



Stationsomgeving Voorburg (NL), PosadMaxwan

Gezonde leefomgeving in de praktijk...

11 september 2026
Marianne Lefever

PosadMaxwan





© PosadMaxwan



© Speelnatuur – Reisliefde.nl



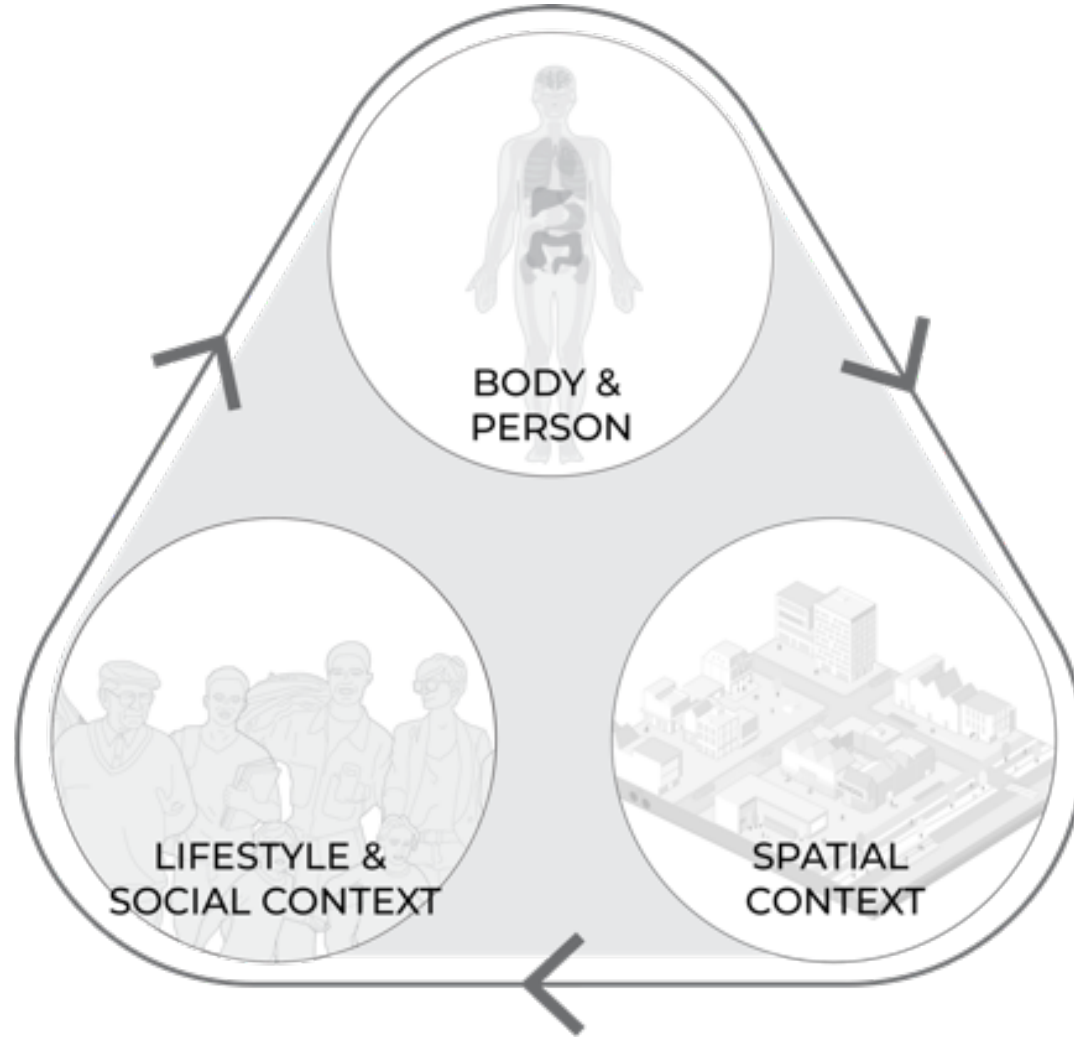
© Gouda



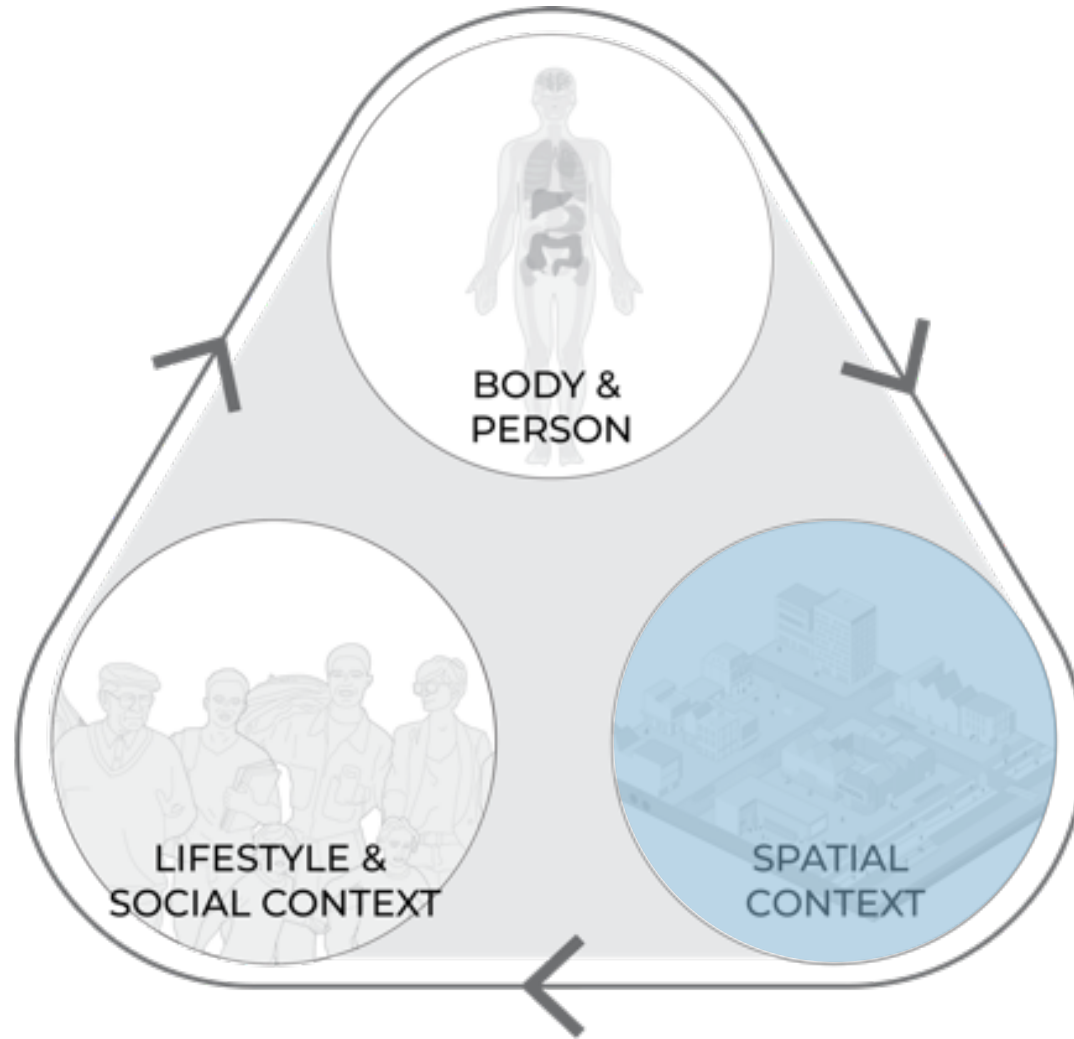
© De Vaste Cligüe

Wat beïnvloedt onze gezondheid?

**Biologie
Gedrag
Omgeving.**



Wat beïnvloedt onze gezondheid?



De urgentie.



▲ Armoede en migratieachtergronden zijn grote risico's voor de gezondheid. © Arie Kievit

PREMIUM

Je postcode bepaalt je lot, het verschil in goede gezondheid kan maar liefst tien jaar zijn

Pieter van Klinken

10 juli 2026, 06:00 • Laatste update: 10 juli 2026, 19:32

