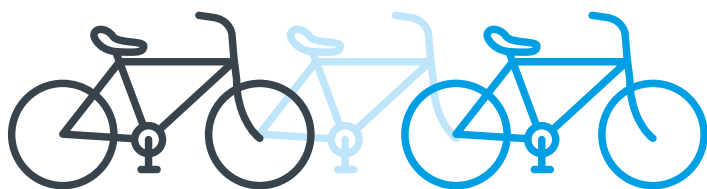


Fietsen maakt gezonder!

De fiets als instrument voor meer beweging en participatie





Fietsen is goed voor de gezondheid en draagt bij aan de maatschappelijke participatie van burgers

Meer mensen vaker op de fiets helpt het realiseren van uiteenlopende doelen, op onder andere de gebieden milieu, economie, bereikbaarheid, kwaliteit openbare ruimte en publieke en persoonlijk gezondheid. Zo vermindert de routine van dagelijks te fietsen bijvoorbeeld de gezondheidsrisico's die samenhangen met ernstig overgewicht. En vanwege de betere bereikbaarheid van voorzieningen, activiteiten en het sociale netwerk, is fietsen een middel in de strijd tegen vereenzaming.

Hier valt nog flinke winst te halen. Ook al is Nederland een fietsland, er fietsen nog heel veel mensen in ons land niet. Zo zijn er wijken waar kinderen en volwassenen niet over een fiets beschikken of die weinig gebruiken. Daarom spannen GGD's, welzijnsorganisaties en gemeenten zich in om fietsgebruik onder verschillende doelgroepen die kampen met bewegings- of mobiliteitsarmoede te stimuleren. Dit informatieblad met voorbeelden en tips is bedoeld om gemeenten en GGD's hierbij te inspireren en ondersteunen.

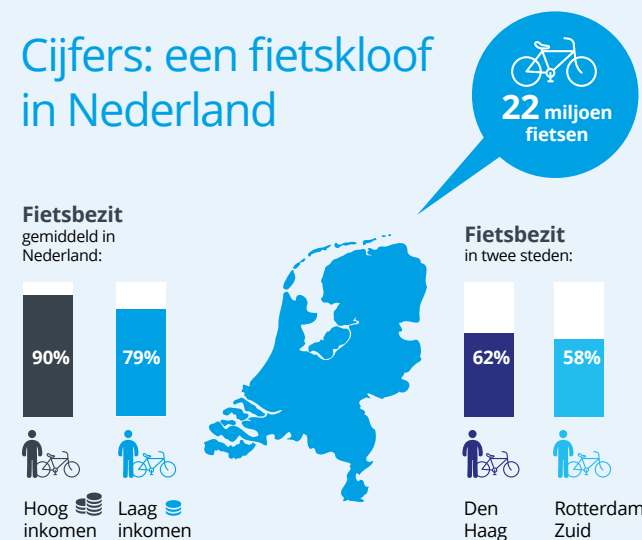
Tour de Force – Gezondheids- en Participatieploeg



De Tour de Force met de Agenda Fiets 2020, is een samenwerkingsverband tussen overheden, marktpartijen, maatschappelijke organisaties en kennisinstituten. Zij zijn van mening dat 'de fiets' veel kansen biedt voor een groot aantal actuele maatschappelijke vraagstukken.

Het doel is de komende jaren een forse impuls te geven aan fietsen. Zo moet het aantal fietskilometers in Nederland de komende tien jaar met 20 procent omhoog gaan. Een van de zes ploegen van de Tour de Force is de Gezondheids- en Participatieploeg. Vanuit de overtuiging dat de fiets positief bijdraagt aan de gezondheid en aan participatie verkent deze ploeg hoe op lokale schaal de fiets hiervoor ingezet kan worden.

Cijfers: een fietskloof in Nederland



Nederland telt 22 miljoen fietsen en er wordt inderdaad heel veel gefietst. Maar er zijn ook andere cijfers die wijzen op een achterstand van bepaalde wijken en bevolkingsgroepen.

