelijk is de besparing in dit plangebied relatief groter doordat er veel mensen in kantoren werken die gebruik kunnen maken van het groen.

Mensen willen gezond eten, maar het is lastig

Circa 78% van de Utrechtse voelt zich gezond. Slechts 50% van de ouderen, laagopgeleiden en Utrechtse met een migratieachtergrond voelen zich gezond (Gemeente Utrecht, 2016). Circa 50% van de bevolking eet onvoldoende fruit. In de afgelopen 25 jaar zijn mannen bijna 50% minder groente en fruit gaan eten. Voor vrouwen bedraagt de afname grofweg 25% (volksgezondheidszorg.info, 2016). Daarentegen willen ook steeds meer mensen hun eetpatroon verbeteren (Voedingscentrum, 2016). Bijna driekwart van de consumenten wil dat fabrikanten voedingsmiddelen gezonder maken. Circa 2 op de 3 Nederlanders is bereid om meer te betalen voor een gezonder product. De reden waarom men nog niet gezonder eet, is omdat men het lastig vindt om een gezond eetpatroon aan te houden. In het centrum is het aanbod van ongezond eten veel groter, verleidelijker, goedkoper en gemakkelijker dan het aanbod gezond eten.

Stress in Utrecht neemt toe

Ten opzichte van 2008 is het percentage Utrechtse dat last heeft van stress gestegen van circa 19% naar 28% (Gemeente Utrecht, 2016). Laagopgeleiden hebben meer last van stress dan hoogopgeleiden. Er zijn meerdere oorzaken voor stress bekend, waaronder geluidsoverlast. Geluidsisolatie van woningen en meer groen in de omgeving helpen bij het verminderen van stress.

Luchtkwaliteit is een belangrijke gezondheidsfactor

De luchtkwaliteit is in Nederland de afgelopen jaren verbeterd. Vrijwel overal worden de Europese normen gehaald (RIVM, 2016). Tegelijkertijd geeft de WHO aan dat er ook onder die normen gezondheidseffecten optreden. Daarom heeft de WHO zelf advieswaarden voor luchtkwaliteit opgesteld, die onder de Europese normen liggen (WHO, 2006). Vooral in (zeer) stedelijke gebieden ligt de luchtkwaliteit vaak nog boven deze advieswaarden voor gezonde lucht. Dit heeft onder andere te maken met de hoge dichtheid van de verkeersstroom in steden. Diverse steden hebben maatregelen getroffen om de fijnstofuitstoot te verminderen. Ook in Utrecht is luchtkwaliteit een van de speerpunten in het

beleid. De maatregelen op het gebied van luchtkwaliteit hebben vrijwel allemaal betrekking op vervoer (Utrecht, 2013). Uit de monitoringsrapportage van 2016 blijkt dat vooral op het gebied van de concentratie stikstofoxiden, waarbij verkeer een belangrijke bron van uitstoot vormt, nog winst te behalen is (RIVM, 2016).

Sociale binding wordt versterkt door natuurlijke ontmoetingsplekken

Met name in steden en afgelegen dorpen blijkt dat de sociale participatie onvoldoende is. Door toename van de individualisering wordt het voor mensen steeds minder vanzelfsprekend om anderen te ontmoeten (SIOB, 2014). Dit heeft, naast individualisering, ook te maken met een gebrek aan ontmoetingsplekken en -mogelijkheden. Circa 30% Van de Nederlandse bevolking heeft gevoelens van eenzaamheid. In Utrecht voelt 35% van de volwassenen zich eenzaam en 46% van de ouderen (Keuzedocument, 2016). Bepaalde groepen in de samenleving hebben sneller te maken met eenzaamheid dan andere. Dit geldt voor bijvoorbeeld ouderen, mensen met een beperking of ziekte en niet-westerse allochtonen (SIOB, 2014). Mogelijk neemt eenzaamheid toe omdat mensen de komende jaren langer zelfstandig blijven wonen. Uit recent onderzoek blijkt dat eenzaamheid qua gezondheidseffecten vergelijkbaar is met chronische stress (Jaremka et al., 2012). Eenzaamheid tast het immuunsysteem aan, met als gevolg een verhoogd risico op ontstekingsreacties. Uiteindelijk kan dit leiden tot ziektes als hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en de ziekte van Alzheimer. Daarnaast gaat eenzaamheid vaak ook gepaard met een verhoogde kans op depressie.