Bron: *Eindhovens Dagblad*, 10 juli 2026



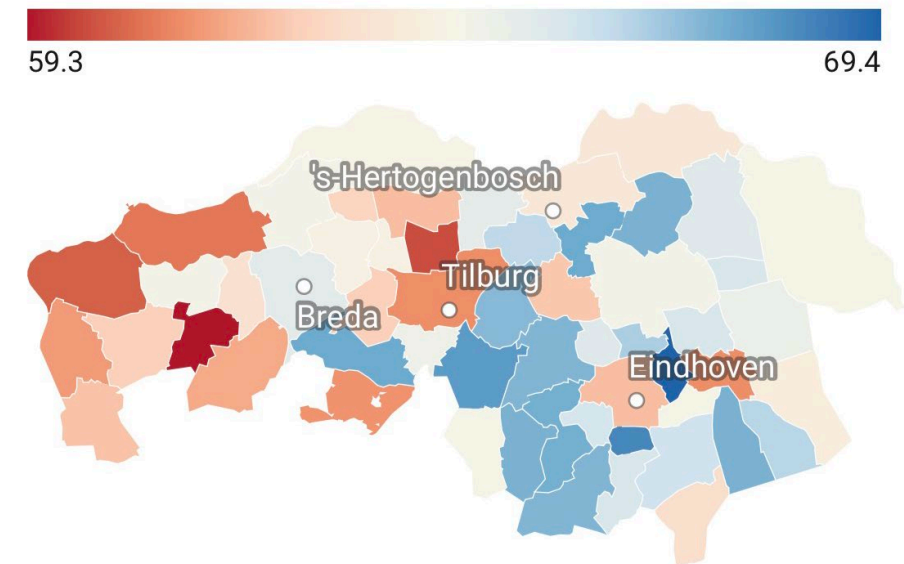
Niet iedereen kan voldoende verkoeling vinden in de woning of naaste omgeving

Voor ongeveer 20% van de inwoners is dit niet het geval. In stedelijk gebied zijn deze percentages hoger (voor binnen 32% en buiten 33%). Groene plekken met schaduw zorgen voor verkoeling. Vrijwel alle Brabanders vinden groen in de buurt belangrijk; 15% van de volwassenen in Brabant is ontevreden over het groen in de buurt. *Een lokaal hitteplan helpt om goed voorbereid te zijn op een periode van extreme warmte. Een groenblauwe leefomgeving is essentieel voor een klimaatbestendige woonomgeving.*

