

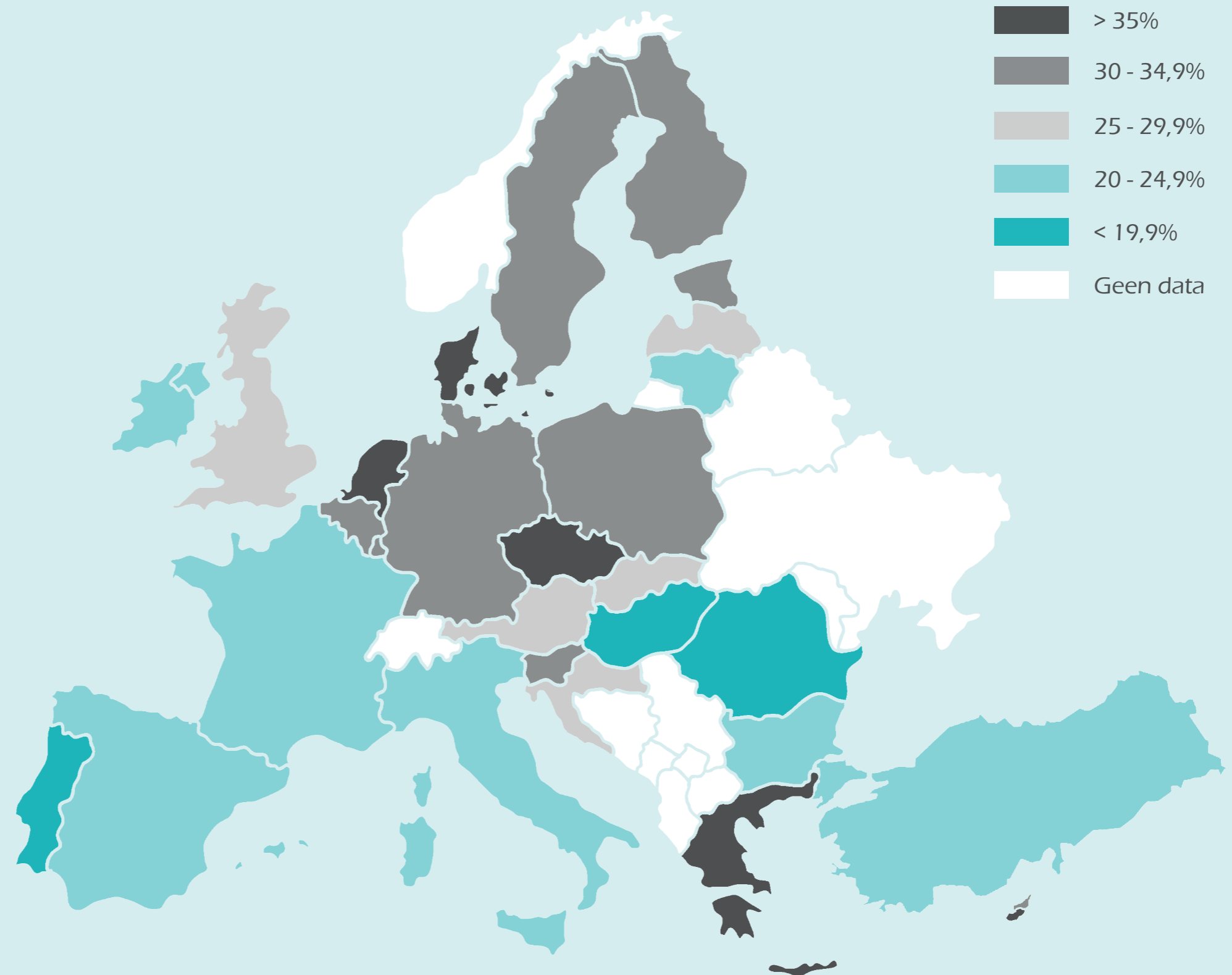
De ACTIEVE trappen

“Hoe willen wij leven in de toekomst, en wat voor gebouwen hebben wij daarvoor nodig?”

De A
C
T
I
E
V
E
trappen

Mensen bewegen steeds minder

- Moderne technologieën
- Het leven makkelijk maken
- Minder bewegen
- Meer zitten

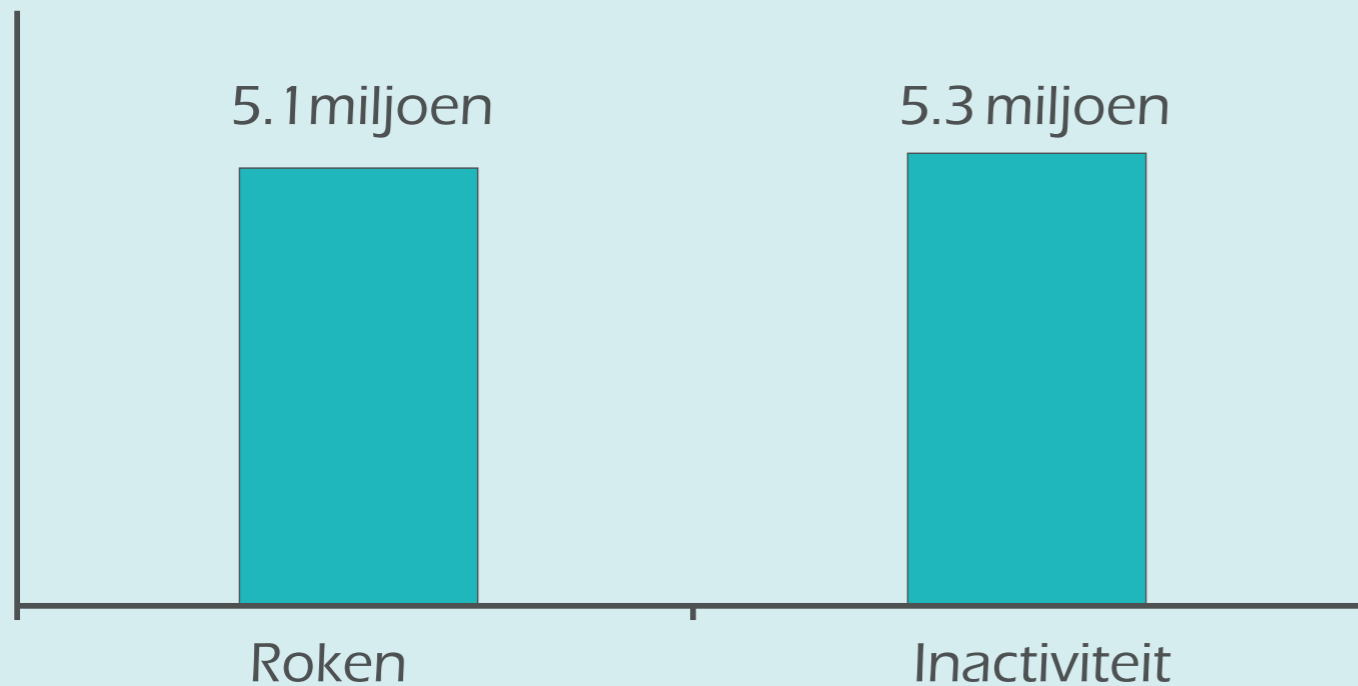


Figuur T.1. Aandeel mensen van 15 jaar en ouder dat meer dan 7 uur per dag zittend doorbrengt, per land (Bennie, et al., 2013). Bewerkt door auteur.

Niet zonder gevolgen ...

- Ingrijpen overheden
- Risico op hart- en vaatziekten
- Overgewicht en obesitas
- Beweging verbetert de gezondheid
- Zeker in tijden van Corona

Wereldwijd aantal sterfgevallen per jaar als gevolg van:



Figuur T.2. Vergelijking van wereldwijd aantal sterfgevallen per jaar als gevolg van roken en inactiviteit (Wen & Wu, 2012, p.192). Bewerkt door auteur.

The screenshot shows a news article from NOS Sport. The header includes the NOS logo and navigation tabs for 'Nieuws', 'Sport', and 'Uitzendingen'. A red banner at the top reads 'SPORT EN CORONA'. Below this, the article title is 'Boodschap Alberda en Scherder: 'Sport als medicijn voor gezonde samenleving''. The text of the article discusses the importance of physical activity as a preventive measure against the coronavirus pandemic, quoting sport administrator Joop Alberda and professor Erik Scherder. It states that movement is the new normal and that regular exercise strengthens the immune system.

Empty nesters

- Definitie
- Actief en ondernemend
- Nieuwe levensfase
- Statistieken
- Leeftijd en inkomen
- Eigen koopwoning



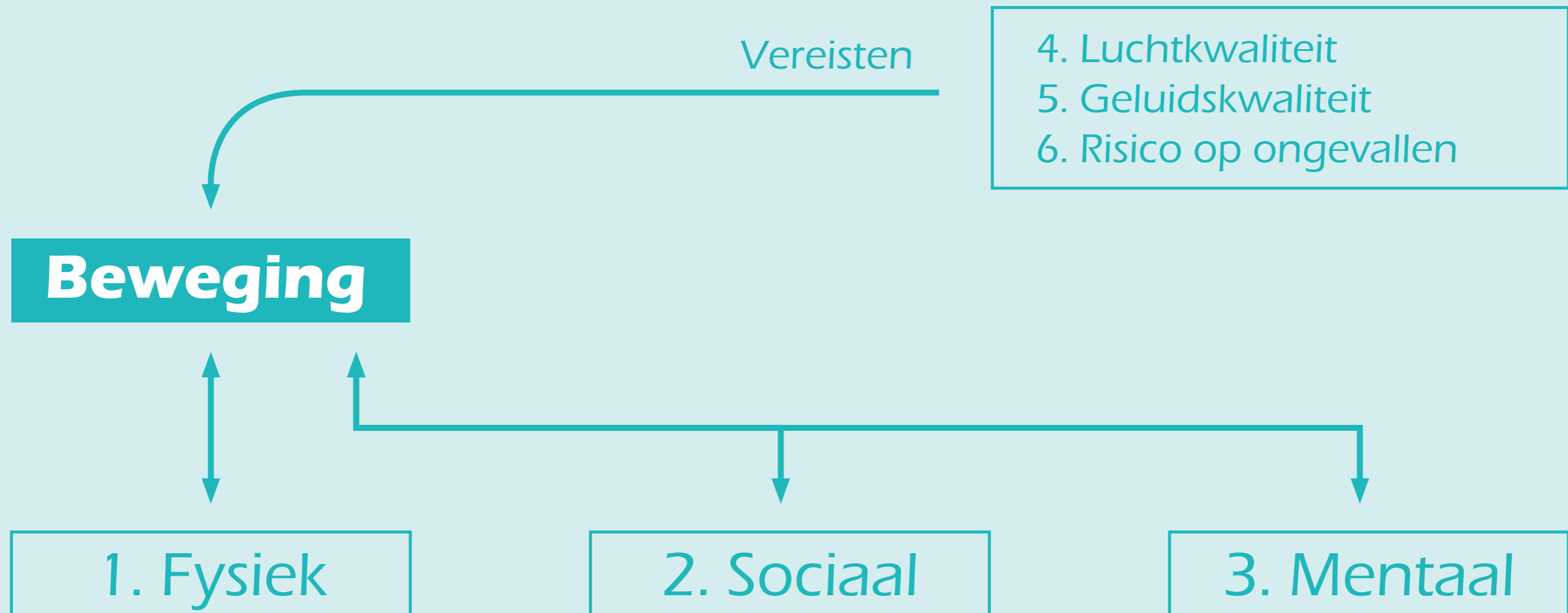
Figuur T.10. Empty nesters zijn vaak actief en ondernemend (After 55, 2017).

Huidige disbalans op de woningmarkt

- Relevante doelgroep
- Gezinswoning
- Starters en gezinnen
- Toekomstige balans op de woningmarkt
- Geschikte woning

Door juist NU te investeren in woningen voor empty nesters, zal niet alleen de huidige, maar ook de toekomstige woningmarkt veel beter in balans zijn.

- Braubach & Grant
- Zes hoofdfactoren

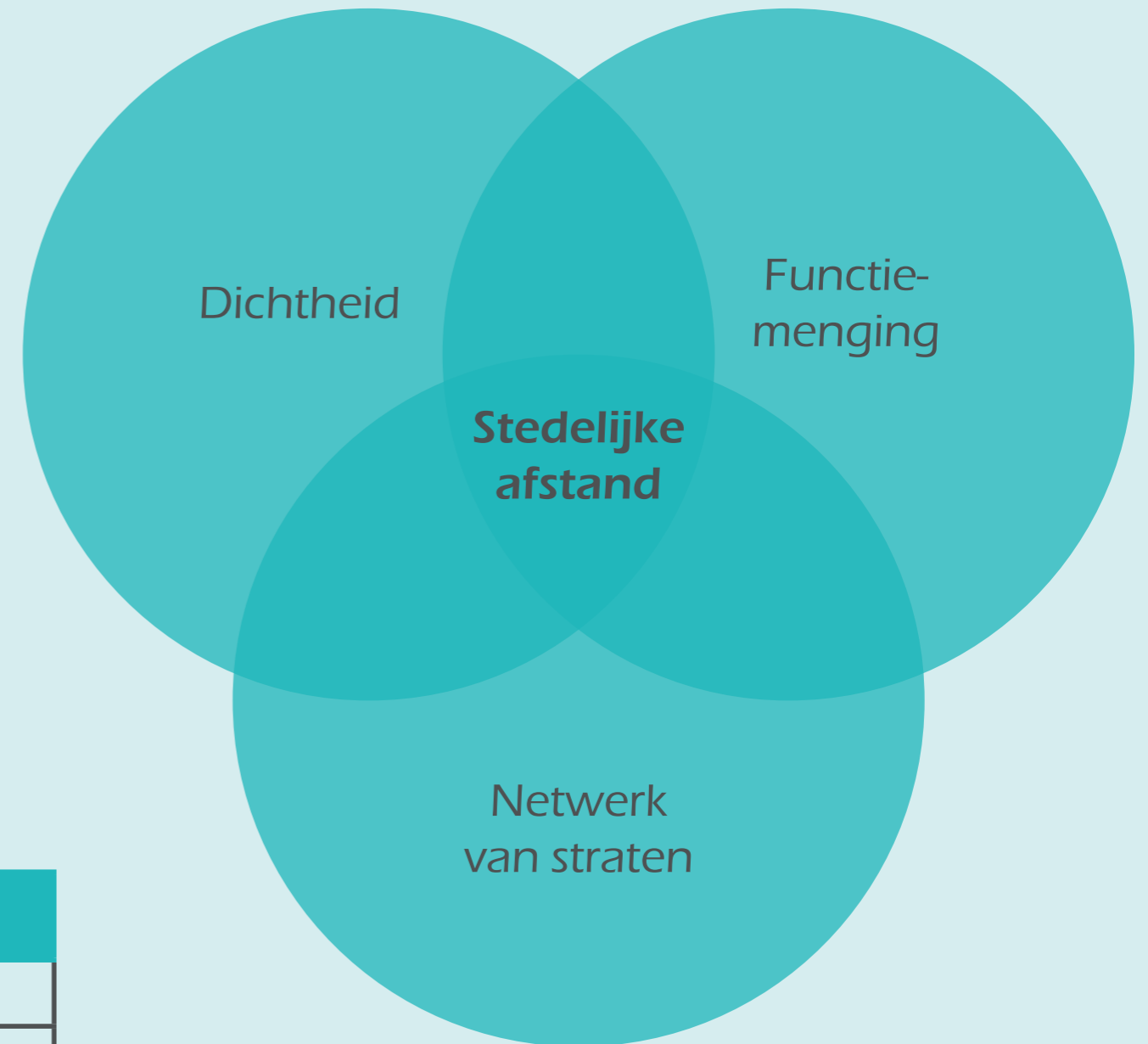


Figuur T.7. Beweging als centrale factor te midden van de zes hoofdfactoren. Gemaakt door auteur.

Fysieke gezondheid

- Dagelijkse activiteiten
- 30 minuten per dag
- Stadsontwerp
- Zelfstandigheid
- Veilige en aangename omgeving
- Zien van activiteit en een doel

Activiteit	MET-waarde	Calorieën (10 min & 75kg)
Fietsen	6,8	85
Tuinieren	3,8	47,5
Wandelen (snel)	4,3	53,8
Traplopen	8,0	100
Yoga	4,0	50



Figuur T.17. MET-waarden en calorieën [Kcal] voor verschillende activiteiten. Gebaseerd op data van voedingscentrum.nl (2019) en calorieënverbranden.nl (2019). Gemaakt door auteur. & Figuur T.18. Stedelijke afstand is afhankelijk van dichtheid, functiemenging en het netwerk van straten (Braubach & Grant, 2010. p.45) Bewerkt door auteur.

Sociale gezondheid

- Omgang met anderen
- Elkaar stimuleren
- Pensioen
- Activiteiten in de buurt
- Aantrekkelijke ontmoetingsplekken
- Voorkomen van sociale isolatie

Gezamenlijk bewegen leidt er vaak toe dat mensen elkaar stimuleren om vol te houden.



Gezamenlijk sporten leidt er vaak toe dat mensen elkaar stimuleren om vol te houden. (Anco lifestyle centre, 2019).

Mentale gezondheid

- Denken en voelen
- Een groene omgeving
- Beweging geeft voldoening en zelfvertrouwen



Figuur T.7. Een groene omgeving heeft een positief effect op de mentale gezondheid (50plusfinance, 2015).