Conclusies en advies

Regulier stedelijk gebied lokt ongezond gedrag uit

In stedelijk woon- en kantooromgevingen worden voorzieningen veelal ingericht op gemak en zo weinig mogelijk bewegen. Met auto en openbaar vervoer kom je overal en in gebouwen zie je bij binnenkomst veelal eerst de lift terwijl je moet zoeken naar de trap. In stedelijk gebied is veel ongezond voedsel verkrijgbaar. De luchtkwaliteit komt in stedelijk gebieden, met name in de grote steden met veel verkeer, meestal niet in de buurt van de WHO streefwaarden voor luchtkwaliteit. Juist in stedelijk gebied zijn mensen zeer zelfstandig en komt eenzaamheid veel voor. In stedelijke gebieden hebben mensen vaak last van stress. Kortom, zonder specifieke aandacht wordt nieuw stedelijk gebied ingericht op een manier die voor bewoners, kantoorwerkers, reizigers en beursbezoekers ongezond is, omdat de omgeving ongezond gedrag stimuleert. Voor het beurskwartier en Lombokplein hebben we de kans om een omgeving in te richten die gezond gedrag uitlokt.

Principes 'Uitlokken gezond gedrag'

In onderstaande principes zijn de hoofdlijnen voor het uitlokken van gezond gedrag weergegeven. Deze principes komen voort uit een analyse van de opgaven, de kenmerken van de doelgroepen en gedragsanalyse. Deze principes kunnen worden meegenomen in ontwerp en in ondersteunend beleid.

1. Liever een gezonde, duurzame en prettige leefomgeving voor de gebruikers dan goede mobiliteit en realisatie van bouwopgaven van overheden.
2. Gebouwen en de publieke omgeving lokken bewegen, recreëren en ontmoeten uit.
3. Langzaam verkeer gaat het snelst.
4. Gezond gedrag is makkelijk en leuk.
5. Gezonde dingen zien, leidt tot gezond doen.

Beïnvloeding afhankelijk van doelgroep

'Als je maar gezond bent', antwoorden velen als je vraagt naar wat echt belangrijk is. Toch denken we weinig na over onze eigen gezondheid en die van anderen. Dat komt onder meer doordat gezondheid

een lange termijn opgave is, die dagelijks korte termijn opofferingen vraagt. En dat is lastig voor onze hersenen. Dat betekent dat er qua interventies voor bewoners, kantoorwerkers, reizigers en beursbezoekers gebruik moet worden gemaakt van:

1. Beïnvloeding van het automatische gedrag.
2. Verandermomenten, waarbij mensen open staan voor argumenten.

Bewoners zullen niet meer gaan bewegen omdat ze weten dat je per dag 30 minuten matig intensief moet bewegen om gezond te blijven. Maar ze gaan wel meer bewegen als lopen en fietsen onderdeel is van hun dagelijkse leefpatroon, bijvoorbeeld als lopen of fietsen de handigste manier is om boodschappen te doen en naar het werk te gaan.

Voor ontwerpers, bouwers, beleidsmakers en beslissers geldt dat zij ook op deze manier kunnen worden beïnvloed. Voor hen kan daarnaast ook gebruik worden gemaakt van:

3. Bewuste beïnvloeding, in de vorm van uitgangspunten, opdrachten, eisen en spelregels.

Hieronder is op verhalende wijze aangegeven wat de doelgroepen in het gebied gaan doen. Gezond gedrag is automatisch onderdeel van hun leven. De inrichting en het aanvullende beleid beweegt de doelgroepen letterlijk tot gezond gedrag.

1. Bewoners

De wijken hebben een hoge bewoningsdichtheid en een fijnmazige functiemenging. Wonen, werken, winkelen, verkeer en recreatie zijn allen vertegenwoordigd in het plangebied. Dit zorgt ervoor dat mensen graag lopend of fietsend naar bestemmingen gaan en dat er altijd mensen op straat zijn die elkaar onderweg of op de bestemming ontmoeten.

