

# Beweegroutes van standaard straatmeubilair

07-11-2019 10:00



*Sommige ideeën zijn zo simpel dat je ze gewoon over het hoofd zag tot nu toe. Dat geldt zeker voor dit beweegroute-idee van Stichting Vrij uit Deventer. Met subsidie van provincie Overijssel konden ze het idee zo uitwerken dat iedereen er mee aan de slag kan.*

De kosten voor realisatie zijn laag en er zijn geen grote fysieke maatregelen of extra onderhoudsinspanningen nodig. Als je dit idee kent ga je meteen anders naar de buitenruimte kijken.

Het idee is ontstaan op de behandelafel bij fysiotherapeut Wouter Aalders. "Kan meer bewegen buiten niet gemakkelijker worden gemaakt? Ik wil mijn patiënten gewoon naar buiten sturen met simpele opdrachten om te doen hier in de buurt. Opdrachten die ze normaal binnen in de sportzaal krijgen. Het enige dat ze moeten weten is welke route ze moeten volgen en welke oefeningen ze moeten doen." Daarvoor zijn helemaal geen dure toestellen nodig eigenlijk.

## Basisidee

Stichting Vrij heeft het principe van de beweegroute uitgewerkt op basis van gesprekken met fysiotherapiepraktijk De Spil en OBB Speelruimtespecialisten, . Nu kunnen bewoners, bedrijven, gemeenten en

recreatieondernemers ook zelf snel aan de slag met het idee. Insteek is preventie, herstel en zelfstandig blijven bewegen in de buitenruimte op een eenvoudige en leuke manier en het stimuleren van ontmoeting. De route kan zowel zelfstandig als voor begeleid bewegen en sporten worden gebruikt.

Het beweegroute idee is in basis eenvoudig en niet nieuw:

kies, zoek, maak een routestimuleer meer bewegen onderwegmaak een aanvullend beweegprogramma

## **De route**

De route moet een bekende afstand hebben in stappen, meters of kilometers. Op deze manier kan de fysiotherapeut de afstanden voorschrijven en weet de zelfstandige beweger hoe ver het is. Vervolgens wordt de route met bordjes en/of kleuren gemarkeerd.

De kunst is om in de route zoveel mogelijk bestaande elementen op te nemen en daaraan een beweegstimulans te koppelen. Denk aan een bankje, lantaaripaal, speeltoestel, stoeprand, betonelement, fietshekje, slagboom, boom, etcetera. Hierin zit de grote winst ten opzichte van andere beweegroutes: geen nieuwe elementen maar het benutten van de bestaande situatie. Dit past ook goed in het programma *Nederland Circulair in 2050*.

## **De beweegstimulans**

Op de elementen die je onderweg tegenkomt hangen kleine bordjes waarop bewegingen staan die je kan doen bij/met/ op het element. Of je dus de route volgt of niet, je komt deze beweegtips gewoon tegen. Het bordje geeft de oefening aan en de intensiteit. Iedereen die ze ziet kan iets doen. Er zijn bijvoorbeeld speciale bordjes voor rollator en rolstoel. Ook zijn er speciale 'samen-bordjes'. Naast de bordjes zijn er beweegideeën beschikbaar die gemaakt worden met wegverf.

De beweegstimulans kan ook complexer. Naast de bestaande elementen kunnen extra elementen worden toegevoegd. Van simpele boomstammen en straatmeubilair tot grotere sporttoestellen. Zo kan een eenvoudige route worden uitgebreid met meer mogelijkheden of doorontwikkeld worden naar een echt bootcamptraject. Dit is ook leuk voor de sportverenigingen als trainingsoptie.

Het idee is eenvoudig maar de uitwerking was best complex. Je moet bijvoorbeeld goed kijken naar variatie in oefeningen zodat alle intensiteiten en spiergroepen aan bod komen in een route. Ook het verzinnen van alle oefeningen en deze omzetten naar eenvoudige pictogrammen, die alle doelgroepen aanspreken, was een uitdagende klus.