Stimuleer beweging en interactie in een comfortabel woongebouw

Stimuleer beweging en interactie in een comfortabel woongebouw

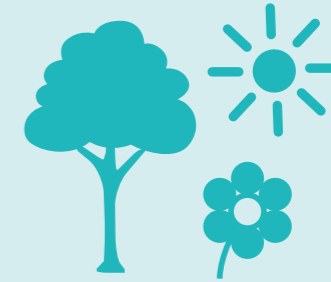
1



Stimuleer beweging



Zichtbaar



Aantrekkelijk

Stimuleer beweging en interactie in een comfortabel woongebouw

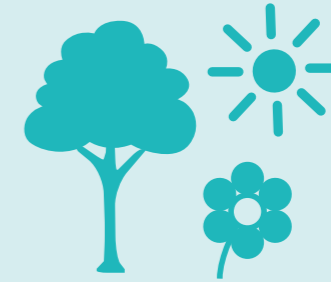
1



Stimuleer beweging



Zichtbaar

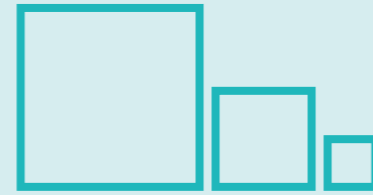


Aantrekkelijk

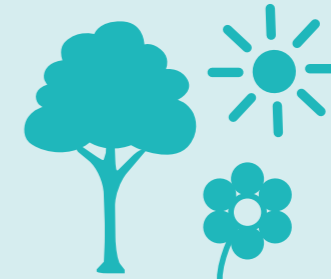
2



Stimuleer interactie



Verschillende schaalniveaus



Aantrekkelijk

Stimuleer beweging en interactie in een comfortabel woongebouw

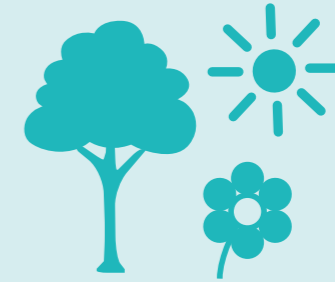
1



Stimuleer beweging



Zichtbaar



Aantrekkelijk

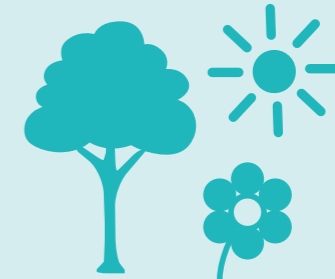
2



Stimuleer interactie



Verschillende schaalniveaus



Aantrekkelijk

3



Comfortabel woongebouw

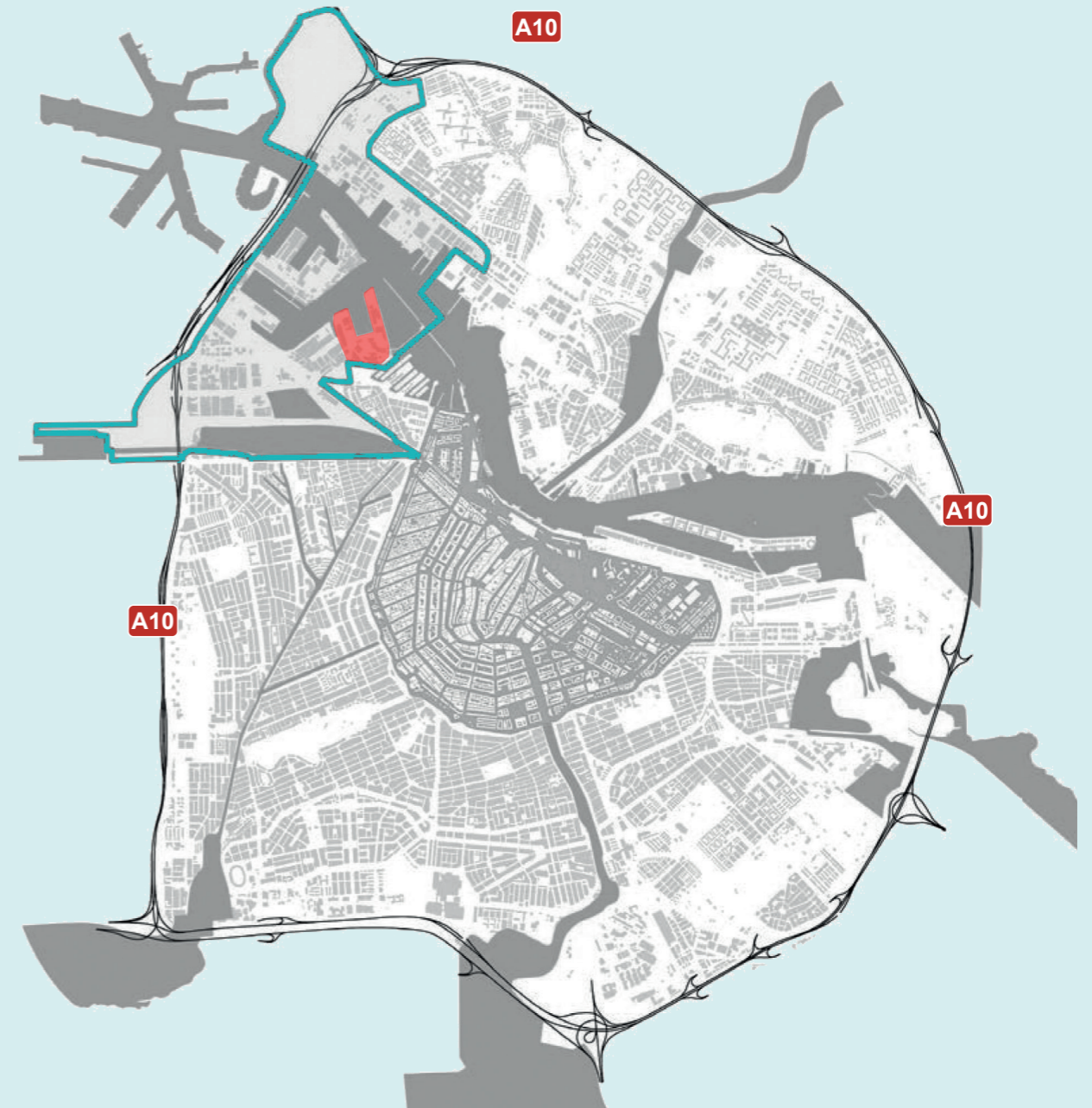


Luxe

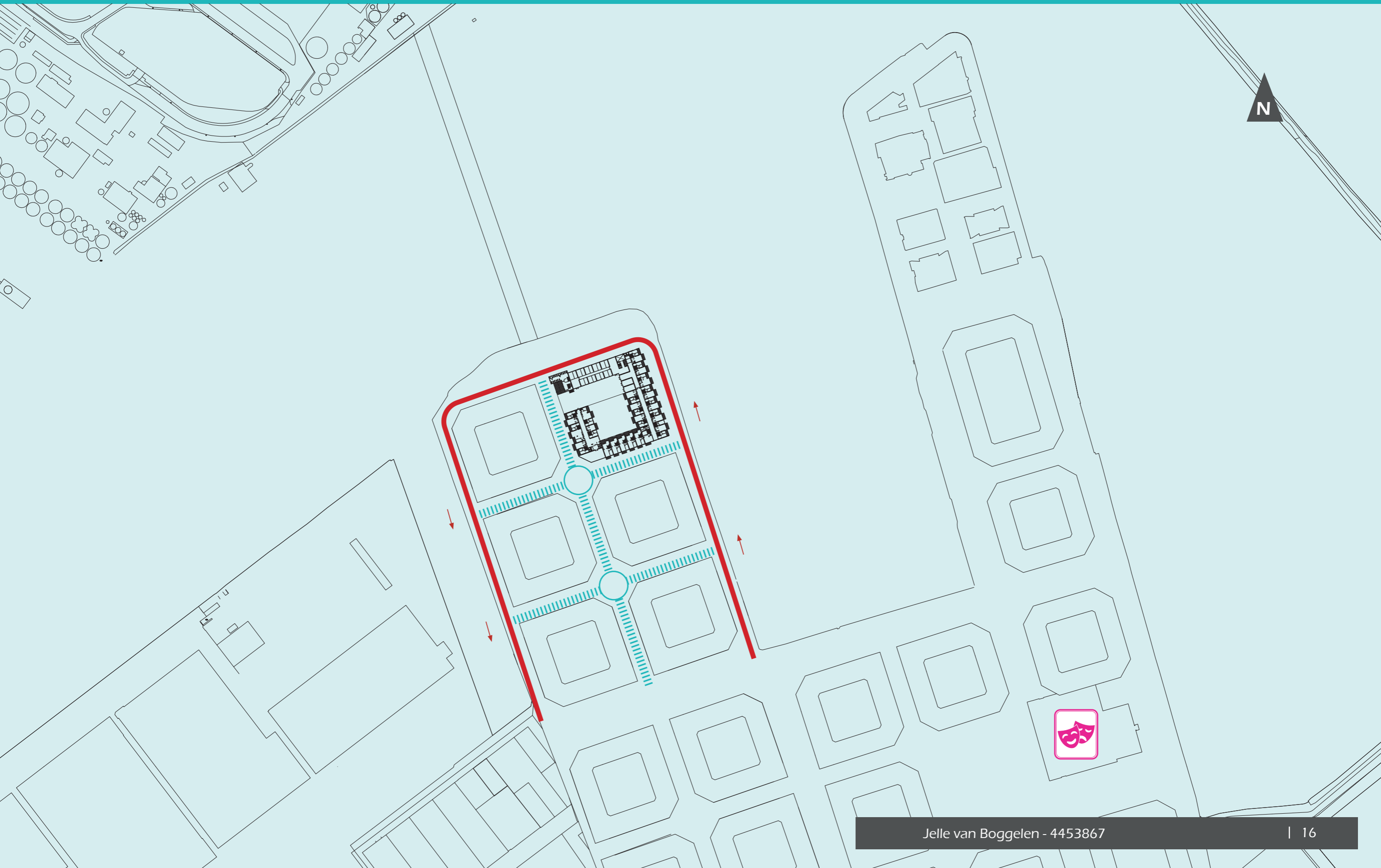


Veilig

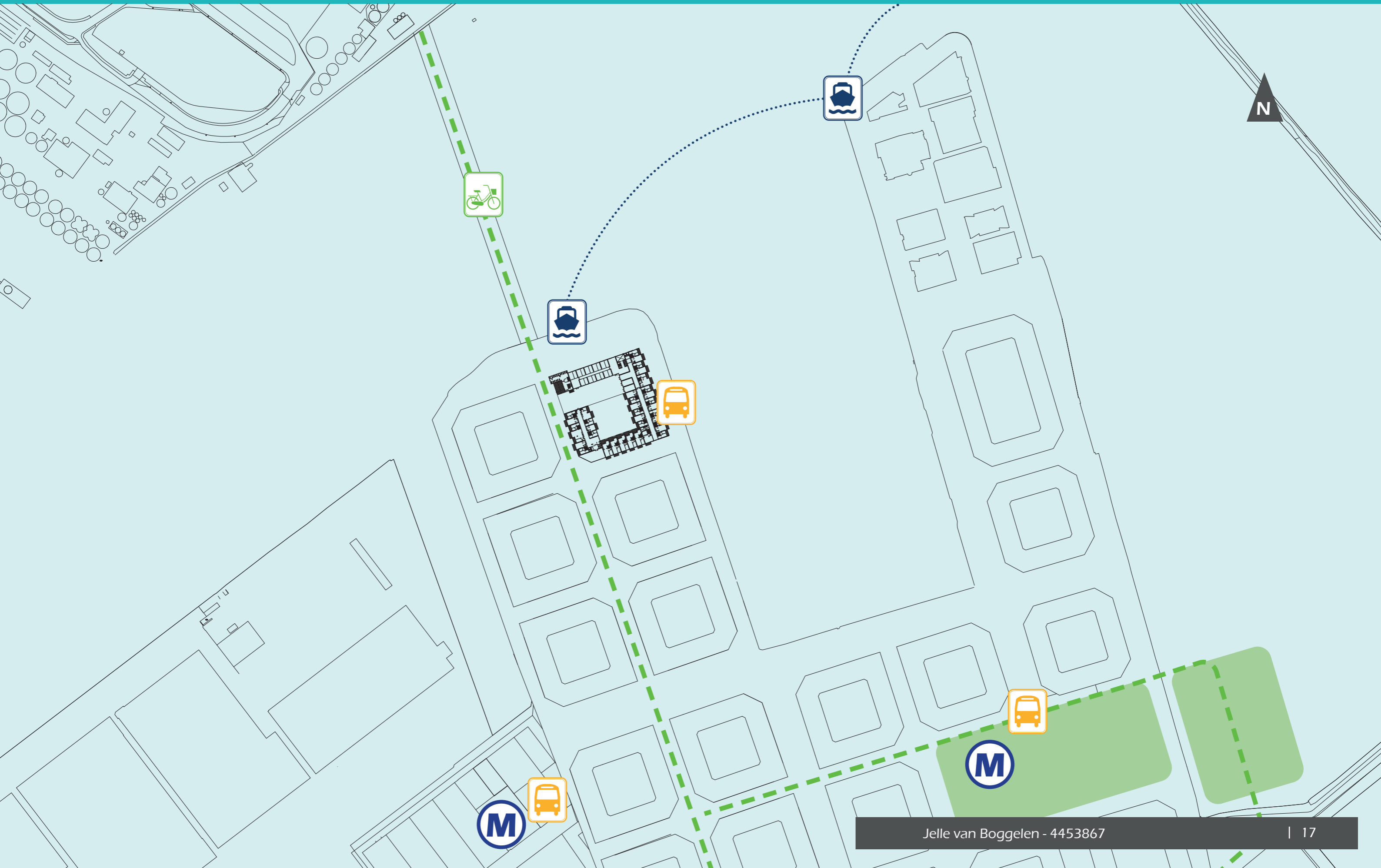
Ontwerpplocatie: Minervahaven, Amsterdam



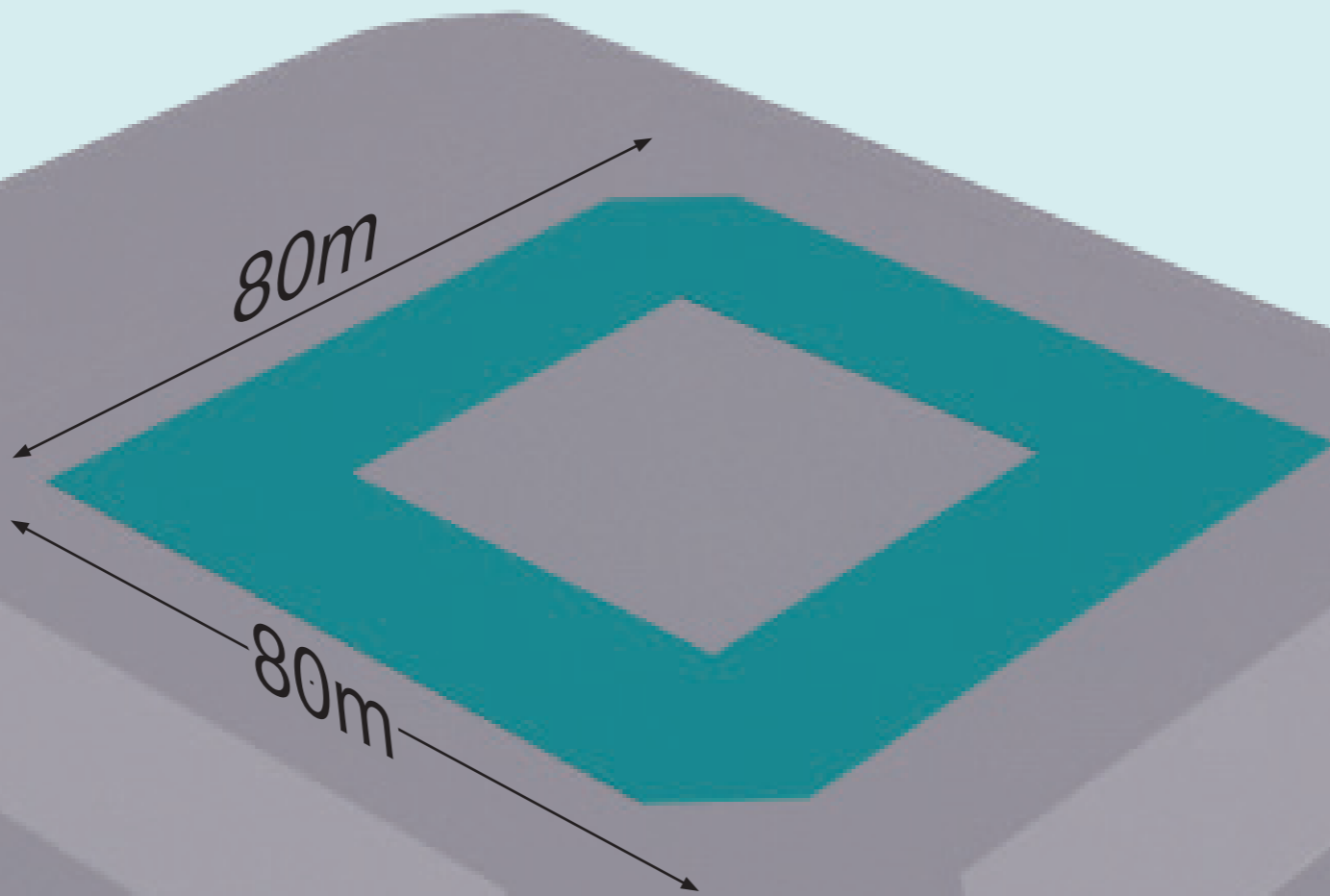
Ontwerpplocatie: Minervahaven, Amsterdam



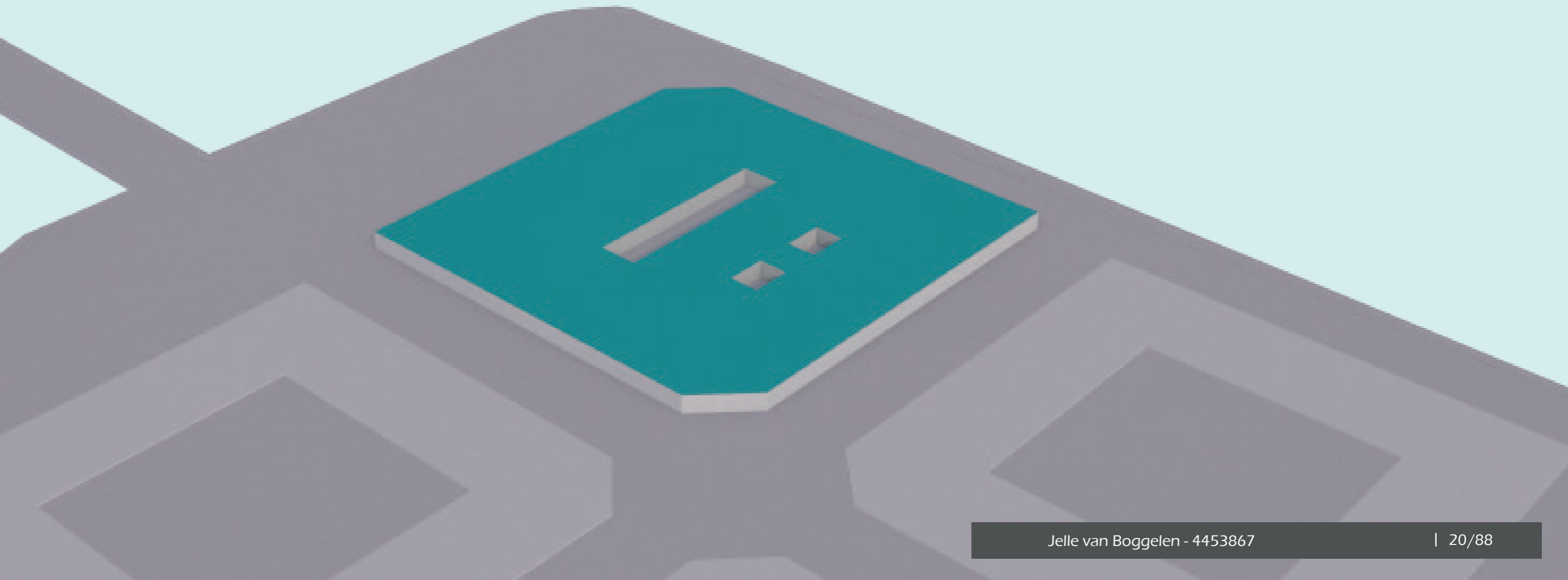
Ontwerpplocatie: Minervahaven, Amsterdam