Alle bewoners, zowel jong als oud die in staat zijn om te fietsen, hebben een fiets, vaak zelfs twee. Naar het historische centrum gaan de bewoners met de fiets over de fietsbruggen. Als ze iets meer tijd hebben dan lopen ze graag omdat het een mooie en ontspannende route is. Fietspaden zijn breed, goed verlicht, hebben voorrang op autoverkeer en zijn de snelste manier om afstanden tot circa 4 km af te leggen. Fietsen kunnen makkelijk en veilig in het eigen woongebouw worden geparkeerd. Dat geldt ook voor bakfietsen, elektrische fietsen en racefietsen. Lokale voorzieningen zoals scholen, sportscholen, winkels, apotheek, pakketdistributiepunten, repairshop, lunchroom en fietsenmaker bevinden zich allen binnen anderhalve kilometer en zijn prima bereikbaar met de fiets of te voet. Een deel van de bewoners gaat fietsend of te voet naar het werk, vrienden en familie. Een gevarieerde omgeving zorgt ervoor dat afstanden minder lang lijken (Ruimtevolk, 2013). Een deel van de bewoners gaat met de trein, tram of elektrische bus naar het werk en naar vrienden en familie. Een enkeling heeft nog een eigen auto, die staat wat verder weg geparkeerd en is niet dagelijks nodig. Op enige afstand zijn ook deelauto's te huur voor locaties die lastig te bereiken zijn met het OV en voor mensen die slecht ter been zijn. Parkeren kan niet in het plangebied. Voor hulpdiensten en verhuisbedrijven zijn de woningen wel bereikbaar via de brede fietspaden. Pakketbezorgers brengen hun pakketten naar enkele distributiepunten en sturen een berichtje dat het pakket opgehaald kan worden, naar de persoon die het pakket heeft besteld.

Kinderen, volwassenen en ouderen spelen, sporten en recreëren graag in de directe omgeving. Hiervoor zijn de parken, pleintjes, wandelpaden, hardlooproutes en fietspaden heel geschikt. Hardlopen kan gecombineerd worden met een fitness en hindernisbaan. Zwemmen kan in een deel van het Merwedekanaal, dat toegankelijk gemaakt kan worden met een paar bijzondere voorzieningen. Voetballen kan op een Cruyff Court. Voor alle leeftijden zijn er programma's die zijn gericht op fitheid, contact en plezier. Trottoirs en fietspaden zijn breed, comfortabel, goed verlicht en liggen in groen- en watergebieden met enige flora en fauna. Op diverse plekken zijn zitbankjes en andere, wat creatievere

zitgelegenheden. Bomen zorgen voor schaduw. De openbare ruimte is comfortabel, schoon en veilig. Een schone omgeving zorgt er namelijk voor dat mensen geen rommel achterlaten en draagt bij aan vermindering van criminaliteit. Voor honden (m.u.v. geleidehonden) is geen plaats in het plangebied, dit geeft teveel overlast voor hardlopers en mensen die in het gras willen recreëren. Er is geen gemotoriseerd verkeer in de directe omgeving. De lucht is schoon. Houtkachels, open haarden en verbrandingsmotoren zijn niet toegestaan zodat de lucht schoon blijft. Het hele plangebied is een vuurwerkvrije zone, hoewel de gemeente in het centrum wel collectief vuurwerk kan afsteken. Er is geen geluidshinder van verkeer. Het is prettig om buiten te zijn. Groen wordt gedeeltelijk onderhouden door de buurtbewoners. Dat zorgt ervoor dat zij en andere buurtbewoners de verantwoording nemen voor een schone en leefbare openbare ruimte. Een bewonersvereniging is aanspreekpunt voor de gemeente als het gaat om inrichting, onderhoud en overig beleid in het plangebied.

Ook als het regent zie je mensen op straat. Op zulke momenten genieten mensen van het mooie aanzicht van de watercascades vanaf de daken van de gebouwen via de verticale tuinen tot aan de open, ondiepe waterreservoirs op straatniveau. Zodra de waterreservoirs zich vullen, verandert het gebied in een waterlandschap dat een ideale speelplaats voor kinderen is.

