

De bewoner als expert van zijn eigen gezondheid

Nori van Balkom

nori.vanbalkom@denhaag.nl

[LinkedIn](#)

Bruggenbouwer

- Tussen de leef- en systeemwereld
- Tussen verschillende silo's in de systeemwereld
- Van praktisch – naar tactisch – naar strategisch niveau



Den Haag Zuidwest



Het goede gesprek over gezondheid

...zonder wij-weten-wat-goed-voor-jou-is programma's

...zonder folders

...zonder vooraf opgelegde thema's

...met oprechte interesse

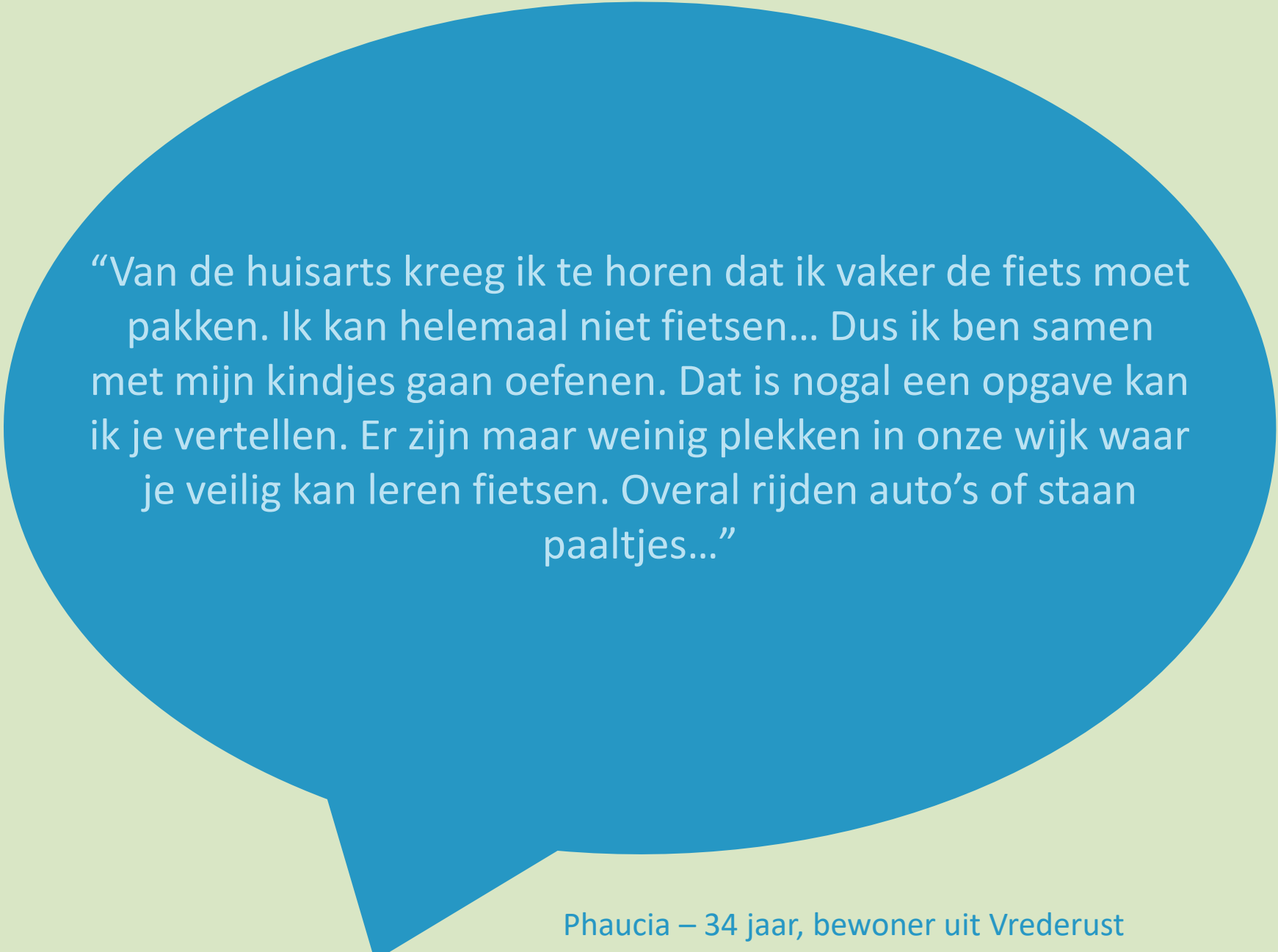
...vanuit gelijkwaardigheid en vanuit samenwerking