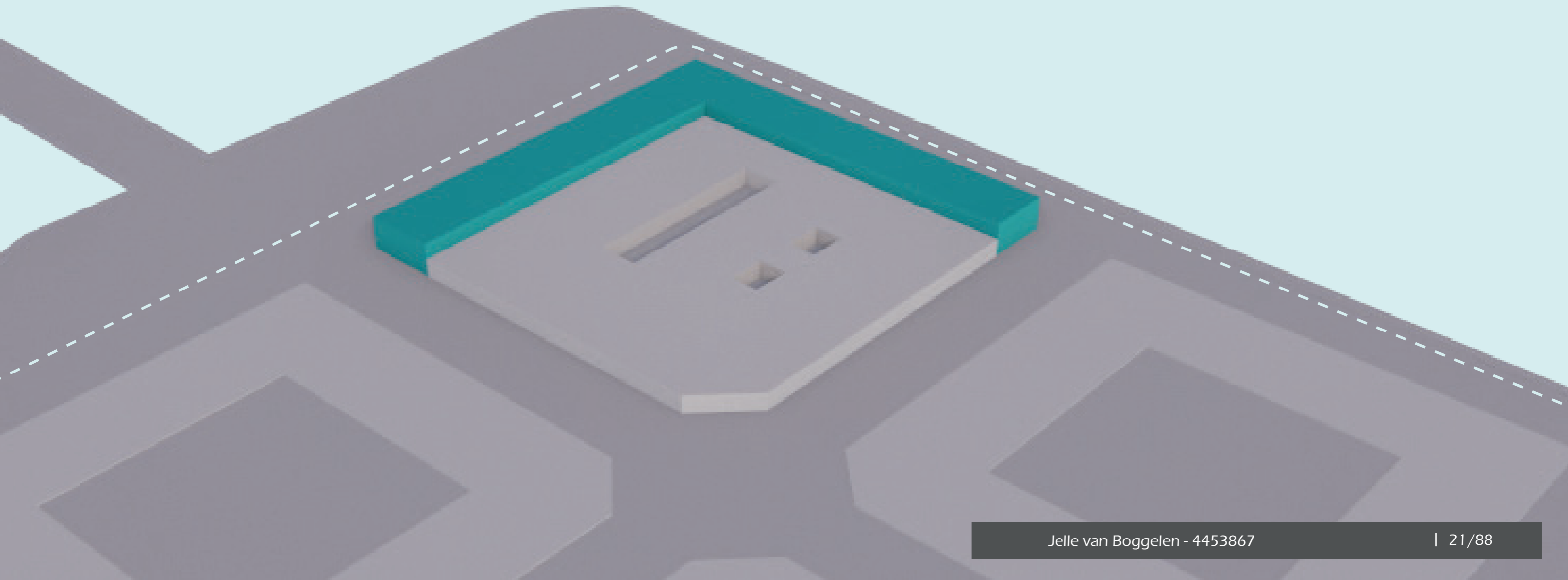


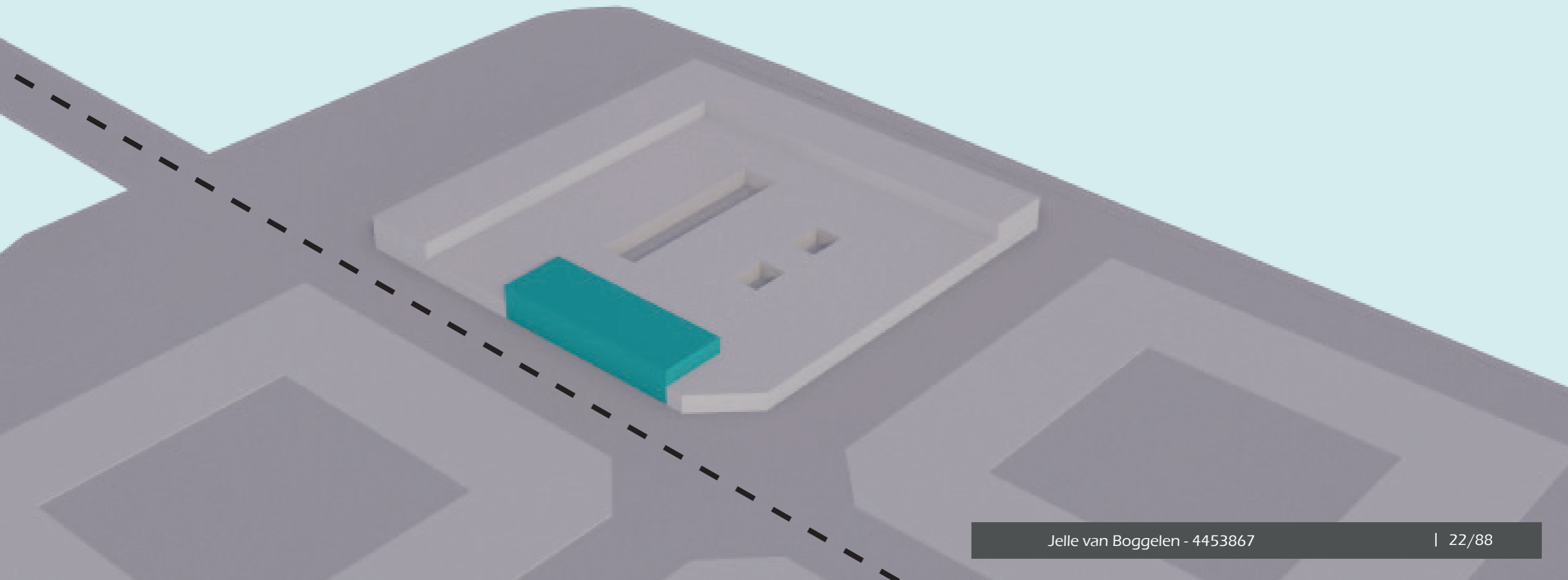


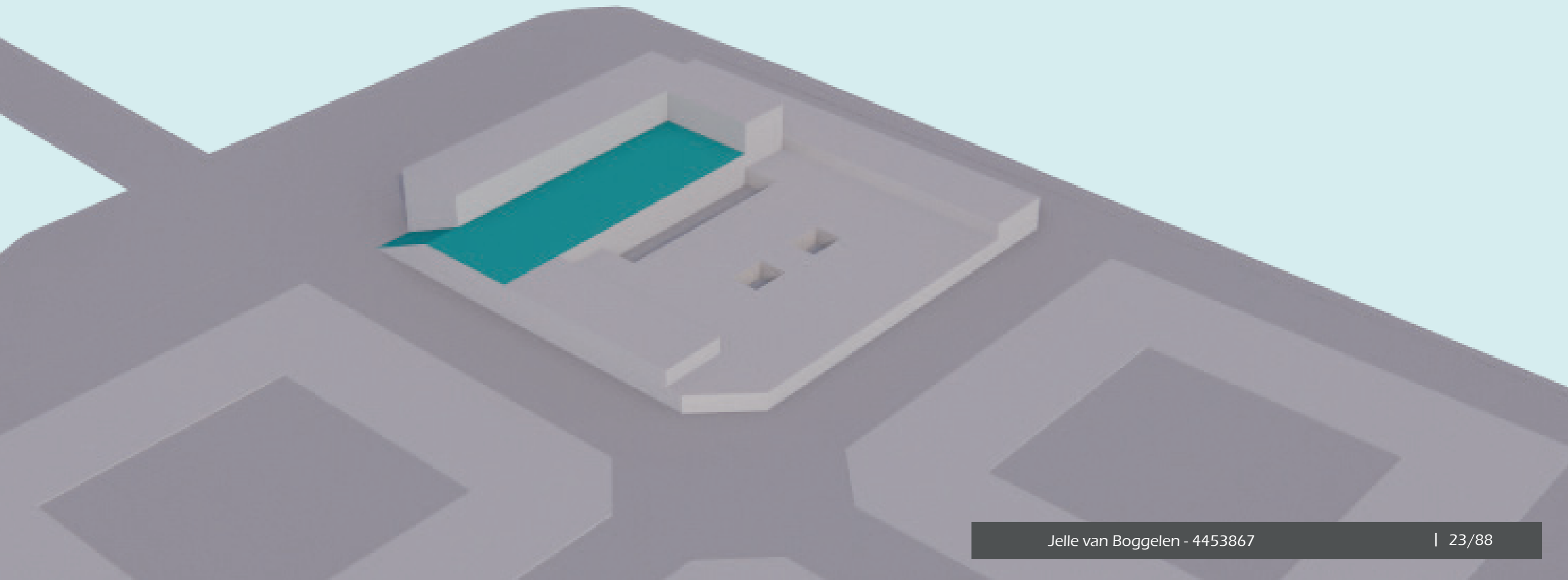
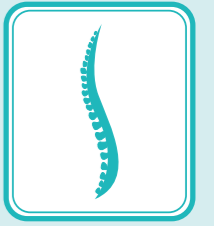
Verhoogd dek voor parkeren en opslag