Bron: GGD Gezondheidsmonitor

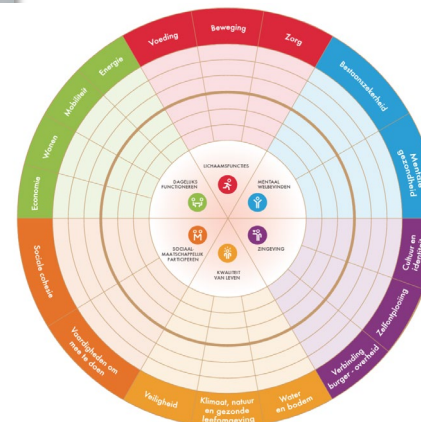
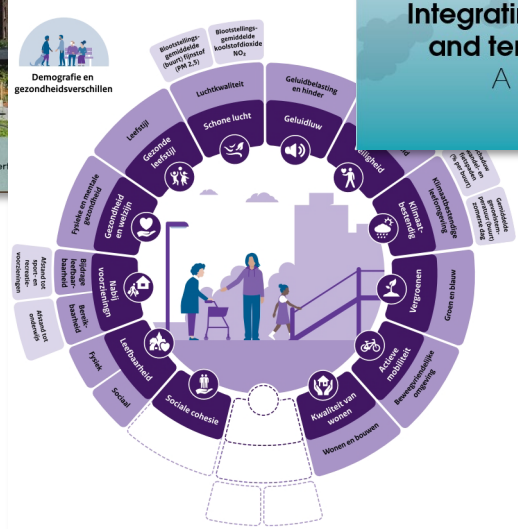
Mensen in steden en in West-Brabant lopen risico

Hoe lang leef je gemiddeld in goede gezondheid, per gemeente



Map: BD • Source: [GGD](#) • Map data: [CBS](#) • [Get the data](#) • Created with [Datawrapper](#)

Bron: *Eindhovens Dagblad*, 10 juli 2026



**Hoe zetten we gezondheid
voorop bij ruimtelijke keuzes?**

Echt werken aan gezonde leefomgeving
vraagt om OMDENKEN.

In ontwerp en in samenwerking.

Gezond ontwerpen.

**Vandaag starten we meestal vanuit
een kwantitatieve woonopgave.**



Verstedelijking



Bekijk het nog
eens rustig
online.

**Waar nog ruimte en budget over is,
voegen we versnipperd groen toe.**



Groene confetti



Bekijk het nog
eens rustig
online.

**Sociale netwerken brengen we zelfs
bijna nooit in kaart.**



Bekijk het nog
eens rustig
online.

Groenblauwe netwerken en sociale netwerken hebben net langste tijd nodig om tot volle ontwikkeling te komen > "grootste traagheid."



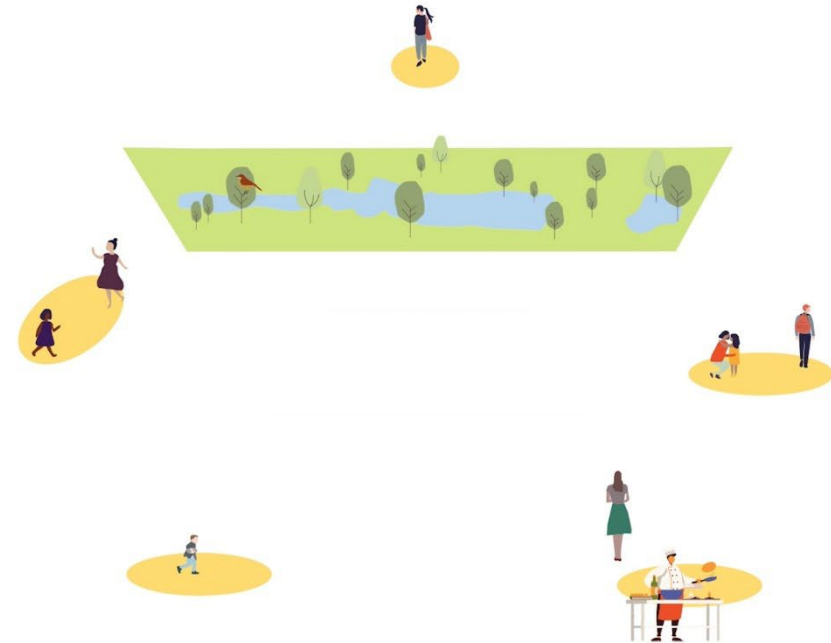
**Water en bodem
als basis**



Bekijk het nog
eens rustig
online.