Mensen eten en drinken graag bij de lokale eetgelegenheden of koken zelf de lokaal gekochte producten. Gezond eten is de norm. Voor makkelijk en gezond eten willen mensen wel wat extra betalen. Alleen ondernemers en winkeliers die overwegend gezonde voeding aanbieden in normale hoeveelheden krijgen de kans om zich te vestigen in het plangebied. Fastfood is er ook, maar ook daar ligt de nadruk op gezond. Er zijn diverse kookgroepen actief en workshops over gezond en makkelijk koken. De restaurantkas aan het Merwedekanaal is een trekpleister, niet alleen voor toeristen en andere bezoekers, maar zeker ook voor de bewoners zelf. Hier zien ze hoe het groenafval dat zij gescheiden hebben ingezameld, wordt gebruikt voor het kweken van gezonde biologische groenten en fruit. Bewoners die recyclecredits hebben gespaard door hun afval goed te scheiden, kunnen hier tegen gereduceerd tarief komen eten. Bij zitbankjes, pleintjes en parkjes zijn gratis, mooi vormgegeven watertappunten. Deze punten worden gevuld met lokaal opgevangen regenwater. Hierdoor hoeft er geen frisdrank gekocht te worden.

De huizen zijn comfortabel, goed geïsoleerd tegen warmte verlies en geluidsoverlast en zonnig en beschikken over daktuinen die ook als wateropslag functioneren. Alle huizen zijn '0 op de meter' of hebben tenminste een bijzonder laag energieverlies en zijn voorzien van een slimme meter. Periodiek krijgen bewoners een update van hun energieverbruik en energie-bespaartips toegespitst op hun eigen situatie. Dit motiveert een efficiënt energiegebruik.

Bewoners kijken vanuit hun huizen uit op de openbare ruimte. Als bewoners veel mensen buiten zien, dan gaan ze eerder zelf naar buiten. Gebouwen die op de openbare ruimte gericht zijn zorgen voor een gevoel van veiligheid bij de mensen die buiten zijn (Eyes on the street). Experimenteel, maar zeker interessant, is het idee dat mensen die anderen zien bewegen zelf ook meer gaan bewegen. Bepaalde zenuwcellen in de hersenen, zogenaamde spiegelneuronen, zouden dit verlangen kunnen veroorzaken.



'Eyes on the street' (Afbeelding Gemeente Utrecht)

Belangrijkste consequenties voor ruimtelijk ontwerp en beleid:

- Hoge dichtheid, functie menging, woningen in meerdere prijsklassen, ondernemers in plinten.
- Lokale voorzieningen binnen 1,5 kilometer in plangebied.
- Bij de ontwikkeling worden dagelijkse voorzieningen gelijktijdig met de woningen aangelegd.
- Snelle wandel- en fietsverbindingen met historische binnenstad.
- Veilige fietsenberging in of onder woningen.
- Brede fietspaden die ook door hulpdiensten gebruikt kunnen worden.
- Veel groen, parken, zitbankjes, water in openbare ruimte.
- Geen ruimte voor honden, gemotoriseerd verkeer en houtkachels.
- Parkeren buiten of aan de rand van het plangebied.
- Wandel- en hardlooproutes voor specifieke doelgroepen langs groen en water.
- Watertappunten in openbare ruimte.
- Ondernemers met gezonde voeding en dranken worden bevoordeeld.
- Zonnige woningen met (gemeenschappelijke) daktuinen.
- Woningen kijken uit op openbare ruimte.
- Bewoners zijn deels zelf verantwoordelijk voor onderhoud en contact met gemeente.
- Afspraken met bedrijven over verkeersafwikkeling en parkeren.

2. Kantoorwerkers

Kantoorwerkers komen met de fiets naar hun werk. Ze kunnen hun fiets gemakkelijk stallen in of nabij het gebouw waar ze werken. Als er iets mis is met de fiets kunnen ze dit direct laten repareren zodat de fiets altijd veilig en comfortabel is. Werkgevers stimuleren de 'fiets van de zaak' en OV gebruik.