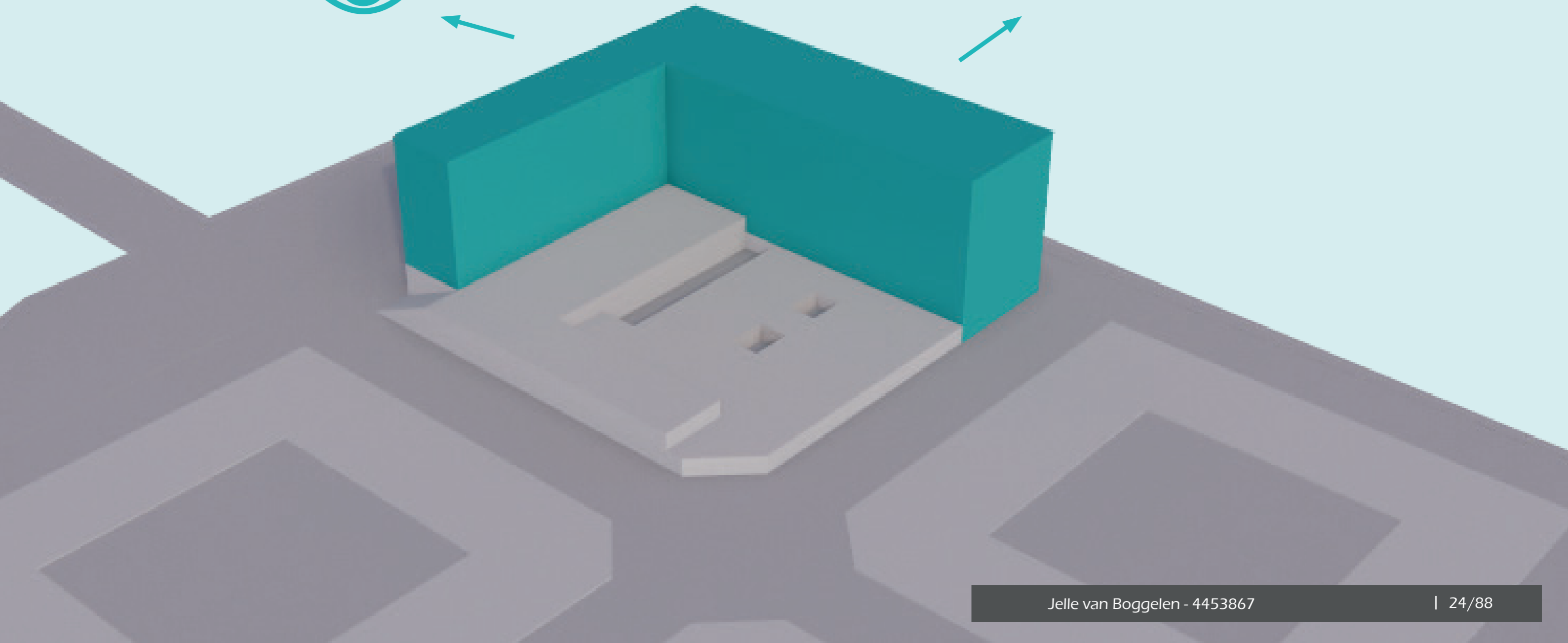


Bewegingscentrum en winkels aan de straatzijde

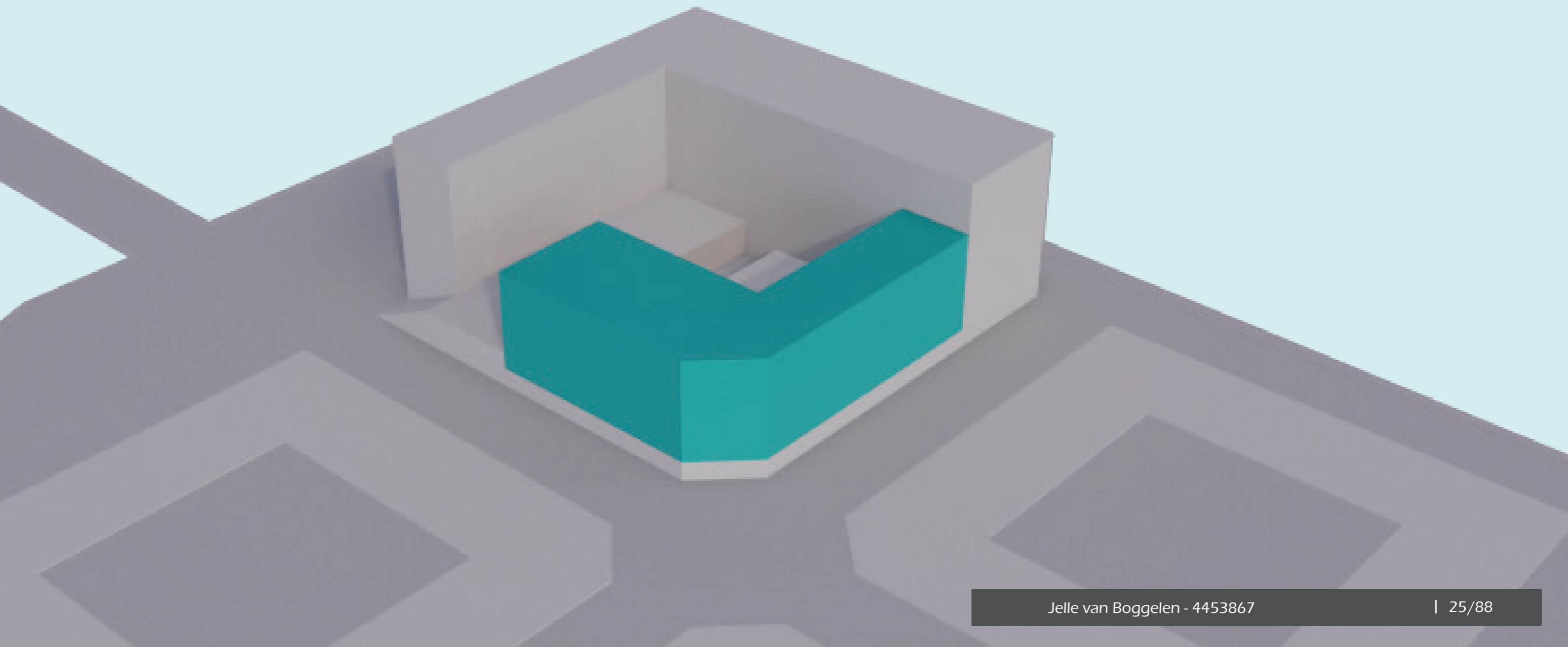


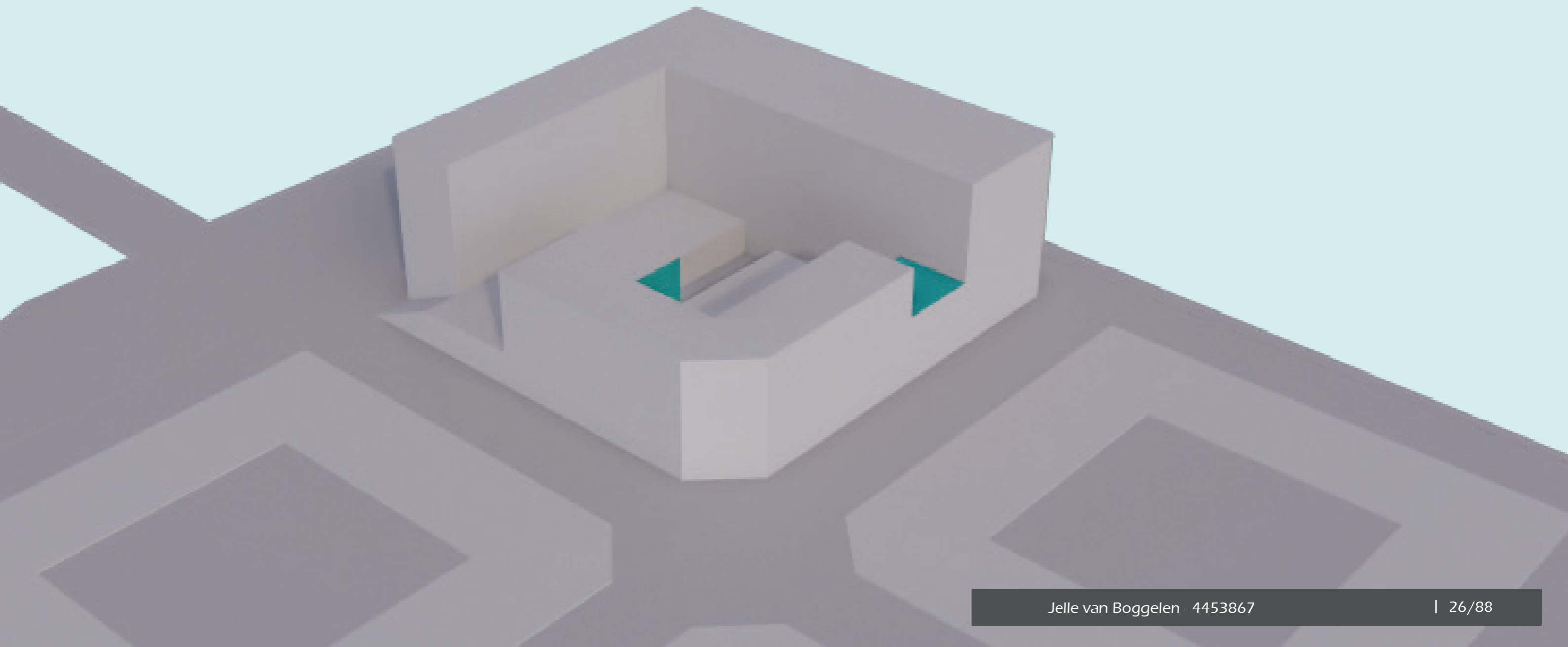


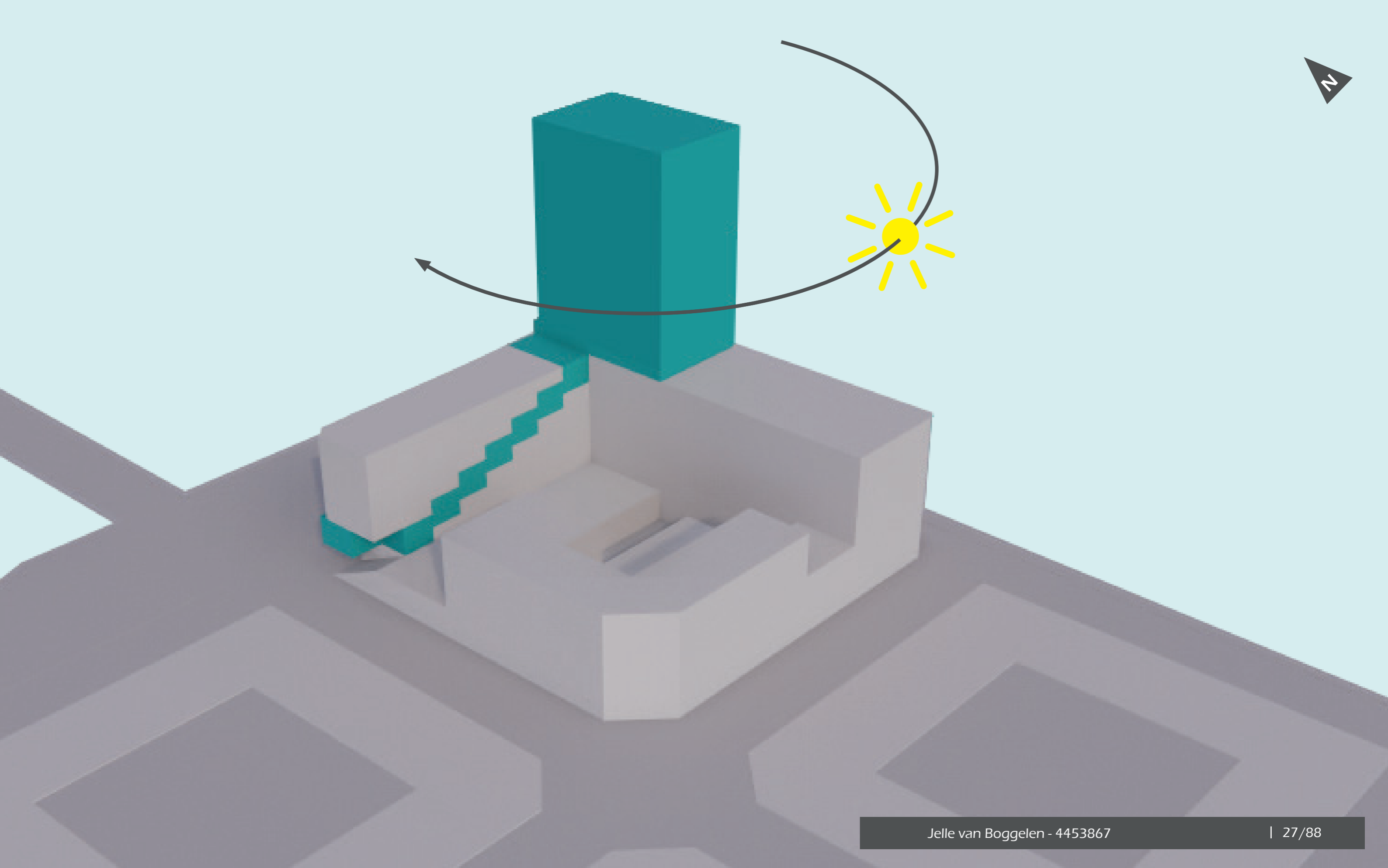


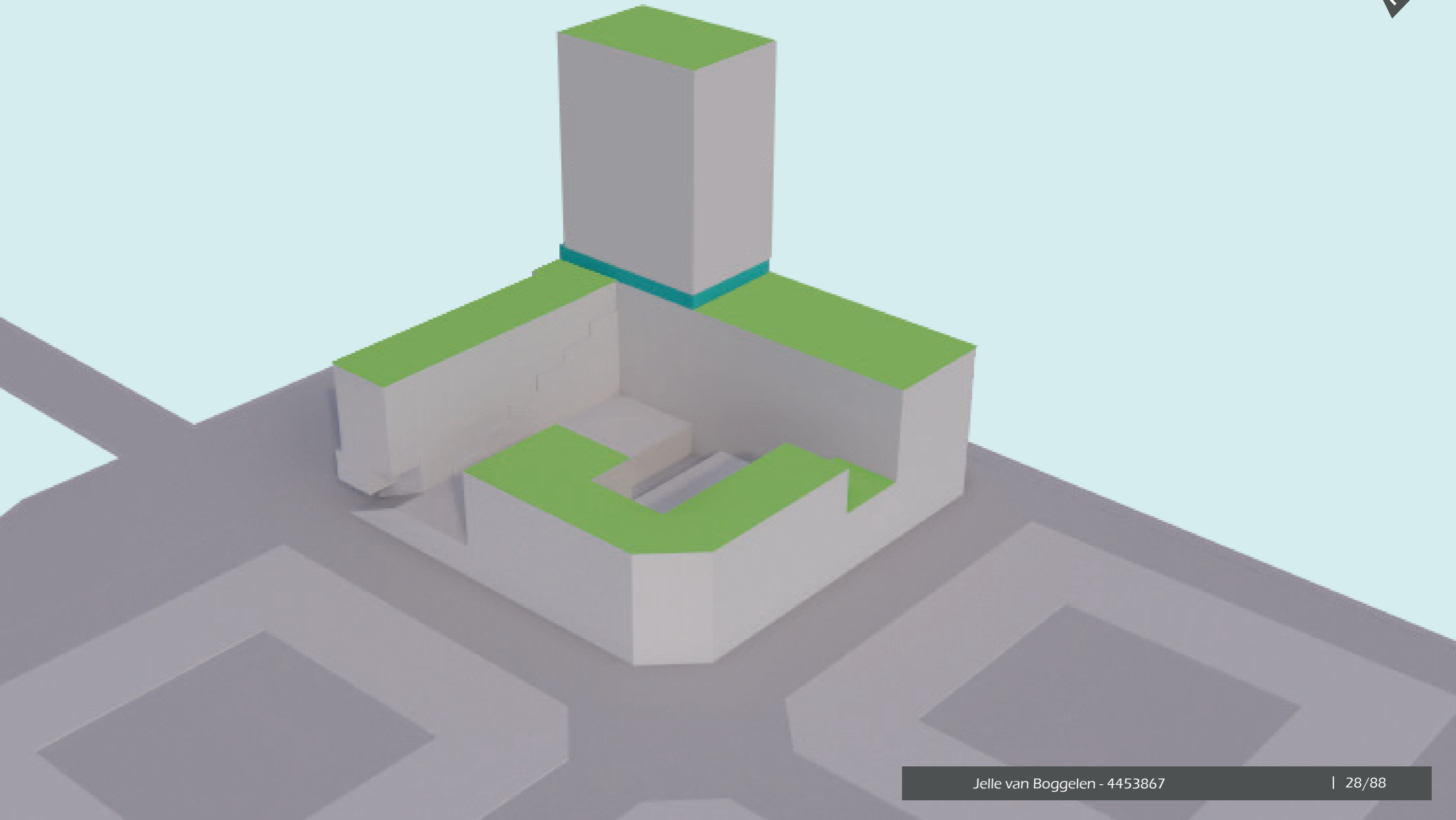


Middelhoogbouw aan de binnenstraten

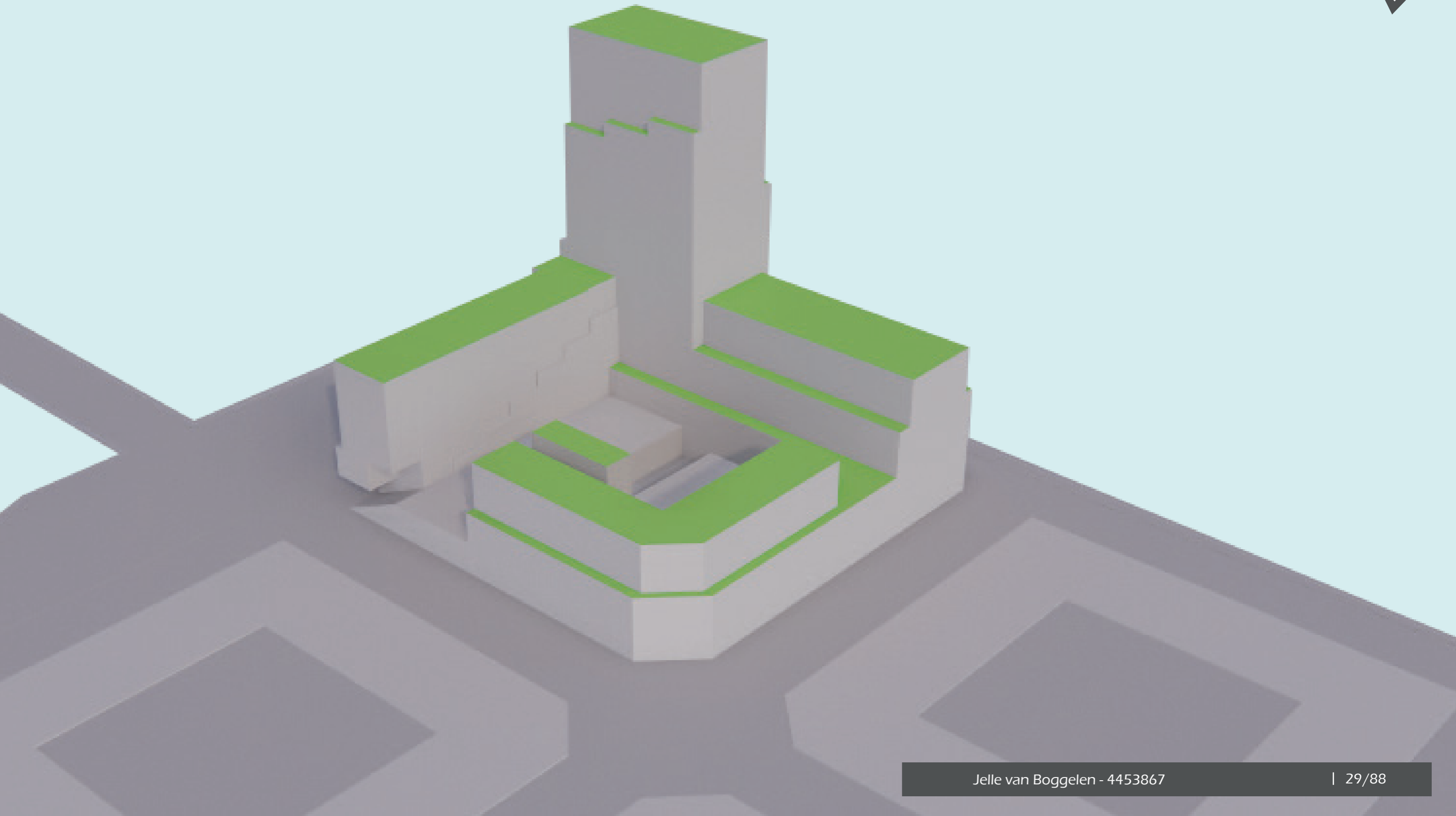




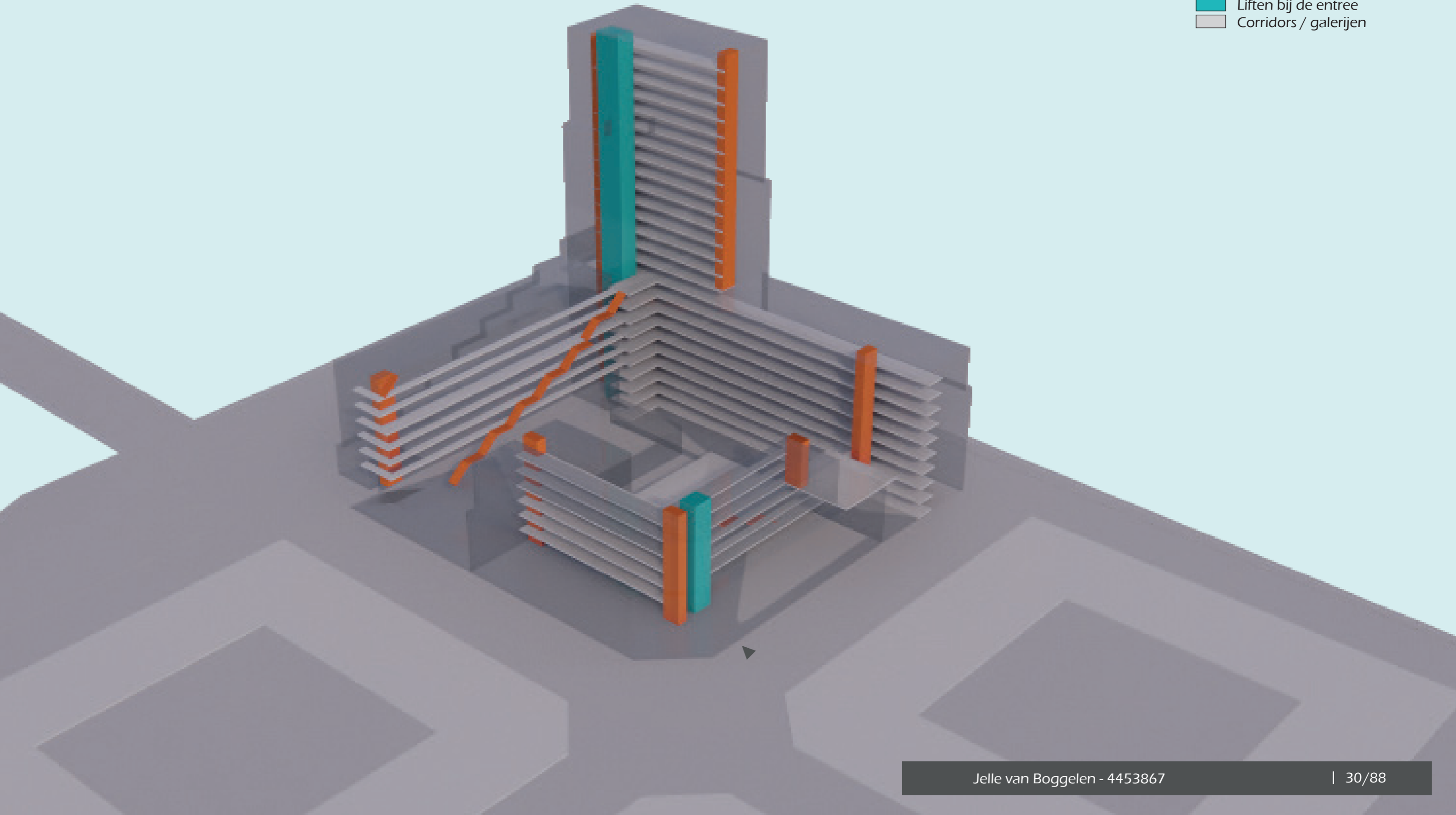


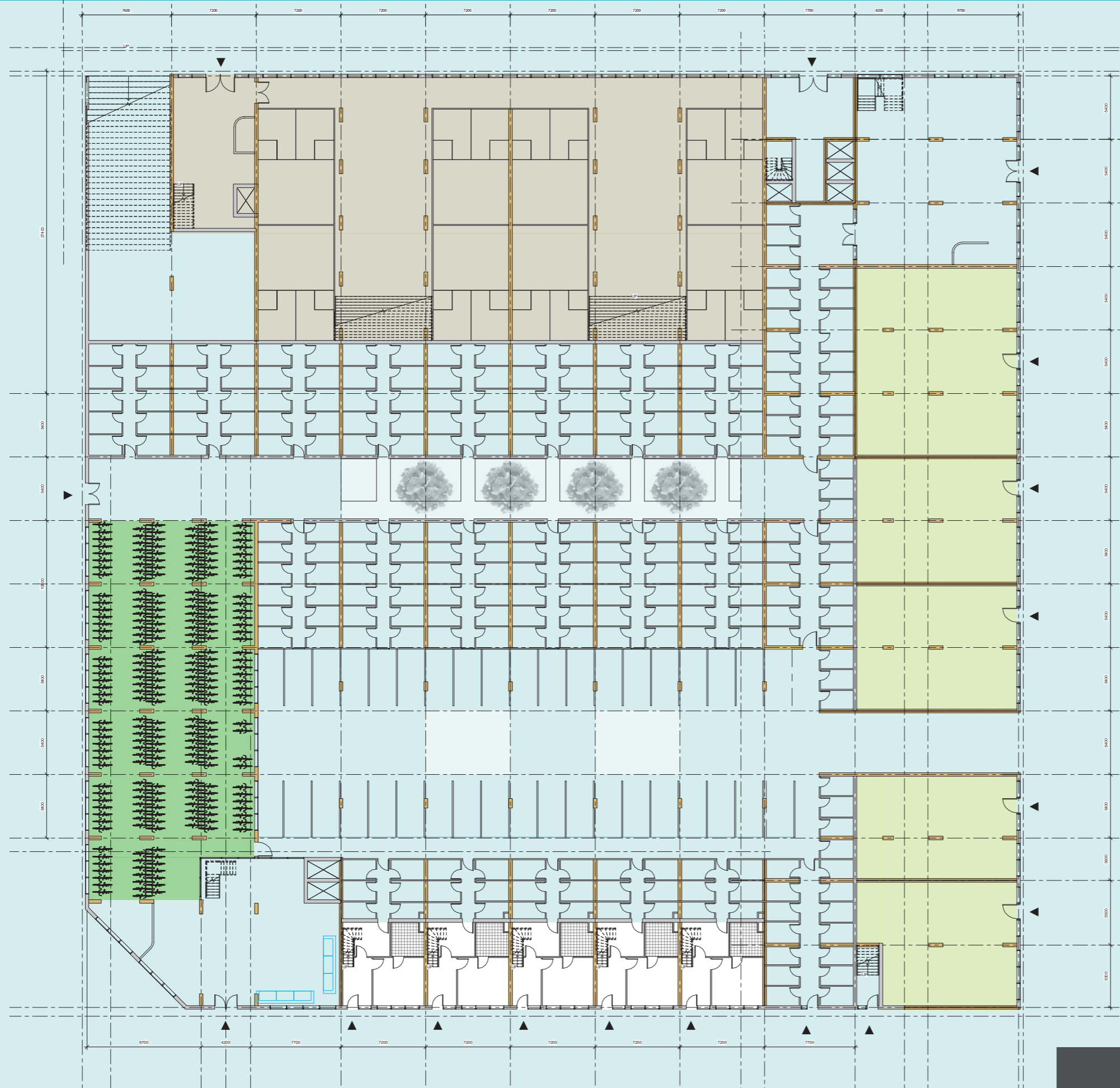


“Setbacks” met begroeiing






- Trappen
- Liften bij de entree
- Corridors / galerijen



