

AMUSE

**DE HARTSTILSTAND
VAN BAS WESTERWEEL**

"IK VOND HET
SHOCKEREND
DAT IK ZO
RIGOUREUS
OMVIEL"

**VIJF PLACEMAKERS
OVER GEZONDHEID**

"ALS JE JE GOED VOELT,
GA JE VAAK BETER
MET JE LICHAAM OM"

ZO BLIJF JE GEZOND!

EET, BEWEEG,
ONTSPAN...

**ALLES
OVER DE
GEZONDE
BUURT**

"Samen sta je
veel sterker"

AM & DE HARTSTICHTING TREKKEN SAMEN OP



HART VOOR DE BUURT

Hart- en vaatziekten komen veel voor in Nederland. Helaas heb ik dat zelf ook ervaren; mijn beide ouders zijn hieraan overleden. Dit heeft mij extra bewust gemaakt van het belang van een gezond leven. Ik sport regelmatig en eet gezond. Mijn buurt leent zich gelukkig uitstekend voor allerlei 'gezonde dingen'. Ik heb een groen park om de hoek, de sportschool ligt praktisch aan de overkant en ook tentjes voor een gezonde maaltijd zijn er genoeg. Dit geluk heeft niet iedereen in Nederland en dat kan (en moet) beter.

Bij AM staat het thema gezondheid hoog op de agenda. Het is de reden dat wij hebben besloten om in al onze gebiedsontwikkelingen een AED te plaatsen. Hierdoor kwamen we in contact met de Hartstichting en dat is inmiddels uitgegroeid tot een mooie productieve samenwerking. Het doel? Preventie; mensen stimuleren om gezonder te leven zodat er minder AED's nodig zijn. Hoe we dit met elkaar willen bereiken, is te lezen in het hoofdinterview met onze directievoorzitter Ronald Huikeshoven en de directeur van de Hartstichting Hans Snijder. Deze AMuse staat vol verhalen van gepassioneerde mensen die zich met hart en ziel inzetten voor een gezonde buurt. Een prachtig voorbeeld van hoe fysieke en mentale gezondheid hand in hand gaan, is het verhaal van Okrah Donkor en zijn stichting Triple ThreaT, die onlangs nog een Appeltje van Oranje won, een prestigieuze prijs voor sociale initiatieven. Okrah helpt jongeren met sport, cultuur en lifestyle naar zelfredzaamheid. Dat sport een enorme inspirator en verbinder is, blijkt ook uit de droom van de Frank Thewessem: *The Olympic Amsterdam*, een buurt waar beweging en gezond leven centraal staan. Een geweldig concept dat AM samen met Topsport Amsterdam heeft ontwikkeld.

Ik voel me bevoorrecht dat ik met al deze mensen samenwerk. Mensen met hart voor de buurt. Want wonen in een gezonde buurt, wie wil dat nu niet?

Anneke Jongerius
I AM PLACEMAKER

MARIËLLE BEENACKERS



WE MOETEN DE GEZONDE KEUZE
MAKKELIJKER MAKEN.

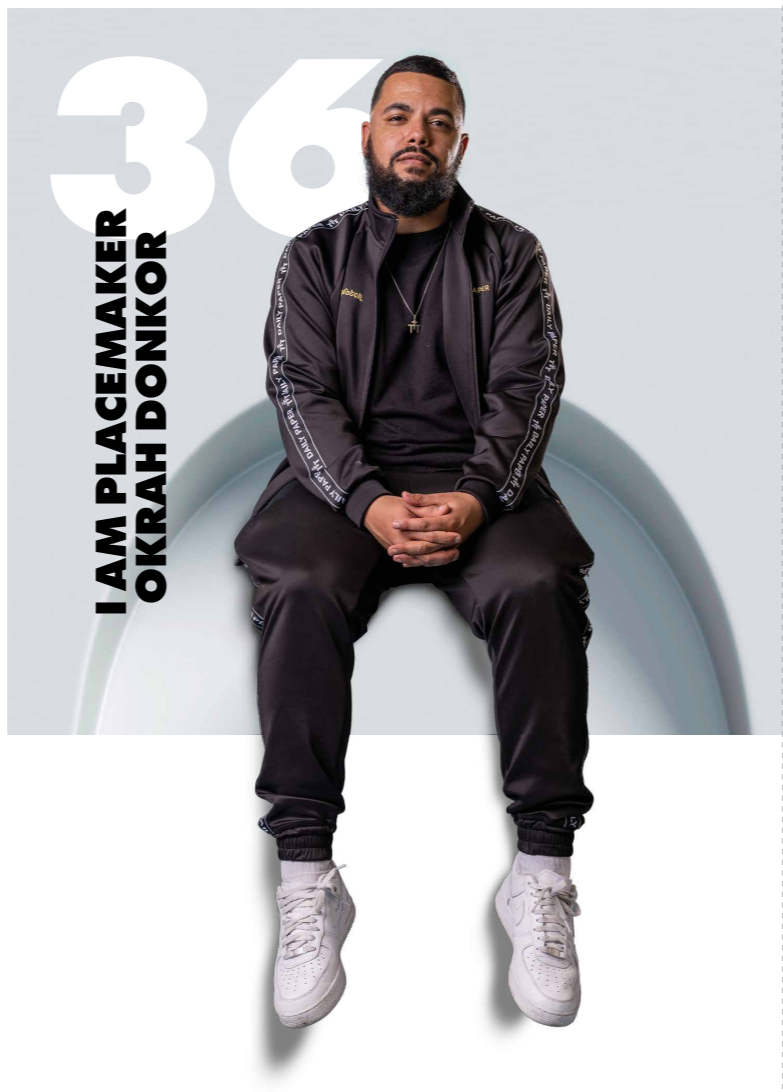
16

FOTOGRAFIE JOKE SCHUT



IN VERBINDING
STAAN MET ANDEREN
IS ZO BELANGRIJK.

22



36
I AM PLACEMAKER
OKRAH DONKOR

- 6 Dubbelinterview met Ronald Huikeshoven en Hans Snijder

- 14 Placemaker Hildegard Assies "Bouw steden voor mensen. Mensen maken de stad."

- 16 Mariëlle Beenackers over de gezonde stad

- 20 Placemaker Nils Bonder "Gebouw en gebied moeten in dienst staan van de bewoners en gebruikers."

- 22 Een gezond leven op Landgoed Wickevoort

- 28 Bewoners aan het woord

- 32 Placemaker Eric Frijters "We helpen mensen een gezondere keuze te maken."

- 34 Zo blijf je gezond! Handige gezondheidstips

- 36 Placemaker Okrah Donkor "Wat ik daar leerde, vertaalde zich ook naar mijn dagelijks leven."

- 38 Bas Westerweels hart stond plotseling stil

- 44 Placemaker Doesje Fransen "Werken draagt bij aan een gezondere levensstijl."

- 46 Frank Thewessem en zijn olympische droom



38

HOE MEER MENSEN KUNNEN
REANIMEREN, HOE MEER LEVENS
ER GERED KUNNEN WORDEN.

FOTOGRAFIE BRAM BERKJEN

IEDEREEN EEN GEZOND HART

**■ WE MOETEN ER
MET ELKAAR VOOR
ZORGEN DAT WE
MINDER LEVENS
HOEVEN TE REDDEN. ■**

HANS SNIJDER

Helaas raakt het bijna iedereen wel een keer, direct of indirect. In Nederland kampen 1,5 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. En dat is veel. Gelukkig kan dit beter, maar daar moeten we wél wat voor doen. Reden voor AM en de Hartstichting om de handen ineen te slaan. Wat begon met een convenant om AED's te plaatsen in alle gebiedsontwikkelingen van AM, is inmiddels uitgegroeid tot een veel intensievere samenwerking. Het doel? Het vergroten van overlevingskansen en preventie. Hans Snijder (directeur Hartstichting) en Ronald Huikeshoven (directievoorzitter AM) spraken met elkaar over hun eigen gezondheid, de gezondheid van Nederland, hun samenwerking en het belang van preventie. "We moeten er met elkaar voor zorgen dat we minder levens hoeven te redden."

RONALD "Aan mijn gezondheid hecht ik veel waarde. Zeker met mijn actieve leven vind ik het belangrijk om in een gezonde conditie te zijn. Ik loop twee keer per week hard en vind het leuk om aan allerlei sporten mee te doen, zoals tennis, golf en padel. Ook ontspanning hoort er voor mij bij. Ik ga al zesentwintig jaar elke woensdagavond naar yoga en dat is heilig. Niets brengt mij daarvan af, zelfs geen belangrijke voetbalwedstrijd. Dit vul ik periodiek aan met een yogareis naar een interessante locatie in de wereld. Daarnaast eet ik gezond en als ik uit eten ga – en dat doe ik vooral zakelijk geregeld – let ik op wat ik eet en neem ik nooit een dessert. Verder drink ik nagenoeg geen alcohol. Niet eens uit principe, ik houd er niet van. Alleen met mijn vrienden drink ik zo nu en dan een glaasje voor de gezelligheid mee."

HANS "Ik vind mijn gezondheid enorm belangrijk uit welbegrepen eigenbelang. Maar het heeft ook te maken met een zeker verantwoordelijkheidsgevoel; ik vervul ook een voorbeeldfunctie. Dat een van mijn zoons bewegingswetenschapper is, helpt ook mee. Vroeger zwom ik wedstrijden en roeide ik veel. Eigenlijk deed ik alles op en in het water, zoals het een echte Fries betaamt. Helaas heb ik versleten knieën en dat beperkt me. Ik zwem, roei, fiets en wandel. Het laatste elke ochtend twintig minuten. Ik probeer me te houden aan de tienduizend stappen per dag. Mijn vrouw en ik hebben vorig jaar ook ons eetpatroon veranderd. Sindsdien ben ik tien kilo afgevallen."