De werkomgeving is geheel ingericht volgens de Arbo-eisen, is bijzonder groen en kent plekken om te ontspannen. Er zijn diverse watertaps en fruitautomaten voor een kleine snack. Een enkel bedrijf heeft een slaapruijme voor een powernap. Dit blijkt de productiviteit van medewerkers te verhogen. Bij binnenkomst in het kantoor ziet de medewerker eerst de trap. De trap biedt een prettig uitzicht en loopt comfortabel. De lift is beschikbaar voor als er zware stukken meegenomen moeten worden of als de hoogste etages bezocht moeten worden. Vergaderruimtes zitten midden in het gebouw zodat er veel ontmoetingsmogelijkheden zijn en de locaties goed per trap bereikbaar zijn. In hoge gebouwen kunnen meerdere lagen met vergaderlocaties worden ingericht zodat ze bereikbaar zijn met maximaal enkele trappen. Diverse ruimtes zijn ingericht voor staand vergaderen. Wandelend vergaderen buiten het gebouw ('weetings'), wordt gestimuleerd. Gebouwen beschikken ook over buiten vergaderplekken.



Uitzicht en comfort van de trap in Medibank Melbourne

De lunch kan in het kantoor genuttigd worden. Bij binnenkomst van de kantine liggen de gezonde producten vooraan. Ongezonde producten zijn eventueel beschikbaar op aanvraag. Omdat ze niet zo zichtbaar zijn en je er een beetje moeite voor moet doen worden ze weinig verkocht. Er kan ook makkelijk buiten de deur worden gegeten, wandelend met een broodje in de hand. Er zijn nabij het kantoor prima wandelroutes met brede trottoirs en veel groen.

In en nabij het kantoor kunnen medewerkers makkelijk en snel privé inkopen doen of pakketjes ophalen. Er zijn in en nabij het kantoor ook mogelijkheden om te sporten. Werkgevers stimuleren het sporten, waardoor het extra aantrekkelijk is. De luchtkwaliteit wordt dagelijks gemeten in de kantoren. Roken kan nergens in de kantoren, alleen in een niet zo aantrekkelijke rookplek, die aan het zicht onttrokken is. Op termijn is een algeheel rookverbod de beste oplossing. Alle verdiepingen zijn uitgerust met rookmelders die ook gevoelig zijn voor sigarettenrook. De werkgever biedt 'stoppen met roken' programma's aan. Een gezonde werknemer is tenslotte zeer belangrijk voor de werkgever.

Belangrijkste consequenties voor ruimtelijk ontwerp en beleid:

- Wandelpadden met brede trottoirs langs groen en water.
- Fietspaden met snelle verbindingen met omgeving, langs groen en water, met goede verlichting.
- Fietsenberging onderin kantoren.
- Aanbestedingseisen voor kantoren die gezond gedrag uitlokken zoals trap en vergaderplekken.
- Diverse functies in de nabijheid van kantoren.
- Bestuur en leiding van kantoren worden gevraagd om specifieke maatregelen te treffen.

3. Reizigers

Reizigers op weg naar het centraal station nemen graag de route langs het Beurskwartier. Ze komen fietsend of lopend vanuit andere delen van de stad, of komen via OV of (deel)auto aan de rand van het Beurskwartier terecht. Hier begint hun dag: een ontbijtje *to go* wordt onderweg opgepikt bij een van de ontbijt- en lunchzaakjes. Gezond eten is hier de norm, dus dit ontbijtje betekent zeker een goede start. Een gezond ontbijt stimuleert mensen om zich ook de rest van de dag op een gezond eetpatroon te richten. Vanaf 's ochtends vroeg is er al veel bedrijvigheid in het beurskwartier. Winkeltjes en cafeetjes gaan al vroeg open. Vroege vogels kunnen alvast een paar boodschappen halen om tijd te sparen aan het eind van de dag. Ook zitten er vroeg in de ochtend al een aantal mensen in de koffiezaakjes voor een overleg. De afwezigheid van auto's zorgt ervoor dat er een gemoedelijke sfeer hangt in het gebied. Er wordt volop gelopen en gefietst en er is ruimte voor ontspanning en ontmoeting.

Reizigers die een deel van hun reis met de auto hebben afgelegd, parkeren deze bij de nieuwe parkeergarage aan het Merwedekanaal. Ze maken voornamelijk gebruik van elektrische deelauto's: voor deelauto's geldt namelijk een gereduceerd parkeertarief en de elektrische auto kan tegen een voordelig tarief geladen worden in de parkeergarage dankzij de zonnepanelen die op het dak van de parkeergarage zijn aangelegd. Vanaf daar pakken ze een OV fiets, of hun eigen fiets die gratis in de bewaakte fietsenstalling op de begane grond van de parkeergarage gestald staat. Via het Beurskwartier rijden ze regelrecht naar het centraal station. Omdat de verbinding vanaf het Merwedekanaal zo is aangelegd dat er zonder te stoppen kan worden doorgefietst, zijn mensen binnen enkele minuten bij het station.

