Natuurlijk Gezond Zuiderburen

Door natuur naar een gezonde, verbonden en toekomstbestendige wijk

Els van Vliet
namens Wijkpanel Zuiderburen
5 juni 2026



CONCEPT

Inhoudsopgave

Voorwoord
1. Uitgangspunten
2. Ambitie
3. Concrete bouwstenen
4. Werkwijze en beleid
5. Toekomstbeeld
6. Literatuurlijst

Voorwoord

De afgelopen jaren hebben in het wijkpanel Zuiderburen ervaring opgedaan met vergroening, natuurontwikkeling en bewonersinitiatieven. Deze ervaringen hebben geleid tot een diepe overtuiging dat groen veel meer kan zijn dan een esthetische aanvulling op de openbare ruimte. Groen draagt tegelijkertijd bij aan gezondheid, ontmoeting, beweging, biodiversiteit, klimaatadaptatie, educatie en de aantrekkelijkheid van de wijk.

Juist vanwege deze brede maatschappelijke waarde verdient groen een centrale plaats in de ontwikkeling van Zuiderburen. Een gedeelde visie helpt daarbij. Zij voorkomt dat keuzes uitsluitend worden bepaald door de waan van de dag en biedt richting aan een samenhangende, toekomstgerichte ontwikkeling van de wijk. Dit document beschrijft de uitgangspunten, ambities, bouwstenen en werkwijzen die kunnen bijdragen aan een groene, gezonde en veerkrachtige leefomgeving voor huidige en toekomstige bewoners.



1. Uitgangspunten

1. Natuur als bondgenoot

Natuur is een gulle partner die gezondheid, leefbaarheid en veerkracht kan leveren.

Natuur zorgt voor verkoeling, schonere lucht en opvang van hemelwater. De gevolgen van klimaatverandering worden gedempt door een weerbare natuur. Onderzoek naar stedelijk groen en natuurgebaseerde oplossingen laat zien dat groenblauwe infrastructuur hitte-eilanden kan verminderen, water kan vasthouden en bijdraagt aan klimaatadaptatie (Bowler et al., 2010; European Environment Agency, 2021; IPCC, 2023).

Natuur zorgt voor ontspanning en verbinding tussen mensen. Contact met natuur verlaagt stress, stimuleert bewegen en versterkt sociale cohesie (Ulrich et al., 1991; Kuo, 2015; WHO, 2021).

Door bodem, water en biodiversiteit als uitgangspunt te nemen bij het inrichten en beheren van de fysieke leefomgeving worden de natuurwaarden van de wijk verbeterd. Een robuustere natuur levert ecosysteemdiensten waarvan niet alleen bewoners van de wijk, maar ook de bredere omgeving profiteren (Daily, 1997; IPBES, 2019).

Een doordachte inrichting van de openbare ruimte levert op meerdere terreinen winst op. Zo wordt de openbare ruimte optimaal gebruikt. Kwalitatief openbaar groen en schoon water zorgen voor een aantrekkelijke wijk en hebben een positieve invloed op de economische waarde van vastgoed (Crompton, 2005; Donovan & Butry, 2010).

Geïntegreerde stadslandbouw kan economisch interessant zijn omdat het de kosten voor groenbeheer kan verlagen, terwijl het leer-, ontmoetings- en participatiemogelijkheden biedt voor bewoners en scholen (De Zeeuw et al., 2011).

2. Gezond in een gezonde buurt

Mensen worden steeds vroeger chronisch ziek. Tegelijkertijd leven mensen langer, waardoor meer mensen langdurig met één of meerdere chronische aandoeningen leven. Behandeling vraagt veel capaciteit en middelen, terwijl preventie aantoonbaar kosteneffectief is (WHO, 2019; RIVM, Volksgezondheid Toekomst Verkenning).

Gezond gedrag is makkelijker te realiseren in een omgeving die gezond gedrag ondersteunt, uitlokt en stimuleert. De inrichting van de leefomgeving heeft een belangrijke invloed op bewegen, ontmoeten en gezondheid (Sallis et al., 2016; WHO, 2017).

