



HET HAP & STAP-PROJECT

GEZOND ETEN EN BEWEGEN IN DE BUURT

MECHELEN - OUD-OEFENPLEIN

Onderzoeksproject gerealiseerd met de steun van Kom op tegen Kanker (projectID: 13069)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Kom op
tegen Kanker



INHOUD

1 WAAROM HAP & STAP	3	5 VAN PROBLEEM NAAR OPLOSSING: WELKE MOGELIJKE OPLOSSINGEN WERDEN AANGEHAALD VOOR DE WIJK	24
2 PLAN VAN AANPAK	5		
3 WAAROM HET OUD-OEFENPLEIN IN MECHELEN?	6	5.1 Werksessie 2 met lokaal bestuur en organisaties	24
4 DE UITDAGINGEN IN BEELD	9	5.2 Ambities	24
4.1 Terreinbezoek	9	5.3 Overzicht interventies	25
4.1.1 Methode	9	5.4 Het bestaande gezonde en milieuverantwoorde voedselaanbod evenwichtiger en zichtbaar maken op maat van de buurt	26
4.1.2 Ruimtelijke kenmerken van de wijk	10	5.4.1 Kleinschalige buurtmarkt	26
4.1.3 Voedselaanbod/-uitdagingen in het Oud-Oefenplein	11	5.4.2 Buurtmoestuin opstarten i.s.m. bewoners	26
4.1.4 Overzicht ruimtelijke en voedseluitdagingen	17	5.4.3 Themawandelingen	27
4.2 Gesprekken met bewoners uit de wijk	18	5.4.4 Kookworkshops	27
4.2.1 Methode	18	5.5. Het actieve verplaatsings- en beweegaanbod versterken en zichtbaar maken op maat van de buurt	28
4.2.2 Belevingskaart	19	5.5.1 Bewegactiviteiten in groep	28
4.3 Werksessie 1 met lokaal bestuur en organisaties	20	5.5.2 Toegankelijke fietslessen	28
4.4 Uitdagingen voor het Oud-Oefenplein	20		
4.4.1 Beschikbare (voedings)aanbod	21		
4.4.2 Toegankelijkheid van het (voedings)aanbod	22		
4.4.3 Bereikbaarheid van het voedings- en beweegaanbod en de walkability van Oud-Oefenplein	23		

1 WAAROM HAP & STAP

Overgewicht en obesitas zijn belangrijke **risicofactoren voor de ontwikkeling van kanker**. 49% van de bevolking heeft **overgewicht** waarvan 18% obesitas heeft¹. Aan de basis hiervan ligt **on gezond eetgedrag, samen met te weinig beweging**. **Ongezonde voedings- en beweginggewoontes komen bovendien vaker voor bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie**.

Al te vaak wordt de 'schuld' bij de persoon zelf gelegd, maar o.a. de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkent onze **veranderde voedsel- en bewegingomgeving** als één van de belangrijkste oorzaken van de hoge obesitascijfers. **Beschikbaarheid, toegankelijkheid en bereikbaarheid van gezonde voeding** beïnvloeden het eetgedrag van mensen in positieve zin. Maar vandaag is **on gezonde voeding** bijna overal en altijd beschikbaar (bv. frisdrank en snoep in automaten in het station, fastfoodzaken om de hoek, ...). Het **gezonde aanbod** (bv. kleine supermarkt met groenten en fruit) is **daarentegen onvoldoende aanwezig of bereikbaar**. Samen met een tekort aan kansen om te bewegen, stappen en fietsen in de buurt, kan dit zorgen voor gewichtstoename, waardoor **de huidige omgeving ook wel 'obesogeen' wordt genoemd**.

Onderzoek toont aan dat **on gezonde voedselomgevingen** vooral een negatieve invloed hebben op **kwetsbare groepen, zoals kinderen, jongeren, ouderen en mensen met een lagere socio-economische status**. Bovendien blijkt dat een **hoge walkability² van de eigen buurt belangrijker is voor inwoners met een laag inkomen om zich vaker te voet en per fiets te kunnen verplaatsen** (bv. naar winkels met gezonde voeding) aangezien zij ook vaker genooddaakt zijn om te voet of per fiets te verplaatsen door een gebrek aan openbaar vervoer of de afwezigheid van een auto.

¹ Sciensano: Voedselconsumptiepeiling 2022-2023: Gewichtstoestand en gewichtsgelateerd gedrag bij de Belgische bevolking, Brussel, België

² Walkability is de mate waarin een buurt, een omgeving, het mogelijk maakt en stimulerend is om te bewegen. Het zet in op de mogelijkheid voor iedereen om elke dag te bewegen. Buurten waarin een combinatie van meerdere basisfuncties aanwezig is (wonen, winkelen, spelen, werken, zorg, groen, ...), die een hoge woondichtheid hebben en waar er een goed verbonden netwerk is van straten voor stappers en trappers, bevorderen ons dagdagelijks bewegen.



Meer dan helft van volwassen Belgen is te zwaar: hoe moeten we de 'obesitasepidemie' aanpakken?

Steeds meer Europeanen kampen met overgewicht en obesitas, meldt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) in een nieuw rapport. Dat leidt jaarlijks tot ruim 1,2 miljoen voortijdige overlijdens en 200.000 nieuwe kankergevallen.

Dieter De Cleene 04-05-22, 06:48 Laatste update: 04-05-22, 15:14 Bron: De Morgen

Een online bevraging over de bewegingsdriehoek geeft aan dat 25% van de Vlamingen verwacht dat de overheid meer investeert in een beweegvriendelijke publieke ruimte (bv. meer kwaliteitsvolle voetpaden, divers winkelaanbod) (Gezond Leven, 2020)³. En uit een online bevraging over de voedingsdriehoek bij 500 burgers blijkt dat 25% denkt dat minder ongezonde voeding, bv. op publieke plaatsen, hen zou helpen om gezonder te eten (Gezond Leven, 2019).

Het Hap & Stap-project had als eerste doel om in Vlaanderen buurten te identificeren die kwetsbaar zijn op vlak van de voedselomgeving, in combinatie met de walkability en het socio-demografische profiel van de buurt. In deze buurten wil het project de voedselomgeving en walkability verder in kaart en beeld brengen. Om daarna samen met buurtbewoners in een maatschappelijk kwetsbare situatie te bekijken hoe een omgeving kan worden gecreëerd die aansluit bij hun persoonlijke noden en hen een **beschikbaar, toegankelijk** (bv. aantrekkelijk gepresenteerd, gemakkelijk) **en bereikbaar** (bv. haalbare afstand tot markten en winkels) **aanbod van gezonde voeding** biedt.

Doel van dit rapport?

In dit rapport vatten we de belangrijkste noden m.b.t. de voedselomgeving en walkability samen voor het Oud-Oefenplein in Mechelen. Daarna volgen de oplossingen die de burgers en de lokale werkgroep⁴ aanreikten.

Het Oud-Oefenplein fungeerde als pilootbuurt om een Vlaamse methodiek uit te werken die in de toekomst door lokale besturen en buurtwerking in Vlaanderen kan worden toegepast om de voedselomgeving en walkability van een buurt te identificeren en samen met de buurtbewoners noden en oplossingen te detecteren.

³ Deze enquête werd uitgevoerd bij 500 Vlaamse burgers van 18 jaar en ouder, representatief voor geslacht, leeftijdsgroepen, provincie, opleiding en inkomen, 50% - 50% fysiek actieve vs. fysiek inactieve personen

⁴ De lokale werkgroep bestond uit de teamcoach welzijns- en gezondheidsbevordering (stad Mechelen), projectmedewerker sociale cohesie (stad Mechelen), projectmedewerker gezondheidsbevordering (stad Mechelen), gemeenschapswachten, centrumleider LDC De Schijf, medewerker Tivolipark (stad Mechelen), medewerker dienst economie (stad Mechelen), projectingenieur/landmeter IPOD (stad Mechelen), Logo Mechelen vzw, medewerker natuur en groenontwikkeling (stad Mechelen), directeur en beleidsmedewerker van GO! BS Maurits Sabbe.

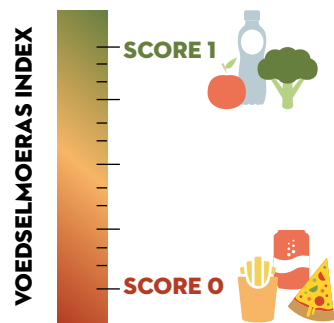
“Mensen die niet meer uit de voeten kunnen, kunnen hun boodschappen niet zelf doen. Die moeten het laten doen.”

*Een deelnemer tijdens focusgroep met ouderen
– Lokaal dienstencentrum De Schijf*



2 PLAN VAN AANPAK

De deelnemende buurten werden geselecteerd op basis van beschikbare Vlaamse data. Daarbij werd gekeken naar de combinatie van het **sociaal demografisch profiel van de buurt**⁵, de **voedselmoerasindex** (zie figuur)⁶, de **walkabilityscore**⁷ en de **ruimtelijke context van de woonomgeving**⁸ om zo tot 4 gedifferentieerde buurten in Vlaanderen te komen.