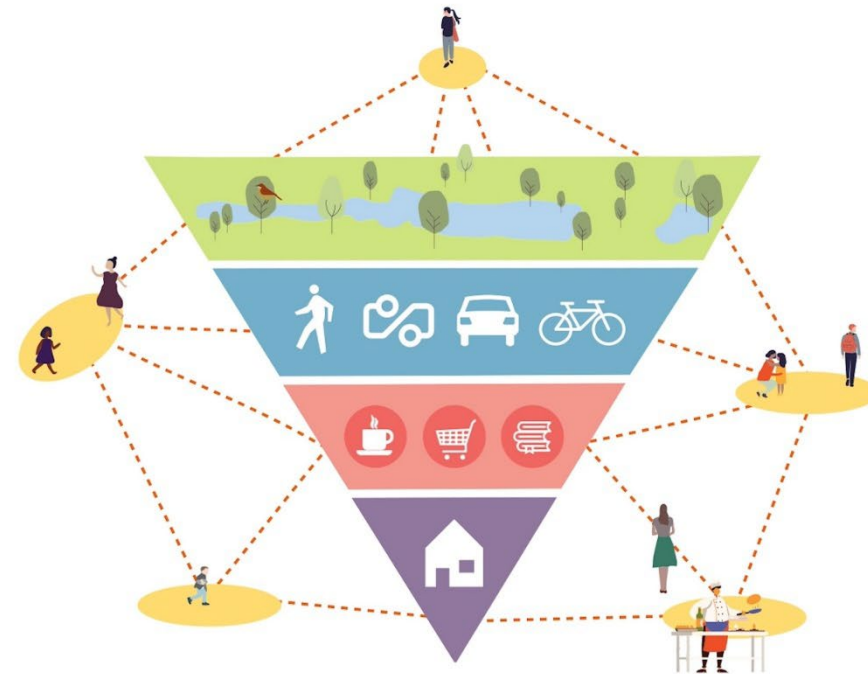
**Moeten we niet prioriteren net op basis van
flexibiliteit?**

**Wat heeft het meeste tijd nodig voor je
gezondheidsvoordelen kan benutten?**



Bekijk het nog
eens rustig
online.

Wat zijn dan gezonde plekken om wonen en mensen toe te voegen?



Bekijk het nog
eens rustig
online.

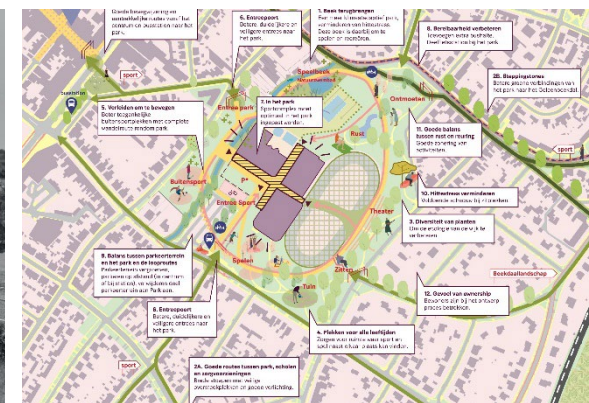
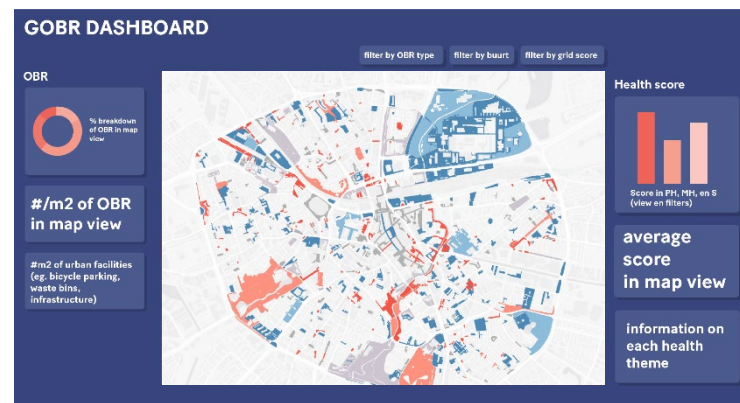
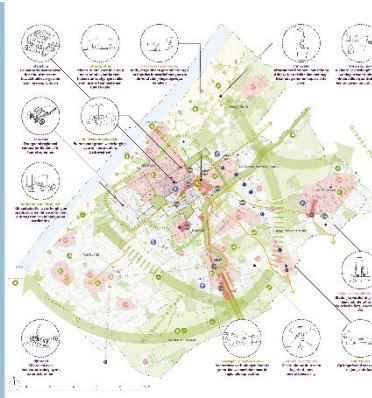
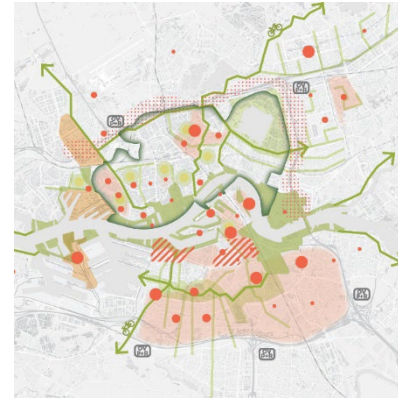
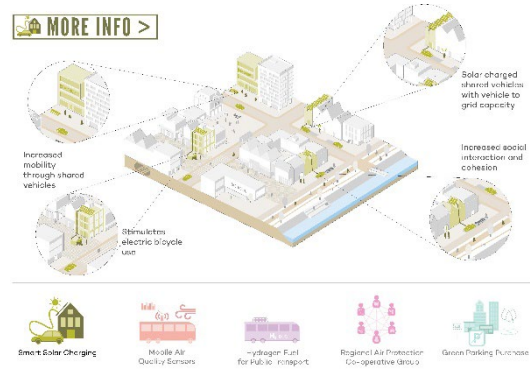
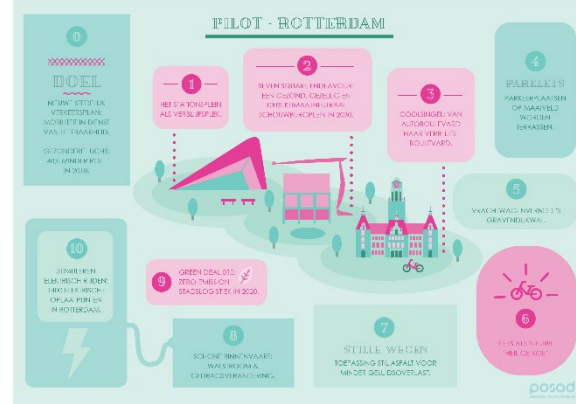
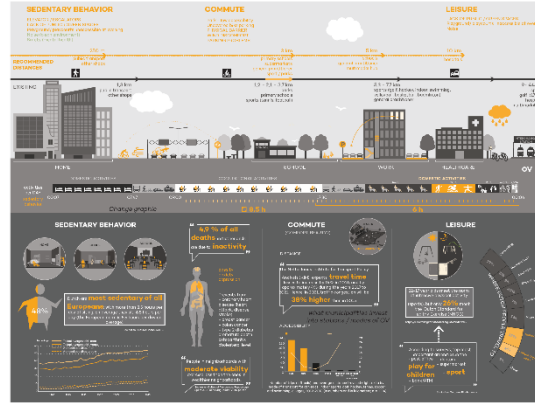
6 geleerde lessen.