RONALD "Je bent in april benoemd tot directeur van de Hartstichting. Hoe ben je daar terechtgekomen?"

HANS "Van oorsprong kom ik uit de journalistiek. Ik ben onder meer hoofdredacteur geweest van Omroep Frylân en de Leeuwarder Courant. Door zorgbestuurder Diana Monissen kwam ik in aanraking met het Prinses Máxima Centrum voor kindercancerologie en werd daar directeur Media en Fundraising. Ik heb er vier jaar alles gegeven tot vorig jaar plots de vraag kwam of ik directeur wilde worden van de Hartstichting. Mijn eerste reactie was 'nee'. Ik was nog volop bezig met mijn werk. Maar toen ik het mijn jongste zoon vertelde – hij loopt al jaren collecte voor de Hartstichting – zei hij 'Oh, cool!' Ik dacht: cool? Oké. Ik vroeg hem waarom hij het dan zo cool vond. Hij vertelde dat iedereen de deur altijd voor hem opendeed en ze dan gesprekken voerden over het hart. Dat vond ik interessant. Het raakt zoveel mensen. Op dit moment zijn er 1,5 miljoen mensen in Nederland met een hart- of vaatziekte. Als we daar niets aan doen, stijgt dit aantal naar liefst 1,9 miljoen. Er moet dus iets gebeuren. Dus hoe mooi wil je de opdracht hebben?"



**IK VIND
HET SOCIALE ASPECT
VAN BEWEGEN
ONTZETTEND
BELANGRIJK.**

RONALD HUIKESHOVEN



WE WILLEN MEER
INZETTEN OP PREVENTIE
EN VOORKOMEN
DAT MENSEN MET
HART- EN VAATZIEKTEN
TE MAKEN KRIJGEN.

RONALD "Dat zijn er inderdaad ontzettend veel. Ik heb veleens van veraf meegemaakt dat iemand werd gereanimeerd en dacht: het zou toch wel heel vervelend zijn als ik straks wel in de buurt ben en hulpeloos moet toekijken. Ik heb gelijk een reanimatiecursus gevolgd. Toen ik dat bij AM vertelde, zei het directieteam gelijk dat we dit met het hele kantoor moesten doen. Het mooie is dat bijna iedereen zich hiervoor heeft aangemeld. Eigenlijk is zo het idee ontstaan om standaard een AED in onze ontwikkelingen mee te leveren."

HANS "Wat je zegt, is zo belangrijk. Dat er een AED in de buurt is én je weet hoe je moet handelen. Daarmee red je levens. Daarom is de Hartstichting al enige tijd bezig met een landelijke AED-dekking."

RONALD "Dat was laatst ook in het nieuws. Dat Nederland – mede door de Hartstichting – het eerste land ter wereld is waar overal binnen zes minuten gereanimeerd kan worden door een netwerk van burgerhulpverleners en AED's. Ik vind dat geweldig."

HANS "Snelle hulp kan echt het verschil maken tussen leven en dood."

RONALD "Waar wil jij je als directeur van de Hartstichting voor inzetten?"

HANS "Ik wil mij meer gaan richten op duurzaamheid: hoe kunnen wij ervoor zorgen dat wij alle mooie en nieuwe vindingen die bedacht worden door hart- en vaatonderzoek zodanig implementeren dat ze blijvend zijn en blijvend werken? Het belang van duurzaamheid is in de bouw wereld allang en veel meer doordrongen, maar in veel andere organisaties nog niet zozeer. Hoe implementeren jullie duurzaamheid in jullie ontwikkelingen?"

RONALD "Als ik dit toespits op ons Urban Healthy Living-programma willen we gezondheid in de breedste zin en vanaf het begin af aan in onze plannen meenemen. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van niet schadelijke bouwmaterialen en ervoor te zorgen dat onze gebouwontwerpen voorzien zijn van een gezond binnenklimaat en voldoende daglicht. Ook bepalen we samen met de gebruikers hoe we het openbaar gebied zo gezond mogelijk kunnen inrichten. Wat betrekkelijk nieuw is, is dat AM tegenwoordig veel langer bij een ontwikkeling blijft. Ook na de oplevering. Zo kunnen we monitoren of onze implementaties op het gebied van gezondheid werken en sturen we waar nodig bij. Persoonlijk vind ik het sociale aspect van bewegen ontzettend belangrijk: door te bewegen, ontmoet je anderen."

HANS "Daar sluit ik me helemaal bij aan. Ik zag laatst een filmpje over een vrouw in Amsterdam-Noord die leefde met de gordijnen dicht. Ze had enorme schulden en schaamde zich daarvoor. Ze kwam nauwelijks buiten. Het BovenIJ ziekenhuis is een samenwerking gestart met de gemeente en wijkteams om mensen zoals deze mevrouw te helpen. Enerzijds door schuldsanering, anderzijds door het stimuleren van beweging, bijvoorbeeld door in het park in de buurt te gaan wandelen. Het zorgde er bij deze vrouw voor dat de gordijnen weer opengingen en ze weer naar buiten ging."

RONALD "Dat is misschien nog wel de grootste opgave: de eenzaamheid onder jongeren en ouderen is gigantisch. Daar proberen wij op alle manieren wat aan te doen."

HANS "Heb je een voorbeeld van een project van AM waarin gezondheid centraal staat?"

RONALD "Op dit moment zijn we bezig met een concept om in Breda de gezondste wijk van Nederland te realiseren en is het Bajeskwartier in Amsterdam volop in ontwikkeling. Het is onze ambitie dat bewoners daar twee jaar langer leven."

HANS "Dat is een mooi streven. Hoe willen jullie dat bereiken?"

RONALD "Dat is precies de vraag die de gemeente Amsterdam ons ook bij de selectie stelde. Bijvoorbeeld door van de binnenruimtes een prettige en ontspannen plek te maken. Dat stimuleert mensen om via deze ruimtes naar hun woning te lopen en het zorgt voor ontmoeting en sociale samenhang. Verder wordt er lokaal voedsel geproduceerd en hebben we in alle gebouwen het trappenhuis naar voren gehaald en aantrekkelijk gemaakt en de lift als het ware verstopt. We willen mensen overal verleiden tot bewegen."

HANS "Daarmee raak je gelijk een van de doelen van de Hartstichting alsook een van de doelen van de samenwerking tussen AM en de Hartstichting: het stimuleren van een gezonder leven. Van oudsher zijn wij een organisatie die geld ophaalt voor onderzoek naar hart- en vaatziekten. Maar er is een verandering ingezet om – met behoud van al dit goede – veel meer te kijken naar hoe je Nederland in beweging kunt krijgen. Vandaar ook onze slogan 'Iedereen een gezond hart'. We willen meer inzetten op preventie om te voorkomen dat mensen met hart- en vaatziekten te maken krijgen. Laatst hoorde ik een huisarts zeggen: 'We redden levens, veel levens, maar redden we er niet te veel?' Waarmee hij duidelijk wilde maken dat we meer 'aan de voorkant' moeten doen om te voorkomen dat artsen in een levensreddende situatie moeten komen. Meer bewegen, gezond eten en ontspanning, spelen hierbij een belangrijke rol."

RONALD "Maar het aanbod om het gedrag daadwerkelijk te veranderen moet wel aanwezig zijn. We kunnen wel zeggen dat mensen moeten veranderen, maar als er in de omgeving niets is wat dit stimuleert, wordt het moeilijk."

HANS "Dat ben ik helemaal met je eens. Wat jullie doen in het Bajeskwartier spreekt mij daarom enorm aan: de kunst van de verleiding. Maar er moet ook iets onontkoombars aanzitten. Weg met de vrijblijvendheid. Neem roken. Ik geloof heilig in het adagium van prijs en beschikbaarheid: prijs omhoog, beschikbaarheid omlaag. Weer sigaretten uit de supermarkt of maak het duurder. In Australië overlijden veel minder mensen aan longkanker omdat een pakje daar iets van zestien euro kost. Een suikertaks is echt nodig evenals een verlaging van de belasting op groente en fruit. Hier zit ook een politieke component aan en daar zet de Hartstichting zich ook voor in. Het moet integraler."

RONALD "Integraal spreekt mij helemaal aan. In onze ontwikkelingen verbinden we duurzaamheid, gezondheid en energie ook met elkaar en het is mooi om te zien hoe deze componenten elkaar versterken."

HANS "En kijk ons nu eens. Mensen kunnen in eerste instantie denken: wat moet een 'chef vastgoed' nu met een 'chef van een gezondheidsfonds'? Wil de een misschien pronken met de ander? Maar wat jullie willen, namelijk maatschappelijk ondernemen, en ons belang om als maatschappelijke organisatie bij te dragen aan een gezond hart voor iedereen, dat kun je niet alleen. Samen sta je veel sterker."

RONALD "Ik denk dat we in de toekomst veel gebruik kunnen maken van elkaars expertise. De Hartstichting doet zoveel interessante onderzoeken. Ik vind het fantastisch dat jullie ons momenteel helpen om te kijken hoe wij de voor ons relevante uitkomsten van deze onderzoeken, kunnen toepassen om onze ontwikkelingen gezonder te maken."

HANS "Omgekeerd ben ik weer geïnteresseerd in jullie ontwikkelingen. Voor de Hartstichting is het interessant om te onderzoeken of bewoners zich door jullie implementaties daadwerkelijk gezonder voelen. Sowieso vind ik het mooi om te zien dat er klaarblijkelijk projecten komen met als insteek dat bewoners daar langer leven. Dat zegt wel iets over de tijdgeest en de beleving van gezondheid in Nederland."

