



Gezondheid

➔ **Het Nieuwe Centrum, a Healthy Urban Boost - een kwestie van kiezen...**





Kantoor Medibank Melbourne (binnen)



Op deze wijze dragen kleine parkjes in hoogstedelijk gebied bij aan gezond leefmilieu (Pocket park New York)

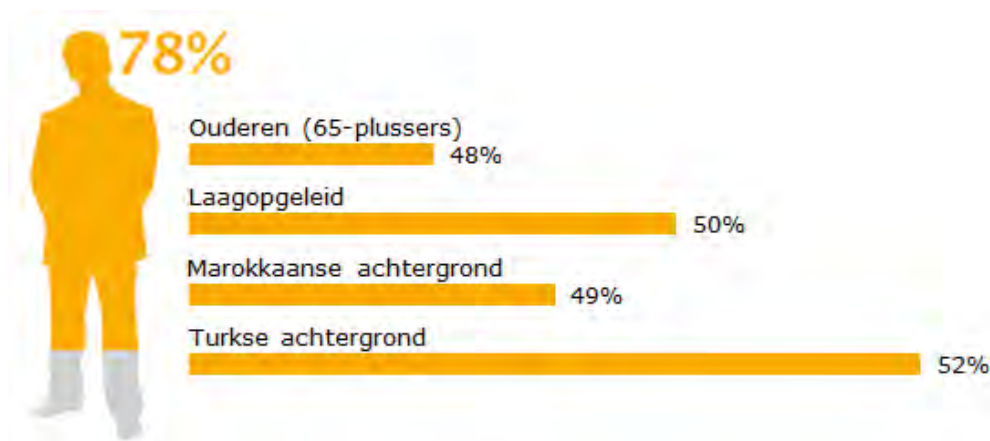


Gezonder aanbod onder andere op utrecht Centraal draagt bij aan een gezondere leefstijl

Utrecht is een gezonde stad waar mensen graag wonen. Utrecht wil ruimte bieden aan meer mensen. Het groen rond de stad willen we behouden, want groen is mooi, waardevol en gezond. Dus we gaan inbreiden. En niet ten koste van de leefkwaliteit. We maken tegelijkertijd ruimte voor meer mensen en ruimte voor meer kwaliteit. De herontwikkeling van het westelijk deel van het stationsgebied is een plek waar deze ambitie werkelijkheid kan worden. Het 'nieuwe centrum' zal aantonen dat verdichting kan samengaan met kwaliteit – dat centrumontwikkeling leidt tot een stad met gezonde mensen, tot een gezonde leefomgeving, tot gezonde bedrijvigheid.

De Toekomstvisie Utrecht Centrum 'a Healthy Urban Boost' licht een tipje van de sluier van hoe een gezonde stad eruit kan zien. Daken worden benut, bijvoorbeeld voor groen. Auto's zijn minder dominant en fietsers en voetgangers staan centraal – helemaal niet gek in een gebied dat grenst aan het grootste ov-knooppunt van Nederland.



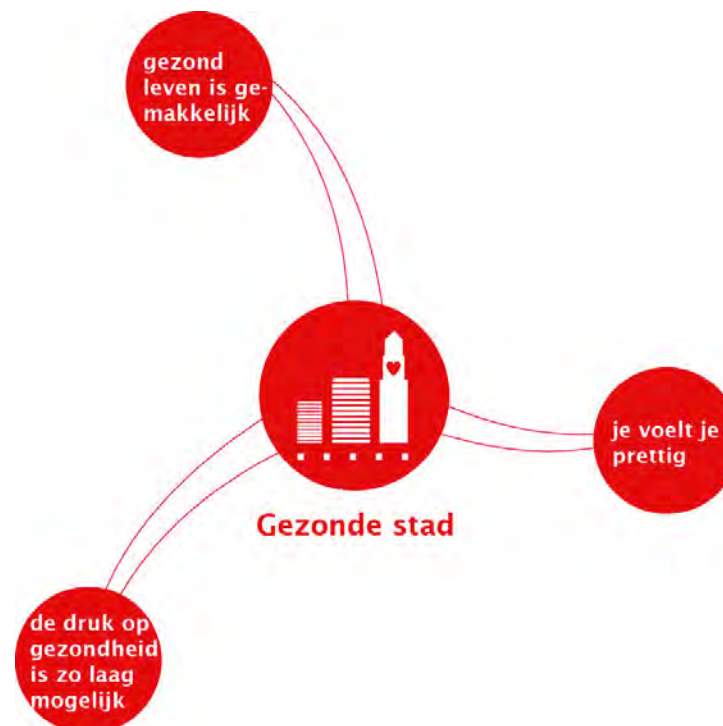


Percentage volwassen Utrechters dat zichzelf gezond voelt, 2012.

Gezondheid in Utrecht

78 procent van de volwassenen Utrechters voelt zich gezond; onder jongeren ligt dit percentage nog iets hoger. Maar binnen deze groepen zijn de verschillen groot: slechts de helft van de ouderen, laagopgeleiden en Utrechters van allochtone afkomst voelt zich gezond. Ook ervaren deze groepen minder regie over hun leven – zaken lijken hen te overkomen.

