



# Ruimte voor bewegen

**Hoe een goede relatie tussen beweegstimulering en ruimtelijke ordening tot meer gezondheids-winst kan leiden**

Radboud Universiteit







**Hoe kunnen we mensen meer laten bewegen in een buurt of wijk? Een ingewikkeld vraagstuk, dat alleen beantwoord kan worden door er vanuit meerdere perspectieven naar te kijken.**

Professionals uit het sport- en bewegedomein moeten zich bijvoorbeeld in de werkwijze en taal van de stedenbouwkundigen verdiepen. En projectleiders omgevingsvisie of ambtenaren ruimtelijke ordening willen op hun beurt juist weer meer kennis hebben

**STEL JE VRAAG**

van gezondheidsbevordering en bewegestimulering. Maar hoe weet je wat wel en wat niet werkt? En hoe zorg je ervoor dat bewegestimulering en ruimtelijke ordening elkaar aanvullen, zodat daadwerkelijk gezondheidswinst geboekt wordt?

In de cursus Ruimte voor bewegen werk je, op basis van een zelfgekozen casus, aan het beweegvriendelijker maken van de openbare ruimte. Dit doe je onder begeleiding van topwetenschappers – allen met hun eigen expertise – van de Radboud

**MELD JE AAN**

Universiteit. Samen met een expert uit het werkveld bieden zij je evidence-based handvatten hoe je verbanden legt tussen beweegstimulering en ruimtelijke ordening om gezondheidswinst te kunnen realiseren. Hierbij gestimuleerd door de op komst zijnde nieuwe Omgevingswet. Door het maken van onder andere een kansenkaart en een excursie kijk je naar de zichtbare risico's en verbeterpunten die er zijn voor bewegen in jouw gekozen buurt of wijk. Naast het opdoen van academische kennis en veel best practices, word je dus voortdurend gestimuleerd om zélf actief aan de slag te gaan op je eigen werkplek.

In de cursus Ruimte voor beweging krijg je meer inzicht in de problematiek van een inactieve leefstijl en in de wijze waarop we het beweeggedrag van mensen kunnen beïnvloeden. Na de cursus weet je wat er wordt bedoeld met het brede en complexe fenomeen 'beweegvriendelijke omgeving', uit welke bouwstenen deze bestaat, en hoe deze volgens ontwerpprincipes en doelgroepgerichte instrumenten gedegen in te richten. Je leert wat, wanneer en voor wie werkt om sport en bewegen te stimuleren en kan daarna

met vertrouwen terug naar de eigen tekentafel om jouw omgevingsvisie en -plan uit te werken.

## Wat levert het je op?

Na de cursus:

- heb je inzicht in de problematiek van een inactieve leefstijl;
- ben je bekend met het brede en complexe fenomeen 'beweegvriendelijke omgeving', weet je uit welke bouwstenen deze bestaat, en hoe deze in te richten;
- kun je theoretisch gefundeerde verbanden leggen tussen enerzijds beweegstimulering en anderzijds ruimtelijke ordening;
- ben je in staat om in vertrouwen jouw eigen omgevingsvisie- en plan uit te werken;
- realiseer je wat het belang is van op maat gemaakte interventies om gedragsverandering te realiseren, rekening houdend met de lokale context en beleidsimplicaties;
- kun je jezelf profileren als postacademisch opgeleide professional, die enkel genoeg neemt met evidence-based conclusies en nooit uitgeleerd is. Ook ná afstuderen.

*'Op basis van theorie én praktijk leer je wat de beste interventies zijn om een omgeving in te richten die bewoners aanzet tot meer beweging en gezonder gedrag. Je werkt actief aan meer gezondheidswinst voor jouw eigen, zelfgekozen casus.'*

Prof. dr. Bert Steenbergen, prof. dr. Erwin van der Krabben (Radboud Universiteit) en Martijn van Eck (advies-, ontwerp- en ingenieursbureau Kragten)



## Voor wie?

Ben jij in het bezit van een HBO of universitair (bachelor of master) diploma? Wil je zelf een omgevingsvisie opzetten of wil je de kwaliteit van omgevingsplannen vanuit verschillende invalshoeken beter kunnen doorgronden?