Figuur 1: De voedselmoerasindex. Score 0 betekent dat de voedselomgeving erg ongezond is terwijl score 1 duidt op een heel gezonde voedselomgeving.

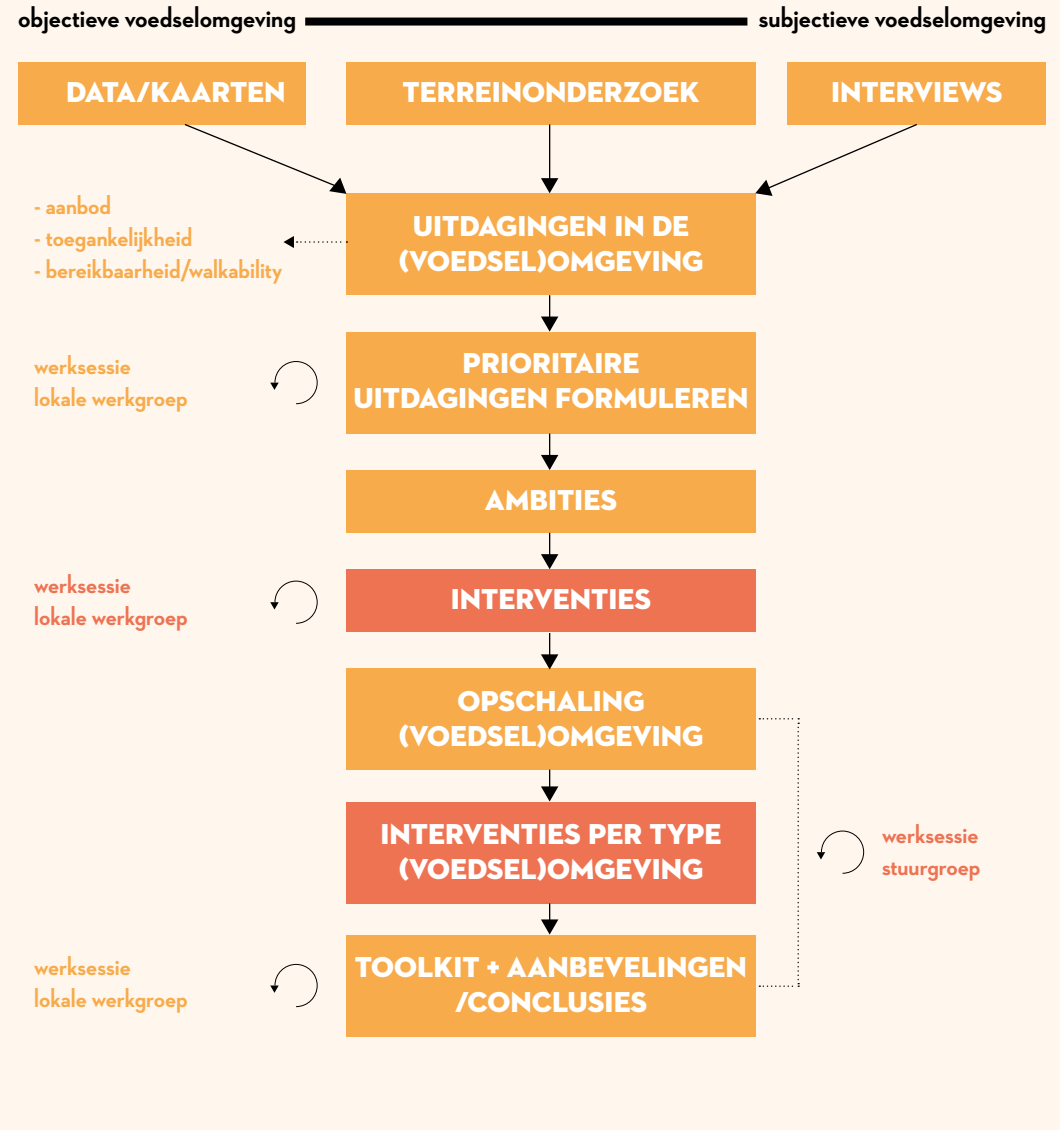
In dit traject werd nauw samengewerkt met de Vlaamse Logo's en lokale medewerkers van de desbetreffende buurten. 7 van de 13 Vlaamse Logo's gaven aan te kunnen participeren in dit traject. Bijgevolg werden de

kwetsbare buurten geselecteerd binnen de gemeenten die in deze Vlaamse Logoregio's liggen. Tot slot werd gekeken welke gemeente een engagement wilde aangaan om mee in dit project te stappen.

Om de uitdagingen voor de (voedsel)omgeving van het Oud-Oefenplein in kaart en in beeld te brengen, werden de objectieve data gebruikt, zoals hierboven weergegeven. Maar er werd ook een subjectief onderzoek gedaan, met zowel een terreinbezoek als interviews met bewoners uit de wijk. Hierbij stonden de thema's toegankelijkheid, bereikbaarheid en beschikbaar centraal.

Op basis van deze input formuleerden we, samen met de lokale werkgroep, de prioritaire uitdagingen waarop dit onderzoek een antwoord wilt bieden.

In een tweede werksessie werd nagedacht over mogelijke oplossingen voor de voedsel- en beweegomgeving van het Oud-Oefenplein en bekeken we of die opgenomen kunnen worden in toekomstige of lopende projecten.



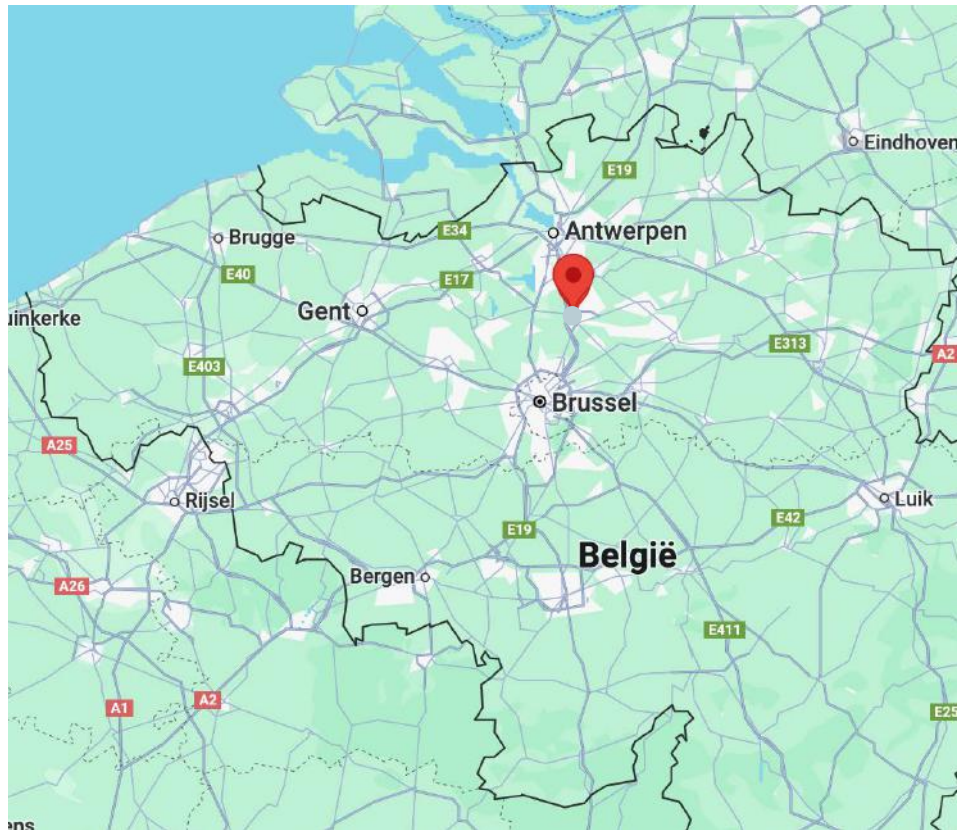
5 Vanderstraeten L. & Van Hecke E. (2023). Buurten met een concentratie van kwetsbare huishoudens en kwetsbare woonsituaties anno, 2021. Steunpunt Wonen.

6 Vincent Smets, Jeroen Cant, Stefanie Vandevijvere. Naar gezonde voedselomgevingen in Vlaamse Buurten: Voedselwoestijnen en voedselmoerassen onder de loep, Sciensano, 2022.

7 De walkabilityscore-tool is ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw in samenwerking met het Departement Omgeving, Agentschap Zorg en Gezondheid en VITO. Het brengt de walkabilityscore van elke hectare in Vlaanderen en Brussel in kaart.

8 De kwetsbare buurten werden ingedeeld in verschillende ruimtelijke typologieën. Dit gebeurde o.b.v. een snelle scan van de woonomgeving (niet o.b.v. scores/parameters), uitgevoerd door Atelier Romain.