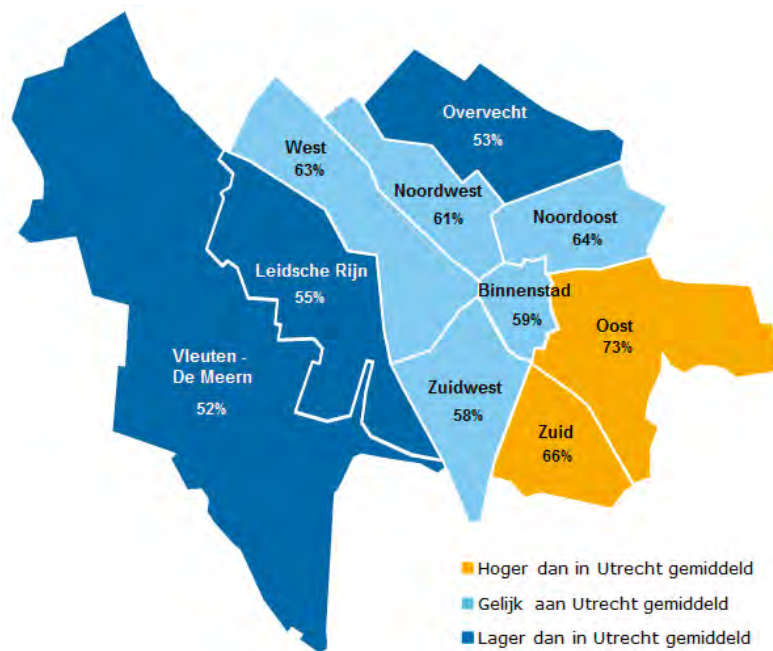
Utrecht wil deze verschillen in gezondheid verkleinen. En ook de gezonde mensen gezond houden.



Naar een gezond Nieuw Centrum

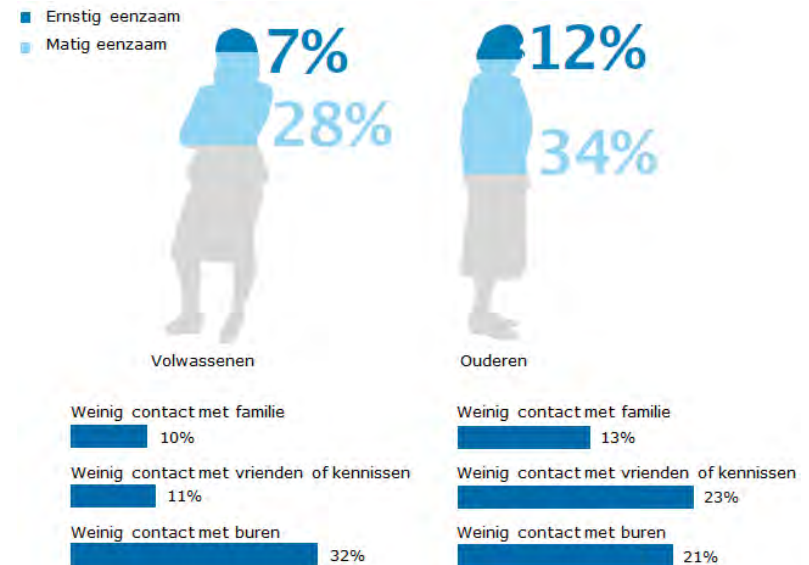
Het Nieuwe Centrum heeft niet alleen invloed op de mensen die daar komen wonen, maar ook op alle Utrechters (en bezoekers van buiten) die er komen. Een centrum is er voor iedereen. In het nieuwe centrum kunnen we ruimtelijk bijdragen aan gezondheid door te zorgen voor werkgelegenheid en een gezonde leefomgeving. Creëren van werkgelegenheid doen we door kantoren, hotel, horeca en leisure toe te voegen aan het gebied en ruimte te maken voor (kleinschalig) initiatief. De fysieke leefomgeving gezonder maken, doen we door in te zetten op drie pijlers: gezond gedrag is gemakkelijk, de milieudruk is laag en je voelt je er prettig.

Wat betekent dat? De druk vanuit milieu op gezondheid betreft vooral luchtverontreiniging en ongewenst geluid. Belangrijkste bron hiervan is gemotoriseerd wegverkeer. Terugdringen en schoner maken van het autoverkeer zijn dan ook belangrijke onderdelen in het creëren van een gezond nieuw centrum. Evenals het toepassen van geluidluwe gevels aan woningen.



Percentage volwassen Utrechtse dat voldoende beweegt, volgens de beweegnorm

Daarnaast willen we dat de omgeving mensen verleidt om zelf gezonde keuzes te maken. Welke gezonde keuzes zijn nodig? De meeste ziekte wordt veroorzaakt door roken, overgewicht, lichamelijke inactiviteit en ongezond eten en drinken. We willen niet zover gaan dat we een rookverbod instellen in de openbare ruimte. De ruimte kan wel bijdragen aan het tegengaan van overgewicht en inactiviteit. In de buurten rondom het nieuwe centrum beweegt 40 procent van de volwassenen niet voldoende. Hier ligt een belangrijke opgave voor het ontwerp en de inrichting van de openbare ruimte.