In een stad als Rotterdam doet nog maar 15 procent van alle basisschoolkinderen mee aan het praktisch verkeersexamen en 20 procent aan het theoretisch examen. In Rotterdam Zuid (200.000 inwoners) fietst 50 procent nooit en bezit slechts 58 procent een fiets. En dat terwijl het fietsbezit bij mensen met een hoog inkomen in Nederland 90 procent is. Bij mensen met een laag inkomen ligt dat op 79 procent. In Den Haag is het fietsbezit bij mensen met een laag inkomen 62 procent. En ook in een wijk als Overvecht in Utrecht ligt het fietsbezit veel lager dan in de rest van de stad. In deze wijk heeft men veel minder jaren gezond ervaren levensjaren (tot 60) dan een bewoner van de aangrenzende wijk Tuindorp die gezonde levensjaren heeft tot 72. Frappant dat kinderen en volwassenen in Tuindorp wél bijna allemaal fietsen. Dergelijke geluiden (of cijfers) komen ook uit andere steden, zoals Zwolle, Tilburg en Amsterdam.

Fietsen helpt!

Tegen bewegingsarmoede

✓ Fietsen heeft een gunstige invloed op overgewicht, hart- en vaatziekten, depressies e.d.

✓ Werknemers zijn minder vaak ziek

✓ Ouderen blijven langer gezond

Tegen mobiliteitsarmoede

✓ De fiets is een democratisch vervoermiddel

✓ De fiets biedt bereikbaarheid voor vrijwel iedereen, ongeacht afkomst, leeftijd en inkomen

✓ De fiets bevordert maatschappelijke participatie (empowerment, inburgering, sociale cohesie)



Elly van Kooten

directeur Publieke Gezondheid in Rotterdam en ploegleider van de Gezondheids- en Participatieploeg van de Tour de Force:

"Fietsen brengt je in beweging, houdt je fit, geeft je zelfstandigheid en laat je genieten van de omgeving. Vooral in stedelijk gebied komt daar nog bij dat toename van fietsgebruik resulteert in een betere leefomgeving. Fietsen heeft ook een effect op het sociale klimaat: op de fiets ben je in contact met je omgeving en blijf je ook sociaal in beweging."

Inspirerende praktijkvoorbeelden

In heel Nederland zijn er fietsprojecten met verschillende doelgroepen: kinderen, werknemers, allochtone vrouwen, bewoners van achterstandswijken, ouderen en gehandicapten. De doelen en opzet zijn divers:

- **schoolinterventies** (Den Haag op de fiets, Fietsen op Zuid, Op Fietse naar School)
- **bedrijfsinterventies** (Op Fietse naar Werk, Rij 2 op 5)
- **ruimtelijke inrichtingsprojecten** (Snelfietsroutes Noord-Brabant, Amsterdamse aanpak beweegvriendelijke omgeving)
- **fietslessen** (Fietslessen voor Volwassenen S-PORT, BMX Fietsschool, IK FIETS, Mama Agatha A'dam)
- **evenementen** (Drenthe op Fietse festival, Giro Fiets Campus).

De projecten dragen bij aan de gezondheid en participatie van de deelnemers. We lichten er twee uit als voorbeeld van projecten die lokaal zijn begonnen maar een landelijke voorbeeldfunctie hebben, namelijk Utrecht fietst! en BMX Fietsschool in Rotterdam.

BMX Fietsschool in Rotterdam



Op de BMX Fietsschool in Rotterdam-Feijenoord leren kinderen veilig fietsen in het verkeer. De benodigde vaardigheden doen ze op in praktijkgerichte fietsbehendighedslessen.

Deze lessen helpen basisschoolleerlingen om hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid in het verkeer te vergroten. Initiatiefnemer Shurdon Faneyte wil zo de fietscultuur in Rotterdam op een hoger plan brengen. BMX-racing is hiervoor een goed instrument. "De BMX-fietsen zijn hip en kleurrijk. Ze sluiten erg goed aan bij de belevingswereld van kinderen en jongeren. Kun je goed fietsen op een BMX, dan ben je echt goed voorbereid op het verkeer."

Pex Langenberg, wethouder Mobiliteit, Duurzaamheid en Cultuur (Rotterdam) is enthousiast over de BMX Fietsschool. "In Rotterdam is het nog niet zo vanzelfsprekend dat iedereen van A naar B gaat met de fiets. We kunnen Rotterdam wel veiliger maken met fietspaden en verkeerslichten, maar het is ook belangrijk dat alle Rotterdammers in staat zijn om te fietsen." Om nog meer kinderen aan het fietsen te krijgen, zijn (opgeknapte) fietsen beschikbaar gesteld aan kinderen die geen fiets hebben. Dit is gebeurd in het kader van het Rotterdamse project Fietsen op Zuid en het ANWB Kinderfietsenplan.