En ben je werkzaam binnen de domeinen:

- ruimtelijke ordening;
- sport en bewegen;
- of gezondheid?

Dan is de postacademische cursus Ruimte voor bewegen echt iets voor voor jou.

## Eerst zeker weten of de cursus écht iets voor jou is?

Stel je vragen aan opleidingscoördinator Anouk Kerkhof [anouk.kerkhof@ru.nl](mailto:anouk.kerkhof@ru.nl).

## Praktische informatie

Voor **data**, **tijden** en **kosten** verwijzen wij je graag naar onze website.

De cursus is opgebouwd volgens het blended learning principe. In een maand tijd word je bijgeschoold tijdens drie fysieke bijeenkomsten, waarbij je kennis en best practices krijgt aangereikt en aan je eigen praktijkcasus werkt. Ook een unieke wijkshow in het land maakt onderdeel uit van deze cursus. Daarnaast krijg je toegang tot kennisclips, literatuur en opdrachten in een online leeromgeving, die je in je eigen tijd kunt bestuderen.

**Locatie:** De bijeenkomsten vinden plaats op de campus van de Radboud Universiteit in Nijmegen.



# Programma

(volgorde van onderwerpen onder voorbehoud)

## Cursusdag 1: Nut en noodzaak van de relatie tussen beweegstimulering, gezondheidswinst en ruimtelijke ordening en inrichting

In de digitale leeromgeving vind je alle kennis voor een inhoudelijke basis. Zo leer je waarom bewegen belangrijk is en wat we verstaan onder een beweegvriendelijke omgeving. Tijdens de bijeenkomst worden de hoofdcomponenten van een beweegvriendelijke omgeving uiteengezet:

- hardware (de fysieke leefomgeving (voorzieningen en ruimte, zoals fietspaden of parken);
- software (aanbod om mensen aan te trekken om gebruik te maken van de hardware, o.a. nudging/ gedragsverandering, veiligheid of collectieve verbinding in het gebruik);
- orgware (randvoorwaarden om het tot een succes te maken, zoals samenwerking tussen afdelingen, burgerparticipatie, doelgroepgerichte communicatie of onderhoud en beheer).

## Cursusdag 2: Wijkscouw op een centraal gelegen plaats in Nederland

In de digitale leeromgeving zijn essentiële kennis/info en relevante opdrachten over de ontwerpprincipes voor je geplaatst. Welke ontwerp- en inrichtingsprincipes kunnen bijdragen aan een beweegvriendelijke omgeving,

die uitnodigt om (meer) dagelijks te bewegen, te sporten, te ontmoeten, recreëren en actief te verplaatsen? Op 7 april gaan we nog een stapje verder. Tijdens de wijkscouw bespreek en zie je ter plaatse welke programmering en aanbod van activiteiten, organisatie en samenwerking nodig zijn om tot een optimum te komen in de balans tussen hardware, software en orgware om het gebied beweegvriendelijker te maken. Ter plaatse werk je aan een bijhorende opdracht waarbij je deze best practices toepast. Je krijgt steeds beter beeld van het complexe fenomeen en het interdisciplinair karakter van een beweegvriendelijke omgeving.

Tevens krijg je een eerste inleiding op de vertaling van ontwerpprincipes naar de beleidsrelevantie (waaronder de omgevingsvisie als een van de kerninstrumenten van de omgevingswet, maar ook het preventie-akkoord).