RONALD "Ik ben ervan overtuigd dat we veel van elkaar kunnen leren en samen veel meer kunnen bereiken."

HANS "Eens. Dus op naar een gezond hart voor iedereen!" ■



**▣ HET AANBOD
OM HET GEDRAG
DAADWERKELIJK
TE VERANDEREN
MOET WEL
AANWEZIG ZIJN. ▣**

GOUD

"Ik ben mijn carrière begonnen op Schiphol. Samen met anderen heb ik het airport cityconcept ontwikkeld. Een luchthaven is een plek waar mensen 24/7 leven en werken. Soms verblijven passagiers er uren. Dan moeten zowel het proces als de beleving op orde zijn. Wij hebben van Schiphol een betekenisvolle plek weten te maken. Mijn eerste les was hoe belangrijk het is om mensen gewoonweg te observeren. Zittend op een stoel in de terminal heb ik alleen maar naar hen gekeken: hoe bewegen ze zich? Wanneer raken ze gestrest en wanneer juist niet? Die observatie was goud waard."

CITYMARKETING

"Ik ben drie jaar geleden begonnen als directeur van Breda Marketing. Het leek mij een geweldige uitdaging om na verschillende plekken zoals luchthavens, winkelcentra en stations dit keer een hele stad te branden. Een stad kent veel stakeholders en is daardoor complexer en dynamischer. Citymarketing gaat heel erg over hoe je nieuwe bezoekers, bewoners, bedrijven en talenten kunt laten kiezen voor een stad. Het is hierbij van essentieel belang dat de stad zich onderscheidend en relevant positioneert."

STAD VAN DE TOEKOMST

"Bouw een stad voor mensen en bouw een stad van de toekomst. Een stad die ook – of juist – voor volgende generaties relevant is. In mijn optiek is dit ontzettend belangrijk en wij jagen deze visie met Breda Marketing echt aan. Door een-op-een met mensen in gesprek te gaan en hen te verbinden: waarom doen wij dit en hoe kunnen zij hieraan bijdragen? Het is een langzaam proces, maar ik merk dat steeds meer mensen dit gedachtegoed omarmen en daar ben ik best trots op."

▣ ALS JE WEET HOE MENSEN ZICH BEWEGEN EN WAT HEN BEWEEGT, KUN JE EEN WAAR ZE GELUKKIG ZIJN. ▣

ZET MENSEN CENTRAAL

"Als je weet hoe mensen zich op een plek bewegen en wat hen beweegt, kun je een plek maken ze gelukkig zijn. Zet mensen altijd centraal. Als je dat doet, heb je hun behoeftes en motivaties in kaart. Neem niet zomaar iets aan. Onderzoek het en toets het. Dat is in mijn ogen het belangrijkste in placemaking en het is voor mij de basis van alles wat ik doe."

SCHOON TOILET

"Mensen hechten veel waarde aan schone toiletten. Ik vond het bizar om erachter te komen hoe belangrijk dit aspect in placemaking is. Of het nu op een luchthaven, evenement of in een stad is. Toch wordt het vaak vergeten. Met voldoende en hygiënische toiletten geef je mensen het gevoel dat er voor hen wordt gezorgd. Het gaat natuurlijk niet alleen om die toiletten. Alle basics moeten op orde zijn. Je gaat je daar niet mee onderscheiden, maar als het niet goed geregeld is, nemen mensen dit onbewust mee in hun keuze."

GEZOND EN DUURZAAM

"Ik vind gezondheid belangrijk. Voor mezelf en voor anderen. Daarom vond ik het ook zo leuk om met AM mee te denken over het concept om in Breda de gezondste wijk van Nederland te maken. Het speelt ook een grote rol in de marketing van Breda. Als ik het heb over een stad van de toekomst doel ik op een gezonde, sociale en duurzame stad. Een groene stad. Een stad in een park. Ik denk dat dit bijdraagt aan het levensgeluk van mensen en ik vind dat wij met z'n allen een verantwoordelijkheid hebben om duurzame steden voor nieuwe generaties te bouwen." ▣

BEROEP Directeur Breda Marketing

LEEFTIJD 48

TROTS OP Dat we van Breda echt een merk maken

KEY IN PLACEMAKING IS... "Bouw steden voor mensen. Mensen maken de stad."



URBAN HEALTH

De toenemende stedelijke verdichting kan een risico voor de gezondheid zijn. “Maar het biedt gelukkig ook kansen”, zegt Dr. Mariëlle Beenackers, universitair docent stedelijke leefomgeving, gezondheid en gezondheidsverschillen. “Die kansen liggen vooral in de rijkheid en nabijheid van voorzieningen.” Hoe maken we de stad gezond(er) en welke factoren spelen daarbij een rol? Mariëlle Beenackers weet er alles van.

HOE IS JOUW INTERESSE IN DE STEDELIJKE LEEFOMGEVING EN GEZONDHEID ONTSTAAN?

“Tijdens mijn studie merkte ik dat het thema gezondheid steeds weer mijn aandacht trok. Ik volgde enkele vakken van de master Health & Society in Zweden. De vraag hoe maatschappelijke ontwikkelingen en stedelijke inrichting van invloed kunnen zijn op de gezondheid en gezondheidsverschillen, stond hier centraal. Ik denk dat mijn interesse vooral is ontstaan vanuit een soort rechtvaardigheidsgevoel.”

EEN RECHTVAARDIGHEIDSGEVOEL IN WELK OPZICHT?

“Er zijn zoveel en ook zoveel grote verschillen in de stad. Alleen al het verschil in (gezonde) levensverwachting tussen bepaalde wijken is soms schrikbarend. Ook tussen mensen met een laag en een hoog inkomen zijn de verschillen groot. Dan heb ik het rustig over een verschil van tien tot twintig jaar. De meeste mensen met een lager inkomen halen niet eens gezond hun pensioen! Dat raakt mij. Want het is echt niet zo dat zij totaal andere ambities hebben. Het zijn de omstandigheden waarin deze mensen worden geboren, opgroeien en leven die daar significant aan bijdragen en dat zijn tot op zekere hoogte vermijdbare verschillen.”

“ WE MOETEN DE GEZONDE KEUZE MAKKELIJKER MAKEN. ”

HOE ZIJN DEZE VERSCHILLEN TE VERMIJDEN?

“Ik heb daar geen pasklare oplossing voor. Het heeft te maken met onze samenleving en hoe die is ingericht en opgezet; niet iedereen heeft gelijke kansen. Dit verander je natuurlijk niet zomaar een, twee, drie. Maar er kleven oneerlijke componenten aan. Gezondheid is een recht voor iedereen. Natuurlijk heeft het ook te maken met keuzes en het staat iedereen vrij om een ongezonde keuze te maken, maar het moet wél een keuze zijn. Wat nu als keuze wordt gepresenteerd, is niet altijd een keuze.”

WAT BEDOEL JE DAAR PRECIJS MEE?

“Een keuze wordt gevormd door de omgeving en omstandigheden waarin iemand leeft. Soms is het maken van een gezonde keuze een luxe die niet iedereen heeft. Ik heb bijvoorbeeld onderzoek gedaan naar de veranderende voedselomgeving in Rotterdam. Hieruit kwam naar voren dat het aantal ongezonde voedselaanbieders flink stijgt ten opzichte van het aantal gezonde. Deze trend was het ongunstigst in wijken waar mensen het minst te besteden hebben. Tegelijkertijd kwam er vorig jaar een rapport uit van het CBS waarin stond dat gezonde voeding harder in prijs stijgt dan ongezonde voeding. In sommige gevallen was het laatste zelfs goedkoper geworden. Dan kun je wel zeggen dat iedereen een keuze heeft, maar het wordt een stuk lastiger om een gezonde keuze te maken als de omgeving je op alle manieren tegenwerkt. We moeten de gezonde keuze makkelijker maken en mensen daarin ondersteunen.”

WAT KENMERKT EEN GEZONDE STAD?

“In een gezonde stad zijn drie dingen belangrijk. Ten eerste moet de gezondheid worden beschermd. Dit betekent dat de directe gevaren zoveel mogelijk moeten worden weggenomen. Denk aan luchtverontreiniging, geluidsoverlast en gevaarlijke verkeerssituaties. Ten tweede moet de gezondheid worden bevorderd. Dit heeft betrekking op het makkelijker maken van de gezonde keuze waar ik het zojuist over had. Denk hierbij naast voeding ook aan het creëren van een rookvrije omgeving en het bevorderen van fietsen en wandelen. Tot slot is inclusiviteit ontzettend belangrijk: de stad moet een plek zijn waar mensen zich thuis voelen en iedereen mee kan doen.”

WELKE FACTOREN HEBBEN EEN POSITIEVE INVLOED OP DE GEZONDHEID EN WELKE EEN NEGATIEVE?

“De stad biedt tal van kansen. Voorzieningen zijn nabij en er zijn vaak diverse mogelijkheden voor sociale interactie. Er is veel reuring en veel te beleven. Ook werkgelegenheid is in een stad vaak dichtbij. Werk is



FOTOGRAFIE PHIL NIJHUIS

DE STAD MOET EEN PLEK ZIJN WAAR MENSEN ZICH THUIS VOELEN EN IEDEREEN MEE KAN DOEN.

een erg belangrijke factor voor gezondheid: als je gezond bent, heb je meer kans op werk en wie werkt wordt (nog) gezonder. Tegelijkertijd zijn er ook risico's, zoals luchtverontreiniging, hittestress, geluidsoverlast, onveiligheid en eenzaamheid. Positieve en negatieve factoren hangen vaak met elkaar samen. Plekken waar je elkaar kunt ontmoeten, kunnen bijvoorbeeld ook geluidsoverlast geven en als je meer woonruimte bouwt, gaat dit wellicht ten koste van de hoeveelheid groen. Daarom kijken wij naar de wisselwerking tussen factoren, naar ongewenste effecten en hoe gevolgen van de ene factor weer de oorzaak van de ander kunnen zijn. Zo kan een op het oog en qua intentie positieve ontwikkeling ook een onbedoeld negatief effect hebben en daar moet men rekening mee houden.”