Gebaseerd op inzichten uit +10 jaar gezonde leefomgeving.



posad

2.1. GEZOND BEVEGING & MOBILITEIT



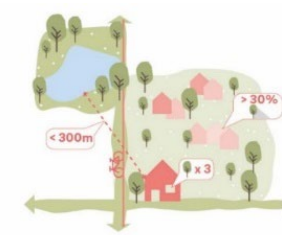
1 Gezondheid speelt nooit alleen.

Alles wat we bedenken voor een gezonde leefomgeving, raakt ook aan andere ambities en opgaven.

Bekijk gezondheid dan ook niet als een extra of apart thema's maar eerder als een sterke strategische kapstok.



Schone stad/wijk



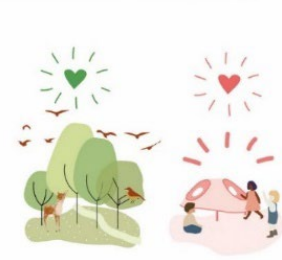
Aanwezigheid van groen en water binnen wandel- en fietsafstand



Levendige ontmoetingsplekken met sport en spel in de openbare ruimte



Klimaatveilige omgeving



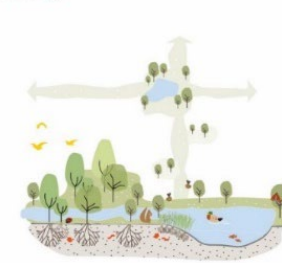
Diversiteit in typen groen voor rust en reuring



(Woon)gemeenschap: samenwerken en eigenaarschap



Voetgangers en fietsers voorop



Natuurinclusiviteit en biodiversiteit



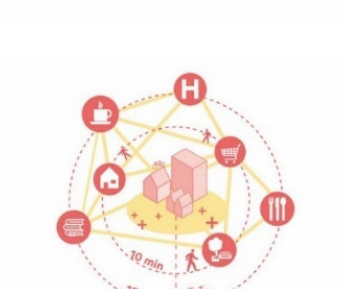
Een zorgzame en leerzame omgeving



Inclusieve bereikbaarheid: vervoer voor iedereen



Toegang tot gezonde en betaalbare voeding binnen wandel- en fietsafstand



Nabijheid van voorzieningen (10/15 min lopen/fietsen)

1. DUURZAME, VEILIGE WOON- EN WERKOMGEVING



Schone stad/wijk

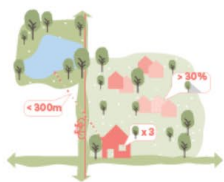


Klimaatveilige omgeving



Duurzame gebouwoorraad

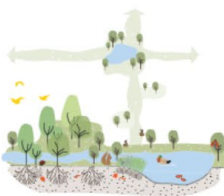
2. RUIMTE VOOR KLEIN EN GROOT GROEN EN BLAUW



Aanwezigheid van groen en water binnen wandel- en fietsafstand, gekoppeld aan beweegroutes



Diversiteit in typen groen voor rust en reuring



Natuurinclusiviteit en biodiversiteit

3. ACTIEF EN INCLUSIEF REIZEN



Voetgangers en fietsers voorop



Inclusieve bereikbaarheid: vervoer voor iedereen



Schone (deel)systemen

4. DIVERSITEIT & NABIJHEID



15-minutenstad



Draagkracht voor voorzieningen



Sport en spel centraal in de openbare ruimte

5. HECHTE, DUURZAME GEMEENSCHAPPEN



(Woon)gemeenschap: samenwerken en eigenaarschap



Een zorgzame en leerzame omgeving



Ruimte voor identiteit, betekenis en sociale mix

6. LOKAAL ETEN



Toegang tot gezonde en betaalbare voeding binnen wandel- en fietsafstand



Ruimte voor lokale voedselproductie

Ruimtelijke bouwstenen per thema
(Bron: PosadMaxwan)