...op plekken waar bewoners graag en vaak vertoeven



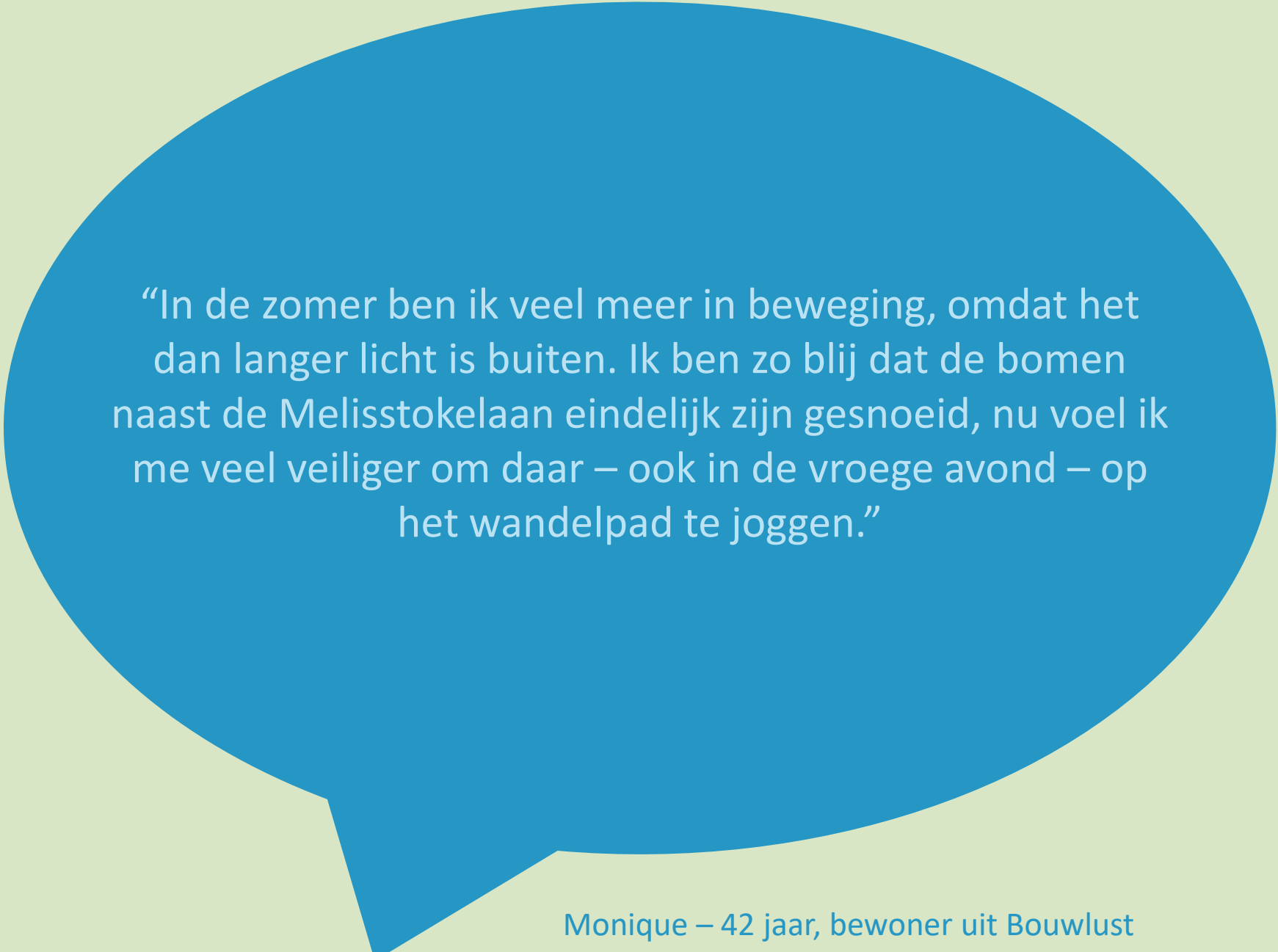
“Voor mij is in beweging blijven toch wel het belangrijkste om mezelf goed te voelen. Ik pas wekelijks op mijn kleinkinderen, dan gaan we er op uit. Maar in deze wijk is er weinig spannends, de speeltuinen lijken allemaal op elkaar en worden niet goed onderhouden. Laatst liepen we naar een speeltuin die vol lag met drankflessen en drugsafval. Nu pak ik dus vaak de auto richting Kijkduin, daar spelen ze graag.”