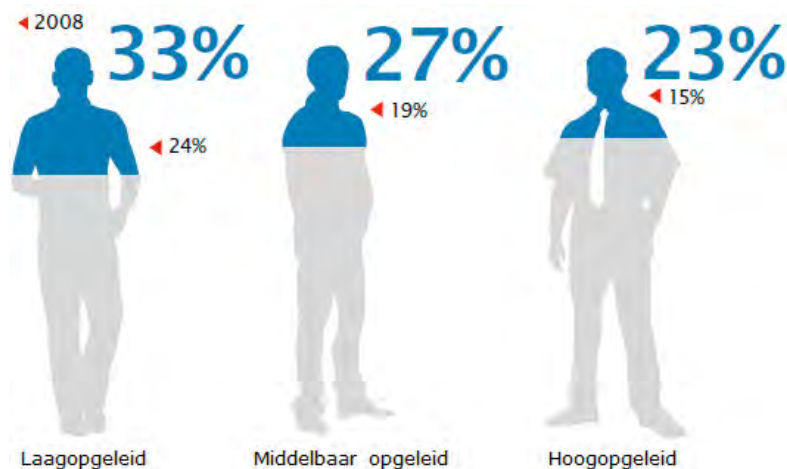


Percentage volwassen Utrechtse dat eenzaam is

Ongeveer de helft van de mensen eet niet genoeg groente en fruit. Nog zo'n uitdaging waar we mogelijk met moestuinen en met het aanbod van de horeca en eventuele winkels in het gebied de gezonde keuze gemakkelijk kunnen maken. Een gezond aanbod past ook bij een gezonde identiteit van het gebied.

Of je je prettig voelt in je leefomgeving heeft te maken met ontmoetingsruimte, aanwezigheid van groen en water, zon en wind, ontspanning, levendigheid, cultuur, menselijke maat en routes.

Opvallend veel Utrechtse zijn eenzaam, zo blijkt uit de Volksgezondheidsmonitor. En een derde van de volwassenen heeft weinig contact met burens. In de herontwikkeling van het nieuwe centrum staat ontmoeting dan ook op de agenda. Verschillende ontwerpingsrepen zijn denkbaar om aan ontmoeting bij te dragen: plekken waar je met mensen af kunt spreken, zowel in de openbare ruimte als in gebouwen, ruimte voor groepssporten, brede stoepen of voortuintjes waar je je burens treft, gemeenschappelijke ruimtes in appartementencomplexen, gezamenlijke



Percentage volwassen Utrechters met overspannenheid of stress in 2012 (blauwe cijfers) vergeleken met 2008 (rode driehoekjes)

buitenruimtes en goede verbindingen tussen buurten die ook geschikt zijn voor 8- en 80-jarigen.

Ook stress is een probleem. Bij laagopgeleiden komt stress nog meer voor dan bij hoogopgeleiden. De fysieke omgeving kan stress niet voorkomen, maar wel beperken door geluidniveaus in de hand te houden. En de omgeving kan bijdragen aan herstellen van stress, bijvoorbeeld door groen. Wat dat betreft ligt er vanuit de buurten rondom het nieuwe centrum een opgave: veel bewoners zijn ontevreden over het kijken en gebruiksgroen daar. In het nieuwe centrum willen we dus groen toevoegen. Geluidluwe zijdes aan de woningen zijn ook van groot belang voor ontspanning en goede nachtrust.

Toolbox Gezonde verstedelijking

Ontwerpbureau Posad heeft voor gemeente Utrecht een toolbox gezonde verstedelijking gemaakt. Zij kwamen al snel tot de conclusie: een gezonde stad is een stad met gezonde mensen. Het gaat dus om de mensen. Posad kwam met 5 'geboden' voor in de leefomgeving: beweeg meer, adem schone lucht, eet en drink gezond, krijg voldoende zonlicht maar niet te veel, verminder stress. Deze zijn overeenkomstig met wat we hiervoor hebben geconcludeerd over wat nodig is in de fysieke leefomgeving. Posad heeft dit vervolgens vertaald naar ruimtelijke regels voor gezonde verstedelijking:

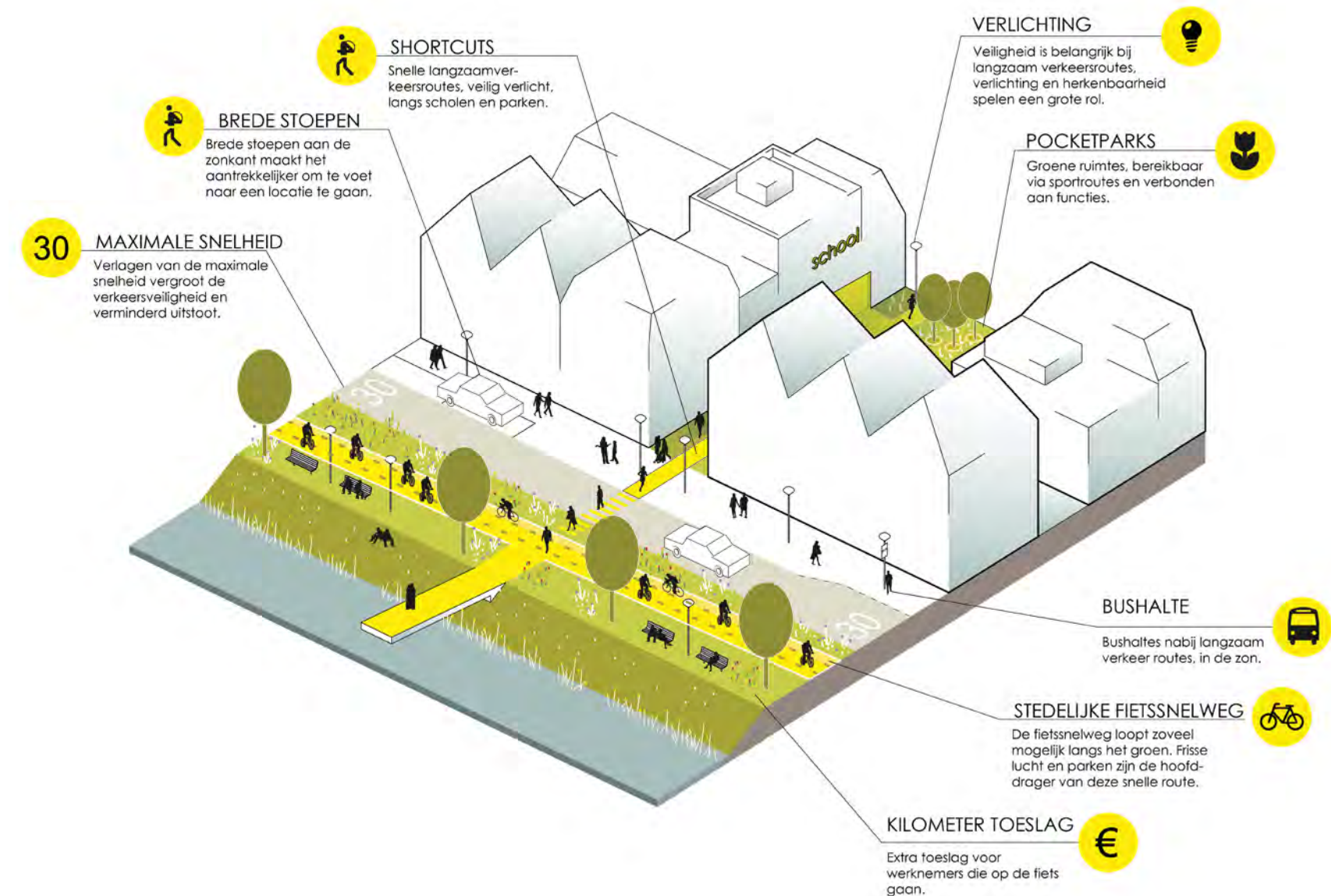
1. Gezond verplaatsen door de stad
2. Publieke ruimte inrichten voor bewegen, recreëren, ontmoeten en sporten
3. Synergie tussen publieke en private ruimte (werk, school, zorg, voorziening)
4. Gezonde basisvoorzieningen (drinkwater, zorg, informatie, voeding)

Voor elk van deze ruimtelijke regels is een ontwerp getekend, als denkrichting voor het ontwerpen van de ruimte.