Mechelen VOOR



©PosadMaxwan

Mechelen VOOR



Mechelen NA



Vergroening binnenstad Eindhoven voor en na



2 Iedereen samen.

Sociaal

domein



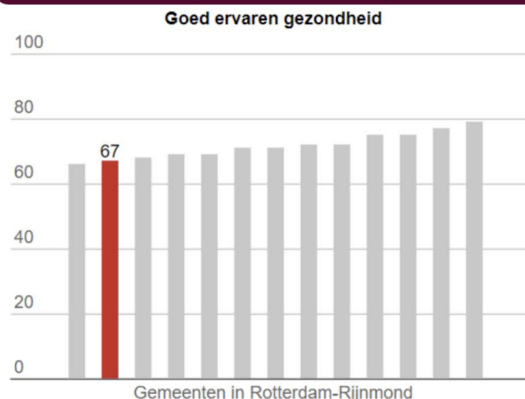
Fysiek

domein

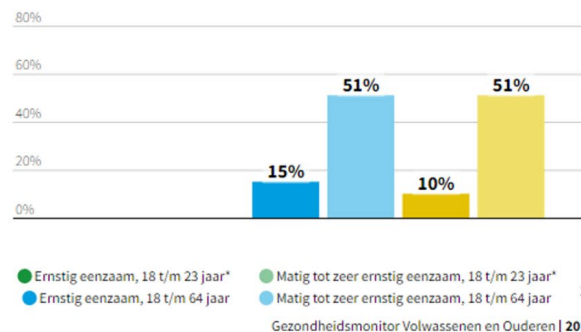
Analyse

Wist je dat...

...onze ervaren gezondheid een van de laagste in de regio is?



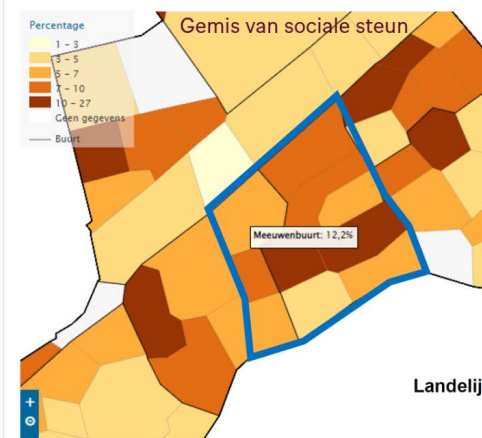
Eenzaamheid Capelle aan den IJssel



Wat vraagt dit van onze leefomgeving?

- Ruimte voor ontmoeten, ook in de fysieke leefomgeving.
- Ruimte voor verenigingen en gemeenschap, binnen en buiten.
- Goede balans tussen rust en reuring + voldoende rustplekken in de gemeente.
- Aandacht voor sociale cohesie – nabijheid van werken en voorzieningen helpt hierbij.
- Andere?

... +50% van onze inwoners eenzaam zijn, zowel jongvolwassenen als volwassenen?



Wie zit er mee aan onze tafel?

- Ruimtelijk domein
 - Stedenbouw/wonen
 - Openbare ruimte
 - Klimaat
 - Landschap
 - Mobiliteit
 - Gebiedsontwikkeling
 - Economische zaken
 - Erfgoed
 - ...
- Sociaal domein
 - Maatschappij
 - GGD
 - Sport/recreatie
 - Jeugd
 - ...
- Woningcorporaties
- Wijkraad of wijkmanagers
- Private ontwikkelaars



3 Dorpsplein 2.0

Levendige plekken met menselijke dorpse kwaliteit vraagt om terugkijken en vooruit kijken.



Neighborhood hubs, the proximity pop-up.

Buy locally
grown produce.

Meet friends or just hang out and watch
the vibrant community life unfold.

Enroll in a community
football club.

Pick up the book you ordered
from a central library.

Benefit from local manufacturing or
have your order 3D-printed instead
of shipped.

Work alongside your
neighbors in a neighborhood
co-working or maker space.

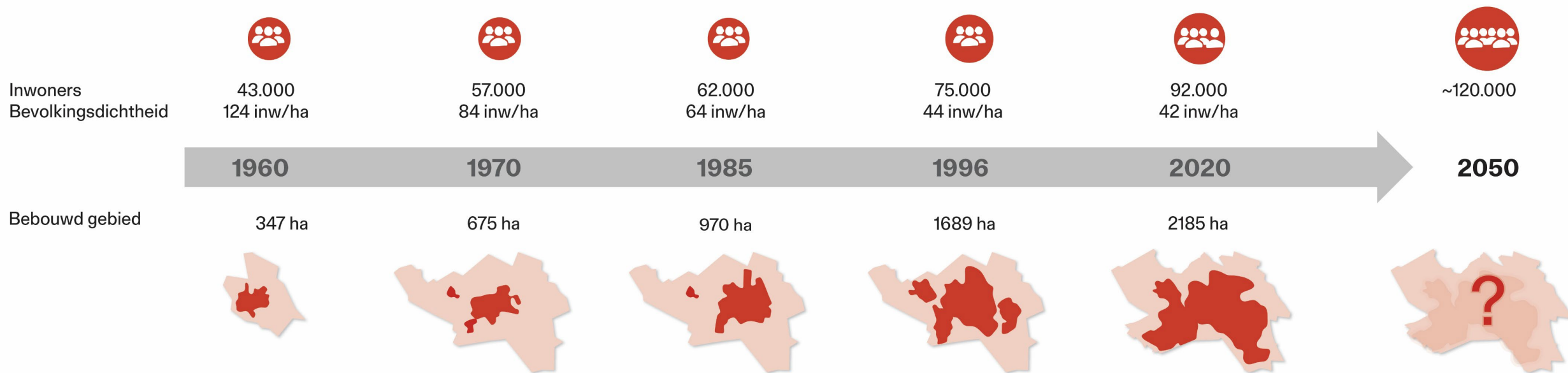
Pick up or drop-off
your parcels.