## Cursusdag 3: Lokale context: stakeholders, afwegingskader en kansenkaart

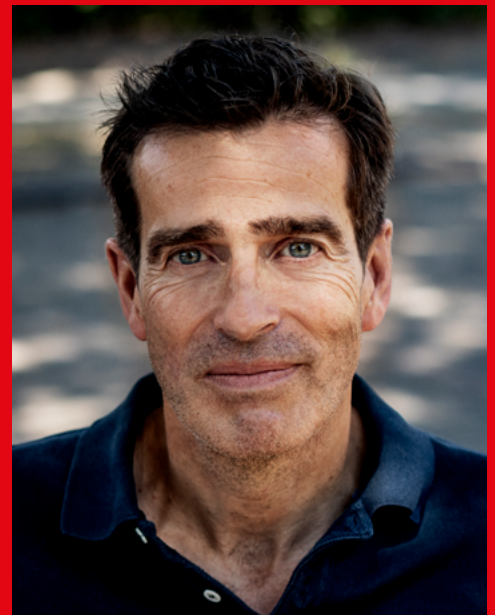
Na de vorige cursusdagen en bestudering van alle kennis en opdrachten in de digitale leeromgeving is nu het moment gekomen om de vertaling te maken van wettelijke kaders, (wetenschappelijke) kennis, lokale kennis en ontwerpprincipes, naar concrete voorstellen voor een beweegvriendelijke omgeving gericht op bestaande wijken of nieuwe gebiedsontwikkeling, met interventies die passen bij de lokale context.



## Docenten

**Prof. dr. Bert Steenbergen** is hoogleraar bij het Behavioural Science Institute en werkzaam als professorial fellow bij de Australian Catholic University Melbourne. In zijn onderwijs staat stevast de relatie tussen fundamenteel onderzoek en de toepassing ervan in de praktijk centraal. Zijn onderzoek is veelvuldig internationaal gepubliceerd en is ondersteund door meerdere grote onderzoekssubsidies. Sinds 2017 is hij kwartiermaker van het thema 'Active Living'.

**Prof. dr. Erwin van der Krabben** is hoogleraar Vastgoed- en Locatieontwikkeling, honorary professor Urban Planning and Real Estate aan Hong Kong University. In 1995 startte hij een adviesbureau op het gebied van ruimtelijke ordening en vastgoed. Tegenwoordig is hij onder meer actief in onderzoeks- en adviesprojecten in samenwerking met en in opdracht van onder meer ministeries, provincies, regionale overheden, regionale ontwikkelingsmaatschappijen, gemeenten, vastgoedbedrijven, woningcorporaties en adviesbureaus.



**Martijn van Eck** is specialist sportinfrastructuur en beweegvriendelijke omgeving en is werkzaam bij advies- en ingenieursbureau Kragten. Zijn expertise heeft betrekking op sportinfrastructuur, gezonde wijkaanpak, beweegvriendelijke omgeving en sportieve openbare ruimte. Hij ondersteunt vele gemeenten en provincies om uitvoering te geven aan ambities en doelstellingen op bovenstaande thema's.



## Je bent nodig

De Radboud Universiteit draagt bij aan een gezonde, vrije wereld met gelijke kansen voor iedereen. We richten ons op de zorg voor elkaar en de wereld om ons heen en blijven ons inzetten voor de emancipatie van sociale en culturele minderheden. We willen van betekenis zijn. We laten ons daarbij leiden door wetenschappelijke vragen én maatschappelijke uitdagingen. We bieden professionals de ruimte zich te ontwikkelen, om bij te dragen aan een veerkrachtige samenleving.

De Radboud Universiteit is verkozen tot beste brede universiteit van Nederland, en behoort al jaren tot de kopgroep van internationale rankings.



**STEL JE VRAAG**

**MELD JE AAN**

**Meer weten? Kijk op [www.rcsw.nl/ruimtevoorbewegen](http://www.rcsw.nl/ruimtevoorbewegen)**



(024) - 361 61 63



[info@rcsw.nl](mailto:info@rcsw.nl)



[linkedin](#)



[youtube](#)



[facebook](#)



[twitter](#)

**Radboud Universiteit**