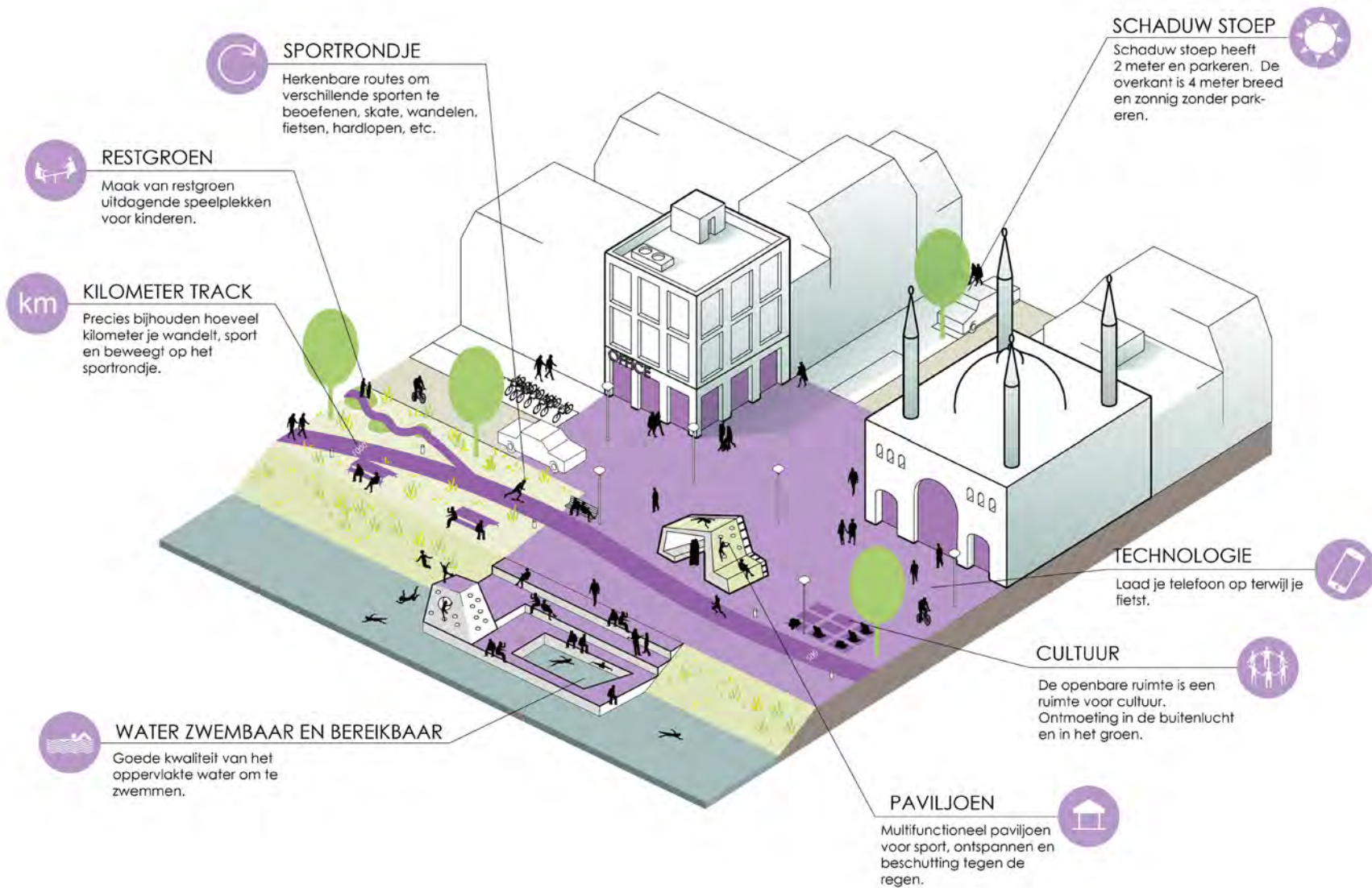
Gezonde doelen

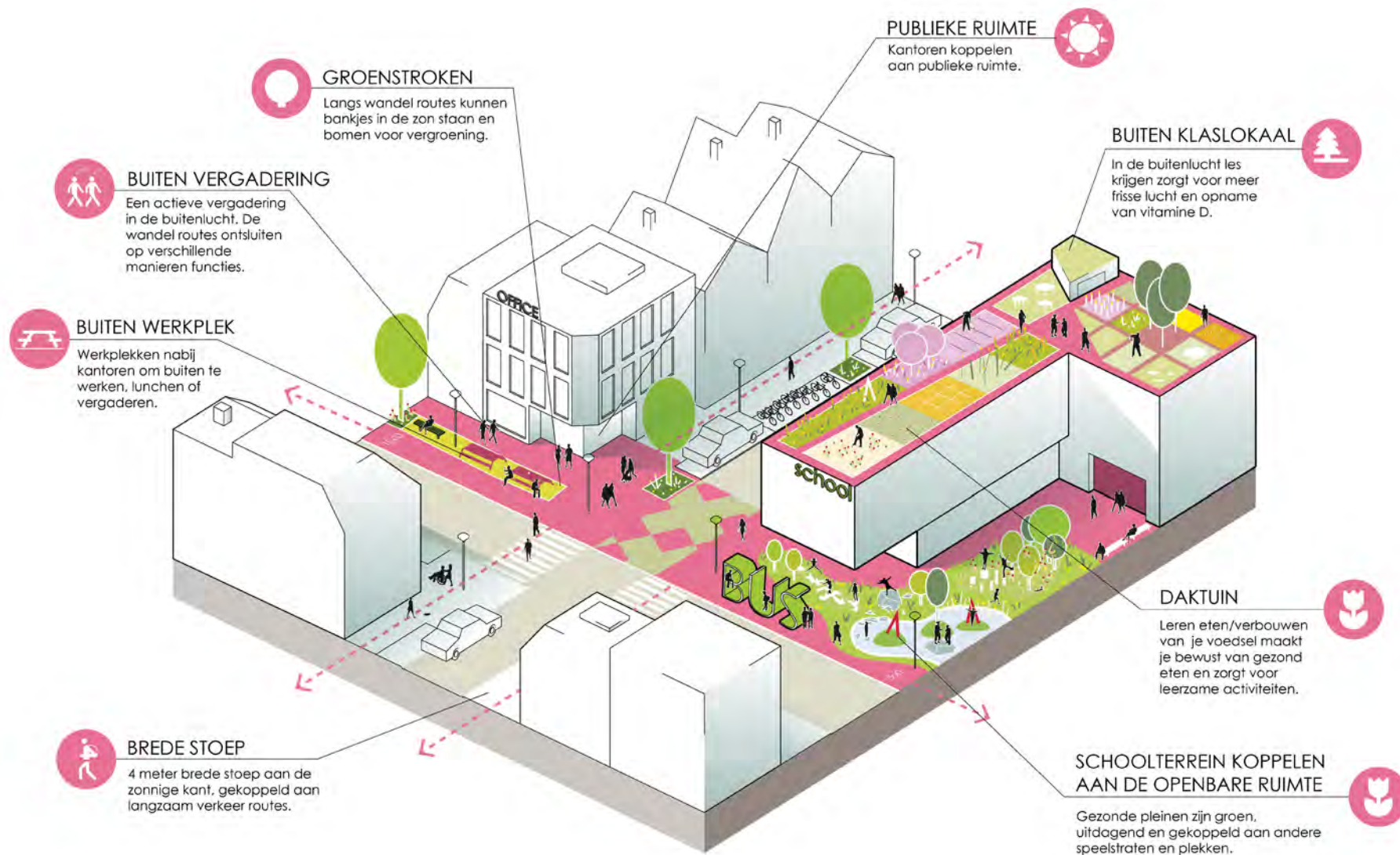
Alle voorgaande informatie leidt tot de volgende doelen voor de gezondheid van de mensen in het nieuwe centrum:

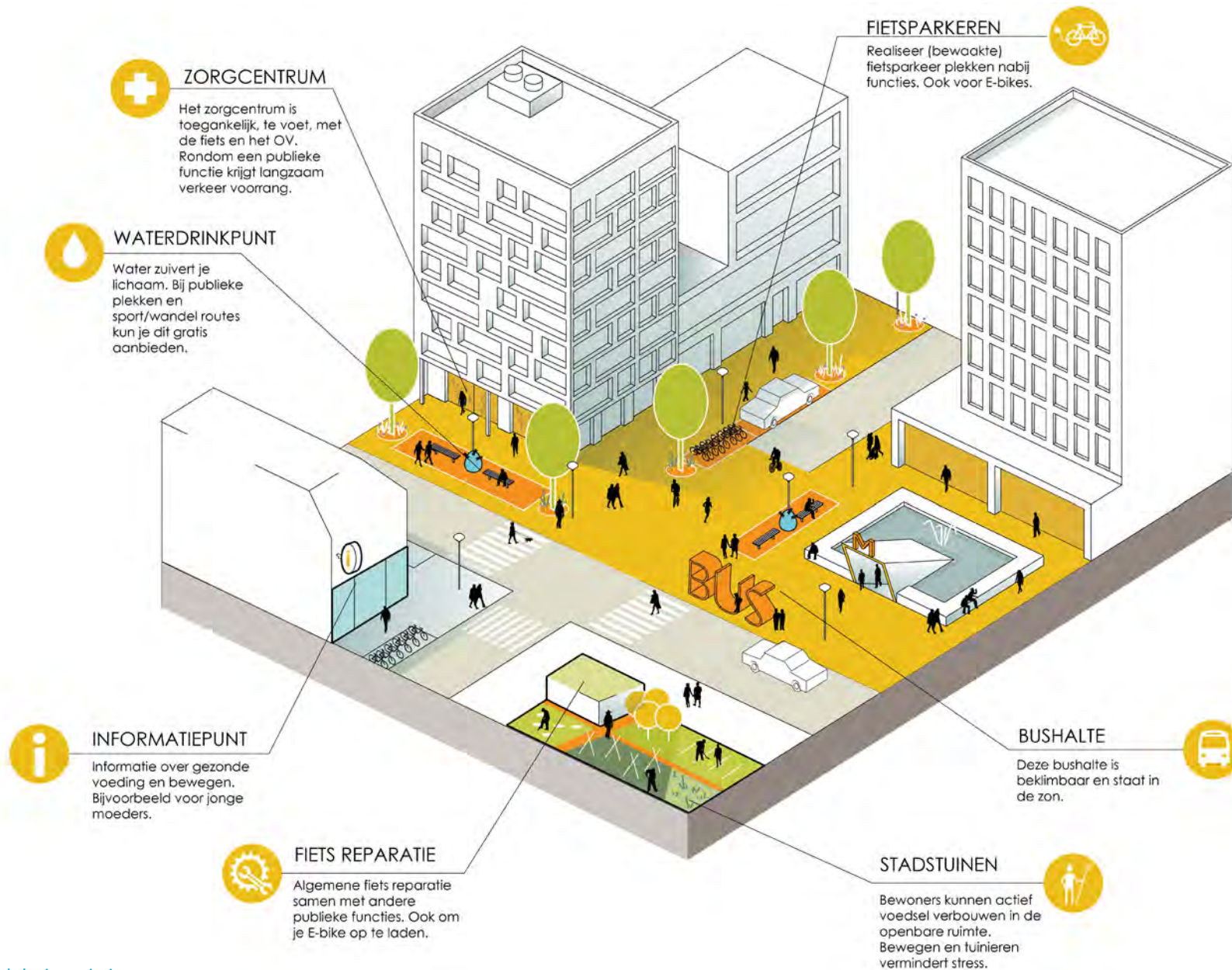
- Luchtverontreiniging en geluidbelasting zijn zo laag mogelijk
- Elke woning heeft een geluidluwe zijde
- Bewoners van het nieuwe centrum kunnen gemakkelijk minimaal 30 minuten per dag bewegen.
- Bewoners van het nieuwe centrum kunnen gemakkelijk hun burens leren kennen en hebben voldoende mogelijkheden om anderen te ontmoeten.
- Iedereen in het nieuwe centrum heeft toegang tot plekken om te ontspannen.
- Iedereen in het nieuwe centrum heeft toegang tot gezond voedsel.
- Iedereen in het nieuwe centrum heeft toegang tot dagelijkse voorzieningen en gezondheidszorgvoorzieningen.
- Het nieuwe centrum is een stadsdeel met een gevarieerde bevolkingssamenstelling.
- De openbare ruimte is aantrekkelijk en groen.
- De openbare ruimte is geschikt voor jong en oud.
- In het nieuwe centrum wordt extra werkgelegenheid gecreëerd.



Gezond verplaatsen door de stad







Gezonde basisvoorzieningen

De grenzen aan de mogelijkheden

Deze doelen kunnen echter niet allemaal zonder meer gehaald worden. Als gezondheid leidend is in de herontwikkeling van het westelijk deel van het stationsgebied ontstaan hier en daar conflicten met andere belangen en eerder gemaakte afspraken.

In het 'nieuwe centrum' dat pal naast een groot ov-knooppunt ligt, zijn auto's minder noodzakelijk. Maar in de eerste fase van de ontwikkeling van het stationsgebied zijn keuzes gemaakt waardoor veel auto's in het gebied worden toegestaan. Deze afspraken betreffen nieuwe parkeergarages, autobereikbaarheid van reeds bestaande bedrijven, en een goede autoverbinding met de binnenstad.

Wat wél kan met het oog op een gezonde leefomgeving is er voor zorgen dat bij de nieuwe ontwikkeling zo min mogelijk nieuw autoverkeer wordt toegevoegd, een lage parkeernorm dus voor de nieuwe ontwikkelingen, in combinatie met parkeren op afstand en schone deelauto's.