Menigeen kiest ervoor om wandelend naar het station te gaan. De brede voetpaden, het groen en de vroege bedrijvigheid zorgen ervoor dat het Beurskwartier een prettige omgeving is om doorheen te wandelen. De route vanaf het Merwedekanaal is mooi en in slechts 10 minuten lopen bereik je het station. Bijkomend voordeel is dat mensen onderweg makkelijk een krantje of hun favoriete koffie, ontbijt of lunch kunnen halen. Mensen roken nauwelijks in de openbare ruimte. Er liggen geen peuken op straat die ander zwerfafval uitlokken. Rookruimtes zijn onttrokken aan het zicht zodat mensen anderen niet zien roken en zelf in de verleiding komen.

In de spitsuren zal het druk zijn in het Beurskwartier. Dit zijn de momenten waarop reizigers via het Beurskwartier fietsen of wandelen en boodschappen of iets te eten oppikken. Aan het eind van de dag is te zien dat het Beurskwartier niet alleen een plek is waar men direct doorheen loopt of fietst, het is ook een plek voor ontmoeting. Collega's praten nog even na onder het genot van een drankje of begeven zich naar één van de kookworkshops of sportscholen.

Belangrijkste consequenties voor ruimtelijk ontwerp en beleid:

- Wandelpadden met brede trottoirs langs groen en water.
- Fietspaden met snelle verbindingen met omgeving, langs groen en water, met goede verlichting.
- Stimulering van deelauto en elektrische auto, bijvoorbeeld door middel van differentiering van parkeertarieven in de parkeergarage aan het Merwedekanaal.
- Mogelijkheden voor fietsparkeren en fietshuur in parkeergarage Merwedekanaal.
- Kiosk-achtige voorzieningen voor reizigers, met nadruk op gezond eten.
- Ontbijtgelegenheden waarin gezonde voeding centraal staat.

4. Bezoekers

Het Beurskwartier staat bekend om gezelligheid, gemoedelijkheid en afwisseling. Voor ieder wat wils. Vanuit omliggende wijken zullen jonge vaders en moeders hier met hun kinderen komen om te wandelen en recreëren. Het groen en het water vormen een fijne speelplek voor de kinderen, terwijl de ouders toezien vanaf één van de zitplaatsen en in rust kunnen genieten van de omgeving. Ook ouderen uit omliggende wijken komen naar dit gebied voor een wandeling. Ze genieten van het aanzicht van spelende kinderen aan het water. Het is een ideale plek voor ontspanning en recreatie, die ontmoeting tussen verschillende lagen van de bevolking mogelijk maakt. Ook is het een veilige en stille plek: geen voorbijrazende auto's, maar alleen wandelaars en fietsers, zodat voetgangers volop de ruimte krijgen.

Bezoekers van de Jaarbeurs zullen voor een groot deel via het Beurskwartier de Jaarbeurs bereiken. De bezoekers die met de auto naar Utrecht zijn gekomen, parkeren deze bij de nieuwe parkeergarage aan het Merwedekanaal. Vanaf daar wandelen ze via een rechtstreekse route binnen een paar minuten naar de Jaarbeurs. Andere bezoekers komen met het OV naar Utrecht en lopen vanaf het centraal station naar de Jaarbeurs. Onderweg wordt er genoten van het groen en de bijzondere inrichting van het Beurskwartier. Bezoekers ervaren een sprankelende omgeving gecombineerd met een veilige en

rustgevende inrichting, onder meer door de afwezigheid van gemotoriseerd verkeer. Voor mensen die slecht ter been zijn, is er vervoer geregeld met kleine elektrische taxi's die met 20 km/h over de brede fietspaden rijden. Een enkele bezoeker zal de fiets pakken, maar omdat het sneller is om meteen vanuit de trein of parkeergarage naar de Jaarbeurs te lopen, zullen de meeste mensen ervoor kiezen om te lopen.