3 WAAROM HET OUD-OEFENPLEIN IN MECHELEN?



Oud-Oefenplein (statistische sector Oud-Oefenplein NISCODE: 12025)



- **Logo Mechelen** engageerde zich om het project in Oud-Oefenplein mee te ondersteunen.
- **Sociaal demografisch profiel:** opgenomen als kwetsbare buurt in Vlaanderen waarvoor de drempelwaarde van 6 indicatoren⁹ is overschreden, namelijk aandeel huurwoningen; aandeel werkzoekenden; aandeel eenoudergezinnen; gemiddeld inkomen; aandeel laaggeschoolden; en gemiddelde woonoppervlakte per persoon.

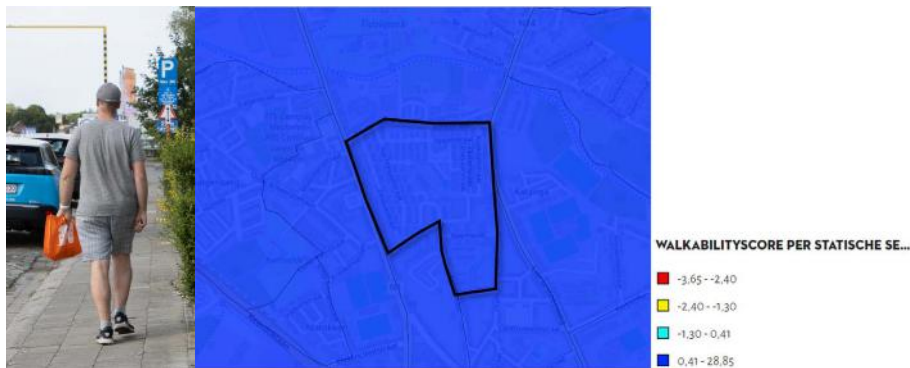
⁹ Aan de hand van 8 indicatoren wordt een buurt als kwetsbaar geïdentificeerd op basis van het sociaal demografische profiel: (1) % huurwoningen; (2) % woningen opgebouwd voor 1945; (3) gemiddelde woonoppervlakte per persoon; (4) % eenoudergezinnen; (5) gemiddelde inkomen per persoon; (6) aandeel werkzoekenden; (7) % laaggeschoolden; (8) % niet-EU-15-burgers (excl. VS en andere rijke OESO-landen). De buurten die bij meer dan de helft van de indicatoren de drempelwaarde overschrijden, worden uitgelicht (bron: Vanderstraeten L. & Van Hecke E. (2023)).

- **Voedselmoerasindex**¹⁰: de voedselmoerasindex geeft een score van 0, zowel met enkel primaire als primaire en secundaire verkooppunten. Dit betekent dat het Oud-Oefenplein een diep voedselmoeras is.



Kaartmateriaal afkomstig uit walkabilityscore-tool die i.k.v. het project o.a. is uitgebreid met de kaartlaag voedselmoerasindex zoals hier weergegeven, (Gezond Leven i.s.m. VITO, Sciensano en HIVA)

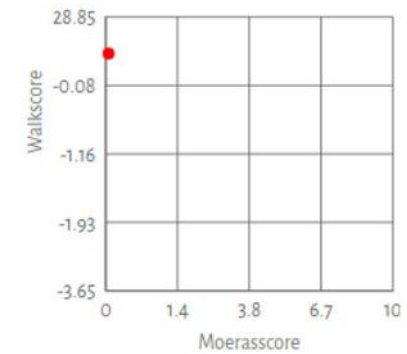
- **Walkabilityscore**¹¹: Oud-Oefenplein heeft een walkabilityscore van 13,43 en scoort hiermee hoog ten opzichte van Vlaanderen en Brussel.



Kaartmateriaal afkomstig uit walkabilityscore-tool die i.k.v. het project o.a. is uitgebreid met de kaartlaag walkabilityscore per statistische sector zoals hier weergegeven, (Gezond Leven i.s.m. VITO, Sciensano en HIVA)

- **Ruimtelijke context**¹²: verkaveling.

Deze matrix geeft op het niveau van de statistische sector een kruising van de walkabilityscore en de voedselmoerasindex. Zo kan je in één oogopslag zien dat het Oud-Oefenplein een hoge walkabilityscore heeft en daarnaast laag scoort op de voedselmoerasindex. Of anders gezegd, dat er een diep voedselmoeras aanwezig is. Door de combinatie diep voedselmoeras met een hoge walkability, wordt het ongezonde aanbod extra bereikbaar. Voorgaand wetenschappelijk onderzoek geeft als hypothese dat het ongezonde voedselaanbod in buurten waar is ingezet op de walkability een mogelijke verklaring kan zijn voor het uitblijven van positieve effecten op het gewicht en de gezondheid van buurtbewoners.

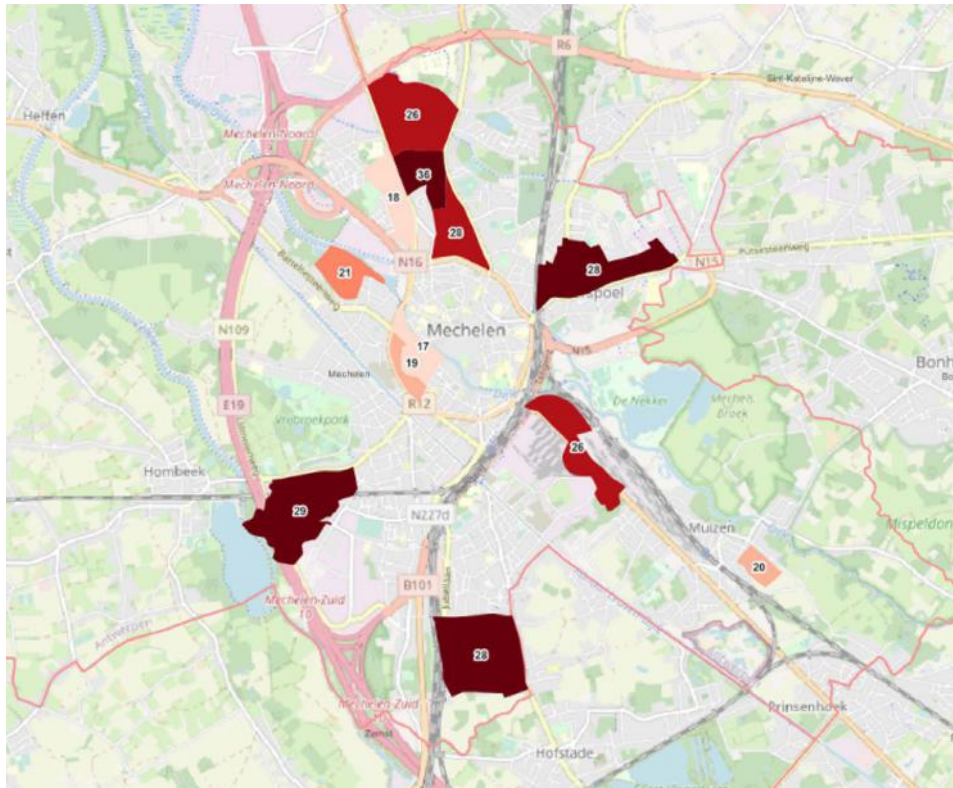


¹⁰ De voedselmoerasindex geeft een score tussen 0 en 1. Hoe lager de score, hoe ongezonder of 'dieper' het voedselmoeras en hoe vaker de buurtbewoners in contact komen met ongezonde voeding, in vergelijking met gezonde voeding. De voedselmoerasindex werd berekend voor elke residentiële buurt in Vlaanderen. De indeling van voedingswinkels en restaurants in gezonde en ongezonde verkooppunten werd uitgevoerd door een expertencomité. Een buurt waar geen verkooppunten zijn, kreeg geen voedselmoerasscore (bron: Vincent Smets, Jeroen Cant, Stefanie Vandevijvere. Naar gezonde voedselomgevingen in Vlaamse Buurten: Voedselwoestijnen en voedselmoerassen onder de loep, Sciensano, 2022).

¹¹ De score werd berekend op basis van 3 ruimtelijke factoren, namelijk de woondichtheid, de functiemix (functiemenging of verwevenheid van functies) en de stratenconnectiviteit voor voetgangers en fietsers. De scores van die 3 factoren werden vervolgens opgeteld, waarbij de score voor stratenconnectiviteit dubbel telt. De uitkomst is een relatieve score. De score voor een bepaalde locatie is dus afhankelijk van de andere scores in Vlaanderen en Brussel. De walkabilityscore is gebiedsdekkend berekend per ha voor het volledige Vlaamse en Brusselse gewest. Voor deze oefening heeft Atelier Romain de scores per rastercel (1 ha) herleid tot een score per statistische sector. Per sector werd de gemiddelde waarde berekend van alle rastercellen die (deels) gelegen zijn binnen de polygoon van de statistische sector.

¹² Volgende ruimtelijke typologieën werden gedefinieerd: densere verkaveling; dorpscentrum; middelhoogbouwwijk; stadsrand; steenweg; tuinwijk; verkaveling; niet-residentieel; kleinstedelijk centrum; stedelijk centrum.