KUN JE EEN VOORBEELD NOEMEN VAN EEN POSITIEVE ONTWIKKELING DIE EEN ONBEDOELD NEGATIEF EFFECT KAN HEBBEN?

“Er wordt vaak gezegd dat vergroenen een positief effect heeft op de gezondheid. Daar ben ik het mee eens, maar het kan ook resulteren in hogere huizenprijzen, waardoor de huidige bewoners de huren niet meer kunnen betalen en worden verdrongen. Vaak naar plekken in de stad die minder gezond zijn. Hetzelfde geldt voor het opknappen van een wijk. Beide kunnen impact hebben op de samenstelling van de bevolking en de bestaande sociale structuren en sociale cohesie verbreken. Ik zeg niet dat vergroenen of het opknappen van een wijk slecht is, integendeel, maar dit is wel iets om over na te denken.”

DE STEDEN VAN DE TOEKOMST WORDEN NU GEBOUWD.

WAAR LIGGEN DE KANSEN ALS HET GAAT OM DE STEDELIJKE OMGEVING EN GEZONDHEID?

“De stad is altijd in beweging en dit biedt kansen voor verandering. Met de nieuwe omgevingswet moet gezondheid worden meegenomen in het afwegingskader. In veel omgevingsvisies is gezondheid dan ook prominent opgenomen. Gezondheid biedt ook koppelkansen met andere maatschappelijke uitdagingen als klimaatadaptatie en mobiliteitstransitie. Ik vind het mooi dat de gezonde leefomgeving daar verbindend in kan zijn en ik denk dat als we hier samen in optrekken, we een grotere slagkracht kunnen creëren.”

WAAR LIGGEN DE GROOTSTE UITDAGINGEN?

“Bij de inrichting van de stad is gezondheid slechts één van de vele belangen. Daarnaast verandert de samenleving. Neem de toenemende vergrijzing die mensen afhankelijker van hun omgeving maakt. Dit brengt weer andere behoeftes met betrekking tot de leefomgeving met zich mee. We willen dat mensen langer thuis blijven wonen, maar hoe kunnen we daarvoor zorgen? De leefomgeving moet hier wel faciliterend

in werken, anders lukt het niet. Ook de eerdergenoemde gezondheidsverschillen moeten meegenomen worden bij gebiedsontwikkelingen. Is de gezonde stad toegankelijk en bereikbaar voor iedereen en hoe werken plannen door op verschillende groepen in de samenleving? Als laatste vormt de stedelijke verdichting een grote uitdaging. Dat is echt een *hot item*.”

WAAROM IS DE STEDELIJKE VERDICHTING ZO'N HOT ITEM?

“We staan voor een enorme woonopgave in de stad. Er moeten ontzettend veel woningen bijkomen en de trek naar de stad is gigantisch. Dit kan zowel een kans als een risico voor de gezondheid zijn. Ik doe daar nu ook onderzoek naar: hoe kunnen we de stedelijke verdichting op een gezonde manier aanpakken? Want het is essentieel dat we dit op een goede manier gaan doen. De steden van de toekomst worden nu gebouwd.”

HOE KUNNEN GEBIEDSONTWIKKELAARS BIJDAGEN AAN EEN GEZONDE STEDELIJKE LEEFOMGEVING?

“Ik denk dat het belangrijk is dat gebiedsontwikkelaars in hun plannen gezondheid expliciet meenemen in hun afwegingskader.

Ik ben ervan overtuigd dat dit heel veel impact kan hebben. Ik vind het goed om te zien hoe enkele ontwikkelaars dit thema echt omarmen en gezondheid in de plannen integreren. Gelukkig lijkt dit een trend te zijn. Al is dit nog niet overal een thema en is het nog niet altijd even expliciet.”

WAT MOETEN ONTWIKKELAARS BIJ HET MAKEN VAN HUN PLANNEN BESLIST NIET VERGETEN?

“Denk bewust na over hoe inclusief de plannen zijn en over mogelijke ongewenste neveneffecten. Zorg voor voorzieningen, groen en veiligheid. Denk bij de invulling van de commerciële plinten niet alleen aan veilige kapitaalcrachtige huurders, zoals fastfoodketens, maar ook aan gezonde lokale partijen. Hierdoor stimuleer je de lokale economie en de lokale gezondheid. Zorg voor plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Voor een juiste balans tussen rust en reuring. Voor voldoende mogelijkheden om te bewegen. En maak die gezonde keuze de makkelijkste!”



“ IN MIJN OGEN MOET EEN GEBOUW OF GEBIED IN DIENST STAAN VAN DE BEWONERS EN GEBRUIKERS.”

EEN STUKJE GEZONDER

“Binnen AM streven we meerdere maatschappelijke thema's na en daar ben ik trots op. Natuurlijk zijn wij ook gewoon een bedrijf dat winst wil maken, maar in onze ogen kan dat ook heel goed door het toevoegen van maatschappelijke waarden. Gezondheid is daar een van. Als manager Healthy Urban Living probeer ik de projecten en gebieden die AM ontwikkelt een stukje gezonder te maken.”

PROBLEEM VAN DE TOEKOMST

“Ik vind het erg leuk om hiermee bezig te mogen zijn. Gezondheid is ontzettend belangrijk; het vormt een van de grotere problemen van ons land. Als je kijkt naar hoeveel geld er nu al naar de gezondheidszorg gaat en hoeveel mensen er in de toekomst zorg nodig zullen hebben, is het alle hens aan dek. Ik vind dat wij er met zijn allen voor moeten zorgen dat mensen zo lang mogelijk gezond en zelfstandig kunnen blijven leven.”

THE LONG RUN

“AM werkt met verschillende experts samen om te kijken hoe we het gezonde gedrag nu kunnen stimuleren. Het is een ontzettend leuk en interessant traject. Het heeft veel met community vorming te maken. Door ervoor te zorgen dat het gezonde in een gebied altijd de leukste, makkelijkste en goedkoopste keuze is en mensen elkaar goed kunnen vinden – bijvoorbeeld via een app – kun je gezond gedrag stimuleren. AM blijft ook langer dan gebruikelijk betrokken bij een aantal ontwikkelingen. Hierdoor willen we goed monitoren of die ene ruimtelijke ingreep of sociale interventie werkt of juist niet en waar nodig sturen we bij. Deze kennis nemen we weer mee naar volgende projecten.”

MOOI STREVEN

“Als ontwikkelaar hebben wij daar op een aantal vlakken best wel invloed op. Wij beschouwen Healthy Urban Living op drie niveaus: het gebouw, het gebied en het gedrag. Wij zijn in staat om met diverse technische implementaties een gebouw te maken die op zijn minst niet ongezond is. Ook in het openbaar gebied kunnen wij met verschillende tools een plek gezonder maken. Denk bijvoorbeeld aan veel groen en het stimuleren van ontmoeten, bewegen en spelen. Het gedrag is een stuk lastiger, want als bewoners vervolgens alsnog drinkend en rokend in hun gezonde woning gaan zitten, hebben we ons doel alsnog niet bereikt.”

VOOR DE MENSEN

“We zijn bij ontwikkelingen heel erg gewend om naar de mooie renders van de architect te kijken. Maar in mijn ogen moet een gebouw en gebied in dienst staan van de bewoners en gebruikers zodat zij daar hun mooiste en gezondste dag kunnen beleven. Dit zou denk ik mijn oproep zijn: bouw voor mensen en ga niet (alleen) voor het prachtige design van de architect. Het gaat er bovenal om dat mensen een gelukkiger, gezonder en langer leven krijgen.”

BEROEP Manager Healthy Urban Living AM

LEEFTIJD 44

TROTS OP Dat ik bij een gebiedsontwikkelaar werk die ook maatschappelijke thema's belangrijk vindt

KEY IN PLACEMAKING IS... “Het gebied warm maken voor al het moois dat komen gaat.”

▣ IN VERBINDING STAAN MET ANDEREN IS ZO BELANGRIJK.▣

Het ontstaan van Landgoed Wickevoort in Cruquius is bijzonder. Wat in 2005 begon als een omgekeerde integratie heeft geleid tot de ontwikkeling van een van de gezondste buurten van ons land. “Die gezondheid zat min of meer al in het DNA van het gebied. Dus het kon ook bijna niet anders.”

Wie een wandeling door Wickevoort maakt, begrijpt meteen wat Gert-Jan Pappot, verkoopmanager van AM, met zijn woorden “dat het bijna niet anders kon” bedoelt. Het is dat er ook woningen staan (en nog worden gebouwd), maar bovenal wordt de omgeving gekenmerkt door natuur. Door groene graslanden, volle struiken en hoge bomen. “Dit is het oudste bos van de Haarlemmermeer,” zegt Gert-Jan wijzend naar een groepje dikke eiken. “We proberen de bestaande bomen zoveel mogelijk te behouden.” Boven ons cirkelt een buizerd. “Hoor je dat?” We vallen stil. Het onmiskenbare getik van de bonte specht is duidelijk hoorbaar. “De omgeving leent zich goed voor allerlei ‘gezonde dingen’,” zegt Geer Karman, de gebiedsontwikkelaar. Beide mannen zijn vanaf het begin van de ontwikkeling – zo’n tien jaar geleden – bij Wickevoort betrokken en kennen de plek als geen ander. Ze hebben er hun intrek genomen in een oud gebouw van SEIN (Stichting Epilepsie Instellingen Nederland), die deze ontwikkeling destijds heeft geïnitieerd. Het gebouw dient nu als projectbureau en verkoopcentrum.