## **Het beweegprogramma**

Als de route er ligt en de beweegstimulansen zijn aangegeven kan de fysiotherapeut een maatwerkprogramma schrijven voor patiënten. Op deze manier kan het oefenen in de zaal onder begeleiding langzaam verlegd worden naar zelfstandig bewegen buiten. Ook kan de intensiteit worden verhoogd van bijvoorbeeld 5x naar 10x, of rennend in plaats van wandelend.

## **De beweegapp**

Het beweegprogramma staat nu op papier, maar er staat een beweeg-app in de startblokken. Hier kunnen fysiotherapeuten, afval- en beweegcoaches, maar ook (sport)vereniging dan een oefen- of

trainingsprogramma per klant klaarzetten. Trouwens ook ouders die een kinderfeestje willen organiseren kunnen gebruik gaan maken van de app.

Met de beweeg-app hebben professionals zoals fysiotherapeuten een tool om heel eenvoudig hun behandeling uit te breiden -leuker te maken- gezonder te maken. Daarmee wordt niet alleen de behandeling uitgebreid in de eigen tijd en gaan omgeving van de client, maar ook daar waar je wil dat revaliderende mensen zelfvertrouwen opbouwen, namelijk in hun eigen buurt. Na een week komt de client terug voor vervolgconsult en naast de verder behandeling bespreekt de therapeut de statistieken/grafieken vanuit de beweeg-app.

### **Voorbeelden van geslaagde routes**

Stichting Vrij heeft in Diepenveen de eerste bootcamproute gerealiseerd, de tweede fysioroute is volop in ontwikkeling zie [www.beweegroutesdiepenveen.nl](http://www.beweegroutesdiepenveen.nl) In Den Dungen hebben bewoners de handen ineen geslagen en twee routes gerealiseerd.

### **Subsidie provincie**

Met behulp van een ontwikkelsubsidie van provincie Overijssel zijn meer dan 100 basispictogrammen ontworpen om mee te starten, een standaard routemarkering en een uitleg van de aanpak. De markering is ontworpen conform de standaard afmetingen van routeaanduidingen in bijvoorbeeld natuurgebieden en andere wandelrouteaanduidingen.

De bordjes zijn beschikbaar bij Stichting Vrij. Zij vragen een kleine bijdrage per bordje van particulieren zodat ze kunnen blijven investeren in deze bordjes, bewegingen, beweegprogramma's en een beweegapp. Gemeenten en professionals worden graag ondersteun door de partner OBB Ingenieursbureau in de vorm van stedenbouwkundig om de route uit te zetten en benodigde kaart- en promotiemateriaal te maken.

### **Aandachtspunten**

Er zijn een aantal aandachtspunten bij het ontwikkelen van de beweegroutes:

- Een route vinden met voldoende variatie in potentieel aanbod (intensiteit, spiergroepen en doelgroepen)· Verkeersveiligheid (werk binnen 30 km zones of in parken en natuur- en recreatiegebieden)· Sociale veiligheid en zelfstandigheid (sociale toezicht)· Eigendomssituatie ondergrond in situatie dat dit niet gemeente is en bij plaatsing van elementen nagelvast in ondergrond· Onderhoud en beheer van routemarkering en beweegstimulansen· Veiligheid van eventuele extra "beweegtoestellen"

### **Kort samengevat**

Een route met tien beweegpunten met elk drie bordjes biedt zonder begeleiding al een 30 mogelijkheden. Daarnaast zijn er per route een aantal routebewijzeringsbordjes nodig. De bordjes 10X10 kosten circa € 5 per stuk. Daarnaast kan er behoefte zijn aan overzichtsboarden en flyers, verwijspijlen, schroeven enzovoort. Dus voor € 450 tot € 850 exclusief btw plus wat zelfwerkzaamheid kan er al een leuke route liggen. Bovendien brengt dit de creativiteit op gang en zullen betrokkenen zelf met tal van ideeën gaan komen. Ook zullen er tal van fondsen en subsidies mogelijk zijn voor dit type project.

Met dank aan: Johan Oost, OBB speeltuinadvies