Tijd in de natuur, natuurkwaliteit en uitnodigende groene routes dragen bij aan vermindering of preventie van gezondheidsproblemen zoals stress, depressie, aandachtsproblemen, hart- en vaatziekten en diabetes (Maas et al., 2006; Kuo, 2015; Van den Bosch & Bird, 2018).

Eetbare bomen, struiken en planten in de openbare ruimte kunnen bijdragen aan bewustwording van gezonde voeding, voedselvaardigheden en een gezondere voedselomgeving (FAO; Vidgen & Gallegos, 2014).

De openbare ruimte is bij uitstek een plek om anderen te ontmoeten. Zulke zogenaamde ‘third places’ spelen een belangrijke rol bij het verminderen van eenzaamheid, het versterken van sociale cohesie en het vergroten van de weerbaarheid van buurten (Oldenburg, 1989; Maas et al., 2009).

Vooral kinderen en ouderen zijn gebaat bij groene recreatiemogelijkheden in hun directe omgeving. Kinderen ontwikkelen meer zelfstandigheid en bewegen meer, terwijl ouderen langer mobiel en sociaal actief blijven (WHO, 2021; Maas et al., 2006).

3. De wijk is een leer- en doeplek voor jong en oud

Verandering ontstaat door oefenen, samenwerken in kleinschalige betekenisvolle projecten en daarvan leren. Mensen leren niet alleen door kennisoverdracht, maar vooral door ervaring en gezamenlijke praktijk (Dewey, 1938; Wenger, 1998).

Iedereen kan bijdragen aan de verdere ontwikkeling van de wijk. Samen werken aan een groen project zorgt voor ontmoeting en gesprek, waardoor onbekenden bekenden kunnen worden. Hierdoor groeit het sociaal kapitaal in de wijk (Putnam, 2000).

Andersdenkenden krijgen zo een gezicht en persoonlijkheid. Onderzoek laat zien dat positieve samenwerking en contact tussen verschillende groepen wederzijds begrip bevorderen en vooroordelen verminderen (Allport, 1954; Pettigrew & Tropp, 2006).

4. Een groene wijk van de bewoners

Samen iets bouwen of tot stand brengen is een waardevolle levenservaring. Iedereen wordt uitgenodigd om deel te nemen. Maar dit gaat niet vanzelf en de mienskip is geen toverwoord dat automatisch alles oplost.

Gezonde en groene wijken ontstaan wanneer bewoners, maatschappelijke organisaties, ondernemers en overheid samenwerken en gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen voor hun leefomgeving (Arnstein, 1969; Healey, 1997; Ostrom, 2010).

Daarvoor zijn tijd, ondersteuning en middelen nodig om plannen te ontwikkelen en uit te voeren. Onderzoek naar burgerparticipatie laat zien dat duurzame resultaten ontstaan wanneer bewoners daadwerkelijk invloed hebben op besluitvorming en uitvoering (Arnstein, 1969).

Zuiderburen en Hempens-Teerns zijn door groen- en waterzones met elkaar verbonden. Door deze zones gezamenlijk te beheren en verder te ontwikkelen kan een robuust groenblauw netwerk ontstaan dat ecologische, sociale en klimaatadaptieve functies versterkt (European Environment Agency, 2021).

5. Think global, act local

Door klimaatverandering, toenemende verstedelijking en de eindigheid van fossiele grondstoffen zullen steden zich de komende decennia moeten aanpassen (IPCC, 2023).

De ambitie is dat Zuiderburen zich ontwikkelt van een wijk die vooral grondstoffen en voedsel consumeert naar een wijk die – waar mogelijk – ook zelf produceert, hergebruikt en kringlopen sluit.

In plaats van grootschalige productie- en afvalstromen kunnen delen van de kringloop dichter bij huis worden georganiseerd. Dit sluit aan bij principes van de circulaire economie en duurzame stedelijke ontwikkeling (Stahel, 2016; Ellen MacArthur Foundation).

Groenblauwe stedelijke netwerken spelen hierbij een belangrijke rol doordat zij biodiversiteit versterken, klimaatadaptatie ondersteunen en ruimte bieden aan lokale voedselproductie en recreatie (Benedict & McMahon, 2006; European Commission, 2013).