LANDGOED WICKEVOORT IN CRUQUIUS

SEIN

SEIN is een instelling voor mensen met epilepsie en geestelijke beperkingen die langdurige zorg nodig hebben. De cliënten woonden hier oorspronkelijk in een beschermde woonomgeving. Maar die bescherming werd gaandeweg een uitdaging. "De regering streefde er op een gegeven moment naar om bewoners met een beperking meer te laten integreren in de samenleving," legt Geer uit. "Als we het over gezondheid hebben, is dit alleen al essentieel: in verbinding staan met anderen is zo belangrijk." Die verbinding werd later ook een van de kernwaarden van de ontwikkeling onder de noemer 'collectief autonoom'. "Het samen delen en beheren van dit bijzondere landgoed staat echt centraal." Toen de oorspronkelijke gebouwen bouwkundig niet meer voldeden en het terrein voor de organisatie bovendien te groot was om zelf te onderhouden, schreef SEIN een tender uit die AM won. "Op deze wijze haalde SEIN gelijk de samenleving naar haar cliënten toe." Wickevoort is daarmee een uitstekend voorbeeld van een omgekeerde integratie. Daarna heeft AM alle stakeholders uitgenodigd om samen met hen de kernwaarden van het gebied te bepalen. "Bij AM vormen de kernwaarden altijd de basis voor de gehele verdere ontwikkeling. Ze zijn allesbepalend. In een aantal sessies hebben we met elkaar de vier kernwaarden van Wickevoort vastgelegd: kloppend ecosysteem, vakantiegevoel, buitenleven en collectief autonoom. En ze raken allemaal in meer of mindere mate de gezondheid."

'GEZONDE DINGEN'

De basis van de 'gezonde dingen' waar Geer eerder over sprak ligt bij SEIN zelf. Met zorgvoorzieningen, een zwembad, een manege en een kinderboerderij was er op het gebied van beweging en sociale voorzieningen al het een en ander op het terrein aanwezig. "Een deel van die voorzieningen is voor alle bewoners toegankelijk, een deel voornamelijk alleen voor de cliënten van SEIN," vertelt Geer. "We zijn nog in gesprek of deze faciliteiten straks ook (deels) voor alle bewoners toegankelijk kunnen worden en of er ruimtes van SEIN kunnen worden gehuurd voor het geven van yogalessen en dergelijke." Het volop aanwezige groen vormt een andere gezonde basis. Door natuurinclusief te bouwen – met onder meer huisvesting in gevels voor vogels, vlemmuizen en insecten en met zorg uitgezochte nieuwe aanplant – is er volop aandacht voor de biodiversiteit en natuurwaarden in Wickevoort. Dat leven in de natuur goed is voor de gezondheid is door talloze wetenschappelijke onderzoeken bewezen. De lijst met voordelen is lang: mensen die in een groene woonomgeving leven, voelen zich vaak gezonder en gelukkiger, zijn minder vaak ziek en minder gestrest. Leven in het groen stimuleert beweging en ontmoeting. Op het laatste zet AM heel actief en bewust in. "We hebben diverse wandelpaden gecreëerd die aansluiten op het landelijke wandelnetwerk in de omgeving," vertelt Geer. De wandelspecialist Routewerk vond Wickevoort zelfs zo mooi dat het wandel-



**DAT LEVEN IN DE NATUUR
GOED IS VOOR DE
GEZONDHEID IS DOOR
TALLOZE WETENSCHAPPELIJKE
ONDERZOEKEN BEWEZEN**

LEVEN IN HET GROEN STIMULEERT BEWEGING EN ONTMOETING

routes speciaal door het landgoed heeft gemaakt. "Daarnaast hebben we een fietsroute aangelegd richting de fietsbrug even verderop. Van daaruit kunnen fietsers en wielrenners overal naartoe." Ook aan (meer) beweging voor kinderen is gedacht. Voor input en advies werkt AM hierin samen met Stichting Jantje Beton. "We proberen kinderen echt van dat scherm los te weken. Bijvoorbeeld met de aanleg van zoveel mogelijk leuke en natuurlijke speelplekken. Door de buurt met elektrische deelauto's en een ophaal- en wegbrengpunt voor pakketjes zo autoluw mogelijk te maken, kunnen kinderen onbelemmerd en onbevengd buitenspelen."

BINDING

Dat het delen van voorzieningen groen en duurzaam is, behoeft geen betoog. Toch wil Gert-Jan benadrukken dat ze daar in Wickevoort best ver in gaan. "Bij de toewijzing van de woningen vinden wij een binding met de kernwaarden van Wickevoort heel belangrijk. Juist omdat dit zo'n bijzondere plek is waar mensen veel voorzieningen met elkaar delen en gezamenlijk bepalen welke nieuwe initiatieven er ontplooid kunnen (en mogen) worden." Dit gebeurt in de vorm van een beheervereniging waar alle bewoners lid van zijn. De vereniging heeft een parkbeheerder die het aanspreekpunt voor de bewoners is en de buurt ook in de gaten houdt. "Het is de bedoeling dat het gebied zoals wij dat voor ogen hebben ook zo blijft. Zo zijn er bijvoorbeeld hagen op bepaalde plekken neergezet die niet mogen worden weggehaald en mogen bewoners hun tuin slechts voor een bepaald deel bestraten. Zo blijft die groene uitstraling te behouden." De *community* wordt hier met veel zorg gecreëerd. Vandaar ook een 'bindingtoets'. "Als mensen zich inschrijven, vragen wij naar hun motivatie. Soms krijg ik een brief met enkele zinnen, soms van wel tien kantjes en ze worden allemaal gelezen," vertelt Gert-Jan. "We vinden het ontzettend belangrijk dat de mensen die hier willen komen wonen, weten waar ze zich voor inschrijven en dat ze hier passen." De gezamenlijkheid komt ook tot uiting in de biologische stadsboerderij Hoeve Wickevoort. Met drie hectare grond verspreid over het landgoed waar naast de boeren ook de bewoners de mogelijkheid krijgen om zelf groente en fruit te oogsten. En zo is op Wickevoort zelfs aan gezond eten gedacht. Tel daar de duurzame woningen bij op; nul-op-de-meter en opgaand in de groene omgeving en het kan bijna niet anders dan dat bewoners hier een lang en gezond leven tegemoet gaan. ■

ZIJ WONEN OP LANDGOED WICKEVOORT



GIJS LIU (39)

OPRICHTER AREA OF PEOPLE

Woont samen met vriendin Mara (34) en dochter Stella (3)

“We woonden in Amsterdam op een veel te kleine oppervlakte met een peuter die steeds naar buiten wilde. Soms stond ze gewoon voor de deur te wachten. Maar we hadden geen tuin en er was weinig groen in de buurt. Wickevoort heeft dit allemaal wel. De woning is heel comfortabel en ook het concept van de stadsboer sprak ons erg aan. Met een abonnement mag je hier zelf je groente oogsten. Dat is ontzettend leuk! De buurt is autoluw en erg kindvriendelijk; alle kinderen spelen hier buiten en alle ouders houden een oogje in het zeil. Dat voelt goed. Het saamhorigheidsgevoel is groot. Dit wordt versterkt door de Wickevoort community app, die door mijn bedrijf is gebouwd. Zo ben ik ook met dit project in aanraking gekomen. De app maakt het makkelijker om contact te leggen. We zitten het liefste in de woonkamer aan tafel. We eten er altijd samen, drinken er koffie en ik weet niet hoeveel puzzels er hier aan tafel inmiddels zijn gelegd...”

ZIJ WONEN OP LANDGOED WICKEVOORT

ADRIENNE KORZILIUS (64)

FOTOGRAAF

Woont samen met vriend Joep (52)

“Ik droomde ervan om ooit te wonen in een mooie groene omgeving met een weids uitzicht in een milieuvriendelijke woning. We zagen dit huis via Woningnet. Ik weet nog dat we er gingen kijken. Het was hoog zomer. Joep en ik konden het bijna niet geloven. Dit was onze droom. Vanaf het terras kijken we uit op de moestuinen en de golfbaan. We ruiken de geur van het frisse groen. Ik word wakker van de stilte. Dat is heel bijzonder. De woningen zijn zo goed geïsoleerd. Het terras is beslist onze favoriete plek. Er staat een magnolia die ze twee maanden geleden voor onze neus hebben geplant. Prachtig. Ze hebben in het voorjaar ook een plukbos aangelegd met notenbomen, fruitbomen, bessenstruiken en andere eetbare planten. Het wordt echt een plaatje. In de ochtend drinken we een kop koffie op het terras en 's avonds een lekker wijntje. Het enige geluid dat we dan horen, is het geluid van iemand die tegen een golfballetje slaat. Plok.”



VARKENSLATS

“Toen ik afstudeerde vroeg ik mij af of en hoe ik als architect relevant kon zijn door aan opgaven te werken die in het centrum van maatschappelijke belangstelling staan. Op dat moment speelde heel erg de angst voor voedsel fabrieken en varkensflats. Iedereen had het erover. Je hoefde de krant maar open te slaan of er stond iets over geschreven. Maar er bestonden geen plaatjes van. Dus wat hield het nu werkelijk in?”