Bedrijven in het gebied kunnen meer gezondheidsmaatregelen nemen, zoals het sterker verleiden van medewerkers om met de fiets of het openbaar vervoer te reizen, en hen ook aanmoedigen om in lunch- en koffiepauzes naar buiten te gaan. Daarnaast zou het mooi zijn wanneer bedrijven werk- en stageplaatsen bieden aan mensen uit de buurt. Dit kan echter niet worden meegenomen in een structuurvisie. Wanneer bedrijven gezondheid hoog in het vaandel hebben en gesitueerd zijn in een gezonde omgeving, heeft dat een positief effect op de productiviteit van de medewerkers, profilering en uitstraling.

Maar bedrijven bepalen natuurlijk hun eigen beleid. Wat wél kan is dat Utrecht bedrijven kan stimuleren in het bevorderen van gezond gedrag, door zelf vanuit het stadskantoor het goede voorbeeld te geven, en door een gerichte uitvraag te stellen bij aanbesteding.

Ook de ontwikkelaars zijn nodig om een gezond nieuw centrum te creëren. Ontwikkelaars staan bij gebouwontwikkeling voor een complexe opgave met een breed pakket van wensen en eisen. Maar toch, als ontwikkelaars 'gezonde' gebouwen realiseren, ruimte reserveren voor gemeenschappelijke en maatschappelijke functies (tegen betaalbare huurprijzen) en omwonenden en gebruikers mee laten denken over het ontwerp, is dat hoe dan ook goed voor hun uitstraling als maatschappelijk ondernemer. Het werkt innovatie in de hand en leidt tot een aantrekkelijke omgeving waardoor gebouwen in waarde zullen stijgen. Utrecht kan ontwikkelaars gezondheidsdoelen meegeven bij de uitvraag. Niet als eis maar als uitdaging aan de markt in hun ontwerp.

Er komen heel veel nieuwe mensen in het gebied, samen met de geplande nieuwbouw op het nabijgelegen Defensierrein. Voor gezondheid is het belangrijk dat winkels met gezonde voeding, zorgvoorzieningen en onderwijs- en sportfaciliteiten op korte afstand, liefst loopafstand -, aanwezig zijn.

Het Nieuwe Centrum ontwikkelt zich stapsgewijs. Net als bij andere gebiedsontwikkelingen is het lastig om de ontwikkeling van voorzieningen gelijk op te laten gaan met de groei van het aantal inwoners en bezoekers. In centrumgebieden is de grond meestal schaars en duur: je kunt er niet zomaar een sportaccommodatie aanleggen.

Wat wél kan is om bij de ontwikkeling van het Nieuwe Centrum (dagelijkse) voorzieningen hoog op de agenda te zetten, en om steeds te bezien of slimme vormen van dubbelgebruik mogelijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan hockey op de daken van de Jaarbeurs. Bij het bepalen van de invulling van plinten is het wellicht mogelijk om extra in te zetten op de vele aspecten van 'gezond', onder andere 'gezonde voeding'.

Een laatste dilemma is de geluidsoverlast door laden en lossen van Jaarbeurs. De bedrijfsvoering van Jaarbeurs brengt met zich mee dat op een groot aantal dagen van het jaar met grote vrachtwagens rond de Jaarbeurs wordt geëxpedieerd.

Wat wellicht kan is de expeditie zodanig wordt gesitueerd dat overlast voor omwonenden wordt voorkomen. Een andere mogelijkheid is wellicht dat de expeditiestraten worden ingepakt.

Verdere doorwerking van de plannen van Jaarbeurs moet uitwijzen of dit mogelijk is.

7

Kwestie 7 | Hoe groen moet het worden? Wat is de juiste inzet?

Het plangebied is in de huidige situatie niet erg groen, in tegen-deel. Asfalt en 'harde' glazen en betonnen gebouwen domineren het beeld. Hier is veel te winnen. Gezond en duurzaam is het uitgangspunt: daar levert 'groen' een belangrijke bijdrage aan. In hoeverre willen we groen de ruimte geven? Ten koste van wat kiezen we voor groen?

Dit begint met het realiseren van groene routes en rondjes door en rond het plangebied in aansluiting op (groene) routes door de stad. Voor echt groene routes moeten we dan wel slim omgaan met kabels en leidingen. Op een manier dat voldoende ruimte overblijft voor grote bomen. Klinkt simpel, maar is een lastige opgave, zeker in een compact stedelijk milieu. Ook willen we echt groene deelgebieden maken. Dit sluit aan op tal van ambities: een aantrekkelijke plek voor ontmoeting en beweging, ruimte voor waterberging, isolatie door grasdaken, reductie van hittestress, enzovoort. De manier waarop we groen in de deelgebieden inzetten biedt ruimte voor discussie: kiezen voor één stadspark?, kleinere pocket-parks?, of groen in binnengebieden? Tenslotte kunnen we ook op gebouw niveau kiezen voor groen. Dat betekent gebouwen met groene daken, balkons met groen, groene atria en groene gevels. Ingewikkeld te maken en nog ingewikkelder in beheer. Maar wél een forse bijdrage aan het groene karakter, zeker in een hoogstedelijk gebied. Is het realistisch dat van andere partijen te verwachten? Hoe ver willen we gaan?



