

BIOR in Buitenpost



Uitdager: Yannick de Boer, senior medewerker sportstimulering, gemeente Achtkarspelen.

Bewegen in de openbare ruimte (BIOR)

Wereldwijd bewegen oude en jonge mensen te weinig en worden veel mensen te zwaar. We zitten te veel en maken te vaak gebruik van de auto of de elektrische fiets om ons voort te bewegen. Uit onderzoek is gebleken, dat onze hersenen beter werken wanneer we meer bewegen. Je kunt je beter concentreren en beter leren, wanneer je genoeg beweegt. Buiten bewegen verlaagt je bloeddruk en hartslag en vermindert stress; zonlicht verbetert je slaap en de opnamen van vitamine D. Van buiten bewegen wordt jong en oud gewoon blijer!

Steeds meer mensen, individueel of georganiseerd, gebruiken de openbare ruimte om er te sporten, te bewegen en te recreëren. Maar liefst 41% van de Nederlanders tussen de 6 en 79 jaar doet dit om bijvoorbeeld te wandelen, fietsen, bootcampen, suppen of om hard te lopen. Het sportieve belang, en daarmee het gezondheidsbelang, van de openbare ruimte wordt steeds groter.

De gemeente Achtkarspelen wil jullie advies over het ontwikkelen van een buitensportplek binnen de gemeente. Wat is de beste manier om mensen in de buitenlucht aan conditie en spiermassa te laten werken. Hoe ziet dat eruit? Wat zijn de verwachtingen van de inwoners van een buitensportplek. Hoe zorgt jullie ontwerp ervoor dat de buitensportplek goed wordt gebruikt.

Uitdaging:

Ontwerp een buitensportplek gericht op spiermassa en conditie. Waar is er ruimte voor deze plek? En hoe richt je het in voor de doelgroep?



MIENSKER
VRIJE TIJD
CHALLENGE



BlOR in Buitenpost



Startvragen

- Welke sporten vind jij leuk en wat vind je er leuk aan? Welke sporten vinden of vonden jouw ouders leuk, hoe speelden zij vroeger?
- Welke sport zou je graag willen doen en wat houdt jou tegen om deze sport te gaan doen?
- Welke bewegingen maak jij bij jouw lievelingssport?
- Hou je van klimmen, klauteren, slaan, duwen, trekken, dribbelen, stoeien, springen, sprinten, noem maar op?
- Waarom zou je buiten willen bewegen? Wat zijn de voordelen?
- Wat zijn geschikte locaties om te bewegen? Waarom? Welke buitensportplekken zijn er al in Buitenpost? Hoe vaak wordt het gebruikt? Waarom wel en waarom niet? Er is bijvoorbeeld een beweegroute in Buitenpost met QR-codes.
- Wat is de doelgroep waar je je op richt? Welke behoeften en wensen leven er in de doelgroep?
- Hoe kun je mensen uitdagen om (buiten) in beweging te komen? Wat heb je daarvoor nodig en hoe zou het er uit kunnen zien?
- Wat zou jou motiveren? Wat zou jouw ouders motiveren?
- Draai het eens om: waarom zou je niet buiten willen bewegen? Welke nadelen kun je bedenken?
- Bedenk dan hoe je deze nadelen om kunt buigen.



MIENSKER
VRIJE TIJD
CHALLENGE