Meer info:

- www.bmxfietsschool.nl
- fietsfan010.nl
- www.fietsenopzuid.nl
- www.anwb.nl/over-anwb/anwb-kinderfietsenplan



Utrecht fietst!

Utrecht heeft de ambitie wereldfietsstad te worden, omdat de fiets de stad (en regio) gezond houdt, in álle opzichten. Met het actieplan Utrecht fietst! (2015-2020) werkt de stad aan deze uitdaging. Hierin staan de volgende doelen centraal: fietsers faciliteren, fietsen leuker maken, het fietsgebruik van bepaalde doelgroepen vergroten en de fietseconomie stimuleren.

Onder de paraplu van Utrecht fietst! zijn diverse projecten en initiatieven gestart, variërend van het optimaliseren van fietsverbindingen, het anders afstellen van verkeerslichten, het verbeteren van de verkeersveiligheid rond scholen en fietslessen voor vrouwen uit andere culturen. Ook andere organisaties zijn aangehaakt.



Lot van Hooijdonk

wethouder Verkeer en mobiliteit (Utrecht),
over het actieplan:

"Ik zie de fiets als hét symbool van de stad die we willen zijn: een open, schone stad met alle ruimte voor fietsers en voetgangers, een vriendelijke en menselijke stad waar veel plaats is voor ontmoetingen. Ook zie ik de fiets als het symbool van vrijheid en emancipatie. Van fietsen word je blij en ontspannen én je blijft er fit door. Mensen die regelmatig naar hun werk fietsen, zijn dan ook minder vaak ziek. Kortom: fietsen is een hele kosteneffectieve manier van verplaatsen en levert op sociaal, maatschappelijk en economisch gebied allerlei voordelen op."

i Meer info: www.utrechtfietst.nl

Meer weten

- www.tourdeforce2020.nl
> Ploegen > Gezondheids- en Participatieploeg
- www.rivm.nl > Onderwerpen > Gezonde mobiliteit
- www.gezondontwerpwijzer.nl
- www.platformgezondontwerp.nl > Fietsmagazine
- www.beterbenutten.nl/fiets
- www.fietsberaad.nl > Kennisbank
- www.fietsersbond.nl
- www.heatwalkingcycling.org ('health economic assessment tool')

Succesfactoren van fietsprojecten

- ▶ Sluit aan bij de belevingswereld van de doelgroep
- ▶ Werk samen met lokale partijen
- ▶ Benoem een ambassadeur
- ▶ Zorg voor publiciteit en herkenbaarheid
- ▶ Maak het leuk of speels en geef een beloning

Tips voor actie

Er is veel gezondheids- en participatiewinst te behalen met het stimuleren van fietsen onder kinderen en vrouwen uit andere culturen. Hiervoor enkele tips voor actie:

- ▶ Zorg voor fietsles voor kinderen op de basisschool. Ontzorg de scholen en leg zelf contact. Investeer in intensieve relaties (netwerk).
- ▶ Verbeter de verkeersveiligheid rond scholen. Zorg bijvoorbeeld voor veilige loop- en fietsroutes naar school. Het ontbreken hiervan weerhoudt ouders ervan hun kinderen zelfstandig naar school te laten lopen en fietsen.
- ▶ Kinderen en ouders stimuleren elkaar als ze gaan fietsen. Gebruik dit in de aanpak.
- ▶ Vrouwen uit andere culturen willen graag fietsles en fietservaring opdoen. Utrecht bijvoorbeeld geeft op zestien plekken in de stad fietsles aan vrouwen. En er zijn nog steeds wachtlijsten.

Meedoen?



Wilt u als GGD of gemeente ook de kracht van de fiets (meer) benutten en projecten doen om fietsen te stimuleren? Sluit in de eerste plaats aan bij bestaande fietsprojecten. Help deze promoten en te groeien. Verder verhoogt kennisdeling en uitwisseling van goede voorbeelden de kwaliteit van fietsstimuleringsacties. Werk daarvoor samen met maatschappelijke organisaties, (andere) gemeenten, provincies en kennisinstituten. Voor meer informatie en ondersteuning kunt u uiteraard contact opnemen met de Gezondheids- en Participatieploeg van de Tour de Force. Deze beschikt over vele praktijkvoorbeelden en een uitgebreid netwerk van organisaties.

www.tourdeforce2020.nl