Daarnaast viel het aandeel jongeren in het Oud-Oefenplein op, namelijk 36%. Zij zijn één van de risicogroepen waarbij onderzoek heeft aangetoond dat ongezonde voedselomgevingen vooral een negatieve invloed op hen hebben. Onderzoek naar schoolomgevingen toont aan dat er een link is tussen een ongezonde voedselomgeving rond de school en het percentage van kinderen met overgewicht en obesitas. Een hogere concentratie aan ongezonde voeding (voedselmoeras) beïnvloedt het gewicht van kinderen negatief.¹³



Aandeel jongeren (0-17-jarigen t.o.v. totaal aantal inwoners per statistische sector in 2022), (Atelier Romain, 2023)



13: Changes in retail food environments around schools over 12 years and associations with overweight and obesity among children and adolescents in Flanders, Belgium. | sciensano.be

4 DE UITDAGINGEN VAN HET OUD-OEFENPLEIN IN BEELD

4.1 Terreinbezoek

4.1.1 Methode

Het terreinonderzoek werd uitgevoerd door Atelier Romain. Daarbij werd vanuit een stedenbouwkundige blik naar de voedselomgeving en walkability in de wijk gekeken. Dit werd vergeleken met de objectieve data. Zowel het voedingsaanbod en de bereikbaarheid ervan als de zichtbaarheid en de walkability werden hierbij in beeld gebracht. Daarbij ging de aandacht vooral naar de inrichting van de publieke ruimte en het mobiliteitsaanbod.

Eerste bevindingen vanuit het terreinbezoek werden later nog aangevuld met input vanuit de interviews met bewoners.



Luchtfoto situering Oud-Oefenplein (Google maps. 2024)

4.1.2 Ruimtelijke kenmerken van de wijk

Oud-Oefenplein is een sociale woonwijk aan de rand van Mechelen, met een groot aandeel grondgebonden woningen van 2 bouwlagen. Centraal in de wijk ligt er een cluster aan voorzieningen, zoals het lokaal dienstencentrum De Schijf, sporthal De Plaon en een grote publieke groene ruimte met rondom hogere woningbouw. De wijk wordt gekenmerkt door verschillende autovrije straatjes die door het volledige gebied lopen en aansluiten op het hogere verkeersnetwerk. De wijk ligt op ruim 2 kilometer van het stadscentrum van Mechelen. Ten noorden van de wijk is het publieke park Tivoli, met onder meer een kinderboerderij. Aan de randen van de wijk zijn er enkele (voedsel)voorzieningen. Door een recentere opbouw van een deel van de wijk, zijn er nog weinig sporen van toe-eigening van de open ruimte terug te vinden.



Slimme infrastructuur: afboording op zithoogte



Veel autovrije doorsteken



Hoog wagenbezit per woning



Publieke groenruimte als kern van de wijk



Tweedehandswinkel maakt plaats voor woningen



Groene voortuinen

4.1.3 Voedselaanbod/-uitdagingen in het Oud-Oefenplein



Het terreinonderzoek wees uit dat het Oud-Oefenplein, ondanks de voedselmoerasscore 0, toch ook wel een gezond aanbod in de nabijheid heeft (aanbod vanuit Tuinbouwschool campus PTS, Samentuin Tivoli, zichtbaarheid groenten en fruit bij voedingswinkels). Vermoedelijk komt dit doordat de voedselmoerasscore wordt berekend op schaal van de statistische sector. Hierdoor geraakt de wijk, met zeer weinig tot geen voedselaanbod, sterk geïsoleerd. De omliggende straten, waar een groot deel van het voedselaanbod zich bevindt, behoren tot omliggende statistische sectoren. Dit geeft een vertekend beeld van de realiteit.



Ruimte voor moestuinen in de wijk



Voedselvoorzieningen aan de rand van de wijk

In de nabijheid van het Oud-Oefenplein zijn 2 supermarkten: Carrefour Market en Colruyt. Bewoners geven aan dat zij hun boodschappen ook doen bij Lidl of Albert Heijn in het winkelcentrum Malinas. Daarnaast zijn er diverse kleinschalige voedselverkooppunten in de buurt, zoals een slager, bakker, diverse groentewinkels en meer. Zowel gezonde als ongezonde voedingsopties zijn op wandelafstand beschikbaar. Restaurants zijn minder aanwezig in de buurt. Bewoners geven aan dat ze zich hiervoor vaak verder verplaatsen, bijvoorbeeld naar Antwerpen.



Pts campus nabij Oud-Oefenplein



Samentuin (VELT) in Tivoli

Het dienstencentrum De Schijf, gelegen in het hart van de site, voorziet betaalbare maaltijden en trekt veel bewoners aan. Ook de buurtwerker is hier actief aanwezig. Het dienstencentrum fungeert als een gezellige ontmoetingsplek waar mensen van diverse leeftijden en achtergronden samenkomen. Er worden uiteenlopende activiteiten georganiseerd, al dan niet gerelateerd aan voeding.



Beperkt aantal parkeerplaatsen en fietsenstallingen aan Carrefour Market



Colruyt met grote parking

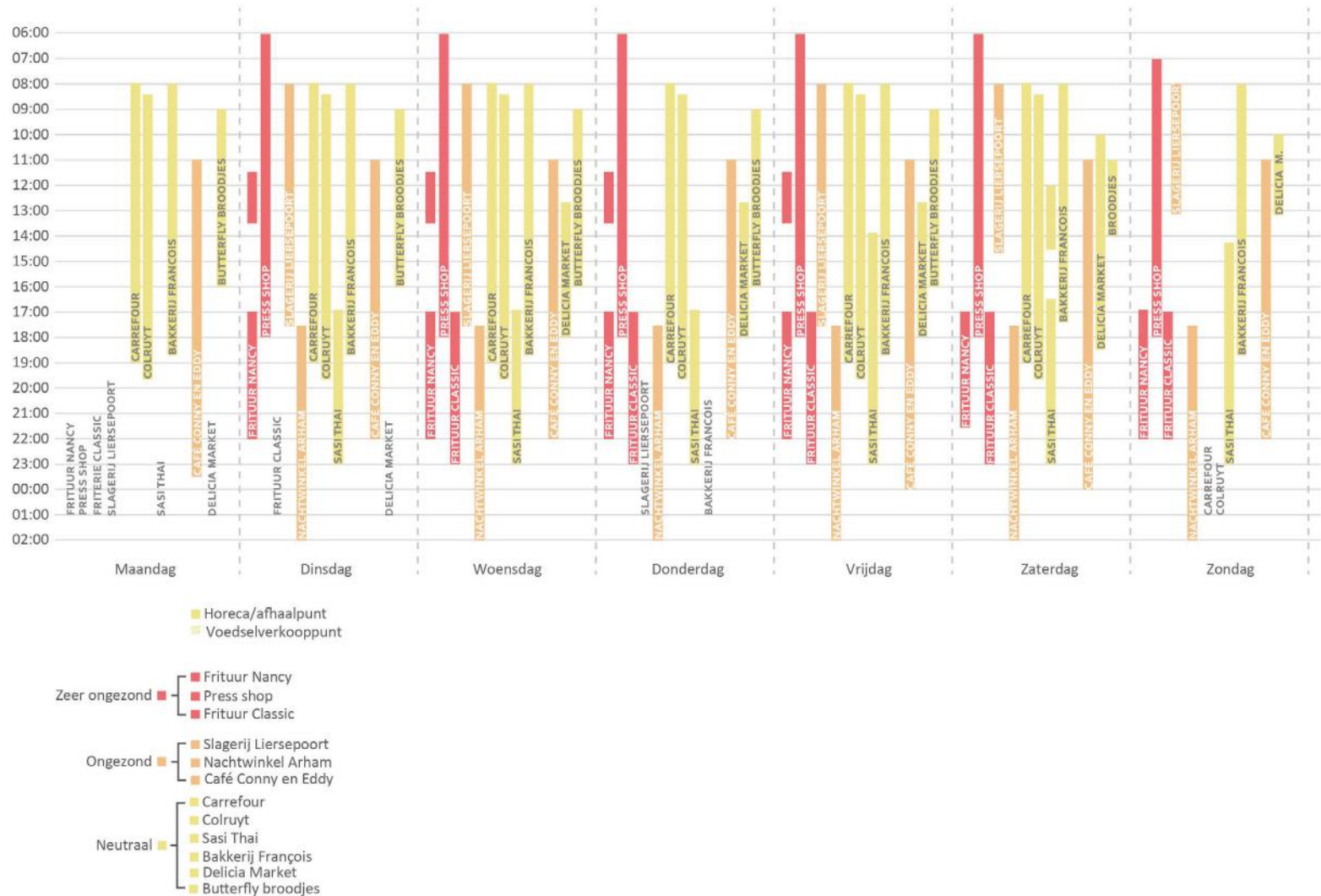
Er zijn al veel voedselinitiatieven en alternatieve voedselverkooppunten in en rondom het Oud-Oefenplein.