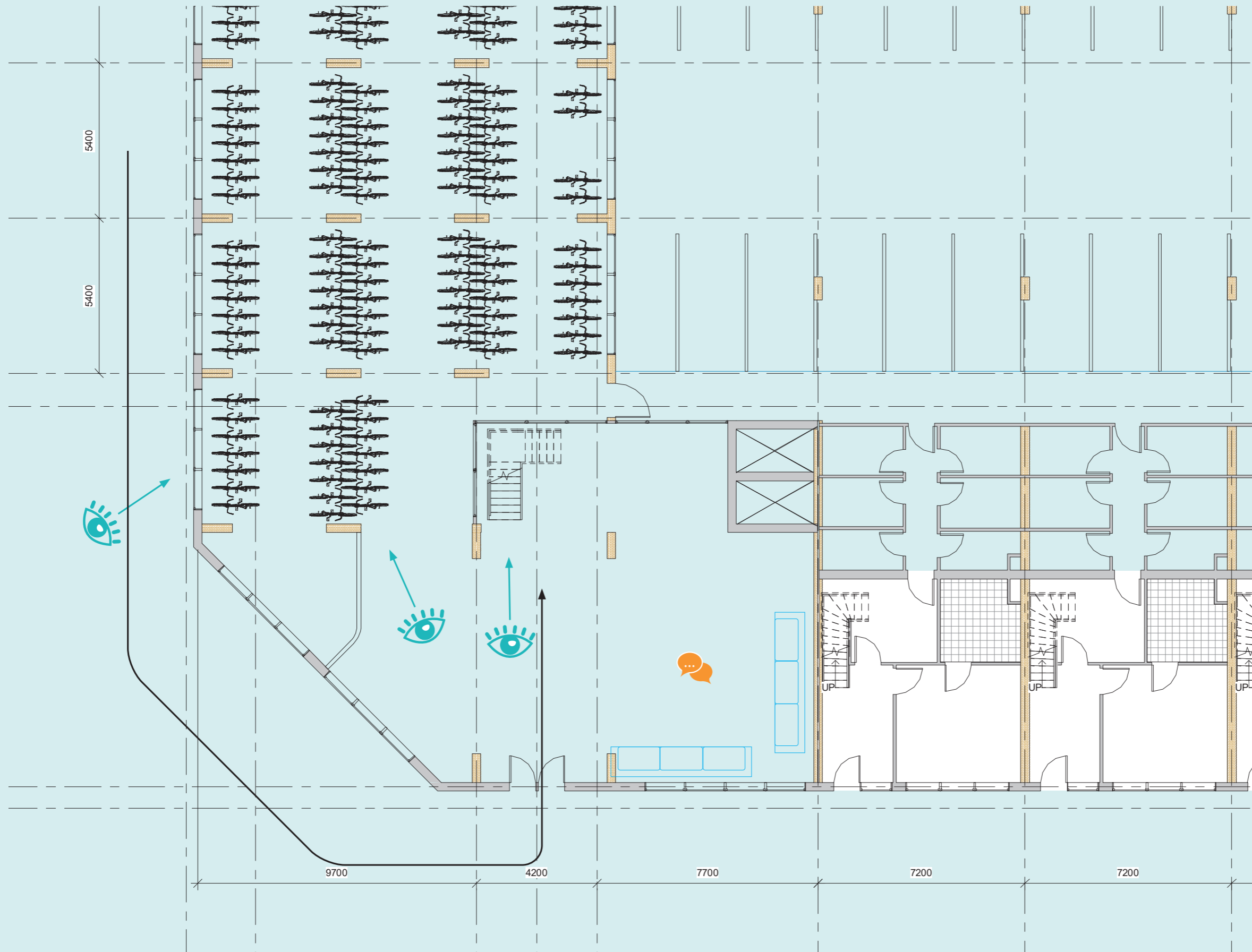


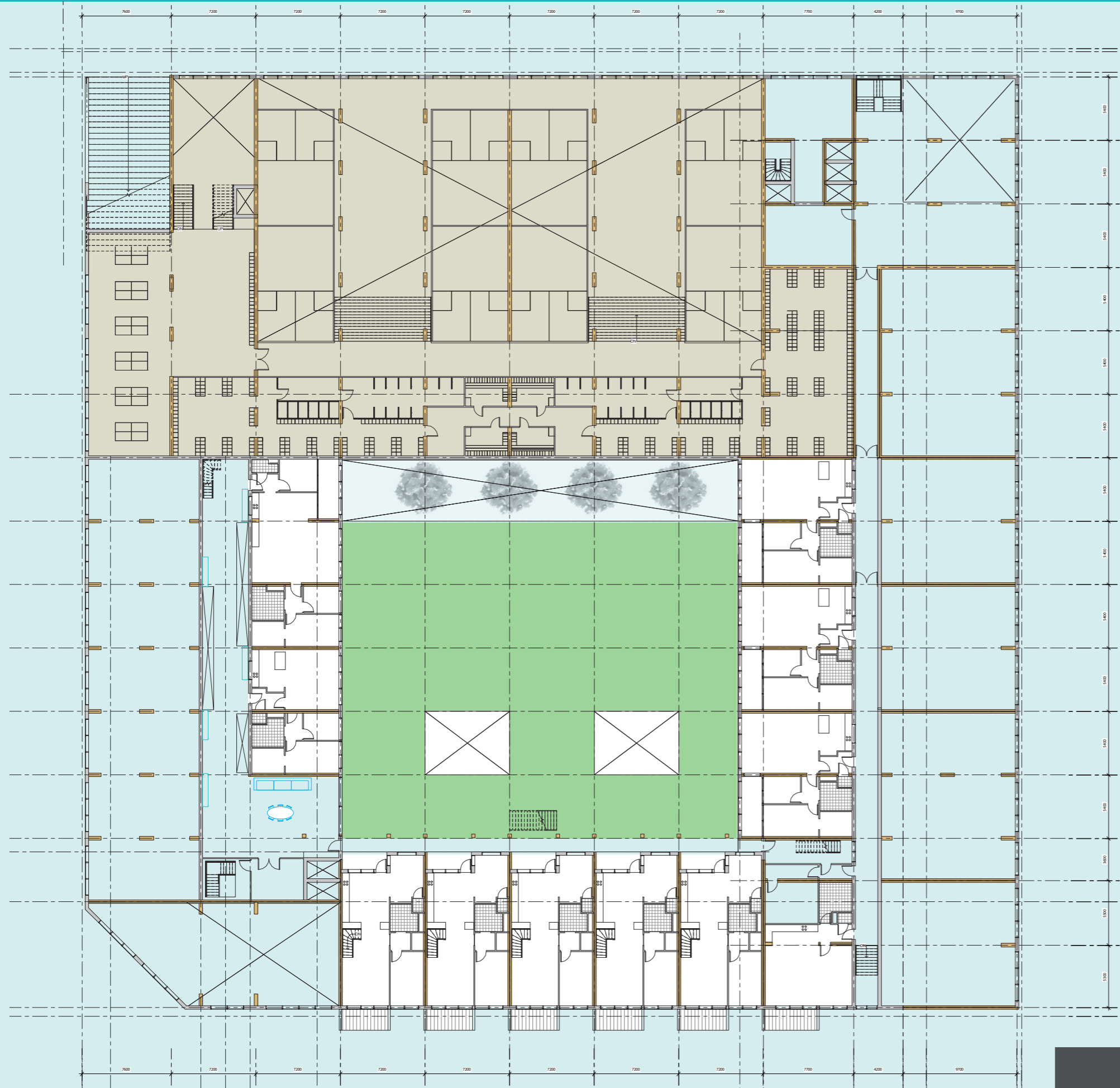
- 8 squashbanen
- Sociale controle



-  Winkel
-  Beweg- en gezondheidscentrum
-  Fietsenstalling



Impressie entree





- Wellness met sauna's



 Beweg- en gezondheidscentrum
 Collectief binnenplein

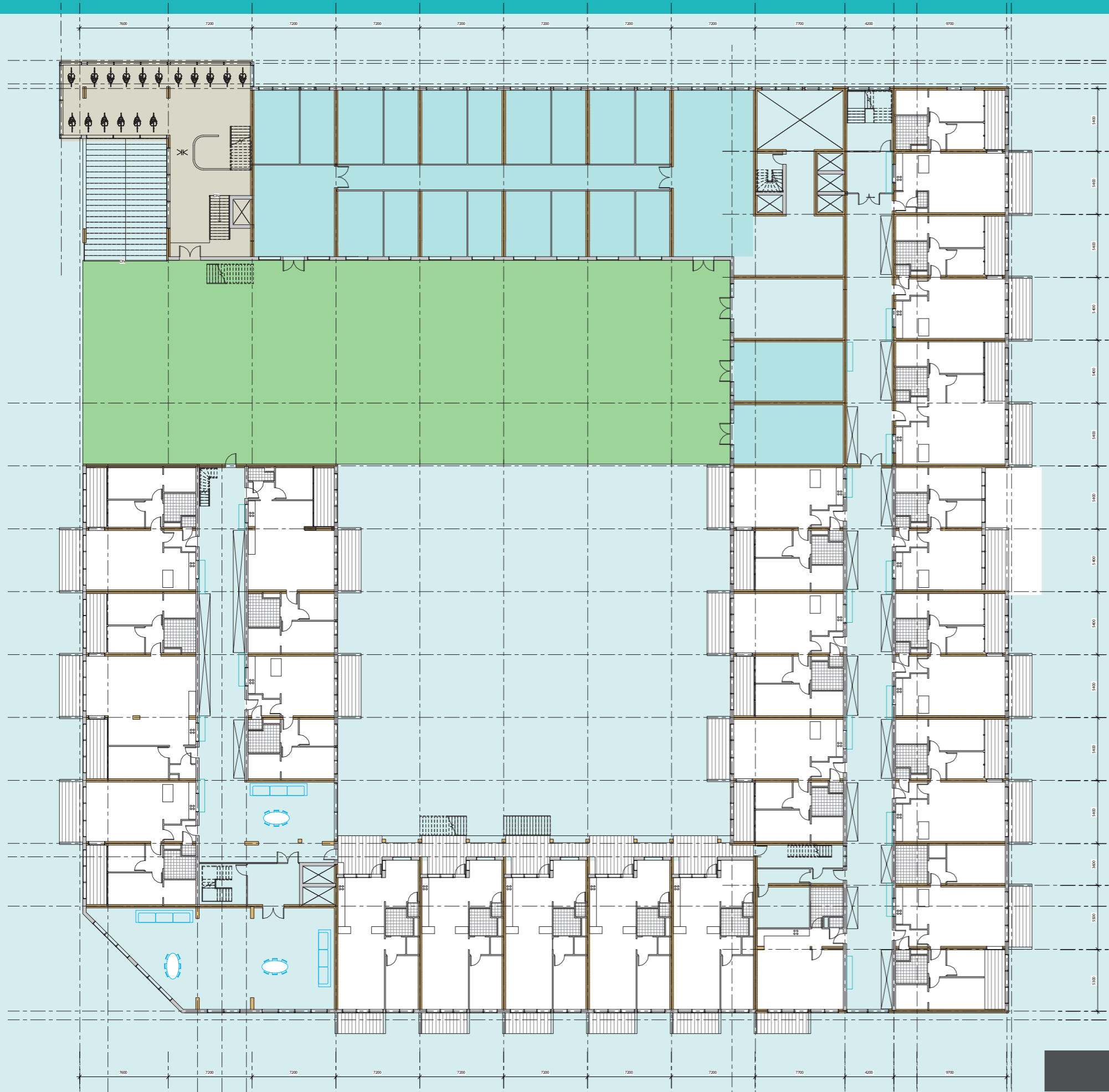
Aantrekkelijk

Schalen

Zichtbaar






Beweeg- en gezondheidsplein



- Therapieën



-  Beweg- en gezondheidscentrum
-  Beweg- en gezondheidsplein
-  Medische voorzieningen