Bezoekers die een dagje naar Utrecht komen, zullen ook zeker een kijkje nemen in dit nieuwe deel van de stad. Het is immers dicht bij het station en makkelijk te voet te bereiken. Daarnaast heeft het Beurskwartier goede naam gemaakt als gezonde en duurzame wijk in Utrecht. Na een dag winkelen in Hoog Catharijne of een bezoek aan één van de vele musea in de stad, zullen bezoekers onder het genot van een drankje in het Beurskwartier terugblikken op hun dag. Andere mensen beginnen hier hun dagje uit. Het is de ideale plek om na een lange treinreis naar Utrecht te beginnen met een kop koffie.

Op culinair gebied staat het Beurskwartier bekend om de nieuwste trends op het gebied van gezonde voeding. De restaurantkas die menu's aanbiedt op basis van lokaal geproduceerd voedsel is alom bekend. Vanuit omliggende steden komen mensen hier naartoe om te zien hoe de producten worden gekweekt en te genieten van het heerlijke en gezonde eten. Ook komen ze hier om kook- en tuinier workshops te volgen. Vanuit aangrenzende wijken komen bewoners naar deze plek, maar ook naar de andere restaurants in de wijk, die allemaal bekend staan om het goede aanbod van gezonde producten. Studenten die op het geld moeten letten, maar wel gezond willen eten, kunnen hier prima terecht voor een gezonde snack in één van de fast food restaurants. 's Avonds heerst er nog steeds de gezellige sfeer van een bruisende stad en van ontmoeting. De bekendheid van het Beurskwartier als gezonde hub trekt mensen vanuit de hele stad hier naartoe.

Belangrijkste consequenties voor ruimtelijk ontwerp en beleid:

- Wandelpadden met brede trottoirs langs groen en water.
- Comfortabele zitplekken in de buitenruimte.
- Toezien op een schone openbare ruimte, bijvoorbeeld door bewoners deels verantwoordelijkheid te laten nemen voor onderhoud.
- Fietspaden met snelle verbindingen met omgeving, langs groen en water, met goede verlichting.
- Veilige en makkelijk te bereiken fietsparkeerplekken voor bezoekers.
- Voorrang geven aan ondernemers die gezonde dranken en voeding aanbieden en aan ondernemers die zich daarnaast ook richten op educatie, bijvoorbeeld door middel van kookworkshops.

5. Ontwerpers en beleidsmakers

Ontwerpers en beleidsmakers nemen elkaar mee in het ontwikkelen van een op mensen gerichte, gezonde, duurzame, levendige omgeving. Dit beeld dragen ze naar elkaar en naar beslissers en andere stakeholders uit. Hiertoe praten ze niet alleen over dingen zoals bouwvolume, kantoren, wegen, beursgebouw en station, maar ook over de huidige en toekomstige gebruikers, hun wensen en het door de overheden gewenste duurzame en gezonde gedrag van de doelgroepen. Tussentijdse tekeningen, grafische en woordelijke uitingen en zeker maquettes krijgen zoveel mogelijk de uitstraling die past bij het eindresultaat. Dus geen blauwe blokjes in een lege ruimte, maar gekleurde gebouwen in een omgeving met groen, waar mensen wonen, recreëren, werken, reizen en bezoeken. Tekeningen en de maquette moeten andere ontwerpers, beleidsmakers, stakeholders en beslissers verleiden om te kiezen voor een gezonde, duurzame en levendige inrichting. Hierdoor kan je ook het ontwerpen voor gezond gedrag uitlokken.

Ontwerpers en beleidsmakers stellen eisen aan bouwers en gebruikers in de vorm van uitgangspunten, programma's van eisen, bestemmingsplannen, aanbestedingseisen onderhoud en beleid. Hiertoe hebben ontwerpers en beleidsmakers een helder beeld van het gewenste gedrag en de belangrijkste beïnvloedingen om dit gedrag uit te lokken.