- De GO! Basisschool Maurits Sabbe verdeelt wekelijks gratis groenten en fruit van Foodsavers in hun schoolwerking. Zo leggen ze ook contact met ouders van leerlingen.
- Het dienstencentrum biedt een boodschappendienst aan, waarbij vrijwilligers minder mobiele inwoners naar de supermarkt brengen en hen later weer ophalen. Dit initiatief blijft kleinschalig vanwege een gebrek aan middelen en personeel.
- De pleinmaker actief op het Oud-Oefenplein wilde moestuinen in bakken realiseren. Echter, door technische en praktische moeilijkheden, zoals waterbeheer en angst voor vandalisme, is dit niet doorgegaan.
- De naastgelegen tuinbouwschool verkoopt voedselpakketten, maar dit initiatief blijkt weinig gekend in de wijk.
- Er is een lange wachtlijst voor de volkstuinten in Galgenberg. Mogelijks komt er in de toekomst een bijkomende volkstuint in de gerenoveerde wijk Neerheide.
- In het Tivolipark is VELT actief in een samentuin met daarnaast een imker.

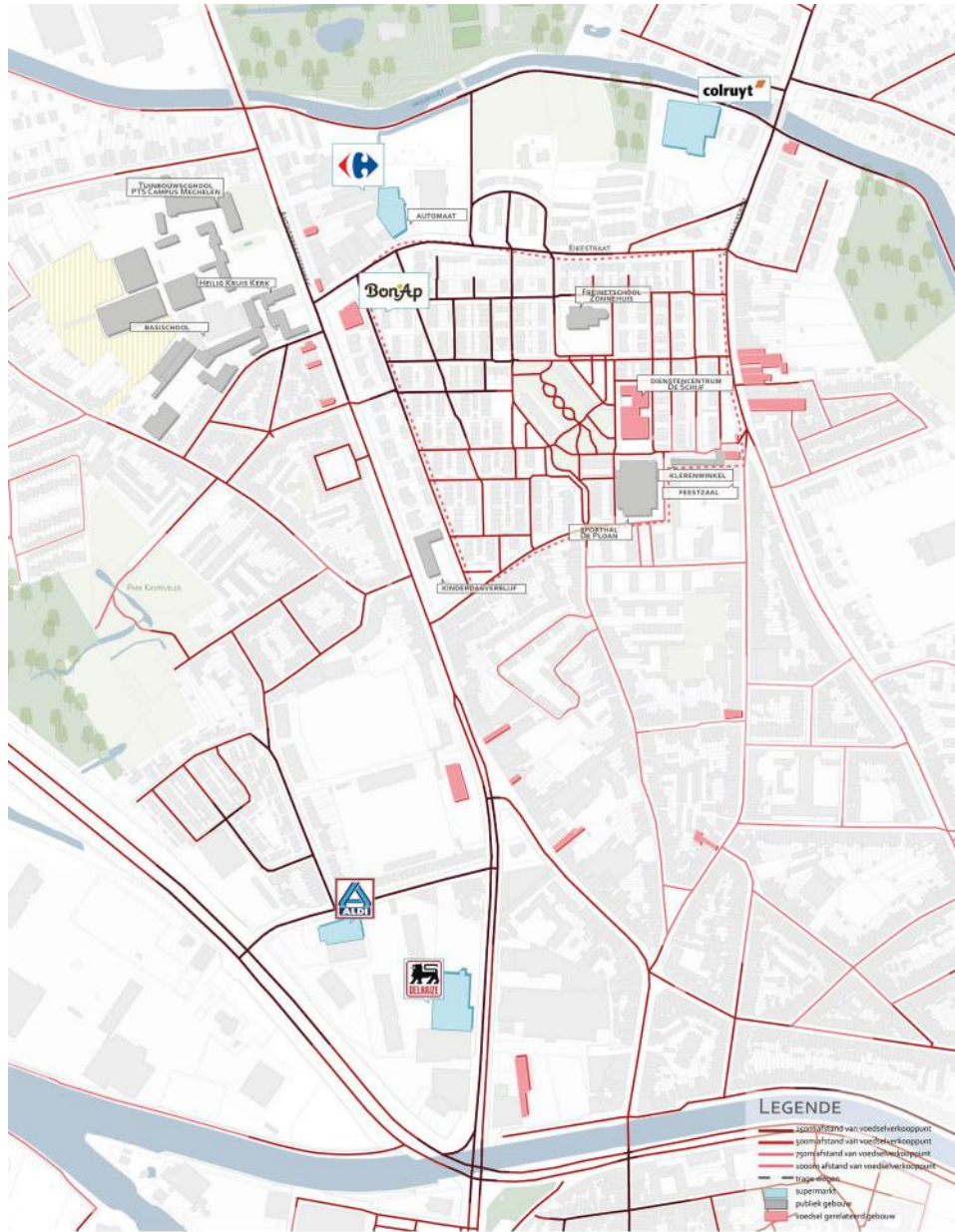


Binnen een straal van 1 kilometer van het Oud-Oefenplein zijn er talrijke voedselverkooppunten. De dichtstbijzijnde supermarkten, Carrefour Market en Colruyt, zijn elke dag geopend, behalve op zondag. Op zondag kunnen inwoners terecht bij de lokale bakkerij François en slagerij Liersepoort. Carrefour Market is open van 8.00 uur tot 19.00 uur en Colruyt tot 19.30 uur. Buiten deze uren zijn voornamelijk ongezonde voedingsopties beschikbaar. De Press Shop stelt een beperkt voedselaanbod ter beschikking voor 8.00 uur, maar dit wordt door Sciensano als een ongezond voedselaanbod gecategoriseerd.

Openingsuren voedselverkooppunten



Analyse openingsuren omliggende voedselverkooppunten van het Oud-Oefenplein (Atelier Romain, 2024)



Servicegebieden supermarkten case Oud-oefenplein (Atelier Romain, 2023)



De hoge walkabilityscore werd bevestigd door een sterke stratenconnectiviteit waartoe de autovrije straten zeker bijdragen, een hoge functiemix (wonen, voedingswinkels, scholen, lokaal dienstencentrum, sporthal,...) en een goede woondichtheid door de combinatie van grondgebonden woningen en middelhoogbouw.

De autovrije straten in de wijk garanderen een hoge en veilige toegankelijkheid voor actieve weggebruikers. De 2 grote wegen, de Antwerpsesteenweg en de Liersebaan, zijn echter moeilijk over te steken. Volgens inwoners functioneren de verkeerslichten bij de weinige oversteekpunten op de Antwerpsesteenweg vaak niet, wat leidt tot een onveilig gevoel. Daarnaast geven verschillende inwoners aan dat zij niet kunnen of durven fietsen. Fietschool Papenhof meldt een zeer lange wachtlijst voor fietslessen.

Inwoners vinden het 'onmogelijk' om te parkeren in het centrum. Ze nemen vaak de bus om zowel naar het centrum als Malinas of de Veemarkt te gaan. De bussen zijn echter niet altijd betrouwbaar en rijden soms niet. De meeste geïnterviewde inwoners doen hun boodschappen liever met de auto.