Patricia – 53 jaar, bewoner uit Morgenstond



“Van de huisarts kreeg ik te horen dat ik vaker de fiets moet pakken. Ik kan helemaal niet fietsen... Dus ik ben samen met mijn kindjes gaan oefenen. Dat is nogal een opgave kan ik je vertellen. Er zijn maar weinig plekken in onze wijk waar je veilig kan leren fietsen. Overal rijden auto's of staan paaltjes...”

Phaucia – 34 jaar, bewoner uit Vrederust



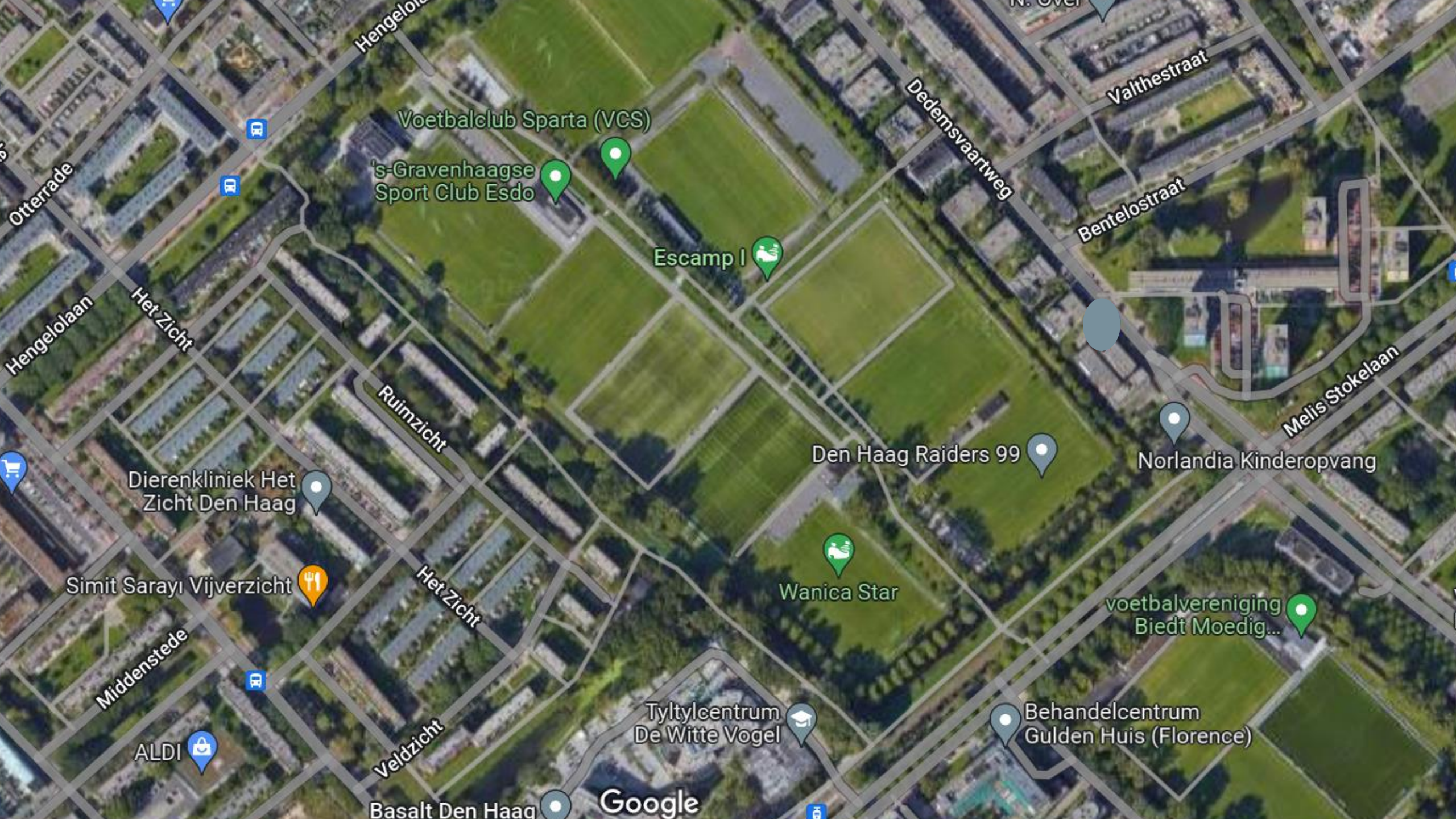
“In de zomer ben ik veel meer in beweging, omdat het dan langer licht is buiten. Ik ben zo blij dat de bomen naast de Melisstockelaan eindelijk zijn gesnoeid, nu voel ik me veel veiliger om daar – ook in de vroege avond – op het wandelpad te joggen.”