KENNIS IS MACHT

“Ik wilde deze vragen vertalen naar een ruimtelijke opgave. Als architect moest ik de context daarvoor uiteraard heel goed begrijpen. Door samen te werken met experts van de Universiteit van Wageningen ben ik na veel onderzoek tot een visie gekomen waarin voedselproductie vooral draaide om een volledige afstemming van het lokale aanbod op de lokale vraag. Een duurzaam en circulair systeem dat resulteerde in een groter dierenwelzijn, een verbeterde voedselkwaliteit, minder afval en meer gezondheid.”

VERSTOP DE LIFT

“Het Bajeskwartier is op dit moment een van de belangrijkste projecten waar wij aan werken en daar ben ik ongelofelijk trots op. Het is ons hier voor het eerst gelukt om onze theorie in de praktijk te brengen. We hebben samen met gebiedsontwikkelaar AM een sustainability masterplan gemaakt. Daarna hebben wij allerlei ruimtelijke maatregelen bedacht om de geambieerde prestaties en doelen van dit plan te realiseren. Een voorbeeld daarvan zijn de gezonde trappenhuisen die in alle woongebouwen worden gerealiseerd. Normaliter wordt de lift als eerste aangeboden en liggen de trappen ergens verstopt. Door het trappenhuis naar voren te halen en die met veel groen en lichtinval aantrekkelijk te maken, helpen we mensen om de trap te nemen en daarmee een gezondere keuze te maken.”

▣ HET STIKSTOFPROBLEEM IS EIGENLIJK EEN RUIMTELIJKE OPGAVE EN IK VIND HET ONTZETTEND GAAF OM DAARAAN TE WERKEN. ▣

STIKSTOF

“Bij Fabrications vragen wij ons continu af wat de grote opgaven zijn en hoe we die het beste kunnen aanpakken. Daar doen wij ontzettend veel onderzoek naar. Op dit moment zijn dat de grote transitievraagstukken voor klimaat, energie, circulariteit, biodiversiteit en gezondheid in een aantrekkelijke ruimte voor mensen. Een voorbeeld daarvan is het stikstofprobleem. Dat is voor een architectenbureau misschien een beetje vreemd. Maar wie er goed naar kijkt, ziet dat het juist superrelevant is: het stikstofprobleem is een ruimtelijke opgave en ik vind het ontzettend gaaf om daaraan te werken.”

GROENE TOREN

“De Groene Toren speelt een essentiële rol in het plan. Het was nog een hele opgave om de Groene Toren daadwerkelijk groen te maken. Want deze voormalige gevangenis – die er alleen op gericht is om mensen binnen te houden – laat zich moeilijk duurzaam transformeren. Maar het is gelukt: het wordt echt de groene technologiemotor van het plan. Waar onder andere organisch afval uit de wijk wordt omgezet naar warmte, elektriciteit en compost. Waar het water uit de omliggende singel wordt omgezet in warmte voor woningen. En waar lokaal voedsel wordt geproduceerd in een voedsel fabriek. Allemaal voor het Bajeskwartier zelf. Lokaler kan het niet.”

BEROEP Architect en oprichter ontwerp bureau Fabrications

LEEFTIJD 49

TROTS OP Dat wij in het Bajeskwartier onze theorie in praktijk hebben kunnen brengen

KEY IN PLACEMAKING IS... “Alleen door lokale verankering ontstaat er een identiteit die werkelijk bij een plek past.”



ZO BLIJF JE GEZOND!

De Hartstichting zet steeds meer in op preventie. Immers: voorkomen is beter dan genezen. Gezond leven verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Hoe leef je gezond? Deze tips helpen je op weg!

EET GEZOND!

Het is geen hogere wiskunde, maar gezond eten is nu eenmaal goed voor de gezondheid. Het verlaagt je bloeddruk, verkleint de kans op hart- en vaatziekten en door gezond te eten blijf je makkelijk op gewicht. De lijst met hoe je gezond kunt eten is lang, maar meer groente, fruit en volkorenproducten en minder suiker, zout en vlees, zijn alvast een goed begin.

BEWEEG!

Bij veel mensen schiet het er vaak bij in en dat is zonde! Want mensen die voldoende bewegen leven langer en leven langer gezond. Het leven is hectisch en je hoeft echt niet ineens elke dag naar de sportschool, maar de volgende tips kan je makkelijk inpassen in je drukke bestaan: neem de trap in plaats van de lift, ga als het kan lopen of fietsen in plaats van met de auto en breng je pauzes wandelend door.

ONTSPAN!

Naast gezond eten en voldoende bewegen, is ook ontspanning essentieel. Hoe je meer ontspant? Doe dingen die je energie geven, doe één ding tegelijk (en neem daar de tijd voor) en vul je dag niet met te veel verschillende activiteiten. Ook een wandeling in het groen, yoga en meditatie kunnen stress verminderen.

MEET JE BLOEDDRUK!

Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in. Dit zorgt voor druk op de bloedvaten: de bloeddruk. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De Hartstichting pleit er daarom voor om vanaf je veertigste een keer per jaar je bloeddruk te (laten) meten.

WAT IS EEN GEZONDE BLOEDDRUK?

Ideale bloeddruk
120/80 of lager.

Hoge bloeddruk
140/90 of hoger (bij de dokter, bij een thuismeting is dit 135/85 of hoger).

Ernstig hoge bloeddruk:
180/110 of hoger.

MEER WETEN OVER BLOEDDRUK?

Kijk op [Hartstichting.nl/bloeddruk](https://hartstichting.nl/bloeddruk)





“ DOOR BASKETBAL EN COACH BAS KREEG IK EEN ANDER PERSPECTIEF OP HET LEVEN. ”

GEEN PERSPECTIEF

“Ik ben opgegroeid in het Haarlemse Schalkwijk, een achterstandswijk. Zelf ervaarde ik dat niet zo: het was gewoon mijn wijk. Toch zag ik als kind weinig perspectief. Ik geloofde niet dat ik iets kon bereiken. Dat had vooral met de context van de buurt te maken. Jongeren worden hier veelal bestempeld als probleemjongeren. Maar als je zo wordt gezien, is dat beeld daar en soms ga je er ook naar gedragen en beland je in een negatieve spiraal.”

ANDERE MINDSET

“Ik vond basketbal fantastisch. Ik trainde elke dag en bereikte een hoog niveau. Wat ik daar leerde, vertaalde zich ook naar mijn dagelijks leven. Ik kreeg geloof in mezelf en een ander perspectief op het leven. Uiteindelijk gaat het erom welke kansen je ziet en ervaart. Ik leerde dat als ik ergens tijd en energie in stopte, ik daar beter in werd. Plots dacht ik: dit is precies wat mijn wijk mist. Het mist niet de potentie en niet het talent, we missen perspectief en iemand die in ons geloof en altijd voor ons klaarstaat.”

AANDACHT EN LIEFDE

“Ik ben alleen met mijn moeder opgegroeid. Mijn vader was niet actief in beeld. We hadden niet veel geld en het was best moeilijk om op te groeien in een buurt als Schalkwijk. Ik had het geluk dat mijn moeder begreep dat ik aandacht en begeleiding nodig had. Veel andere jongeren hier hebben dat niet en dan is het heel makkelijk om op straat te belanden en verkeerde keuzes te maken.”

COACH BAS

“Toch ontbrak er bij mij onbewust een vaderfiguur. Een mannelijke energie die mij een bepaalde mentaliteit, discipline en weerbaarheid leerde. Basketbal veranderde alles. Basketbal én coach Bas. Op een gegeven moment ging ik met een groep vrienden basketballen en Bas werd onze coach. Hij zette allemaal extra stappen voor ons, die hij niet hoefde te zetten. Toch deed hij het. Hij stond altijd voor ons klaar. Coach Bas was mijn inspiratie voor Triple ThreaT.”

ONE FAMILY

“Met die gedachte is Triple ThreaT opgericht, een community die passie als middel gebruikt om jongeren te helpen naar zelfredzaamheid en het beste uit zichzelf te halen. Daarbij gebruiken we sport, cultuur en lifestyle. Bij ons voelen jongeren dat ze deel uitmaken van een community. Van een familie. Met rolmodellen waar ze tegenop kunnen kijken en waar ze zich aan op kunnen trekken. Het werkt ontzettend goed. Wij wilden jongeren geven wat we zelf hebben gemist en juist ook wat wij hebben gekregen en dat geven we nu door aan volgende generaties.”

MENTALE GEZONDHEID

“Triple ThreaT draagt zonder twijfel bij aan de gezondheid van een wijk. Niet alleen aan de fysieke gezondheid door basketbal en dans, maar bovenal aan de mentale gezondheid. Ik geloof er heel erg in dat passie en perspectief daar ontzettend veel invloed op hebben. Als je een droom hebt en ergens in gelooft, doet dat iets met je en als je je goed voelt, ga je vaak ook beter met je lichaam om.”

BEROEP Oprichter en directeur Triple ThreaT

LEEFTIJD 32

TROTS OP De extreme impact die wij op jongeren hebben

KEY IN PLACEMAKING IS... “Het centraal stellen van de mensen in plaats van de plek.”



IK VOND HET SHOCKEREND DAT IK ZO RIGOUREUS OMVIEL.

Zijn carrière begon halverwege de jaren tachtig met de presentatie van de televisiehit TopPop. Daarna volgden onder andere De Sleutels van Fort Boyard en Het Klokhuis. Bas Westerweel (54) leefde gezond. In ieder geval niet ongezond. Toch stond zijn hart in 2017 plotseling stil.