Bosco, Milaan



Gemeenschappelijke woonruimte, binnen en buiten



Kantoor Medibank Melbourne (buiten)



Ruimte voor ontmoeting bij de Bibliotheek van de toekomst



Beleving & onthaasting bij de piano in de stationshal

Zo maken we het nieuwe centrum gezond

Er zijn, zoals hierboven kort beschreven, veel belangen die de ontwikkeling van een gezond Nieuw Centrum in de weg kunnen zitten. Een duidelijke stellingname is nodig; op de onderstaande punten zetten we in ieder geval in:

Verbindingen voor langzaamverkeer, en rondjes

We zetten vol in op langzaam verkeer verbindingen. Verbindingen van oost naar west over het spoor. Verbindingen tussen het nieuwe centrum en de omliggende buurten. Verbindingen binnen het gebied. Ook geschikt voor acht- en tachtigjarigen. Voor verschillende doelgroepen in het gebied plannen we relevante looproutes. Denk aan lunchwandelingen voor werknemers, boodschappenrondjes, avondwandelingen voor bewoners, aansluiting op hardlooproutes en veilige routes naar school. En vanuit het Nieuwe Centrum loop je gemakkelijk naar het 'rondje stadseiland'.

Lage parkeernorm en parkeren op afstand

Het autoverkeer wordt sterk teruggedrongen. Het Westplein, de Graadt van Roggenweg en de Croeselaan hebben straks aanzienlijk minder auto's dan voorheen. Veel auto's worden afgevangen aan de rand van het nieuwe centrum en kunnen parkeren aan de overzijde van het Merwedekanaal. In het Beurskwartier worden nauwelijks parkeerplaatsen gerealiseerd. Toekomstige bewoners die niet zonder auto kunnen, kunnen parkeren op afstand of gebruik maken van deelauto's. Schoon vervoer kan op meer plekken terecht dan vervuilend vervoer. Op zoveel mogelijk plekken krijgen voetgangers voorrang ten opzichte van gemotoriseerd verkeer.

Substantieel groen

In het gebied zal een sterke vergroening plaats vinden. Grote bomen, daktuinen, verticaal groen en pocket parks. Dit groen dient vele doelen tegelijk: gezondheid, verkoeling, waterberging, biodiversiteit en een aantrekkelijke, wellicht zelfs iconische, uitstraling. Waar mogelijk komen moestuinen, die door bewoners beheerd worden.



Inrichting die uitdaagt om te spelen en te bewegen

"De Stoep - Ontmoetingen tussen huis en straat" Eric van Ulden, 2015

Ontwerp gericht op diversiteit en ontmoeting

In het nieuwe centrum komt ruimte voor diversiteit. Er komen woningen voor diverse doelgroepen, van verschillende afmetingen, in verschillende prijsklassen. Ontwikkelaars krijgen gezondheidsdoelen mee en worden zo uitgedaagd tot gezonde ontwerpen. Een geluidluwe zijde is daarbij een minimeis: ontmoeten, bewegen en 'shared economy' zijn de uitdagingen. (Toekomstige) gebruikers van het gebied kunnen meedenken over tijdelijke inrichting t.b.v. placemaking en over ontwerp en inrichting om goed aan te sluiten op hun wensen en daarmee de gebruikswaarde te vergoten.

Toegankelijk voor iedereen

Uiteraard is de ambitie voor het Nieuwe Centrum om de gebouwde omgeving zo vorm te geven dat deze toegankelijk en uitnodigend is voor iedereen, ongeacht zijn of haar lichamelijke, verstandelijke, psychische en zintuiglijke vaardigheden en beperkingen.

8

Kwestie 8 | Gaan we anders om met de auto tbv leefbaarheid en gezondheid?

Het is denkbaar -en ivm de bereikbaarheid wellicht een must- om in het 'nieuwe centrum' zeer lage parkeernormen toe te passen, bijvoorbeeld in combinatie met autodelen. Het wordt immers een hoogstedelijk gebied met een nadruk op lopen, fietsen en openbaar vervoer. Een deel van de parkeerbehoefte kan 'op afstand' worden opgelost, aan de westkant van het Merwedekanaal. Het grote voordeel is dat autoverkeer in het gebied zelf minimale hinder veroorzaakt, waardoor verdichting en een hoogwaardige openbare ruimte kansrijk zijn.

Veruit de belangrijkste voorwaarde voor gezondheid en gezond gedrag waar we vanuit de gebiedsontwikkeling invloed op hebben, is de ruimte die wordt gegund aan de voetgangers en fietsers. Is het gebied straks echt zo ingericht dat een kind van 8 en een oudere van 80 zich prettig door het gebied kunnen bewegen? Durven we de auto echt op afstand te houden en de voetganger voor te laten gaan? Komen er dan nog wel kantoren naar Utrecht? Wordt dit een kansrijk woonmilieu? Durven we hiervoor te kiezen? En zo niet, hoe houden we dan toch de stad bereikbaar?

Iedereen zou in het Nieuwe Centrum onafhankelijk, dus zonder gebruik van derden, van voorzieningen gebruik moeten kunnen maken en op een gelijkwaardige wijze. Dit betekent dat mensen zich welkom moeten voelen op de plek waar ze zijn, de menselijke maat is er bepalend. Er is ruimte om te bewegen, de weg te kunnen vinden, ergens in en uit kunnen, ergens op en af en ergens bij kunnen. Er is aandacht voor veiligheid en er is aandacht voor binnenklimaat, luchtkwaliteit, privacy en sociaal contact. Geluidsoverlast wordt waar mogelijk voorkomen. Zo is het nieuwe Centrum op een prettige, praktische, veilige en gezonde manier voor iedereen toegankelijk.



Infocentrum

Adres Stadsplateau 1 (bovenaan de trappen van het Jaarbeursplein)

Telefoon 030 - 286 96 50

E-mail stationsgebied@utrecht.nl

cu2030.nl