Autovrije wegen



Drukke wegen met vaak defecte verlichting



Fietspaden in slechte staat op delen van de Liersesteenweg

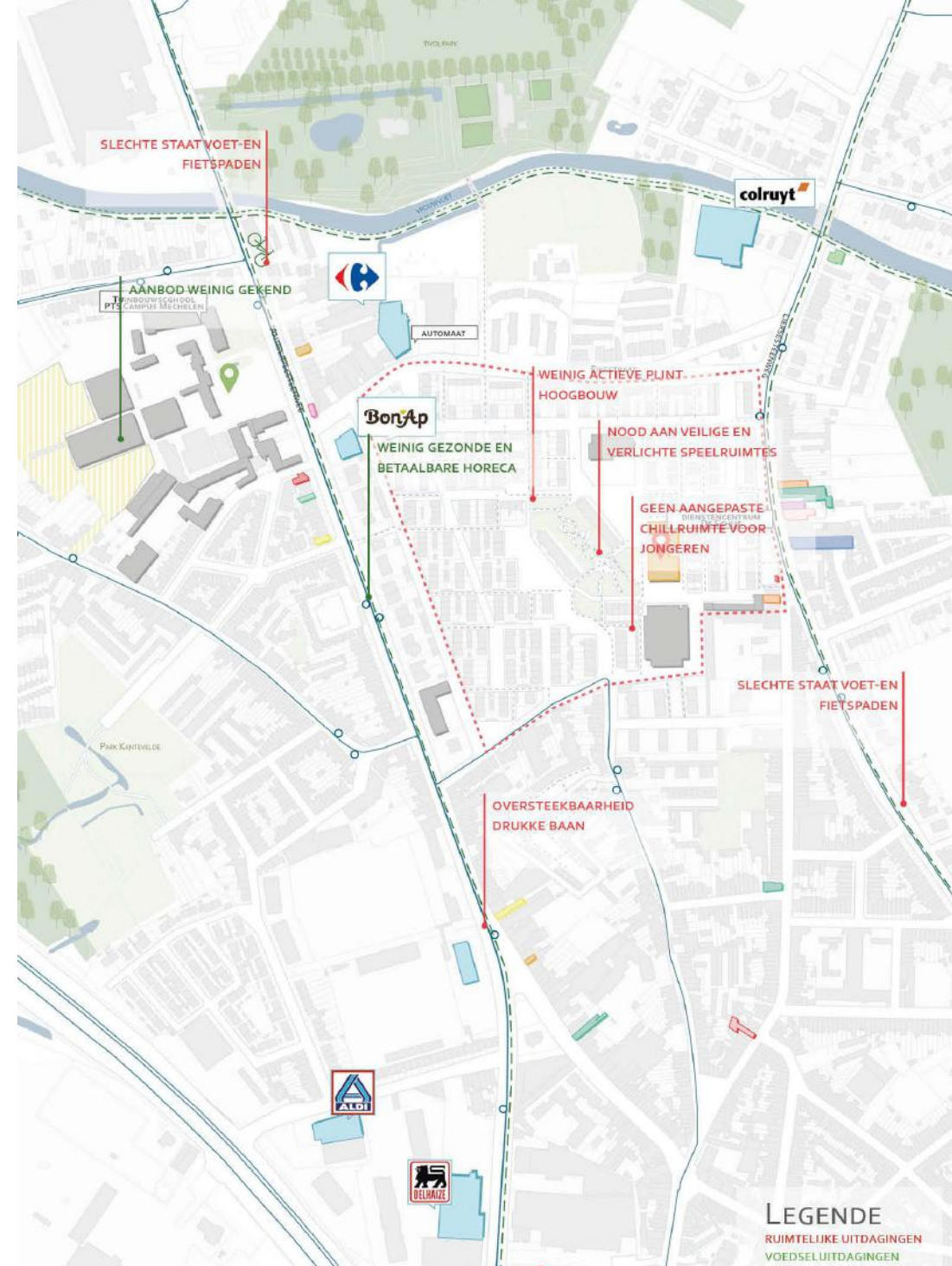
4.1.4 Overzicht ruimtelijke en voedseluitdagingen

Het bestaande aanbod, in combinatie met het terreinonderzoek waarbij de ruimtelijke kenmerken van de omgeving en de perceptie van de voedselomgeving en walkability in beeld werden gebracht, zorgt voor een overzichtsk kaart met de ruimtelijke en voedseluitdagingen voor de omgeving van het Oud-Oefenplein.

Vanuit het terreinonderzoek en stedenbouwkundige blik werden al eerste uitdagingen geformuleerd:

- Hoe kan men inwoners toeleiden naar gezonde in plaats van ongezonde voeding in een wijk met een gediversifieerd voedselaanbod?
- Hoe versterken we de toegankelijkheid/zichtbaarheid van de aanwezige gezonde verkooppunten?
- Welke impact heeft het ruimtelijk model van het Oud-Oefenplein op het maken van gezonde voedselkeuzes?
- Wat is het effect van het dienstencentrum en andere publieke functies binnen de wijk op de voedselgezondheid/toegankelijkheid van gezonde voeding in de wijk?

De uitdagingen die voor het Oud-Oefenplein uit het terreinonderzoek naar voor kwamen, werden verder aangevuld op basis van de focusgroepen, de verkorte vragenlijsten en de eerste lokale werksessie.



4.2 Gesprekken met bewoners uit de wijk

4.2.1 Methode

Door de aanwezigheid van het lokaal dienstencentrum en de sporthal, centraal in de wijk gelegen, konden we in Oud-Oefenplein werken met focusgroepen. Er vonden 5 focusgroepen plaats waarbij zowel ouderen en tieners als twee moedergroepen werden bevroegd. Daarnaast werd er ook gebruik gemaakt van een verkorte vragenlijst die werd afgenomen tijdens een training of wedstrijd van de zaalvoetbalploeg in sporthal De Plaon, waarbij er 38 vragenlijsten werden ingevuld. Dezelfde vragenlijst werd ook gebruikt in het lokaal dienstencentrum, waar 36 vragenlijsten werden ingevuld.

Tijdens de focusgroepen en in de verkorte vragenlijst werden het aanbod, de toegankelijkheid en de bereikbaarheid van het voedselaanbod in en rond de wijk bevroegd. Daarnaast werd ook gepolst naar mogelijke oplossingen:

- **aanbod:** waar in de buurt doe je inkopen/haal je voeding af/ga je uit eten?; tevredenheid aanbod; waar ga je buiten je eigen wijk en waarom?;
- **toegankelijkheid:** presentatie en zichtbaarheid van het aanbod; invloed van tijd, gemak, kostprijs, promoties, reclame;
- **bereikbaarheid:** zijn de plaatsen gemakkelijk bereikbaar en hoe ga je er naartoe?; is de buurt makkelijk/veilig om je te voet of per fiets te verplaatsen?; welke route(s) neem je en wat bepaalt welke route je neemt?;
- **oplossingen:** wat zou je willen veranderen?; waarop moet de gemeente focussen om de buurt gezonder te maken?



4.3 Werksessie 1 met lokaal bestuur en organisaties

Doel + werkwijze:

noden rapporteren en bespreken

Om de belangrijkste uitdagingen voor het Oud-Oefenplein te bespreken, kreeg de lokale werkgroep de volgende vragen voorgelegd:

- Wat zijn volgens jullie de problemen op vlak van aanbod, toegankelijkheid en bereikbaarheid + walkability?
- Welke problemen zijn prioritair?
- Welke plannen/projecten zijn er voor deze buurt op korte/lange termijn gepland?

Deelnemers:

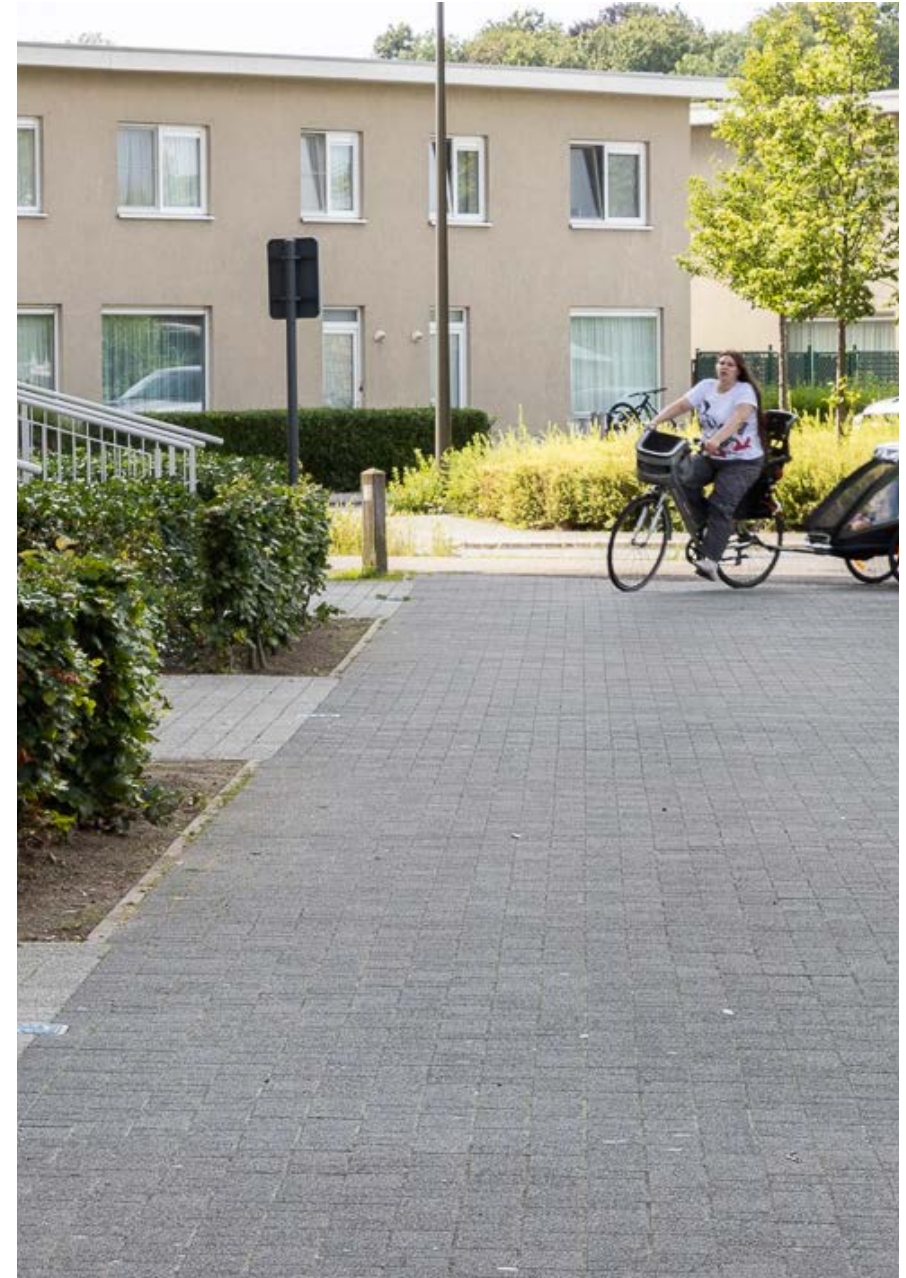
lokale werkgroep

Datum:

29 februari 2024

4.4 Uitdagingen voor het Oud-Oefenplein

De uitdagingen die voor het Oud-Oefenplein uit het terreinonderzoek naar voor kwamen, werden verder aangevuld op basis van de gesprekken met buurtbewoners. Tijdens de eerste lokale werksessie werden deze uitdagingen besproken, aangevuld en geprioriteerd.