In Zuiderburen zijn veel mogelijkheden aanwezig om deze ontwikkeling verder vorm te geven.



2. Ambitie

Zuiderburen heeft veel ruimte om te ontwikkelen naar een groen-gezonde wijk, waar natuur, beweging, wonen en gemeenschapsleven met elkaar zijn verweven.

De ambitie bestaat uit drie pijlers:

1 Dagelijks gezond door natuur

Een wijk waarin de natuurlijke omgeving uitnodigt tot wandelen, spelen, ontmoeten en ontspannen.

Kernprincipes:

Groene structuren als ruggengraat van de wijk (groenblauwe lanen, natuuroevers, wandelringen)

Natuurkwaliteit in plantsoenen (biodivers, voedselrijk voor mensen en dieren, inheems).

Om de omgeving te kunnen ervaren heeft wandelen en fietsen voorrang.

Groene speel- en beweegroutes voor kinderen, volwassenen en ouderen met gelegenheid om onderweg te rusten of te ontmoeten.

Elk deel van de wijk heeft een groenproject van en door de bewoners.

2 Natuur voor gezondheid, klimaat en biodiversiteit

Groen wordt ingezet voor hittebestrijding, wateropvang, luchtkwaliteit en biodiversiteit.

Kernprincipes:

Klimaatadaptieve oplossingen zoals dak-en wegwater inzetten in groene oplossingen, slimme waterberging, uitbreiden van bomen en heggen voor schaduw, wateropvang en biodiversiteit.

Inzet op biodiverse flauwe oevers, bloemrijke graslanden, microbosjes en schoon en bereikbaar (zwem)water.

Heggen planten tussen autoverkeer en wandelaars/fietsers voor betere luchtkwaliteit en minder verblinding.

Ecologische verbinding vormen met de buitengebieden (De Groene Ster, Hempensermeerpolder) door verhoging van natuurwaarden van het Bosk van Pylkwier.

‘Slingers’ van verhoogde biodiversiteit vanuit de straten aansluitend op het Bosk.

3 De wijkgemeenschap als motor van verandering

Zuiderburen bouwt aan een lokale groene gemeenschap die samen ontwerpt, leert en doet.

Kernprincipes:

In de buurt worden (groepen) bewoners en scholen gehoord en ondersteund om bewonersinitiatieven te ontwikkelen. Ze worden geholpen bij de groene ontwikkeling en het onderhoud van (een stukje van) de wijk. Voorbeelden zijn buurttuinen, voedselbosjes, klimaatstraten, wateropvangtuinen.

We werken samen met de gemeente in respectvolle open communicatie als experts van onze eigen leefomgeving, om gezamenlijk te ontwerpen, te experimenteren en te leren.



3. Concrete bouwstenen

1 Groene gezonde routes in de wijk

Een netwerk maken van groene wandel-, fiets- en beweegroutes die veilig en uitnodigend scholen, pleinen, winkels en water/groen/speelplekken verbinden. Hierbij is aandacht om ‘koele plekken’ te ontwikkelen. In samenspraak met bewoners worden knelpunten voor rolstoel- en rollatorgebruikers en kinderwagenwandelaars in beeld gebracht.

2 Groene speel- en ontdekplekken

Ruimte ontwikkelen voor risicovol, avontuurlijk buitenspelen in bijvoorbeeld speelbossen en natte speelnatuur zoals een watertuin. Speelplaatsen voorzien van eetbare bomen en struiken en ecologisch waardevol groen dat voorziet in schaduw. Informatieborden plaatsen bij waardevolle groene zones. Bewoners informeren over ontwikkelen in het groen in de wijk.

3 Ontwikkelen van de natuurwaarden in de wijk

Samen met de gemeente wordt gekeken welke maatregelen nodig zijn om het Bosk van Pylkwier onderdeel te maken van een ecologische verbindingszone tussen de Grote Wielen en het buitengebied ten zuiden van Zuiderburen. Het maaibeleid, onderhoud van de waterwegen, en werkzaamheden in het bos zijn hiervan onderdeel. Aansluitend op het bos ontwikkelen we groene ‘verbindingslinten’ vanuit deze groene ruggengraat de wijk verder in.