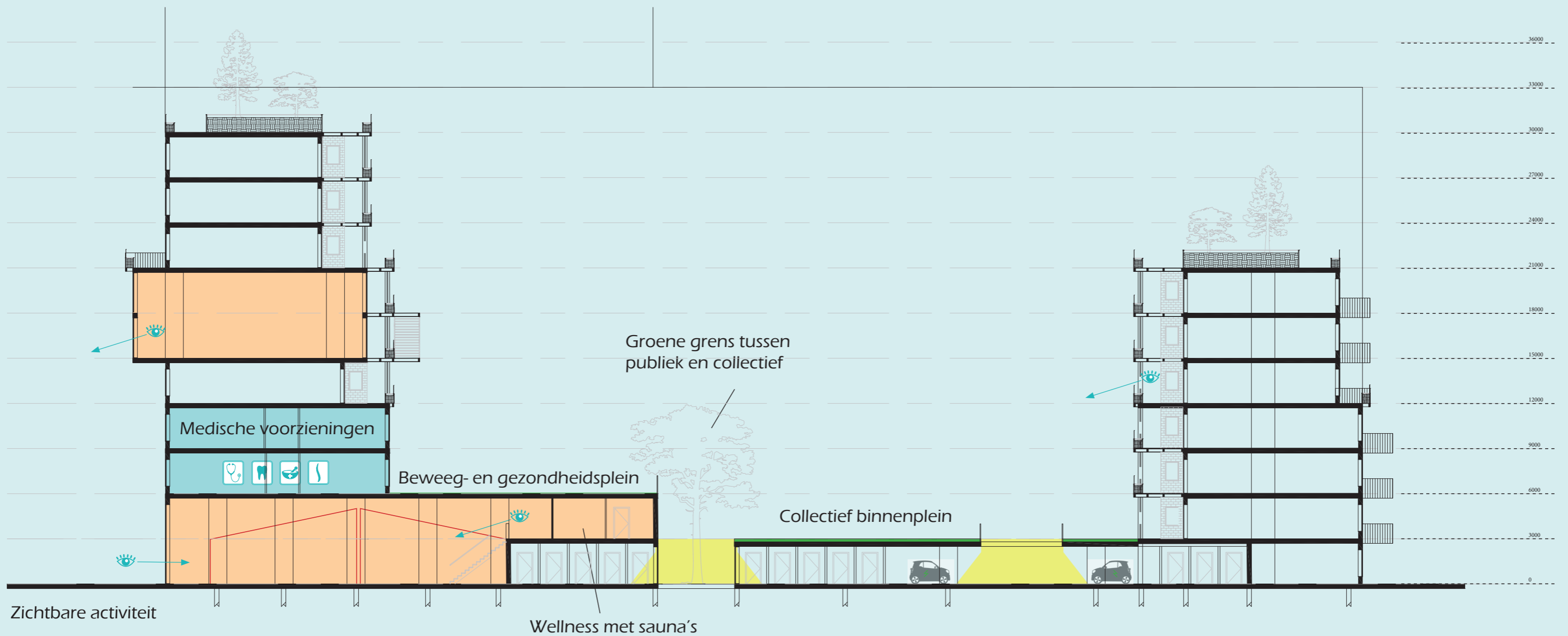
Aantrekkelijk

Veilig

Zichtbaar



- Zichtbaarheid van beweging
- Lichtinval
- Aantrekkelijke sportruimten



Derde verdieping



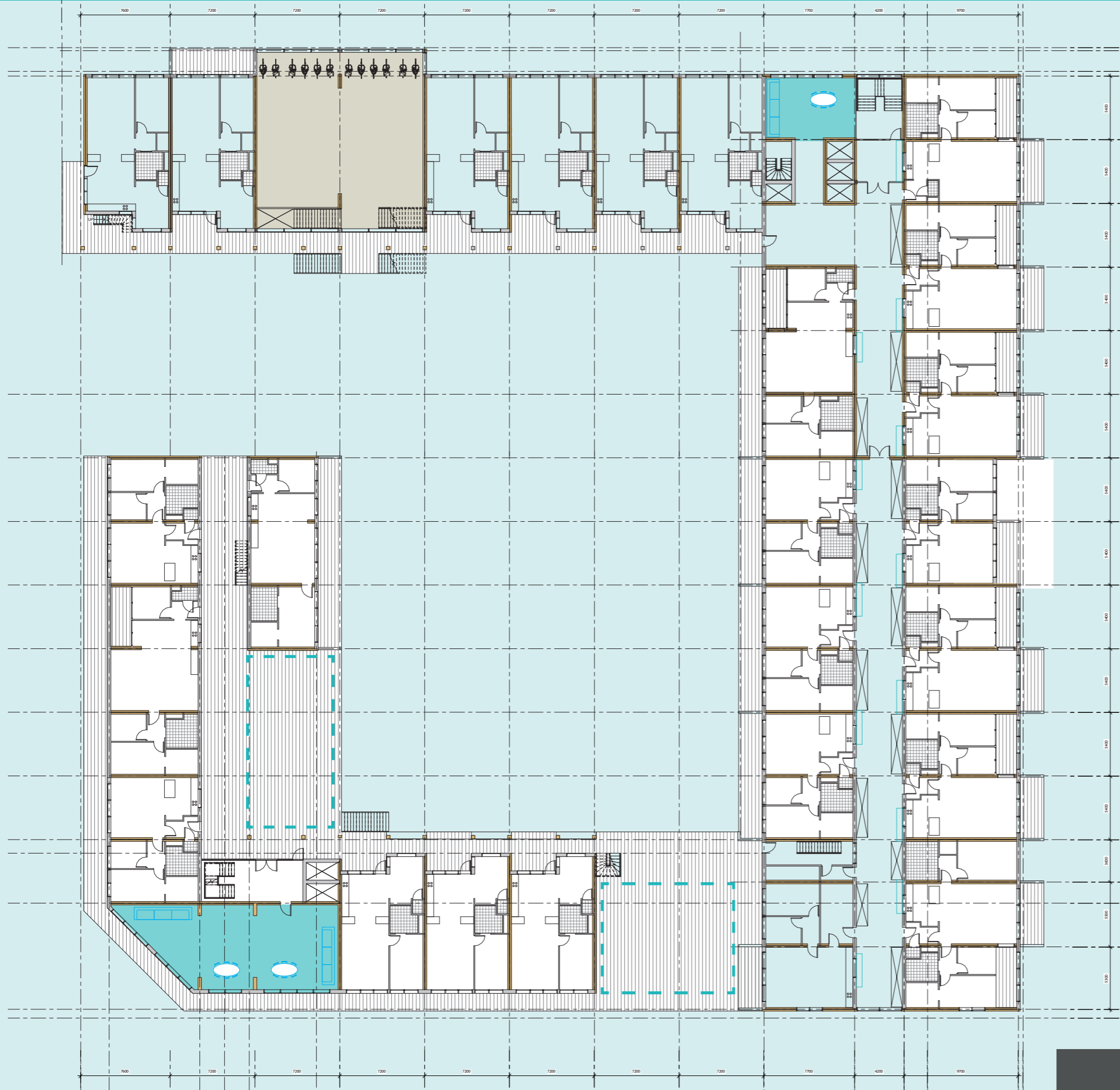
Aantrekkelijk



Schalen



Zichtbaar



- Typologieën
- Ontmoetingsplekken

- Beweeg- en gezondheidscentrum
- Collectieve ruimten
- Binnen
- - - Buiten

Impressie zichtbaarheid trappen



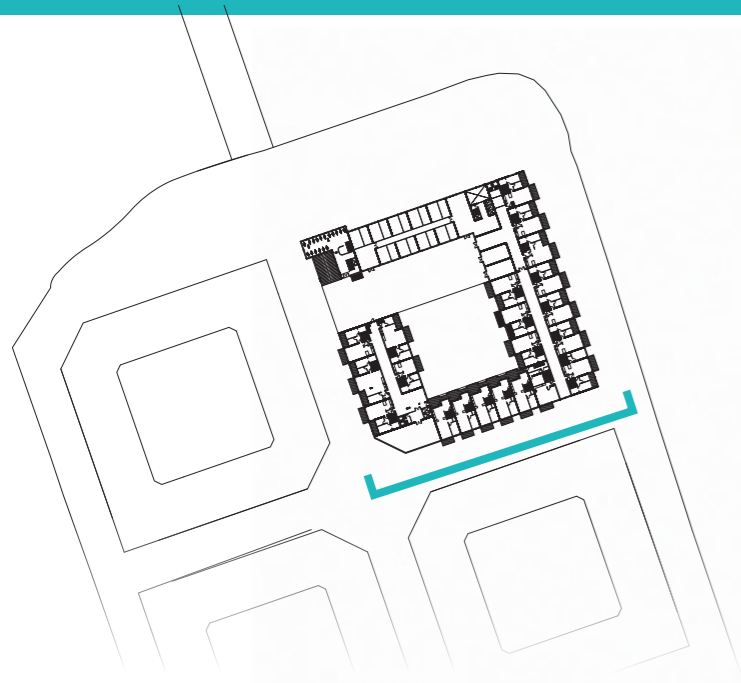
Interactie



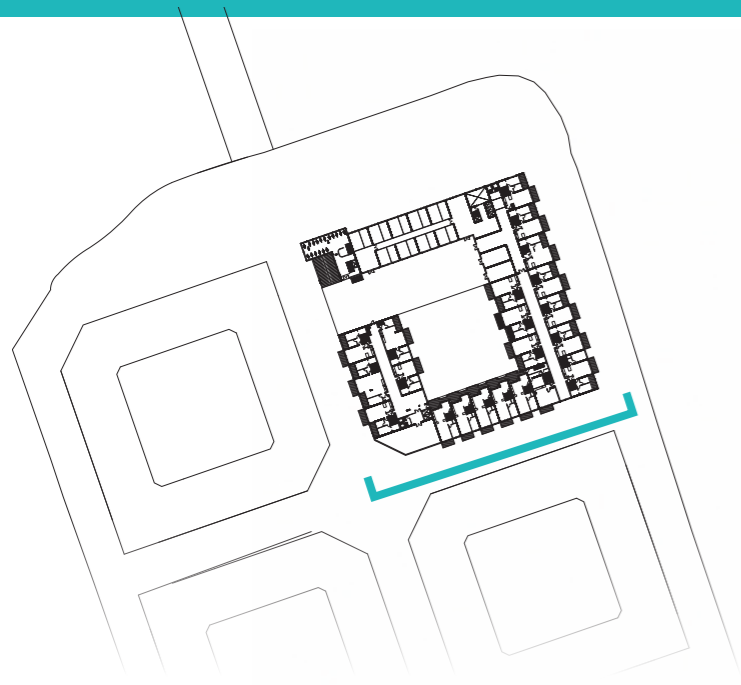
Zichtbaar



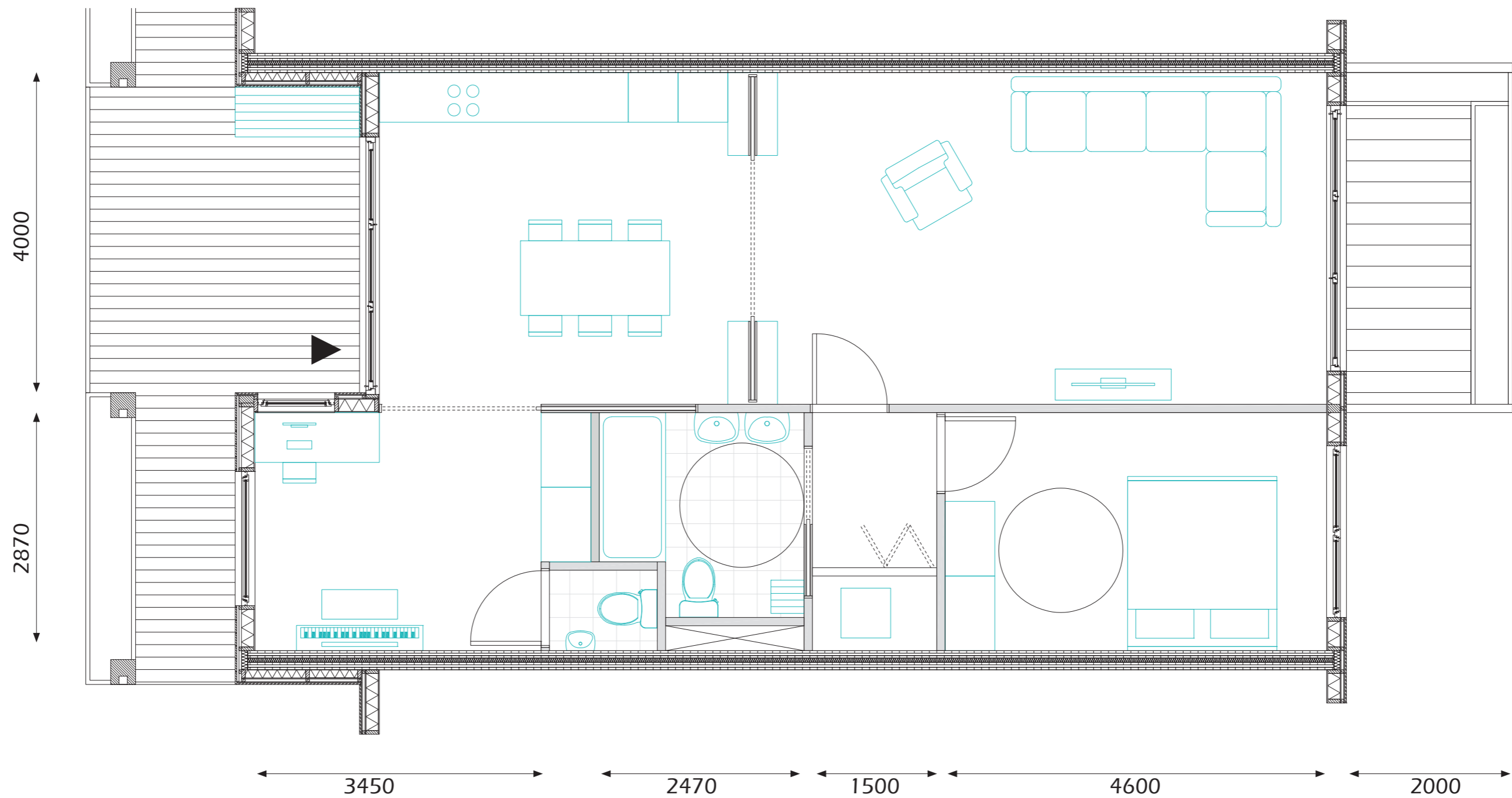
Gevelaanzicht - zuid

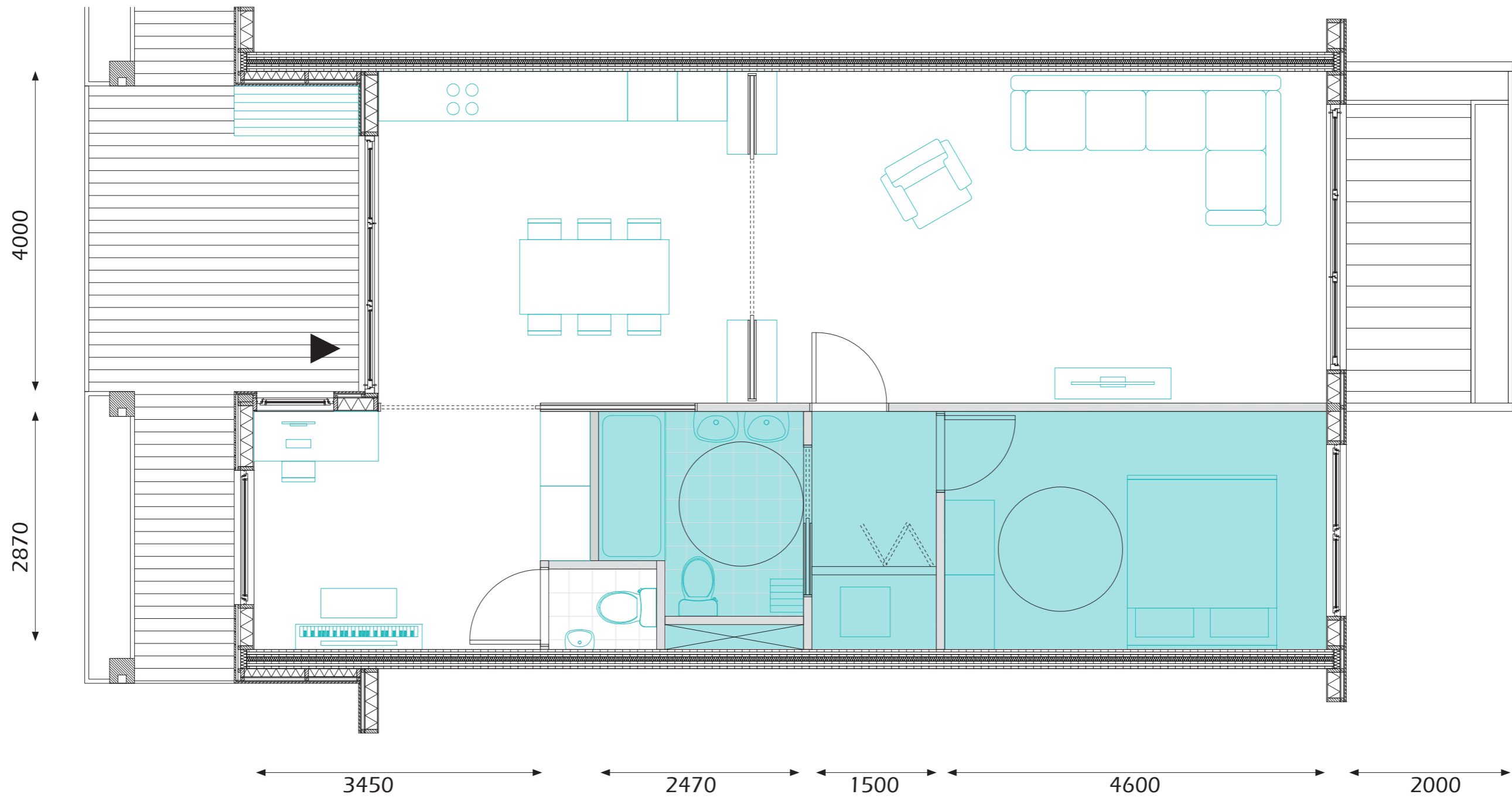


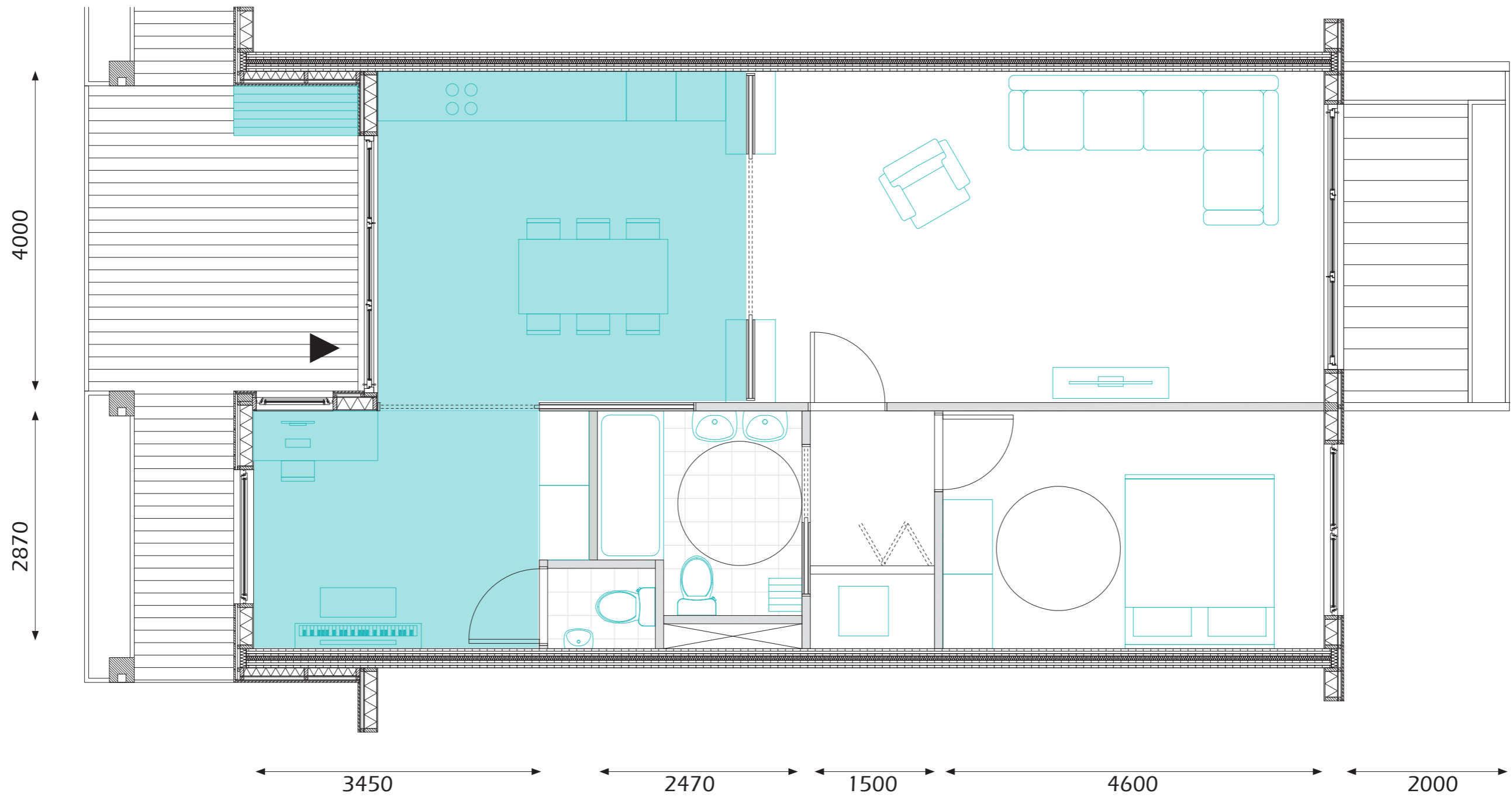
Woningtype A.13.4

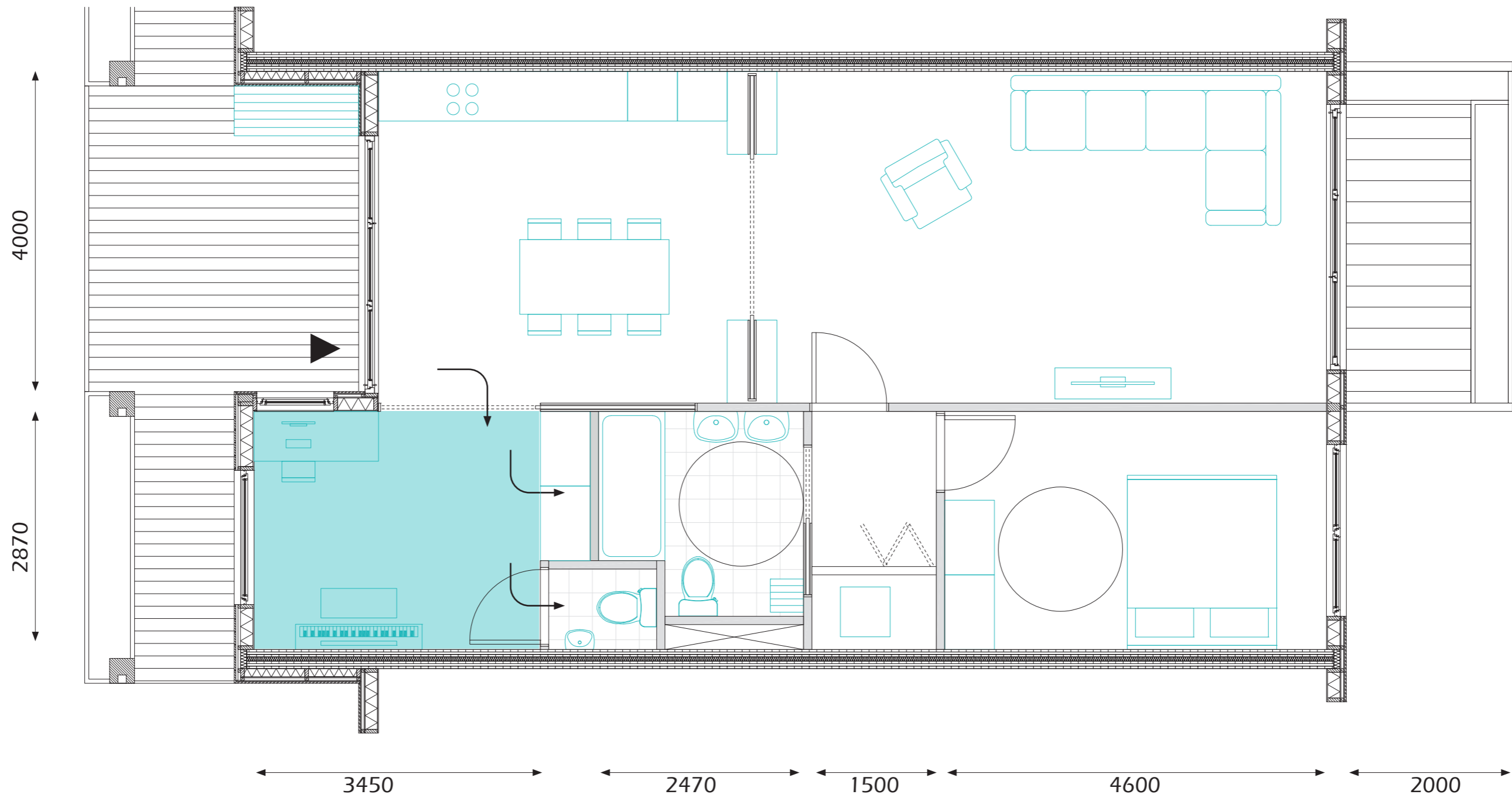


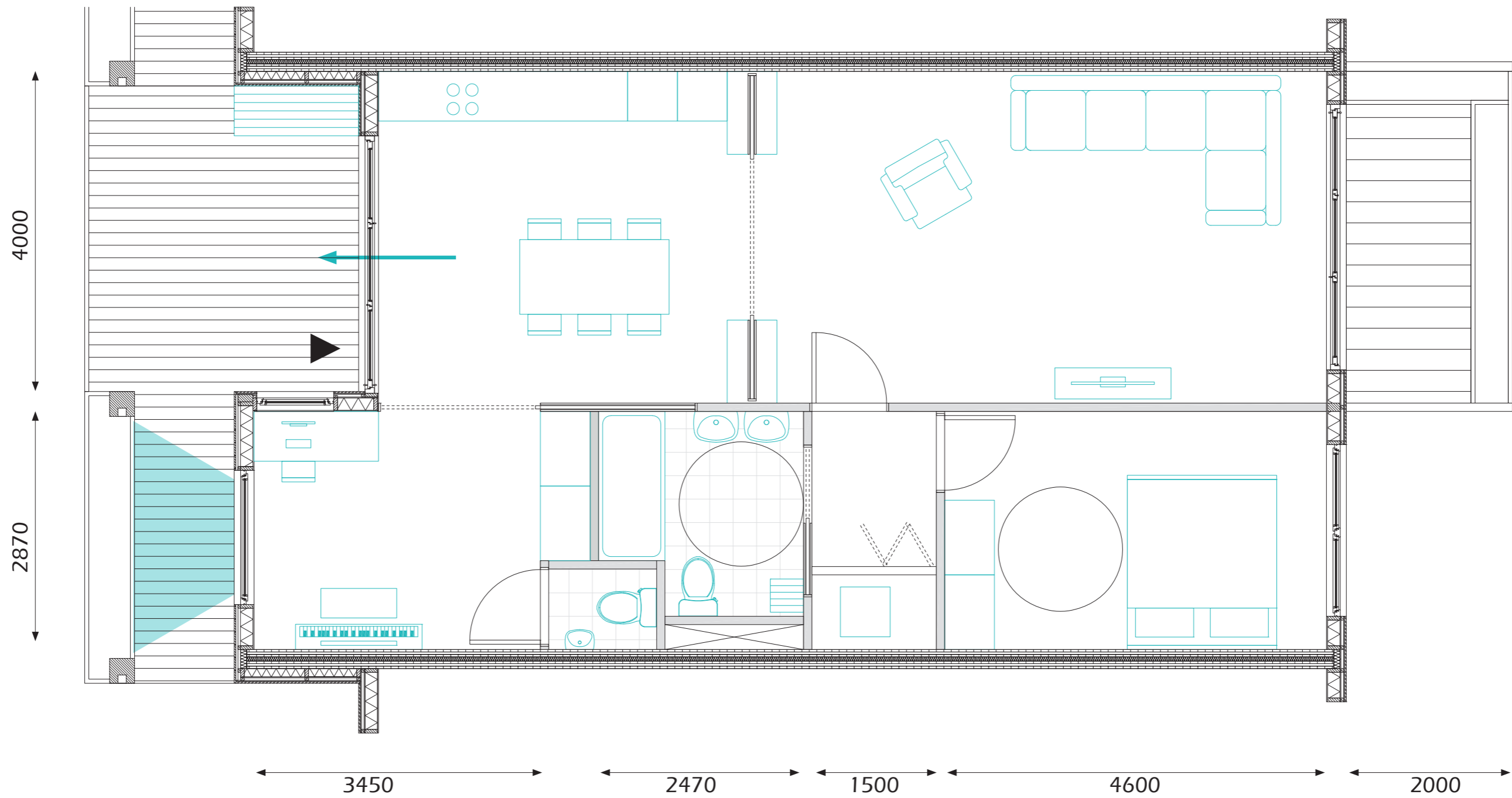
- Rolstoelvriendelijk
- Karakteristiek herenhuis