4.4.1 Beschikbare (voedings)aanbod

Er is een algemene tevredenheid over het voedingsaanbod in de buurt. Het neutraal voedingsaanbod komt veel voor. Het gezonde aanbod is het minst gekend. Er is nood om dit meer in beeld te brengen.

Voedingsaanbod dat ontbrak:

- kleine snackbar (met late openingsuren) of buurtcafé;
- boerenmarkt die vroeger dichterbij de buurt lag, is verhuisd richting Brusselpoort;
- (vis)restaurants ontbreken in de buurt en in de ruimere omgeving;
- halal-aanbod kan niet steeds worden gevonden.

De beweegvriendelijkheid van de buurt werd als goed bevonden. Toch werd er vanuit de lokale werkgroep de vraag gesteld waarom de bewoners dan niet meer bewogen. Vanuit de focusgroepen kwam de nood aan groepsactiviteiten het meest naar voor.

“Wanneer we met het gezin uit eten gaan, dan is dit in Antwerpen of Brussel.”

*Tienermeisjes tijdens focusgroep
– jongerenwerking @jam*



4.4.2 Toegankelijkheid van het (voedings)aanbod

- Nood aan betaalbaarheid:
 - ▶ prijzen maaltijd LDC;
 - ▶ prijzen vervoer naar o.a. LDC;
 - ▶ perceptie van aanbod moestuin PTS is eerder duur.
- Nood aan meer zichtbaarheid van het gezonde aanbod
- Nood aan aangepast portiegroottes (in supermarkt) voor alleenstaanden
- Nood aan hoger gebruiksgemak van gezond voedingsaanbod en bewegen:
 - ▶ beschikken niet altijd over fietszakken om boodschappen met de fiets te doen;
 - ▶ in schoolomgeving minder gezonde voeding aanwezig die gemakkelijk kan worden geconsumeerd. Het ongezonde aanbod met sterk gebruiksgemak is wel zeer visibel en aanwezig.
- Nood aan een ruimte waar men zich altijd welkom voelt:
 - ▶ genderneutrale publieke ruimte, een genderneutrale publieke ruimte is een veilige omgeving waarin iedereen zich kan bewegen zonder angst voor discriminatie, geweld en intimidatie.;
 - ▶ perceptie bij Marokkaanse vrouwen dat ze niet altijd welkom zijn in (Marokkaanse) restaurants.



“Er zijn niet zo veel kraampjes met fruit en groenten maar wel veel frituren met ongezonde opties. Dat gezonde aanbod missen we wel. Er zijn wel klaargemaakte potjes in de Carrefour, maar dat kan je niet kopen met die E-nummers.”

*Deelnemer van de moedergroep
– focusgroep*

4.4.3 Bereikbaarheid van het voedings- en beweegaanbod en de walkability van Oud-Oefenplein

- Nood aan aandacht voor diegene die minder mobiel zijn:
 - ▶ bereikbaarheid ziekenhuis voor voetgangers;
 - ▶ bereikbaarheid centrum/markt met openbaar vervoer dat niet altijd betrouwbaar is;
 - ▶ onzekerheid over de bereikbaarheid omwille van verschillende nieuwe verkeersmaatregelen (o.a. circulatiemaatregelen Vesten) of grote nieuwe infrastructuur die nog onvoldoende gekend is (bv. bereikbaarheid Malinas);
 - ▶ toegankelijkheid van voetpaden.
- Nood aan verhogen van fietsvaardigheden:
 - ▶ ouderen voelen zich vaak fietsonzeker;
 - ▶ sommige Marokkaanse vrouwen kunnen niet fietsen;
 - ▶ tienermeisjes geven aan dat ze niet vaak fietsen.
 - ▶ Een auto wordt als noodzakelijk beschouwd om inkopen voor grotere gezinnen te doen.

“Ik durf niet meer met de auto naar de stad te rijden. Ge hebt een proces en zeker aan de Brusselpoort. Hoe ge daar moet rijden, dat is niet evident.”

*Een deelnemer tijdens focusgroep met ouderen
– Lokaal dienstencentrum De Schijf*



5 VAN PROBLEEM NAAR OPLOSSING: WELKE MOGELIJKE OPLOSSINGEN WERDEN AANGEHAALD VOOR DE WIJK

Op basis van het onderzoek binnen Hap & Stap werden verschillende mogelijke oplossingen voorgesteld voor het Oud-Oefenplein m.b.t. een toegankelijk, bereikbaar en gezond aanbod en het verhogen van de walkability in de buurt. Deze werden, op basis van de input van de focusgroepen en vragenlijsten, samen met de lokale werkgroep geformuleerd tijdens de tweede lokale werksessie.



5.1 Werksessie 2 met lokaal bestuur en organisaties

Doel + werkwijze:

oplossingen formuleren voor de belangrijkste uitdagingen die besproken werden tijdens de eerste werksessie

Op basis van de prioritaire uitdagingen uit de eerste werksessie, werden er ambities/ doelstellingen geformuleerd. Aan de hand van inspiratiefiches en opportuniteiten binnen bestaande of geplande projecten, werden er acties vooropgesteld.

Datum:

29 maart 2024

5.2 Ambities

- 1. Het bestaande gezonde en milieuverantwoorde voedselaanbod evenwichtig en zichtbaar maken op maat van de buurt:** gezonde voeding zichtbaarder maken in de publieke ruimte waarbij het aanbod tot in de wijk kan worden getrokken, terwijl het nu enkel aan de randen aanwezig is.
- 2. Het actieve verplaatsings- en beweegaanbod versterken en zichtbaar maken op maat van de buurt.**
- 3. Inzetten op sociale interactie tussen verschillende doelgroepen (ouderen, jongeren, moeders,...) in de publieke ruimte, gekoppeld aan de voedsel- en bewegomgeving:** de wijk kent zeer veel actieve verenigingen die elk hun doelgroep aanspreken. Ingrepen in de publieke ruimte waarbij voeding en beweging als een verbindend verhaal functioneren, kunnen de interactie tussen de verschillende verenigingen versterken. Samen kunnen zij de ingrepen in die publieke ruimte activeren.

5.3 Overzicht interventies

Tijdens de tweede werksessie werden er interventies geformuleerd om de verschillende ambities te kunnen waarmaken. Verschillende interventies kunnen meerdere ambities dienen. Het realiseren van de derde ambitie – *inzetten op sociale interactie tussen verschillende doelgroepen (ouderen, jongeren, moeders,...) in de publieke ruimte, gekoppeld aan de voedsel- en bewegingomgeving* – is als rode draad verweven in de interventies.

Het bestaande gezonde en milieuverantwoorde voedselaanbod evenwichtig en zichtbaar maken op maat van de buurt:

**kleinschalige
buurtmarkt**

**buurtmoestuin
opstarten i.s.m.
bewoners**

themawandelingen

kookworkshops

Het actieve verplaatsings- en beweegaanbod versterken en zichtbaar maken op maat van de buurt:

**beweegactiviteiten
in groep**

**toegankelijke
fietslessen**



5.4 Het bestaande gezonde en milieuverantwoorde voedselaanbod evenwichtiger en zichtbaar maken op maat van de buurt

5.4.1 Kleinschalige buurtmarkt

Wat: een plek waar bijvoorbeeld de verse producten van PTS Campus Mechelen één keer per maand/week kunnen verkocht worden. De verkoop kan door scholieren zelf of door vrijwilligers uit de buurt georganiseerd worden. Dit kan als testproject worden gelanceerd om te kijken welke vrijwilligers hiervoor open staan, of de school zich kan engageren en of er andere aanbieders zijn die producten op een kleine markt willen verkopen.

Het bepalen van de locatie voor de buurtmarkt kan gecombineerd worden met kleinschalige ontmoetingsplekken zodat de publieke ruimte ook buiten de marktdag kan worden geactiveerd. Hieraan kunnen bestaande initiatieven, zoals de voedselpakketten van de tuinbouwschool, gekoppeld worden. Op deze manier winnen de bestaande voedselinitiatieven zichtbaarheid en bekendheid.