4 Voedselbos(jes)/eetbaar groen

Kleinschalige voedselbosjes of eetbare stroken worden samen met bewoners ontwikkeld, waarbij ontwikkeling, tuinieren en oogsten uitnodigen tot ontmoeting. Er is hier ook gelegenheid om lekker te zitten en te genieten.

5 Water

Regenwater wordt zoveel geïnfiltreerd in de grond, door verhogen van gehalte aan organisch materiaal in de bodem. Houtsnippers worden zoveel mogelijk in de wijk gebruikt in plaats van afgevoerd.

Er wordt onderzocht of er plekken zijn om watertuintjes aan de weg te maken naast de gebruikelijke kolken.

Waar mogelijk wordt gekozen voor natuurlijke/ langzaam hellende oevers in het openbare water voor meer biodiversiteit.

6 Kennis, educatie en wijklaboratorium/groencentrum

We nodigen scholen in Zuiderburen uit voor natuurprojecten, ingepast in hun curriculum.

We onderzoeken wat scholen nodig hebben voor buitenlessen.

Jongeren betrekken we via groene stages, buurtlabs en aansluiting bij onderwijsdoelen. Het kan om alle onderwijssoorten gaan.

Groentalenten/liefhebbers in de buurt willen we scouten en verbinden met medebewoners bv voor tuinklussen of -adviezen.

Materieel en cursussen worden ter beschikking gesteld aan bewonersgroepen.

We hebben een open oog voor mogelijkheden om aanbod van bosbaden, natuureducatie, buurtwandelingen, wildplukwandelingen e.d. te vergroten cq te faciliteren.

Er wordt onderzocht welke middelen we kunnen aanboren om onze ambities te realiseren.

Mogelijkheden binnen en op het randje van onze wijk brengen we onder de aandacht van onze medebewoners, zoals bijvoorbeeld een rondleiding door het Bosk van Pylkwier of een bezoek aan de watermolen en het waterbergingsgebied aan/in de Hempensermeerpolder.

7 Groene zorg en welzijn

We werken samen met fysiotherapeuten, wandelcoaches ed stimuleren tot ontwikkeling van buitenactiviteiten (groene beweegprogramma's).
Groen wordt ontwikkeld als ontmoetings-, rust- en/of speelplek.



4. Werkwijze en beleid

1. Een multidisciplinaire buurtcoalitie

Onderzoeken van inzet/plannen/ mogelijkheden:

Gemeente
Bewonersgroepen
Zorgverleners

Zorgverzekeraar
Woningbouwvereniging

Sportbeoefenaars
Lokale ondernemers
Natuurorganisaties

Basisscholen

Onderwijs/onderzoek

2. Gebiedsgerichte aanpak

Klein beginnen, aansluiten bij en stimuleren van wensen en ideeën van bewoners en ontwikkelingen. Samen ontdekken wat de mogelijkheden zijn. Beleid van de gemeente en wensen van inwoners bij elkaar brengen. Kansen grijpen waar die zich voordoen en projectmatig aanpakken. Lopend: pier de Fluessen, Bernesan herstructurering van groen, watertuin, tuin tussen de Borne en Himpenserdyk, composteren en voedselbosje rond Wynwizer.

3. Ontwikkeling natuurwaarden in/rond Bosk van Pylkwier

Samen met gemeente in overleggroep van Bosk beleid ontwikkelen. Communicatie met wijkbewoners over de plannen en inbreng die binnen de uitgangspunten van verbeterde natuurwaarden vallen. Mede-bewoners uitnodigen om deel te nemen in een werkgroep Bosk van Pylkwier.

4. Monitoren

-Inzichtelijk maken of bronnen van gegevens vinden mbt van beweging, hitte, gebruik van groen, mentaal welbevinden, te vermijden zorgkosten

-Monitoren van biodiversiteit

-Evalueren van knelpunten en kansen

-Uitnodigen van onderwijsinstellingen voor onderzoek.