"Ik leefde eigenlijk een tamelijk gezond leven. Ik heb ooit een beetje gerookt, maar ik ben geen drinker en heb altijd aan sport gedaan. Ik ben van oorsprong best een beweeglijk type. Ik hield (en houd) van (hard)lopen, fietsen, skeeleren en voetbal. Mijn gezondheid was prima op orde. Althans, dat dacht ik. Wel bleek ik op enig moment diabetes te hebben, maar daar ben ik meteen mee aan de slag gegaan en dat was onder controle. Daarom vond ik het shockerend dat ik zo rigoureuus omviel. Als ik terugkijk is er wel een moment geweest waarvan ik achteraf denk: was ik daar maar even mee langs de huisarts gegaan. Een week voor het gebeurde, ging ik met mijn zoon hardlopen in het bos. Opeens werd ik misselijk en voelde me niet zo lekker. Maar ik dacht: het is best warm en misschien heb ik gisteren wel iets verkeerd gegeten. Ik denk dat iedereen zo'n gevoel vaak een beetje wegwuift. Nu pleit ik er heel erg voor dat mensen dit soort signalen serieus nemen: plotseling misselijk worden tijdens een inspanning of je ineens niet zo lekker of duizelig voelen. Ook kortademigheid en hartkloppingen kunnen een teken zijn. In de meeste gevallen is er niets aan de hand. Het hoeft natuurlijk niet meteen iets ernstigs te betekenen. Maar wees er alert op. *Better safe than sorry.*"

**▣ IK HEB HET ALLEEN
MAAR OVERLEEFD OMDAT ER
MENSEN WAREN DIE SNEL
HANDELDEN EN WISTEN WAT
ZE MOESTEN DOEN.▣**

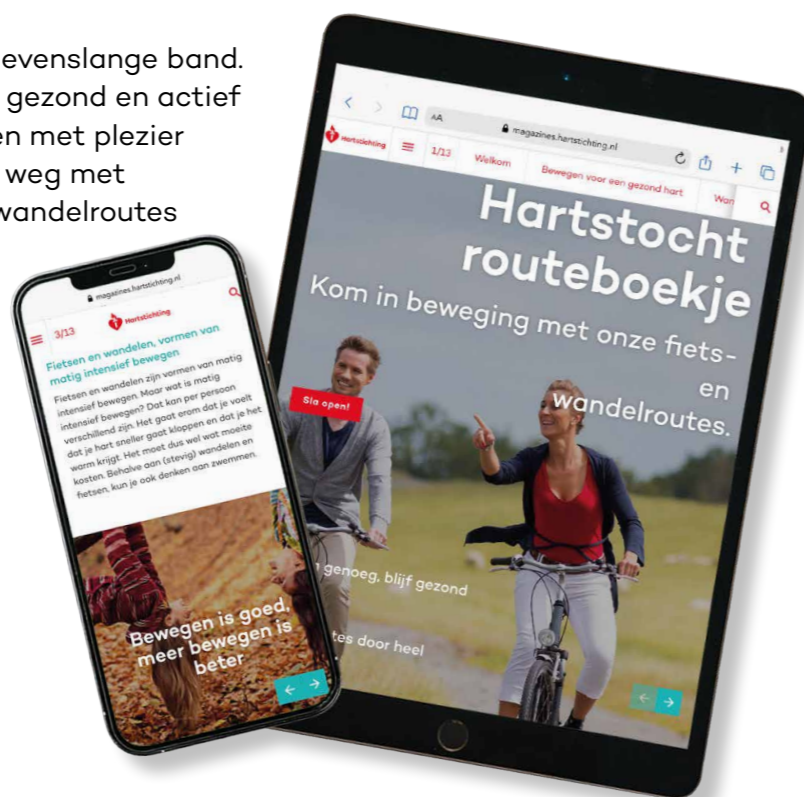




Kom in beweging met onze fiets- en wandelroutes

Jij & je hart. Een onafscheidelijk duo met een levenslange band. De motor achter jouw dagelijkse energie. Door gezond en actief te leven, zorg je goed voor je hart. Voldoende en met plezier bewegen hoort daarbij. Wij helpen je graag op weg met ons Hartstocht routeboekje. Hierin vind je 36 wandelroutes en 36 fietsroutes in heel Nederland. Plus heel veel informatie en handige tips!

Vraag het online routeboekje nu gratis aan en trek erop uit! Scan de QR code met je smartphone of tablet of ga naar hartstichting.nl/routemagazine



Iedereen een gezond hart.
Met de support van de Hartstichting.



SCOREND TEN ONDER

“Ik weet nog dat ik tot op het laatste moment heb gewacht met het maken van de keuze: ga ik voetballen of skeeleren? Ik had mijn skeelerbroek al aan, maar ik had mijn voetbalspullen ook in de auto gelegd. Bij een t-splitsing hakte ik de knoop door: links was skeeleren in het park, rechts lag de voetbalclub. Ik sloeg rechtsaf. Die beslissing heeft mijn leven gered. Ik herinner me nog dat ik kwam aanrijden bij de club en naar mijn zoon Silvijn zwaaide. Hij was net klaar met trainen. Daarna vervagen de herinneringen. Ik weet er bijna niets meer van, terwijl ik nog zoveel heb gedaan. Heel vreemd. Ik ben naar de kleedkamer gegaan om me om te kleden, ik ben het veld opgelopen om een balletje te trappen, ik ben nog naar de kleedkamer teruggelopen om wat water te drinken en heb daarna zelfs nog een doelpunt gescoord, hoorde ik later... Daarna ben ik op het voetbalveld in elkaar gezakt. Ik werd pas wakker in het ziekenhuisbed. Met mijn vier kinderen om me heen. Dat was een wonderlijk moment. Het is moeilijk uit te leggen, maar toen ik mijn ogen opende en mijn kinderen zag, had ik zoiets van: dit is waar het leven om draait. Om deze verbondenheid. Deze liefde. Voor de rest deed niets er meer toe. Als je vlak voor een riskante operatie – ik kreeg vijf bypasses – afscheid moet nemen van je kinderen en niet zeker weet of je ze ooit nog terugziet... Zo'n moment verandert alles. Het was net een scène uit een film waarin alles vertraagd wordt afgespeeld. Ik knuffelde mijn kinderen, zag ze wegllopen naar de lift. Daarna liep ik alleen en onzeker terug naar mijn kamer... Het is een *lifechanging* event geweest.”

gemakkelijk bij kon en waren de batterijen en pads vervangen. Met de juiste ervaring en middelen kan iedereen een redder zijn. Hoe meer mensen kunnen reanimeren, hoe meer levens er gered kunnen worden. Daarvoor zet ik mij nu in; als ambassadeur van de Hartstichting en met mijn eigen stichting Hart voor iedereen. Met Hart voor iedereen trek ik het land in om mijn verhaal te vertellen bij grote bedrijven. Ik laat ze

NU PLEIT IK ER HEEL ERG VOOR DAT MENSEN DIT SOORT SIGNALLEN SERIEUS NEMEN.

IEDEREEN EEN REDDER

“Ook op mijn redders heeft het veel impact gehad. Zij hebben anderhalve dag niet geweten hoe het met mij was. Ik heb zoveel geluk gehad. Ik heb het alleen maar overleefd omdat er mensen waren die snel handelden en wisten wat ze moesten doen én dat er een AED in de buurt hing die werkte. Een week voor mijn hartstilstand was de defibrilator verplaatst naar een plek waar iedereen

ook een film zien waarin ik mijn redders interview. Soms neem ik mensen mee die reanimatietrainingen geven. Laatst ben ik bij een bedrijf geweest waar nu alle zeshonderd mensen kunnen reanimeren en zich hebben aangesloten op het landelijke burgerhulpverleningsnetwerk HartslagNU. Ik ben blij dat ik op deze manier echt iets kan betekenen. Ik ben van mening dat iedereen moet kunnen reanimeren. Als je het hebt

over samenleven, betekent dit ook dat je voor elkaar moet (kunnen) zorgen. Als er genoeg mensen zijn die weten hoe ze moeten handelen en weten hoe ze een AED moeten gebruiken, kan dat zoveel levens redden. In mijn geval was dat het leven van een vader.”

SIMPEL GELUK

“Zelf heb ik dat geluk niet gehad. Mijn vader stierf aan een dubbele hartklap. Na de eerste klap zei hij ‘au, au, au’, daarna volgde een tweede en was hij dood. Ik heb destijds niet uitgezocht of het misschien iets erfelijks was, maar ik ben ervan overtuigd dat dit bij mij een rol heeft gespeeld. Daarom heb ik tegen mijn kinderen gezegd dat ze zich na hun dertigste zo nu en dan moeten laten controleren. Dat raad ik iedereen aan die een (naaste) familielid heeft verloren aan een hartstilstand of hartaanval. Wie weet wordt er vroegtijdig iets ontdekt wat verholpen kan worden. Ondanks mijn hartstilstand gaat het goed met me. In het begin was ik erg onzeker. Raakte ik als mijn hart een keer oversloeg meteen in paniek. Maar inmiddels voel ik me hartstikke goed. Ik wandel ontzettend veel. Dat vind ik heerlijk om te doen. Ook ben ik onlangs weer begonnen met roeien in de sportschool. Mijn hartstilstand heeft mijn levensinstelling wel veranderd. Ik geloof nu dat geluk vooral te maken heeft met je simpelweg fijn voelen. Je fijn voelen met de mensen van wie je houdt. Dat alles in balans is: familie, vrienden, werk, gezondheid... Voor mij is dat een hele mooie vorm van geluk.”

WEINIG DIVERSITEIT

“Oopz! is in 2015 onder de naam Ingenieurs op Zuid begonnen. Onze oprichter, Stijn van Leeuwen, had een ingenieursbureau in Rotterdam. Het viel hem op dat daar heel weinig diversiteit zat, terwijl het in Rotterdam toch bruist van de diversiteit. Hij was er stellig van overtuigd dat er ontzettend veel talent onbenut bleef; mensen die ondanks hun bekwaamheid de weg naar een juiste plek op de arbeidsmarkt niet kunnen vinden. Daar wilde hij iets aan doen.”

