



Ambitie

Gezonder en groener maken zichtbaar deel uit van de ambitie en doelen van de buurt of wijk. Dit werkt aanstekelijk/als richting bij beslissingen en acties en metingen.



Plek

De plek waarvoor eigenaarschap wordt genomen is helder omschreven. Oogsten wat sterk is.



Mensen

Er is een goed werkend, dedicated team actief. De fysieke omgeving is veilig.

Goed voorbeeld

(project, activiteit, resultaat)

Innovatief voorbeeld

Eerstvolgende stap

(actie, wie en deadline)

Wat doe ik zelf (met buren of naasten)?



Vitale mens

Criteria, inbedding en meting



Hoe draagt de buurt of wijk bij?

8+

Meer dan 60% van de mensen geeft een 8 of meer voor hun leven.



Verzuim: 10% lager dan het gemiddelde.



ZIN



Mensen worden gesteund met een programma bij het nemen van eigen regie op hun eigen vitaliteit. Nee kunnen/mogen zeggen hoort daarbij.



Leeft actief waarden na, die gezondheid en duurzaamheid bevorderen (oa. in interne & externe samenwerking en communicatie).



Meer dan 80% van de mensen haalt de beweegrichtlijnen (gemiddeld per dag 20 minuten actief bewegen of 7500 stappen).



Mensen zitten maximaal 40% van de werktijd achter beeldscherm (computer, telefoon).



BEWEGING



Fietsen en openbaar vervoer worden aangemoedigd ten koste van (fossiel) autorijden.



Bewegen wordt actief gestimuleerd via activiteiten en inrichting (beweegpaden, trappen, lopend vergaderen etc).



>80% heeft een gezond gewicht (BMI >18 en < 25).
Mensen eten lekker, divers en met mate ('80% vol' regel).



Het aantal rokers daalt met minimaal 10% per jaar.



GOEDE
VOEDING



Opleiding en bewustwording van gezonde en duurzame voeding is onderdeel van activiteiten (workshops, VitalTime, health programma's, kookworkshops, restaurant, waterdrinken, biologisch geproduceerd voedsel, etc).



Leefomgeving en terrein is rookvrij.



**Wat doe ik zelf
(met buren of naasten)?**



In een gezonde omgeving

Criteria, inbedding en meting



**Hoe draagt de
buurt of wijk bij?**



Mensen ervaren 80% van hun werk als zinnig en zien hun bijdrage. Feedback op hun bijdrage vindt regelmatig plaats.



Mensen ontwikkelen graag hun talenten en ieder mens laat dat elk jaar zien.



**WERK
& BESTAANS-
ZEKERHEID**



Voortgang wordt regelmatig zinnig gemeten via dialoog én data zodat leren, en leefplezier voor iedereen vanzelfsprekend is.



Systemen zijn zodanig ingericht dat menselijke en natuurbronnen niet uitgeput of overvraagd raken.



Mensen voelen zich thuis in de buurt of wijk (NPS > 10)



Ieder mens heeft 3 buren of naasten waar hij/zij bij terecht kan als het nodig is



**ERBIJ HOREN
& WONEN**



De wijk stimuleert actief dat inwoners elkaar ontmoeten en elkaar uit de brand helpen als dat nodig is.



Er zijn diverse plekken waar mensen elkaar ontmoeten, bewegen of opladen (b.v. groen).



De gemiddelde footprint per buurtbewoner is lager dan de gemiddelde Nederlander (6,2 ha per Nederlander; beschikbaar 1,8 ha wereld).



Mensen verminderen samen met 5% per jaar hun fossiele brandstof vervoer en 10% van hun CO₂-afdruk.



**GEZONDE
OMGEVING**



De uitstoot van CO₂ van de buurt of wijk daalt jaarlijks met 10% tot klimaatneutraal in 2030.



Aantoonbaar innovaties en samenwerking met anderen partijen op concrete gezond en groen doelstellingen.