5. Onderzoeken

Onderzoeken welke organisatievorm nodig is voor het organiseren van cursussen en materieel.

5. Toekomstbeeld

In 2040 is Zuiderburen een wijk waarin:

- kinderen opgroeien in en met natuur;
- mensen zich verbonden voelen met de natuur en elkaar, door dagelijkse groene ontmoetingen;
- iedereen 3 bomen ziet vanuit zijn/ haar huis of kantoor en in waardevol groen kan zijn binnen 100 meter;
- water, groen en bewegen naadloos verweven zijn in de straat;
- bewoners trots zijn op hun eigen voedselbosje of buurttuintje of bijenlint;
- de bewoners aantoonbaar gezonder en veerkrachtiger zijn;
- de natuur in de wijk ecologisch waardevol is;
- het Bosk van Pylkwier langzaamaan ontwikkelt en onderdak biedt aan een grote soortenrijkdom
- we trots zijn om een belangrijke ecologische verbindingszone te zijn tussen omringende natuurgebieden.

🌳 🌳De natuur zorgt ervoor dat je thuis komt in Zuiderburen.



6. Literatuurlijst

Allport, G. W. (1954). The Nature of Prejudice. Reading, MA: Addison-Wesley.

Arnstein, S. R. (1969). A Ladder of Citizen Participation. Journal of the American Institute of Planners, 35(4), 216–224. https://doi.org/10.1080/01944366908977225

Benedict, M. A., & McMahon, E. T. (2006). Green Infrastructure: Linking Landscapes and Communities. Washington DC: Island Press.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). Urban greening to cool towns and cities: A systematic review of the empirical evidence. Landscape and Urban Planning, 97(3), 147–155. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2010.05.006

Crompton, J. L. (2005). The impact of parks on property values: Empirical evidence from the past two decades in the United States. Managing Leisure, 10(4), 203–218.

Daily, G. C. (Ed.). (1997). Nature's Services: Societal Dependence on Natural Ecosystems. Washington DC: Island Press.

De Zeeuw, H., Van Veenhuizen, R., & Dubbeling, M. (2011). The role of urban agriculture in building resilient cities in developing countries. Journal of Agricultural Science, 149(S1), 153–163.

Donovan, G. H., & Butry, D. T. (2010). Trees in the city and property values. Landscape and Urban Planning, 94(2), 77–82.

European Commission. (2013). Green Infrastructure (GI) – Enhancing Europe's Natural Capital. Brussels: European Commission.

European Environment Agency. (2021). Nature-based solutions in Europe: Policy, knowledge and practice for climate change adaptation and disaster risk reduction. Copenhagen: EEA.

Healey, P. (1997). Collaborative Planning: Shaping Places in Fragmented Societies. London: Macmillan.

IPBES. (2019). Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services. Bonn: IPBES Secretariat.

IPCC. (2023). Climate Change 2023: Synthesis Report. Geneva: Intergovernmental Panel on Climate Change.

Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. Frontiers in Psychology, 6, 1093.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? Journal of Epidemiology and Community Health, 60(7), 587–592.

Maas, J., Van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. Health & Place, 15(2), 586–595.

Oldenburg, R. (1989). The Great Good Place. New York: Marlowe & Company.

Ostrom, E. (1990). Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action. Cambridge: Cambridge University Press.

Ostrom, E. (2010). Polycentric systems for coping with collective action and global environmental change. Global Environmental Change, 20(4), 550–557.

Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. Journal of Personality and Social Psychology, 90(5), 751–783.

Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster.

Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., et al. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. The Lancet, 387(10034), 2207–2217.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology, 11(3), 201–230.

Van den Bosch, M., & Bird, W. (Eds.). (2018). Oxford Textbook of Nature and Public Health. Oxford: Oxford University Press.

Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. Appetite, 76, 50–59.

WHO Regional Office for Europe. (2017). Urban Green Spaces: A Brief for Action. Copenhagen: WHO Europe.

WHO Regional Office for Europe. (2021). Urban Green Spaces and Health: A Review of Evidence. Copenhagen: WHO Europe.