VERSCHIL MAKEN

“Een grote groep mensen is niet (goed) zichtbaar in bedrijven. Mensen met een valse start die niet makkelijk meer aan een baan komen, om welke reden dan ook. Ze krijgen niet de mogelijkheid om hun talent te benutten. Een van onze eerste medewerkers zat bijvoorbeeld met haar ingenieursdiploma achter de kassa. Oopz! wil hen een kans geven zich te ontwikkelen. Wij zijn een community van sociale ondernemers die startende ondernemers ondersteunt, stimuleert, inspireert en faciliteert. We willen een verschil maken en maken ook een verschil.”

GO WITH THE FLOW

“Een mooi voorbeeld van een van onze start-ups is Productiehuis Flow, een productiehuis dat zich richt op podiumkunsten en talentontwikkeling. De oprichter heeft een detentieverleden. Hij voelde een enorme passie om jongeren met eenzelfde verleden en dezelfde culturele ambities te begeleiden in het ontplooiën van deze ambities. Oopz! heeft hem daarbij ondersteund en Productiehuis Flow is inmiddels een bruisende succesvolle onderneming.”

WERKEN IS GEZOND

“Door ondernemingen te beginnen, geven we niet alleen ondernemers een kans, maar creëren we ook werkgelegenheid. Dat is ontzettend goed voor een buurt. Wij geloven er heilig in dat werk bijdraagt aan de zelfredzaamheid en vitaliteit van mensen. En dan met name werken naar vermogen. Oftewel: iedereen een passende plek op de arbeidsmarkt. Werken draagt bij aan een gezondere levensstijl en de gezondheid van mensen.”

▣ WIJ ZIJN EEN COMMUNITY VAN SOCIALE ONDERNEMERS DIE STARTENDE ONDERNEMERS ONDERSTEUNT, INSPIREERT EN FACILITEERT. ▣

SOCIALE DRIVE

“Oopz! steunt sociale ondernemers. Ondernemers die met hun bedrijf een positieve bijdrage willen leveren aan het welzijn van mensen. Met name van mensen in Rotterdam-Zuid. Als het een sociaal betrokken idee is met als doel iets te betekenen voor de maatschappij en wij in het verhaal geloven, dan past iemand bij Oopz!”

FEYENOORD CITY

“Het positieve effect van werk en werkgelegenheid is goed zichtbaar in Feyenoord City. In verband met de gebiedsontwikkeling kwam daar een aantal panden leeg te staan. Wij werden benaderd met de vraag of wij hier iets mee konden. Wij hebben op deze plek echt een mooie community van sociale ondernemers en werkgelegenheid gecreëerd. Ik pleit er sowieso voor om leegstaande panden tijdelijk en betaalbaar aan sociale ondernemers aan te bieden. Daarmee geef je deze mensen een fantastische kans om te gaan ondernemen en toon je gelijk je maatschappelijke betrokkenheid.”

BEROEP Directeur Oopz! (Ondernemershuis op Zuid)

LEEFTIJD 55

TROTS OP Dat ik na tegenslagen altijd weer de kracht vind om op te staan

KEY IN PLACEMAKING IS... “Het betrekken van lokale ondernemers en organisaties in de planontwikkeling én ze een plek en opdracht gunnen.”



DE OLYMPISCHE DROOM

Wat als er een buurt zou zijn waar topsporters en 'gewone' mensen samenkomen, samenwonen en samenleven? Een inspirerende omgeving waar topsporters zich aan elkaar kunnen optrekken en anderen zich aan hen. Een plek waar beweging en gezond leven centraal staan. Het is de droom van Frank Thewessem, Algemeen Directeur van Topsport Amsterdam, een droom waar hij zijn levenswerk van wil maken.

We ontmoeten Frank Thewessem in het kantoor van Topsport Amsterdam in het Amsterdamse Olympisch Stadion. Daar, zittend aan een witte tafel, met een weids uitzicht over de atletiekbaan, wil je eigenlijk maar één ding: meteen het veld op rennen. Om die inspiratie draait de droom van Thewessem. "Wij zijn een Olympische stad, de enige in Nederland. Dat heeft waarde. Hoe mooi zou het zijn om het gebied hierachter – rondom het stadion en de Sporthallen Zuid – te ontwikkelen tot *The Olympic Amsterdam*. Een buurt waar topsporters en sporttalenten samenleven met andere mensen. Sport inspireert en verbindt, maar maak het dan wel zichtbaar." Als Algemeen Directeur van Topsport Amsterdam draait een groot deel van

Thewesses leven om topsport. Topsport Amsterdam helpt bij het realiseren en waarmaken van sportieve dromen en ambities voor topsporters en talenten. "We zijn kort gezegd een Papendal aan de Zuidas. Wij hebben een aantal trainingslocaties in Amsterdam en daar gebeurt hetzelfde als op Papendal, ook wij zijn een officieel 'home of TeamNE'. Wat we doen is heel veel en best ingewikkeld, maar samengevat zorgen wij ervoor dat topsporters en talenten hier kunnen trainen, studeren, eten en wonen met de best mogelijke begeleiding op allerlei expertgebieden." Het lijstje van sporters dat Topsport Amsterdam ondersteunt is lang (en mooi). Met onder meer zwemmer Arno Kamminga (twee keer zilver in Tokio), de roeiers van de dubbelvier (goud in Tokio),

FOTOGRAFIE KENZO REEDER
TEKST DENISE MOSBACH

CHE

MAAK TOPSPORT NIET ALLEEN OP HAAR HOOGTEPUNT ONDERDEEL VAN DE MAATSCHAPPIJ, MAAR OOK DE WEG ERNAARTOE.



▣ JUIST HET PROCES INSPIREERT. MISSCHIEN NOG WEL MEER DAN DIE PRIJS.▣

Jaro Frijn (een van de beste inline skaters ter wereld) en de olympische 3x3 basketballers. Het ondersteunen gaat ver. "Wij faciliteren sporters in alles wat zij nodig hebben om het beste uit zichzelf te halen.

Wij zorgen er bijvoorbeeld voor dat hun opleiding goed is afgestemd op hun sport. Ook hebben we een eigen keuken waar onze koks voeding produceren, passend bij diverse sporten en atleten, en distribueren het ook. Daarnaast hebben we verschillende sportlocaties en de beste experts in huis. Bij het laatste kun je denken aan artsen, fysiotherapeuten en psychologen, maar ook leefstijlcoaches en studiebegeleiders.

Tot slot faciliteren we de sporters met een woonplek." Het laatste staat in de droom centraal. "Een droom die wij samen met AM hebben ontwikkeld."

THUISBASIS VOOR TALENT

Op dit moment wonen de meeste atleten in Meer en Vaart in Amsterdam-West. "De woningen liggen mooi ten opzichte van de diverse sportlocaties en de opleiding van de sporters, maar het zijn eigenlijk meer studentenflats..." Thewessem wacht even voor hij verder gaat, zorgvuldig zijn woorden kiezend. "Amsterdam wil laten zien dat het talentontwikkeling faciliteert

en dat sporters hier hun talenten kunnen ontplooiën en daarmee anderen kunnen inspireren. Maar die inspirerende waarde is er niet op het moment dat zij ergens achter een betonnen muur diep in Amsterdam-West zitten." Met die gedachte is het idee voor *The Olympic Amsterdam* ontstaan, een plek in Amsterdam waar topsport en talentontwikkeling zichtbaar wordt en inspireert. "Een buurt waar sporters en anderen bij elkaar wonen. Met een campus voor de sporters en de nieuw te bouwen Sporthallen Zuid. Daar kan meteen ook onze keuken komen en dan koken we niet alleen voor onze sporters, maar kan de buurt ook gezonde maaltijden

afhalen. Buurtbewoners kunnen bijvoorbeeld ook gebruik maken van de kennis van onze experts en de faciliteiten die er komen. Zo maken de bewoners, maar ook breedtesport, onderwijs en bezoekers de sporters van dichtbij mee. Hoe ze leven, wat ze doen, wat ze eten... *The Olympic Amsterdam* biedt oneindig veel mogelijkheden. Als dit lukt, creëer je een in potentie ontzettend gezonde en inspirerende buurt waarin je de maatschappelijke waarde van topsport op diverse gebieden tot uiting kunt laten komen"

LEGACY

Op dit moment praat Thewessem met zoveel mogelijk stakeholders. "En men vindt het een geweldig idee." Als stichting is Topsport Amsterdam altijd op zoek naar sponsors. "Wij cofinancieren al onze programma's met het NOC*NSF, dus we zijn altijd op zoek naar partijen die ons willen helpen om talentontwikkeling mogelijk te maken," zegt hij. Hoe het staat met zijn droom? "In 2028 is het precies honderd jaar geleden dat de Olympische Spelen in Amsterdam werden gehouden.

Hoe mooi zou het zijn als we dan een begin kunnen maken? Als we dan als legacy aan de Olympische Spelen op deze plek *The Olympic Amsterdam* kunnen openen? Ik wil mij er de komende jaren echt hard voor maken om te zorgen dat dit er komt. Maak topsport niet alleen op haar hoogtepunt onderdeel van de maatschappij, maar ook de weg ernaartoe. Want het resultaat krijgt veel meer waarde als je de weg ernaartoe kent. Juist het proces inspireert. Misschien nog wel meer dan die prijs." ■





**DOE WAT JE HART
JE INGEEFT.**