

# Bewegen en spelen

Natuurlijk buiten spelen is op veel manieren goed voor het welzijn en de ontwikkeling van kinderen. Gezond gedrag is gemakkelijker in combinatie met genieten. Uit onderzoek blijkt dat bewegen in het groen een goede combinatie is van genieten en gezondheid. Informatie en inspiratie daarvoor vindt u in de vernieuwde handleiding De Levende Tuin.



## Wat

Kinderen die buiten in het groen spelen ontwikkelen een betere motoriek, evenwicht en zijn leniger. Uit onderzoek bij ouderen blijkt dat bewegen in het groen beter werkt dan bewegen binnen. We stoppen minder vaak en houden het langer vol. We zijn eerder bereid de activiteit nog eens te herhalen. We zijn minder gespannen en ervaren meer plezier. Volwassenen verbranden 12% meer calorieën dan met dezelfde bewegingen binnen. Ook tuinieren is een gezonde en afwisselende vorm van bewegen in de buitenlucht.

## Hoe?

Door een aantrekkelijke groene buitenruimte met aandacht voor bijvoorbeeld Biodiversiteit, Duurzame Materialen, Voedsel/Bloemen en Veiligheid. Die uitnodigt tot minder zitten en meer bewegen en

ontmoeten. En de juiste beplanting op de juiste plek. In het ontwerp, de aanleg en het onderhoud.



*Paleisbrug Den Bosch. Onder de vloer van de voetgangersbrug in het stadspark is een systeem voor warmte-koudeopslag aangelegd. De warmte die in de zomer opgeslagen wordt, levert in de winter vloerverwarming om de brug ijsvrij te houden en strooien met zout zoveel mogelijk te beperken. De beplanting, bankjes en paden worden 's avonds aangelicht door LED-verlichting, zodat de brug ook na zonsondergang een aangenaam wandelgebied is.*