Enjoy shared modes of transport
at this local mobility hub.



Helmond

Meer woningen, verdere buren.



Bron:

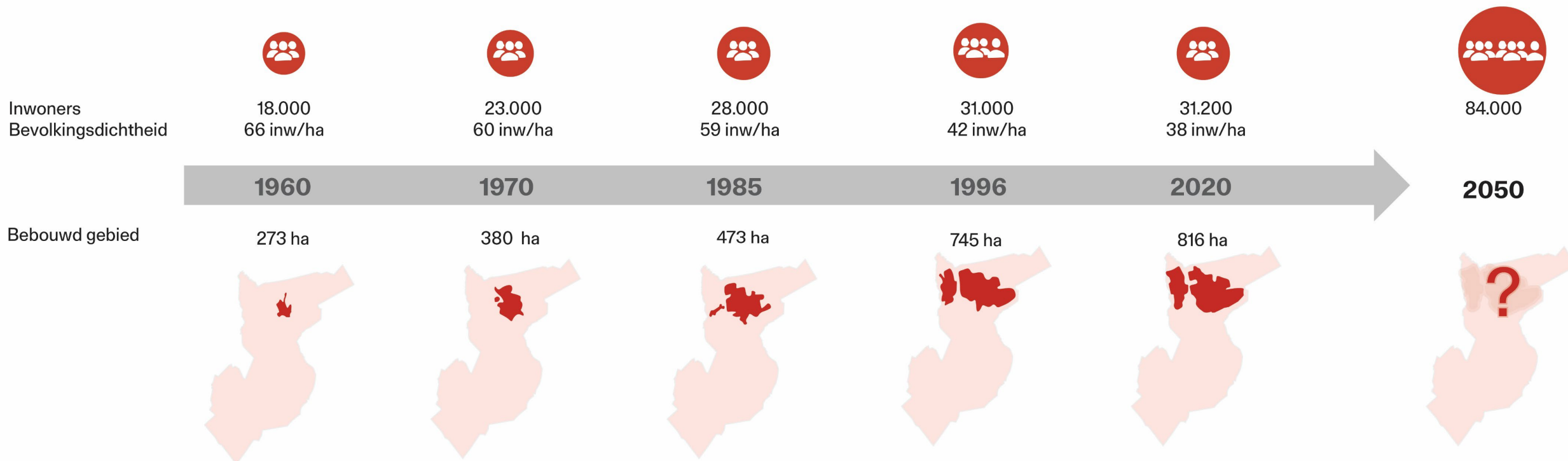
1960–2020: bebouwd gebied, aantal inwoners en bevolkingsdichtheid – CBS-data

1960–1990: bebouwd gebied – WUR, HGN-data

2050: aantal inwoners en bevolkingsdichtheid – PBL/CBS-data

Valkenswaard

Meer woningen, verdere buren.



Bron:

1960–2020: bebouwd gebied, aantal inwoners en bevolkingsdichtheid – CBS-data

1960–1990: bebouwd gebied – WUR, HGN-data

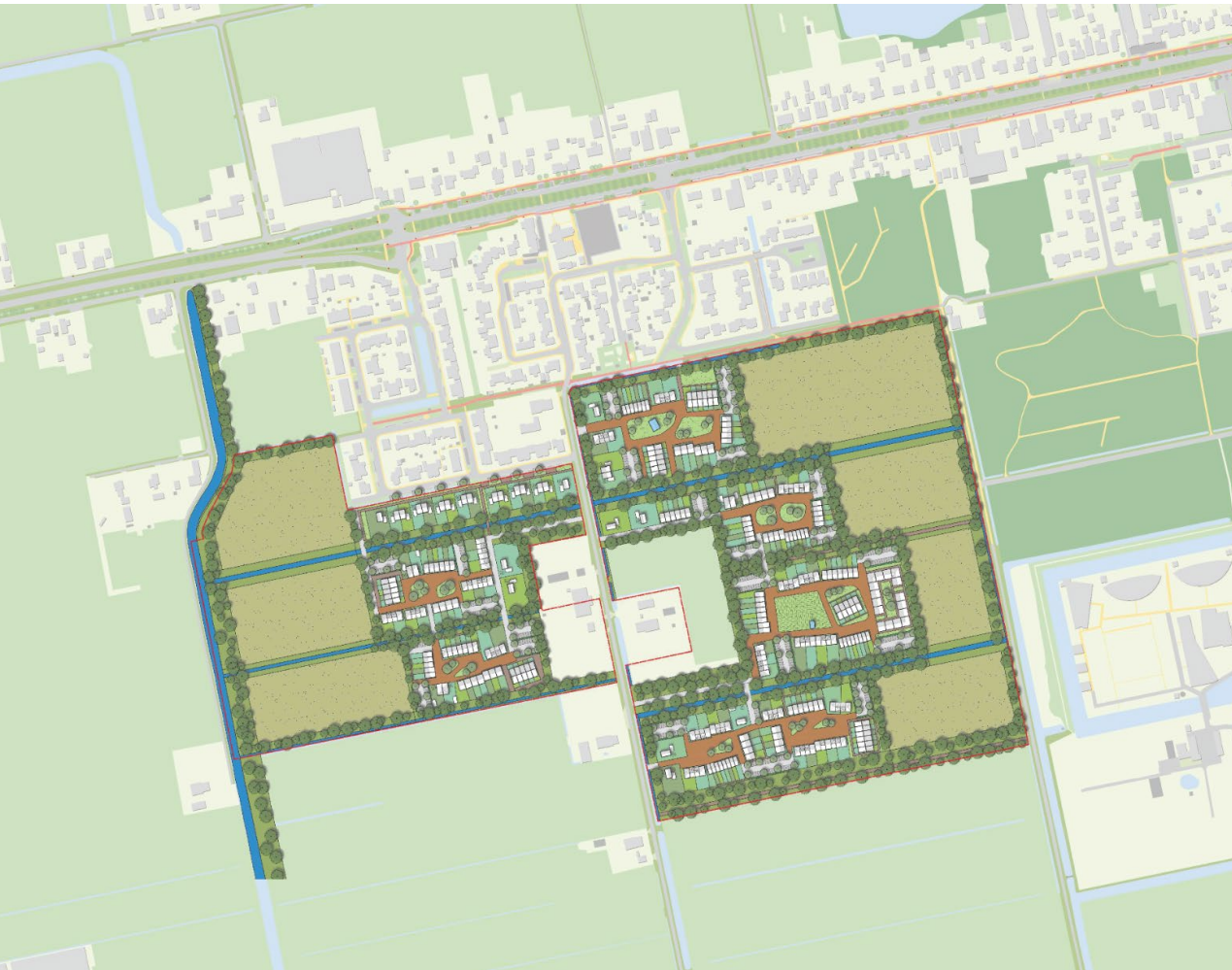
2050: aantal inwoners en bevolkingsdichtheid – PBL/CBS-data