Interactie



Luxe





Interactie



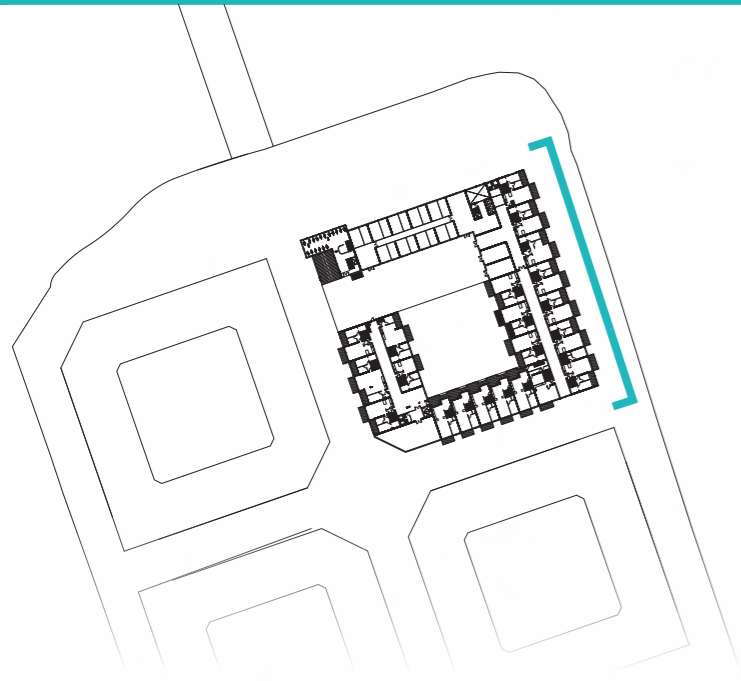
Luxe



Gevelaanzicht - oost



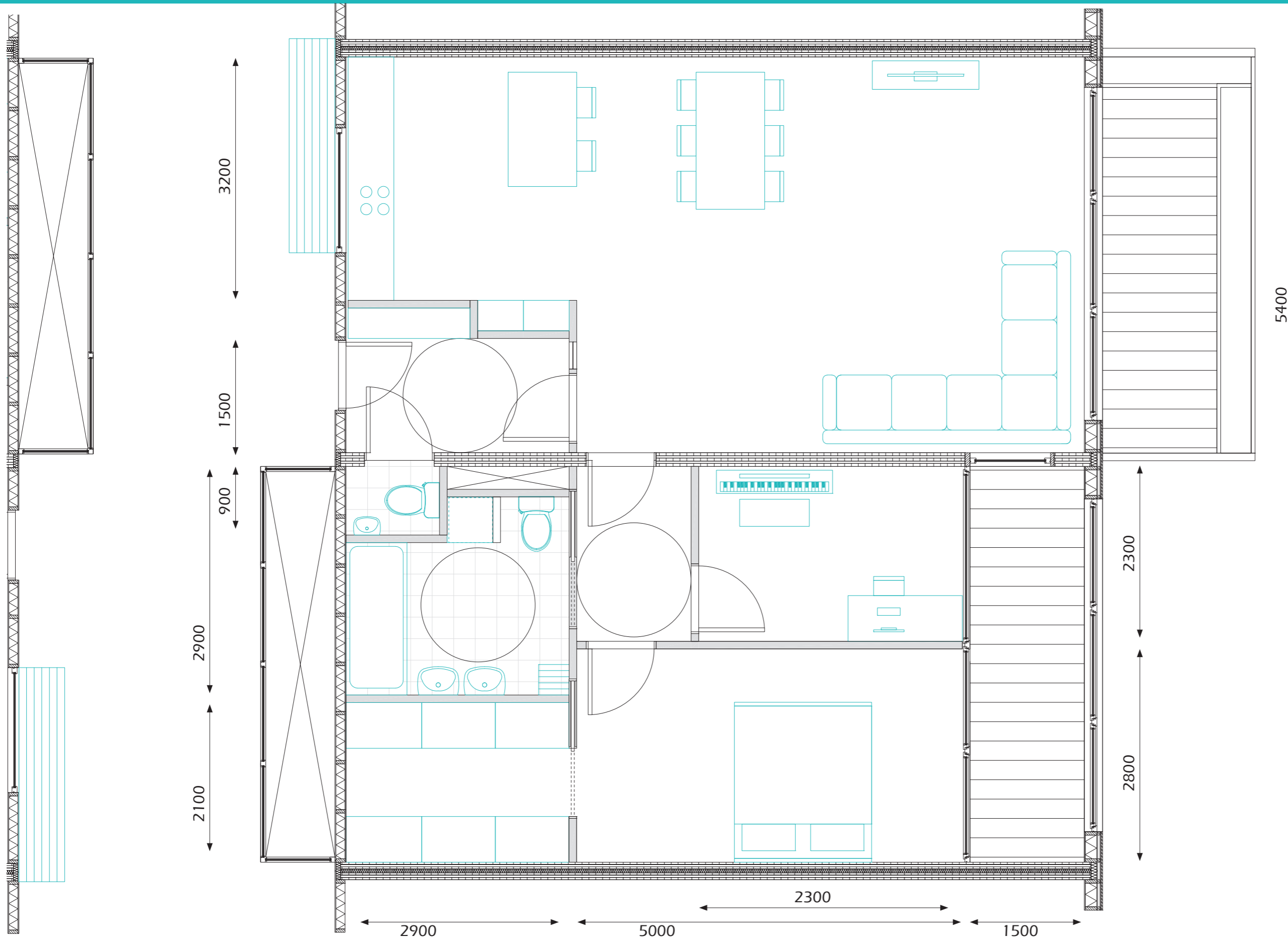
Woningtype B.10

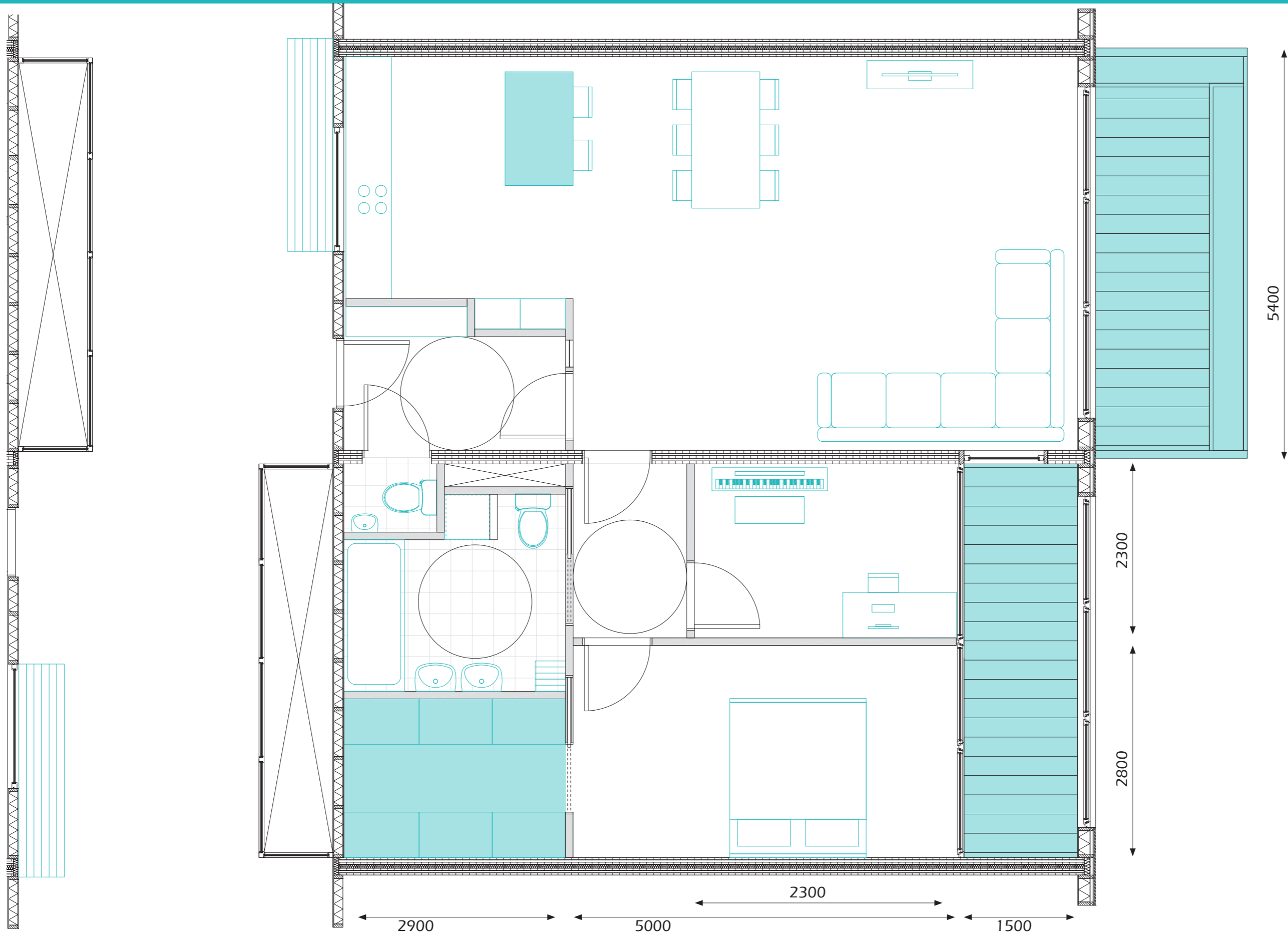


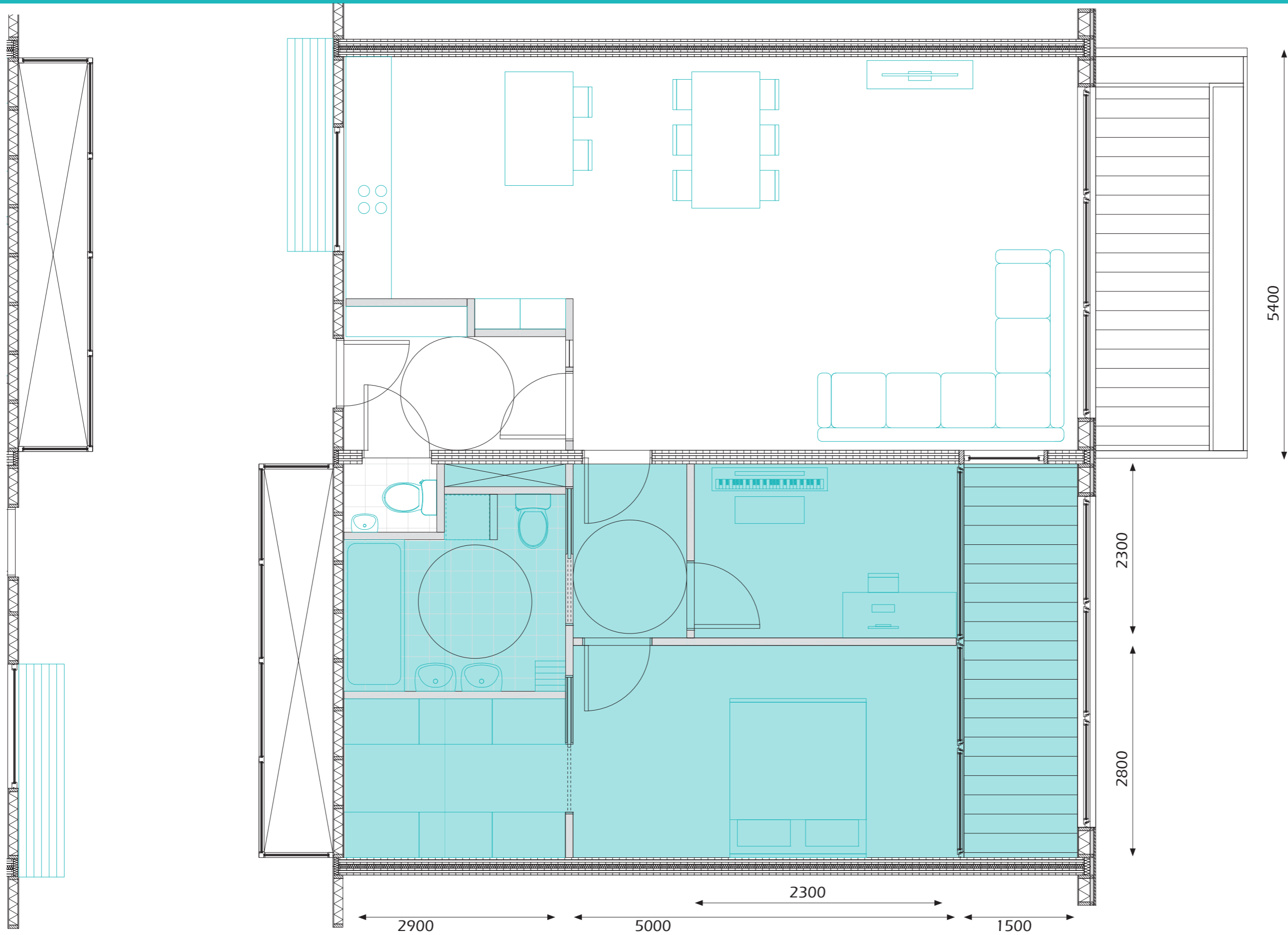
Woningtype B.10

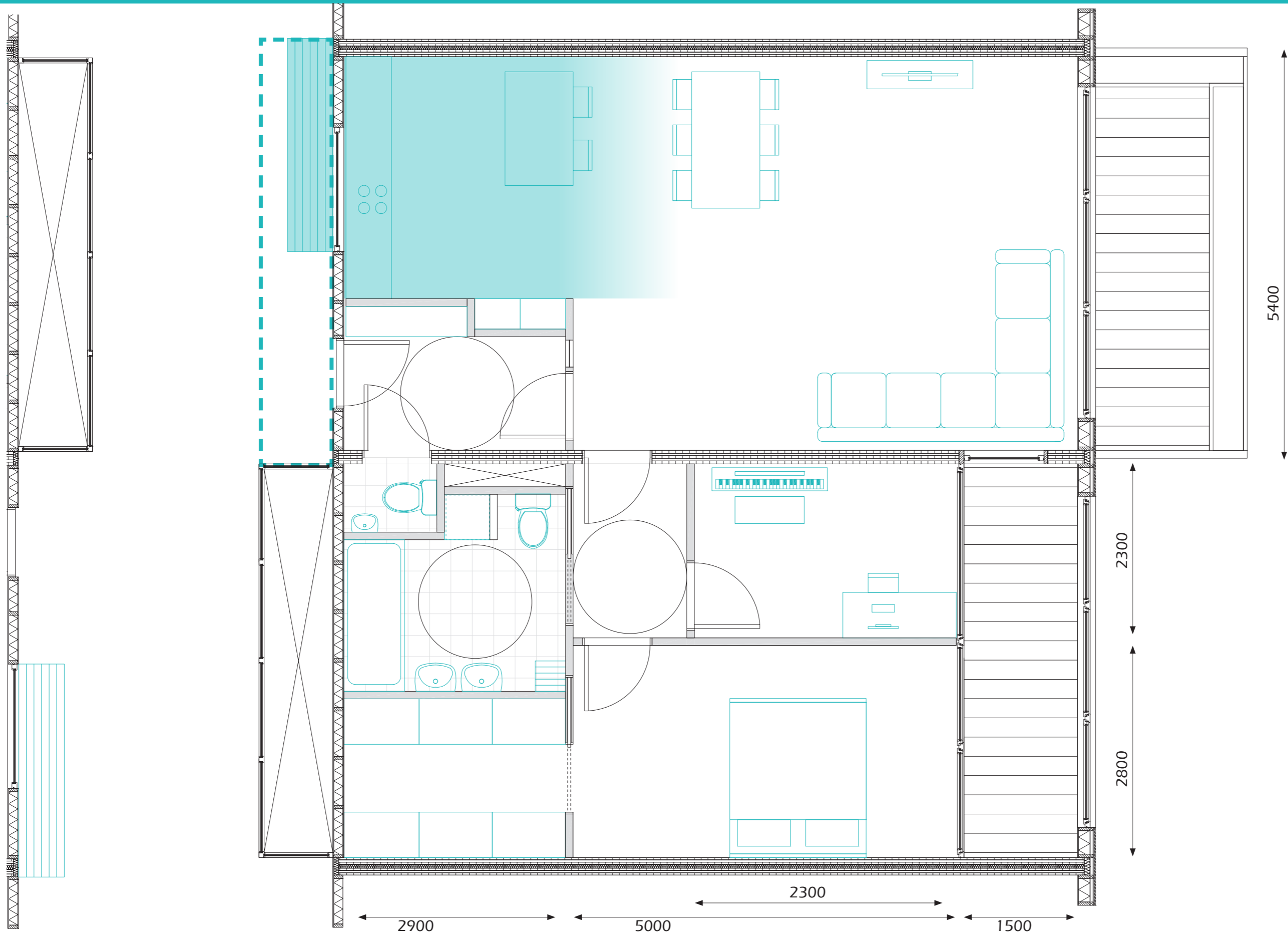


Comfort













Gevelaanzicht - west



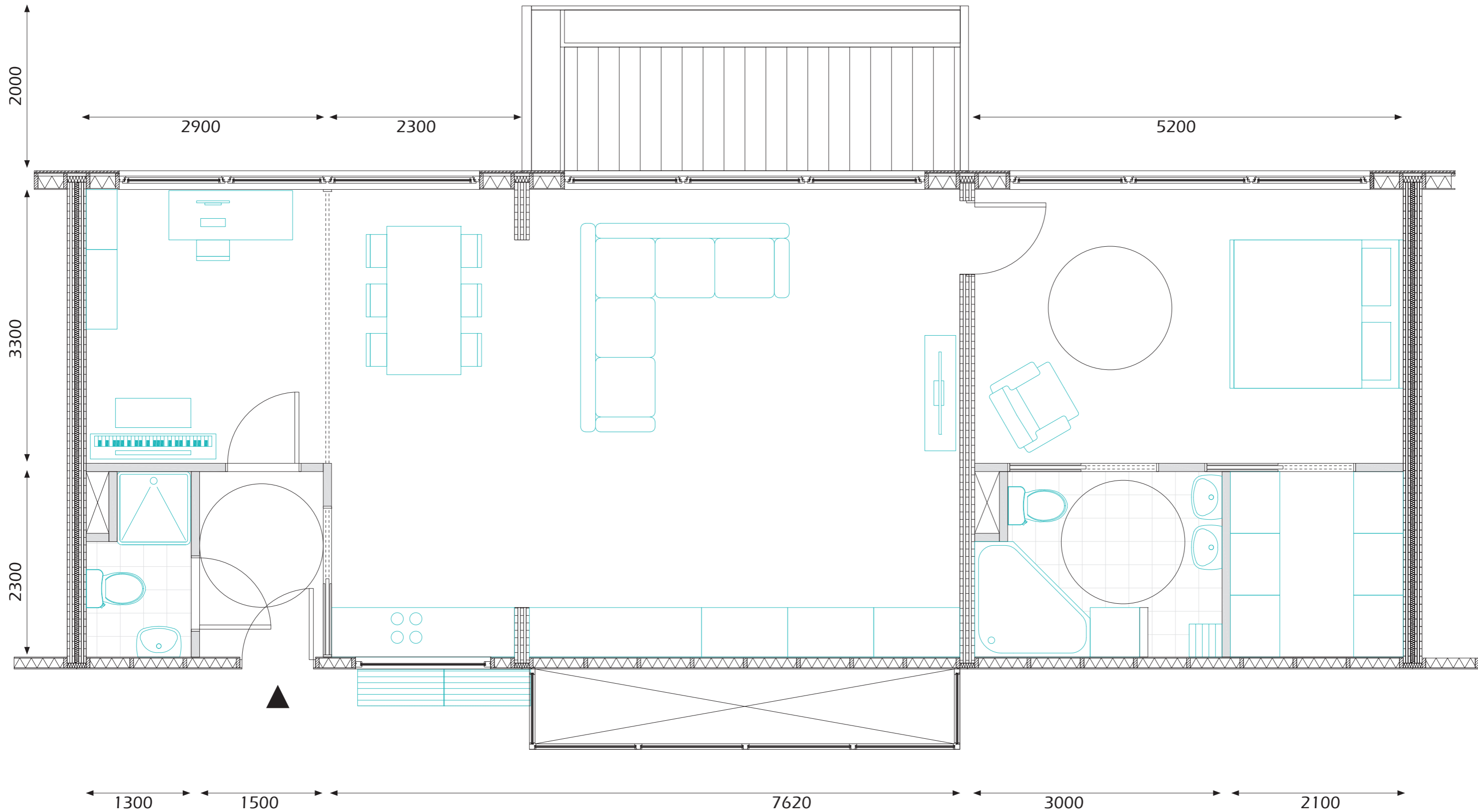
Woningtype C.6

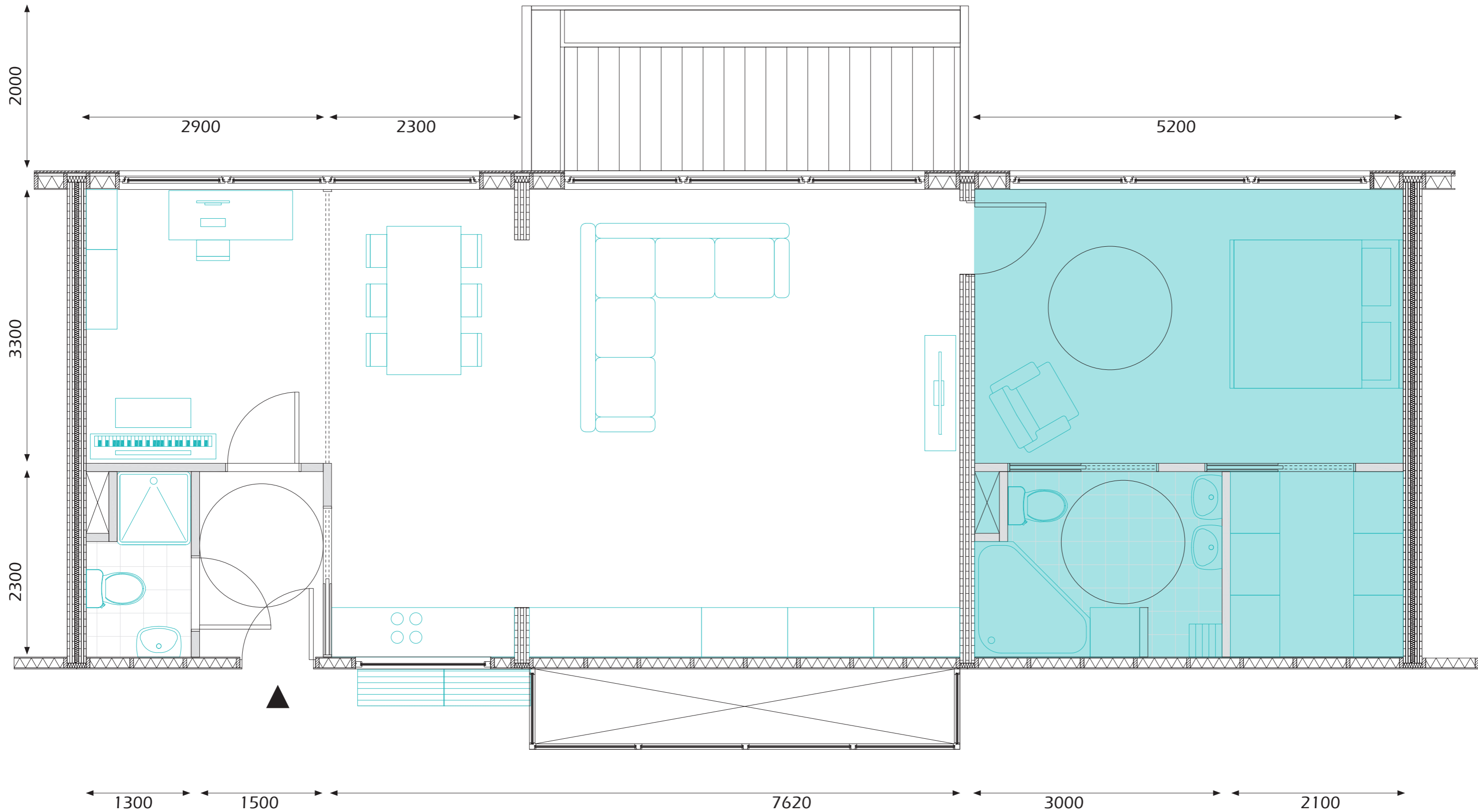


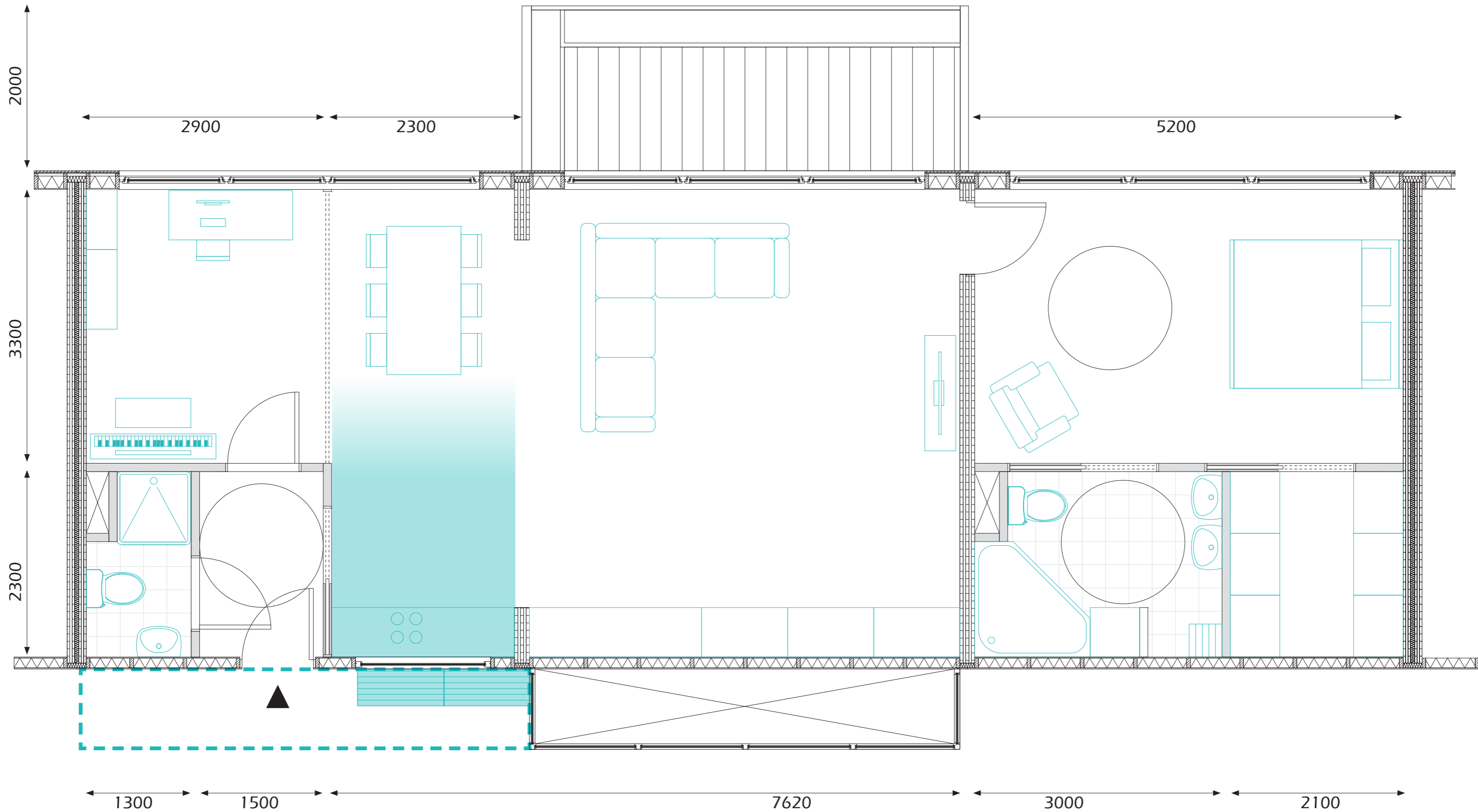
Woningtype C.6

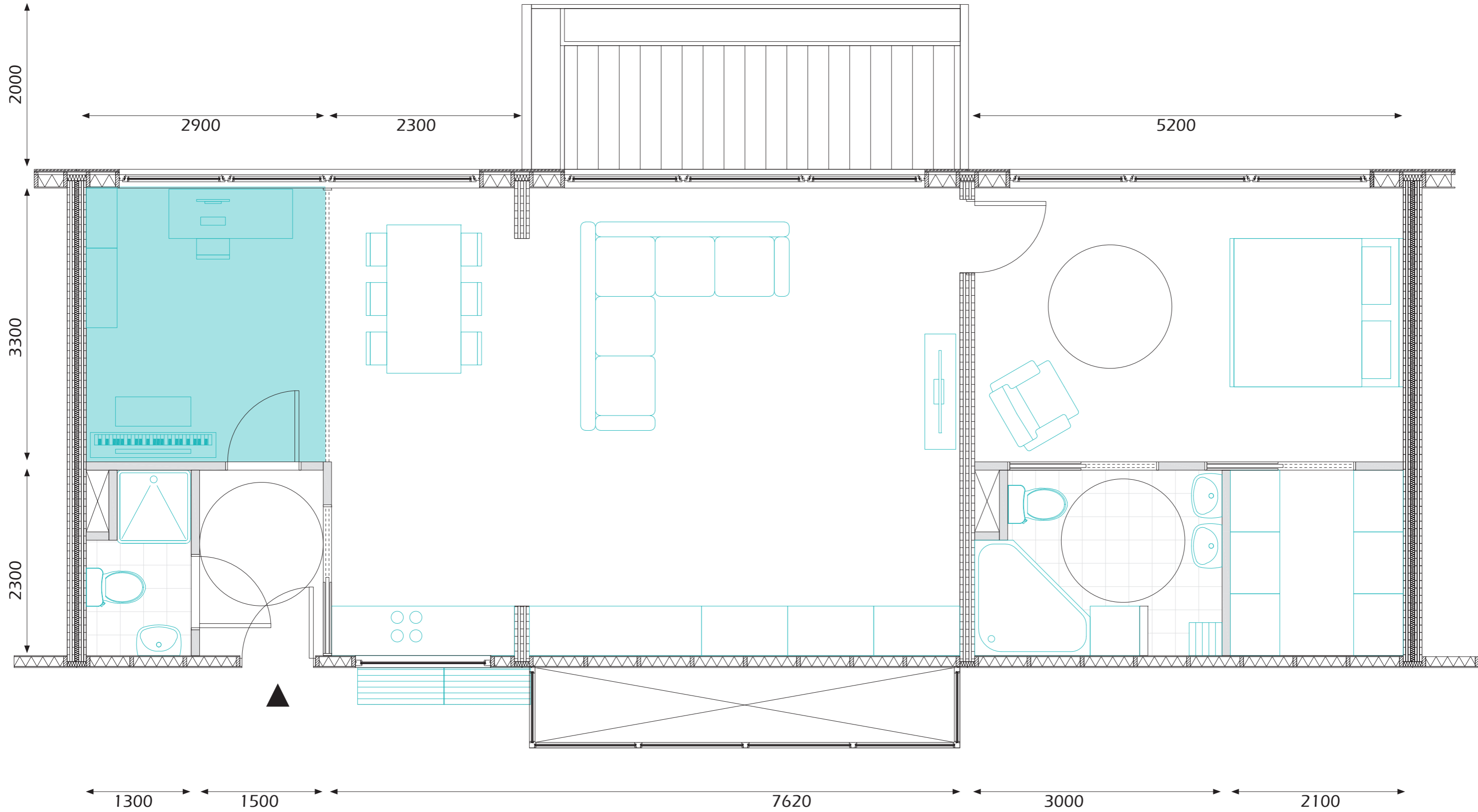


Comfort











Gevelaanzicht - noord





Aantrekkelijk



Zichtbaar

- Geschikt voor daktuinen
- Wintergroen
- Hoogte van max. 6m
- Geen takbreuk



Rosaceae Prunus

Prunus lusitanica
Portugese laurierkers



Rosaceae Prunus

Prunus lusitanica 'Angustifolia'



Aquifoliaceae Ilex

Ilex 'Nellie R. Stevens'



Oleaceae Olea

Olea europaea
olijf



- Winterhard
- Schaduwverdragend
- Gevarieerd in kleur



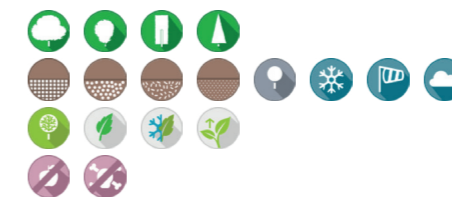
Eucommiaceae Eucommia

Euonymus alatus
Kardinaalsmuts



Aquifoliaceae Ilex

Ilex meserveae 'Blue Prince'