Belangrijkste consequenties voor ruimtelijk ontwerp en beleid:

- Werken met wensen van de doelgroep en het door de overheden en andere stakeholders gewenste gedrag van de doelgroep.
- Tekeningen, toelichtingen en maquette de sfeer meegeven van het gewenste resultaat.
- Heldere uitgangspunten en eisen verwoorden in beleidsmatige en juridische stukken zoals visies, uitvraag en aanbestedingsdocumenten.
- Betrokkenen ervaren en beleven de ambities voor dit gebied en zijn in staat zijn om dit om te zetten in acties m.b.t. hun eigen werkgebied.

Tot slot

Gezond ontwerp is de start, daarna evalueren en bijstellen

Beïnvloeding van gedrag van bewoners, kantoorwerkers, reizigers en bezoekers vindt plaats vanuit het ontwerp van de leefomgeving en vanuit beleid van overheden en particuliere partijen. Dit is geen eenmalig vraagstuk maar een continue opgave, waarbij de effecten van de beïnvloedingen gemeten moeten worden en zo nodig bijgesteld worden.

'Gezond gedrag onderzoekers' in het plangebied laten vestigen

Voor het meten van gedrag moet vooral naar het gedrag zelf gekeken worden, niet zozeer naar opvattingen en meningen van betrokkenen. Veel gedrag is immers onbewust. Het meten van gezond gedrag en het effect van interventies in het Beurskwartier en Lombokplein is waarschijnlijk een interessante toevoeging voor enkele ondernemers en kennisinstellingen, zoals de masterprogramma's Cognitieve psychologie en Sociale psychologie van de Universiteit Utrecht. Denk hierbij bijvoorbeeld aan experimenten met big data van fietsbewegingen, fietsers die de luchtkwaliteit meten, digitale community effecten en wandelgedrag in diverse omstandigheden.

Bronnen

Websites

- apps.who.int/iris/bitstream/10665/69477/1/WHO_SDE_PHE_OEH_06.02_eng.pdf
- crow.nl/blog/juni-2014/willen-jongeren-nog-wel-een-auto
- cu2030.nl/images/2016-10/verslag-stadslab-on-tour.pdf
- kb.nl/sites/default/files/trends-in-de-samenleving-2.pdf
- kimnet.nl/publicaties/presentaties/2015/12/2/trends-in-mobiliteit-publicatie-atb
- ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3633610/
- nisb.nl/ruimtevoorbewegen
- nu.nl/reizen/4362618/ministerie-vindt-nederlanders-meer-moeten-fietsen.html
- volksgezondheidszorg.info/sites/default/files/hildebrandt_trendrapport_bewegen_gezondheid_2010_2011.pdf
- matchmobiliteit.nl/storys/willen-jongeren-nog-wel-een-auto/
- platformgezondontwerpen.nl
- rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/11/09/monitoringsrapportage-nsl-2016
- rivm.nl/Onderwerpen/G/Gezonde_leefomgeving/Wat_verstaan_we_onder_een_gezonde_leefomgeving

- ruimtevolk.nl/2013/01/16/een-stad-om-in-te-bewegen/
- utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/3.ruimtelijk-ontwikkeling/Milieu/Luchtkwaliteit/Uitvoeringsprogramma_luchtkwaliteit_def_2013_2015
- voedingscentrum.nl/nl/nieuws/meer-consumenten-willen-gezonder-eten.aspx
- volksgezondheidszorg.info/onderwerp/voeding/cijfers-context/trends#node-trend-consumptie-van-fruit

Literatuur

- Jaremka et al., 2012: Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation.
- Kohl H.W. et al., 2012, The Pandemic of physical inactivity: global action for public health, The Lancet.
- KIM, 2015, Trends in mobiliteit.
- KPMG 2012, Groen gezond en productie.
- Platform Gezond Ontwerp / TU Eindhoven, 2013, Gezond ontwerp.
- RIVM, 2015 Ruimte voor gezondheid, een vanzelfsprekende combinatie?
- SIOB, 2014: Trends in de samenleving.
- TNO, 2013: Trendrapport bewegen en gezondheid 2010/2011.
- Gemeente Utrecht, 2013: Uitvoeringsprogramma Luchtkwaliteit.
- Gemeente Utrecht, 2016: Keuzedocument Gezondheid, Het nieuwe centrum, a healthy urban boost.
- WHO, 2006: WHO air quality guidelines for particulate matter, ozone, nitrogen dioxide and sulfur dioxide2.