

'Iedereen moet kunnen genieten' en meer tips voor sport en spel

Als buurtsportcoach voor Emmen-Zuid is Inge Rundervoort, net als collega Lieke de Haas, regelmatig in Delftlanden te vinden voor de organisatie van beweegactiviteiten. Ze is enthousiast over de plannen voor een centraal wijkpark: "Hoe fijn is het om dicht bij huis een plek te hebben waar je lekker kunt bewegen? Ik vind het mooi dat bewoners nu ideeën kunnen aandragen voor de inrichting. Ze weten immers zelf het beste waar ze blij van worden."

Goed voor de gezondheid en sociale contacten

Sport- en spelmogelijkheden in de openbare ruimte zijn belangrijk, zegt Inge: "Bewegen is goed voor de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Het is heerlijk als je dat buiten kunt doen. In dit wijkpark kan dat straks in een veilige, groene en besloten omgeving waar je geen last hebt van verkeer. Doordat je ook andere mensen tegenkomt, is het daarnaast goed voor de sociale contacten."



Onderdelen op meerdere manieren gebruiken

Als het gaat om de inrichting heeft Inge een aantal tips: "We vinden het belangrijk dat iedereen van het wijkpark kan genieten. Jongeren, ouderen, mensen met een beperking, maar ook andere doelgroepen zoals leden van sportverenigingen. Want met een paar simpele elementen is een inrichting bijvoorbeeld heel eenvoudig te gebruiken als bootcamp. Er hoeven ook niet perse allerlei grote toestellen te komen. Met natuurlijke materialen als boomstammen of keien en een beetje fantasie kun je al geweldige dingen doen. Van klimmen en klauteren, lopen, balanceren en springen. Dat zijn allemaal motorische vaardigheden die je kunt oefenen. Het mooiste is natuurlijk als onderdelen op meerdere manieren kunnen worden ingezet en niet alleen maar geschikt zijn voor één bepaalde sport of activiteit. Voor voorbeelden van inrichting van de openbare ruimte die aansluit bij de verschillende motorische vaardigheden is te vinden op de website van het Athletic Skills Model."

Mogelijkheden hergebruik

Ze ziet ook mogelijkheden voor het hergebruiken van bepaalde materialen: "Van de bestaande bestrating kun je met wat aanpassingen volgens mij een fantastische pumptrack baan maken. Dat is niet alleen leuk voor kinderen met een crossfietsje of step. Mensen met een rollator kunnen hier bijvoorbeeld goed evenwichtsoefeningen doen."

Win informatie in bij experts

Inge raadt mensen aan informatie in te winnen bij experts: "Voor vragen mogen bewoners natuurlijk altijd contact met ons opnemen. Maar denk ook eens aan het benaderen van een sportvereniging als blijkt dat de behoefte in de wijk groot is. Je kunt daar vragen wat nodig is om die sport te kunnen beoefenen en of er misschien leuke alternatieven zijn. Op dit moment zie je bijvoorbeeld regelmatig 3 x 3 basketbalvelden met één basket. Dit neemt minder plek in dan een volwaardig veld, terwijl je hier wel uitstekend kunt trainen." Verder geeft Inge als tip om ook te denken aan het gebruik van de plek in verschillende seizoenen. Bijvoorbeeld een veldje dat in de winter onder water kan worden gezet zodat er geschaatst kan worden, of een bult waar je bij sneeuw vanaf kunt sleeën.

Meer dan alleen sporten en bewegen

Overigens gaat een gezonde leefomgeving om meer dan alleen sporten en bewegen, vindt Inge. Frisse lucht en een aantrekkelijke groene omgeving met voldoende schaduwplekken zijn ook belangrijk: "Verder kun je nog denken aan bewegen op muziek en zelfs aan het maken van muziek. Dat soort mogelijkheden zijn ook interessant voor blinden of slechtzienden. Het wijkpark biedt in ieder geval mogelijkheden genoeg!"