4 Meer woningen maar vooral ook andere.

Ontwerpen vanuit gezondheid levert heel vaak meer woningen en grotere diversiteit aan woningen op.



Geworteld wonen - Warmoestuin Rijswijk



Bosvallei, Eindhoven ©LPM Development



Optoppen, splitsen, aanplakken



5 Gezonde ouderen begint bij gezonde jongeren.

Een leefomgeving die goed werkt voor kinderen om vrij te ontdekken en te spelen, werkt ook vaak heel goed voor ouderen. Het 8-80 principe.





Physical activity and outdoor play help young people to:

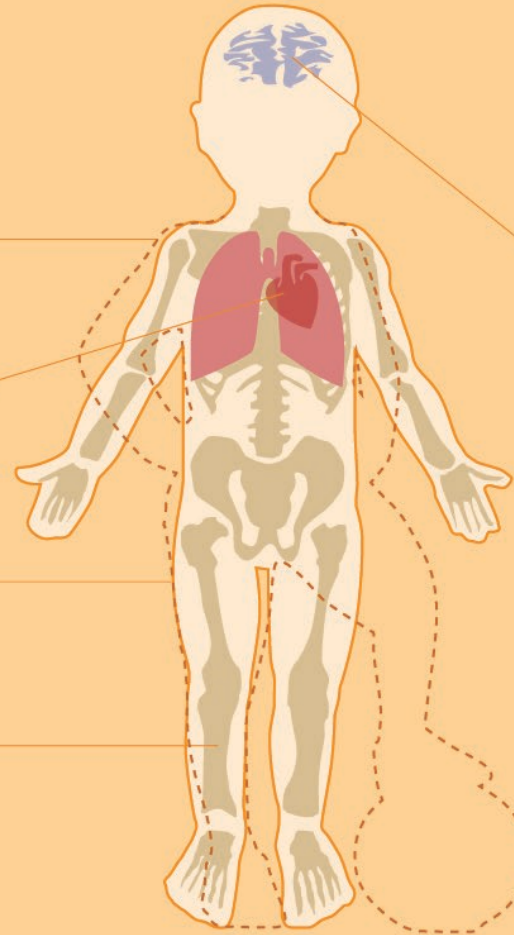
PHYSICAL

develop **neuromuscular awareness** (i.e. coordination and movement control)
World health Organization

develop a healthy **cardiovascular system** (i.e. heart and lungs)
World health Organization

build a strong **immune system** through contact with soil
Let Grow

develop healthy and strong **musculoskeletal tissue** (i.e. bones, muscles and joints)
World health Organization



PSYCHOLOGICAL

develop social skills like **empathy, listening, and negotiating**
Harvard Graduate School of Education. Usable knowledge

lower stress levels, anxiety, and depression
World Health Organization

build self-expression and confidence
World Health Organization

enhance creative thinking and other cognitive skills
Harvard Graduate School of Education. Usable knowledge

“

Children who **don't get the chance to be outdoors** and play freely for at least one hour a day, have a much **higher chance of developing diabetes and obesity**

Child Health Centre, Auckland University of Technology

”

“

Walking or cycling to the school in the morning can raise **concentration levels for up to four hours**.

Handbook of Positive Psychology in Schools, 2014

”



Bospolder Tussendijk, Rotterdam





Zelf aan de slag met Gezond Ontwerpen!



Bouwen aan een gezonde, toekomstbestendige leefomgeving

Een veerkrachtige stad ontstaat als we positieve gezondheid leidend maken in hoe we ruimte vormgeven.

Provincie Zuid-Holland



Website
Gezond
Ontwerpen

marianne.lefever@posadmaxwan.nl

Posad Maxwan

marianne.lefever@posadmaxwan.nl