Voorbeelden/voorgaande initiatieven: het LDC heeft al contacten met PTS Campus Mechelen in kader van het Mozaïekproject op de binnenplaats van het LDC. Dit is een kunstproject waarbij met kruidenbakken en klimplanten een schaduwplek voor de wijk wordt gecreëerd. Binnen dit project worden er ook vrijwilligers ingezet en is er een samenwerking met verschillende organisaties binnen de wijk om mozaïeken aan te brengen tegen de binnenmuur. Deze initiatieven zorgen er al voor dat de verschillende organisaties aan een gezamenlijk project werken. Een kleinschalige

buurtmarkt kan binnen deze werking geïnitieerd worden.

Randvoorwaarden: de gemeente moet toelating geven om het openbaar domein te gebruiken en om een marktkramer buiten de openbare markt te laten staan. Het aanreiken van een voldoende breed en betaalbaar gamma aan producten en de continue beschikbaarheid ervan is moeilijk. Foodsavers kan hierbij een mogelijke partner zijn. Om het gebruiksgemak te verhogen, kan er worden gewerkt met voedselpakketjes die op een aantrekkelijke en toegankelijke manier worden aangeboden door er receptenfiches aan te koppelen. Deze fiches kunnen inspireren om aan de slag te gaan met alle producten die in het voedselpakket zitten om verdere voedselverspilling tegen te gaan.

Uit de focusgroepen bleek dat de interesse van jongeren in gezonde voeding eerder beperkt is. Geef jongeren mee eigenaarschap over de organisatie van de markt, laat hen eventueel delen in de winst en laat hen participeren in de vormgeving en het bepalen van de locatie voor de markt/ontmoetingsplek. Het project Snack & Chill (Gezond Leven) biedt hiervoor inspiratie, net zoals de publicatie rond tienvriendelijke publieke ruimte (Kind & Samenleving). Dit initiatief kan kaderen binnen de visietekst kind- en jeugd vriendelijk label en de strategische doelstellingen die door de stad Mechelen werden opgemaakt.

5.4.2 Buurtmoestuin opstarten i.s.m. bewoners



Wat: in het naastgelegen project Neerheide, komt een nieuwe buurtmoestuin. In het Oud-Oefenplein zelf was er oorspronkelijk ook ruimte voorzien voor zo'n moestuin, maar tot nog toe waren de bewoners weinig enthousiast om deze op te starten en hier een trekkersrol in op te nemen. Door bewoners te leiden naar de buurtmoestuin in Neerheide, krijgen ze toch de kans om te participeren in een moestuin.

Voorbeelden/voorgaande initiatieven: in Mechelen zijn al andere buurtmoestuinen (Tivolipark, Caputsteenpark, Hovenierspark) of volkstuinten (Galgenberg) actief.

Randvoorwaarden: met de kennis en vaardigheden die de bewoners opdoen in Neerheide, kunnen ze alsnog op termijn in het Oud-Oefenplein een buurtmoestuin opstarten.

5.4.3 Themawandelingen



Wat: themawandelingen organiseren rond voeding, waarin initiatieven zoals de samentuin in het Tivolipark, de kleinschalige buurtmarkt of de toekomstige buurtmoestuin in Neerheide geïntegreerd worden. Ook eetbaar groen kan misschien meegenomen worden op deze route.

Voorbeelden/voorgaande initiatieven: de sportdienst van stad Mechelen denkt na over het uitwerken van wandelcirkels/fitometer. Dergelijke themawandelingen kunnen eventueel mee aansluiten op dit initiatief zodat de thema's voeding en beweging worden gecombineerd.

De Stadsakker in Tienen is gestart als een project voor gemeenschapslandbouw waar je gezonde groenten en kruiden kan oogsten. Op deze site werd ook een bewegroute voorzien. Zo zijn er 20 bordjes met eenvoudige en moeilijkere oefeningen om je uithoudingsvermogen, evenwicht en kracht te trainen.

Randvoorwaarden: vanuit de stad is er enige terughoudendheid om eetbaar groen/plukgroen in de publieke ruimte te voorzien. In het Tivolipark staan een aantal fruitbomen, maar de vruchten worden al geplukt voor ze rijp zijn. Sensibilisering en duidelijke communicatie over wanneer de vruchten rijp zijn, is noodzakelijk. Dit kan aan de hand van informatieve borden, die eventueel kunnen gecombineerd worden met informatie over de wandelcirkels of opdrachten voor de fitometer. Door beide initiatieven aan elkaar te koppelen (uitwerken van fitometer en de themawandeling), kunnen investeringen in het openbaar domein worden gedeeld. Het lokaal dienstencentrum kan, door zijn centrale ligging in de wijk, als vertrekpunt functioneren en zo 'het uithangbord' worden van het beweeg- en voedingsaanbod in de wijk.

5.4.4 Kookworkshops



Wat: in combinatie met de buurtmarkt, de buurtmoestuin of de themawandelingen kunnen kookworkshops worden georganiseerd om de kennis en vaardigheden rond gezonde voeding te verhogen en verschillende doelgroepen van elkaar te laten leren.

Voorbeelden/voorgaande initiatieven: De Kompaan, in Antwerpen, is een buurtkeuken waar het gemeenschapsgevoel centraal staat en waar ze kennis willen delen over gezonde voedingsgewoonten en duurzame voedselpraktijken. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd waaronder kookworkshops. Ze hebben ook twee samentuinen, waar buurtbewoners samen in komen tuinieren en waarbij ze een actieve rol opnemen.

Randvoorwaarden: kookworkshops organiseren is, omwille van de regelgeving HACCP, niet evident voor een lokaal dienstencentrum. Vrijwilligers kunnen dit echter wel. Ingrediënten kunnen in samenwerking met Foodsavers of op basis van overschotten van de PTS campus voorzien worden.

5.5 Het actieve verplaatsings- en beweegaanbod versterken en zichtbaar maken op maat van de buurt

5.5.1 Bewegactiviteiten in groep



Wat: inzetten op groepsactiviteiten in de publieke ruimte om het gemeenschapsgevoel te versterken en de zichtbaarheid en toegankelijkheid van het beweegaanbod te vergroten.

Mogelijke activiteiten:

- ploggen (joggen en zwerfvuil opruimen) met pleinmakers;
- wandelvoetbal: toegankelijk voor ouderen;
- beweegboxen voorzien met aanbod voor zowel jongeren als ouderen;
- BOV-coaching in groepsverband: mensen aansluiting laten vinden op bv. bestaande wandelgroepen, de themawandelingen,...

Randvoorwaarden: het lokaal dienstencentrum kan bevragen of er bv. interesse is voor wandelvoetbal voor een oudere doelgroep. En pleinmakers kunnen kijken of er interesse is om groepsactiviteiten te organiseren.

5.5.2 Toegankelijke fietslessen



Wat: momenteel worden er door de stad Mechelen al fietslessen georganiseerd vanop één centrale plek in Papenhof. Deze fietslessen kunnen bekender en dus toegankelijker worden gemaakt door een duidelijke communicatie naar de doelgroep. Er kan gekeken worden of er, op initiatief van een pleinmaker, in de wijk zelf ook lessen kunnen worden georganiseerd.

Voorbeelden/voorgaande initiatieven: Fietsschool Mechelen bestaat vandaag al. Om de bekendheid te verhogen, zijn verschillende materialen beschikbaar via de website van de Fietsschool: [de fietsschool](#)

Randvoorwaarden: betrekken van Buurtsport en Fietsatelier om een project in de wijk mogelijk te maken. Een Pleinmakerscoach kan bekijken of de talenten en interesses van een Pleinmaker aanleunen

bij deze nood. En of er in eerste instantie bij de bureaus van de Pleinmaker, voldoende nood is aan fietslessen. De gezondheidsbevorderaar kan wel een ondersteunende rol spelen. Via BEN-subsidies kan er een project worden ingediend. Na de lessenreeks kan er een buddywerking worden uitgebouwd die een community van beginnende fietsers creëert. Dit kan gekoppeld worden aan de themawandelingen of de beweegactiviteiten in groep. Ook hier kan het lokaal dienstencentrum het startpunt zijn. Favoriete fietsroutes van bewoners kunnen worden gedeeld om zo de bereikbaarheid van het voedings- en beweegaanbod kenbaarder te maken en actieve verplaatsingen te stimuleren. Een aanbod van deelbakfietsen in de wijk of communicatie over reeds bestaande locaties kan mensen aanmoedigen om bv. boodschappen met de fiets te doen.

HET HAP & STAP-PROJECT

GEZOND ETEN EN BEWEGEN IN DE BUURT

MECHELEN - OUD-OEFENPLEIN

Onderzoeksproject gerealiseerd met de steun van Kom op tegen Kanker (projectID: 13069)

Deze publicatie bouwt verder op de walkabilityscore-tool (Gezond Leven vzw, in opdracht van Departement Zorg) en de studie 'Voedselomgeving in kaart en beeld' (Atelier Romain, Gezond Leven vzw, & Let Us, in opdracht van Departement Omgeving, 2021).

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2024, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag vereenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Kom op
tegen Kanker

R
ATELIER
ROMAIN

KU LEUVEN HVA
RESEARCH INSTITUTE FOR
WORK-ALONG SOCIETY



gezondheidsmakers

sciensano

vito