Monique – 42 jaar, bewoner uit Bouwlust

De beweegbehoefte is enorm

- Groen
- Autovrij
- Natuurspelen
- Wandelen
- Wildplukken
- Fietsen, dansen, skeeleren en steppen





Voetbalclub Sparta (VCS)

's-Gravenhaagse
Sport Club Esdo

Escamp I

Den Haag Raiders 99

Norlandia Kinderopvang

Dierenkliniek Het
Zicht Den Haag

Simit Sarayı Vijverzicht

Wanica Star

voetbalvereniging
Biedt Moedig...

Tytlylcentrum
De Witte Vogel

Behandelcentrum
Gulden Huis (Florence)

Basalt Den Haag

Google







Mammoet bomen worden zo groot omdat zij hun wortels in die van anderen vlechten. Hun wortels reiken amper tot 2 meter diep. Omdat zij aan elkaar groeien is hun draagvermogen ongeëvenaard.

EGO

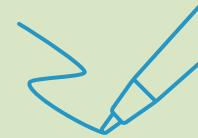
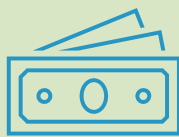


ECO





Co-creatie en cofinanciering





TOEGANG
& PADEN



NATUUR-
HINKEL-
KABOUTERPADEN



MEER
BRUGGETJES



VELDJES
& VARIATIE

BEWEGEN



LICHT, WATER
& MUZIEK



HONDEN



NATUURSPELEN

SPELEN



PLEK VOOR ALLE
LEEFTIJDEN



RUSTPLEKKEN

ONTSPANNEN
& ONTDEKKEN



MEER BOMEN
& (EETBARE) PLANTEN

WELKOM IN DE
GROENE OASE



Randvoorwaarden

- De behoefte centraal
- Experiment(l)eerruimte
- Verschillende 'potjes'
- Strategisch draagvlak
- Pionieren
- Opschaalmogelijkheden