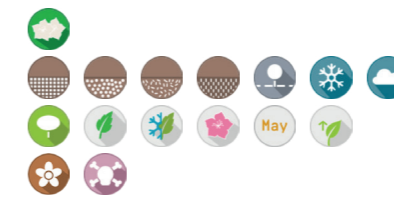


Rhamnaceae Frangula

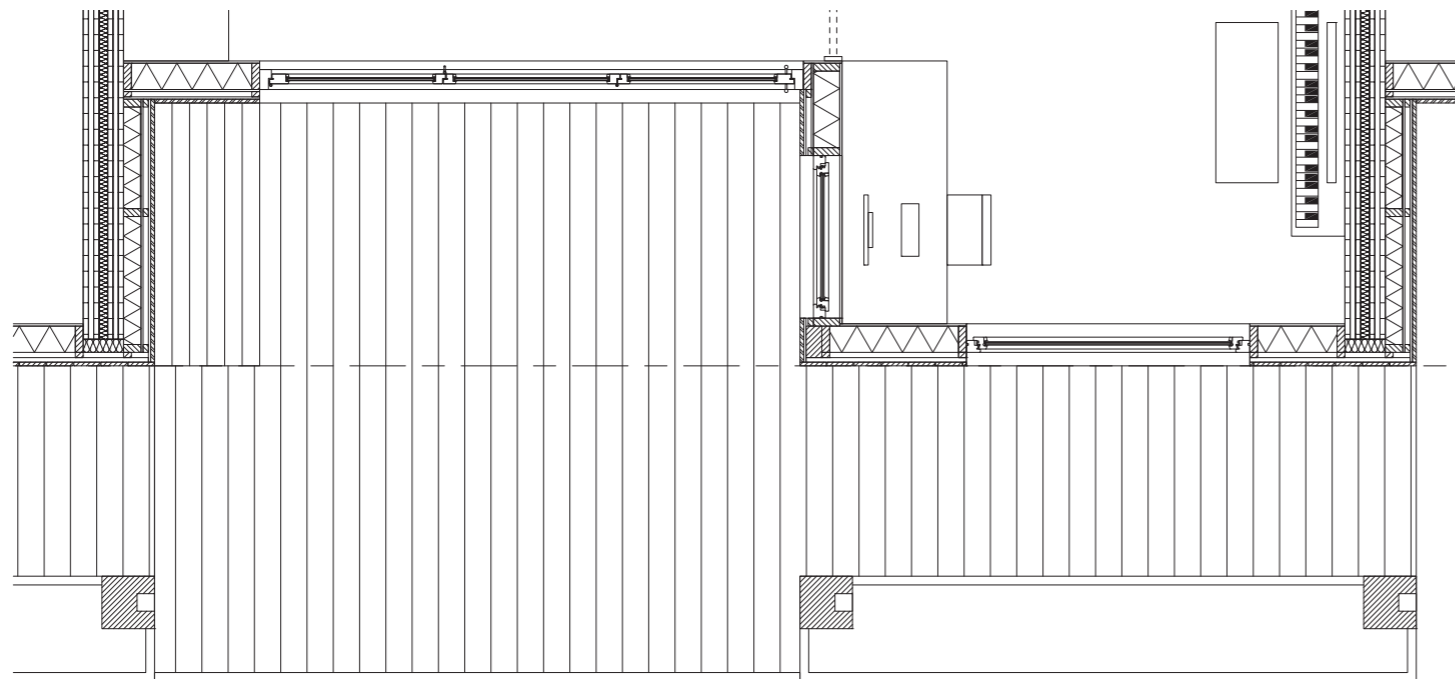
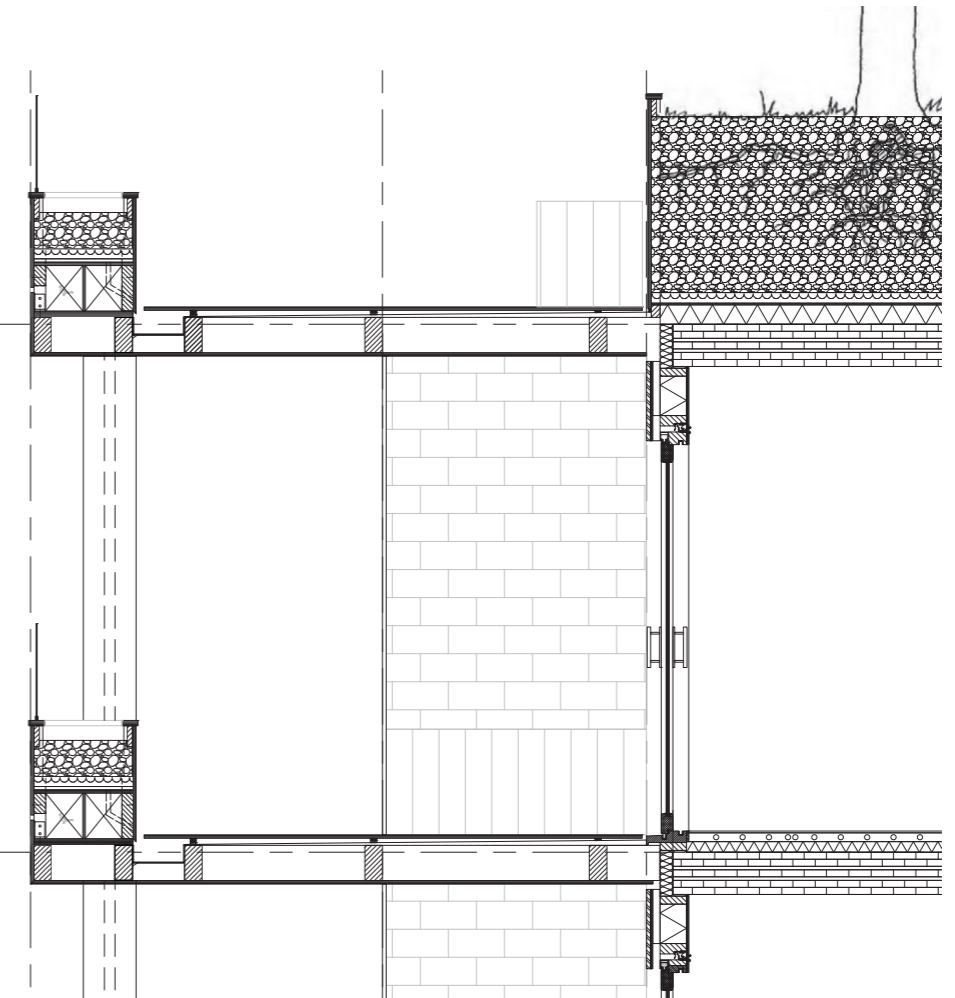
Frangula alnus 'Aspleniifolia'



Rhododendron 'Nicoletta'



Gevelfragment





- Steenstrips
- Mix van natuurlijke grondstoffen
- Geen chemische toevoegingen
- Refin - Italië

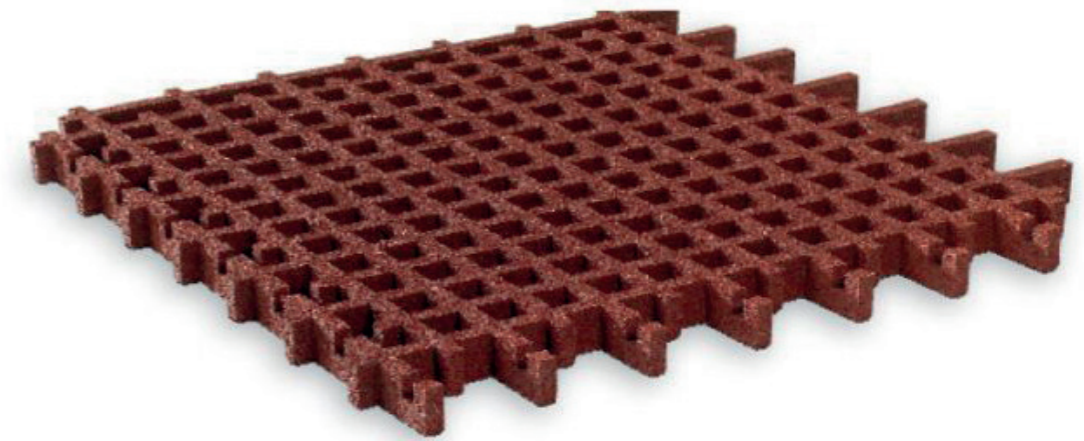




- Verwarmd tot 200 °C
- Geen chemische coating
- Vergrijst egaal
- Duurzaamheidsklasse 2
- Oldenboom - Harlingen



- Beschermt en verstevigt het gras
- ANti-slip voorkomt uitglijden
- Weinig onderhoud

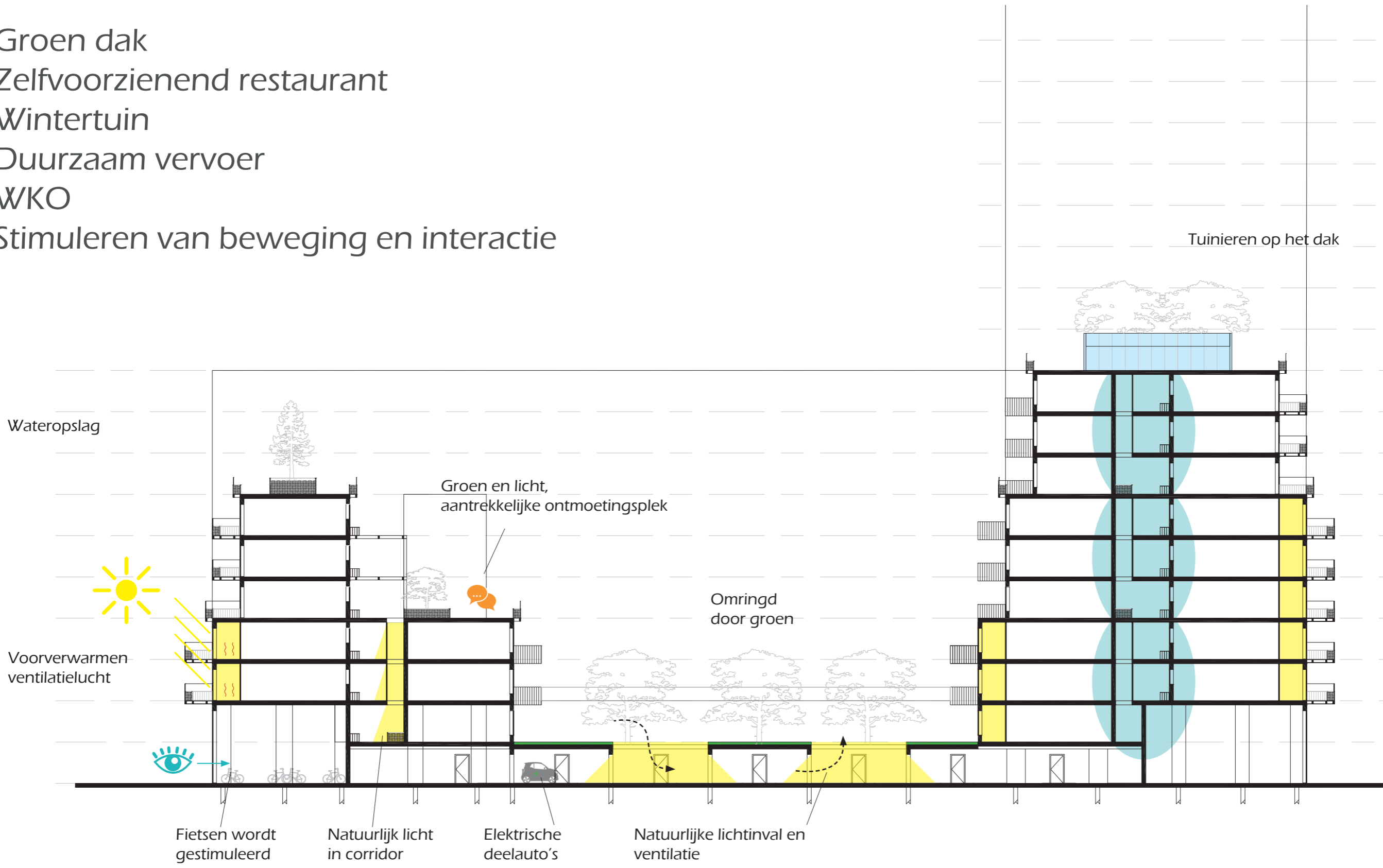


stilum 

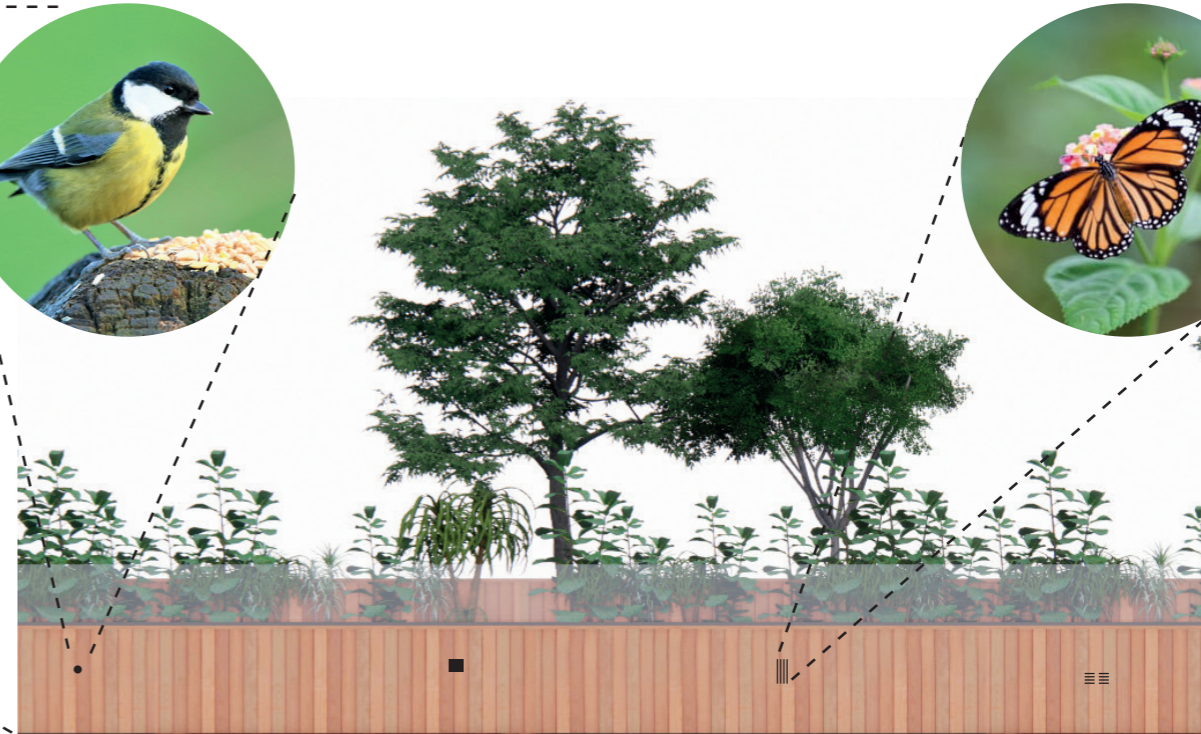
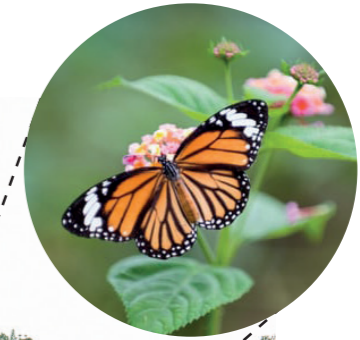
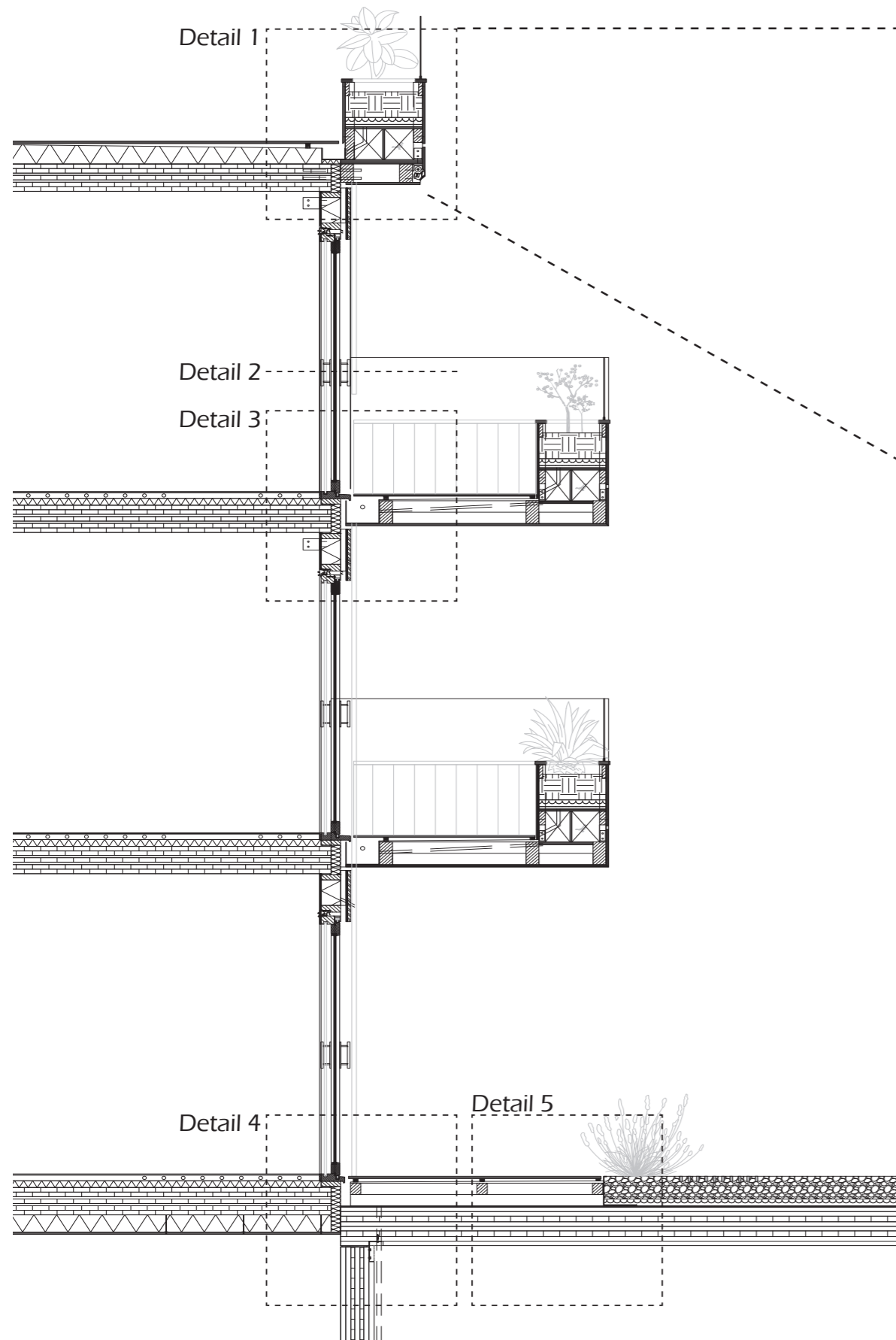
Toekomstbestendig gebouw



- Groen dak
- Zelfvoorzienend restaurant
- Wintertuin
- Duurzaam vervoer
- WKO
- Stimuleren van beweging en interactie

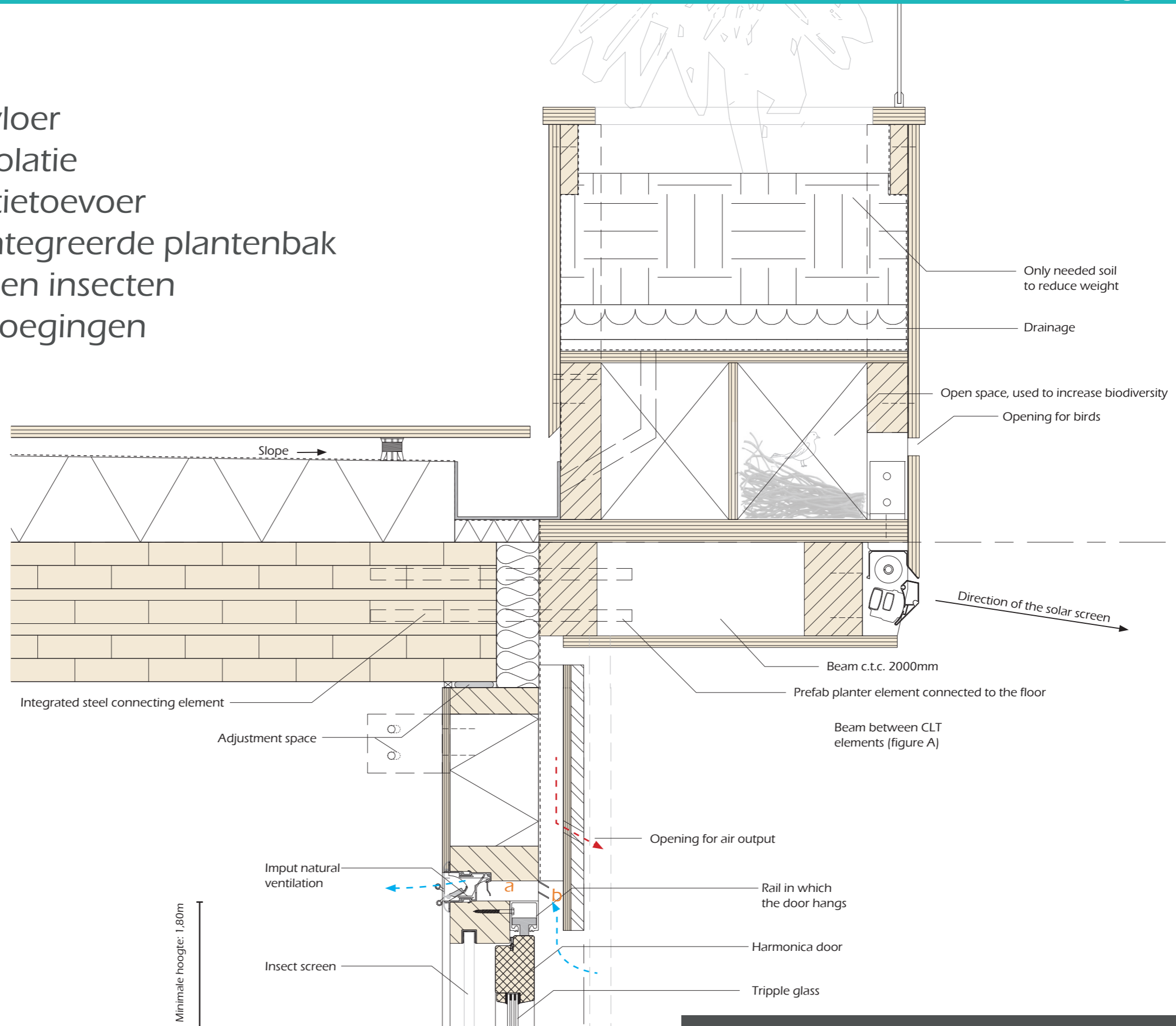


Positie details en biodiversiteit



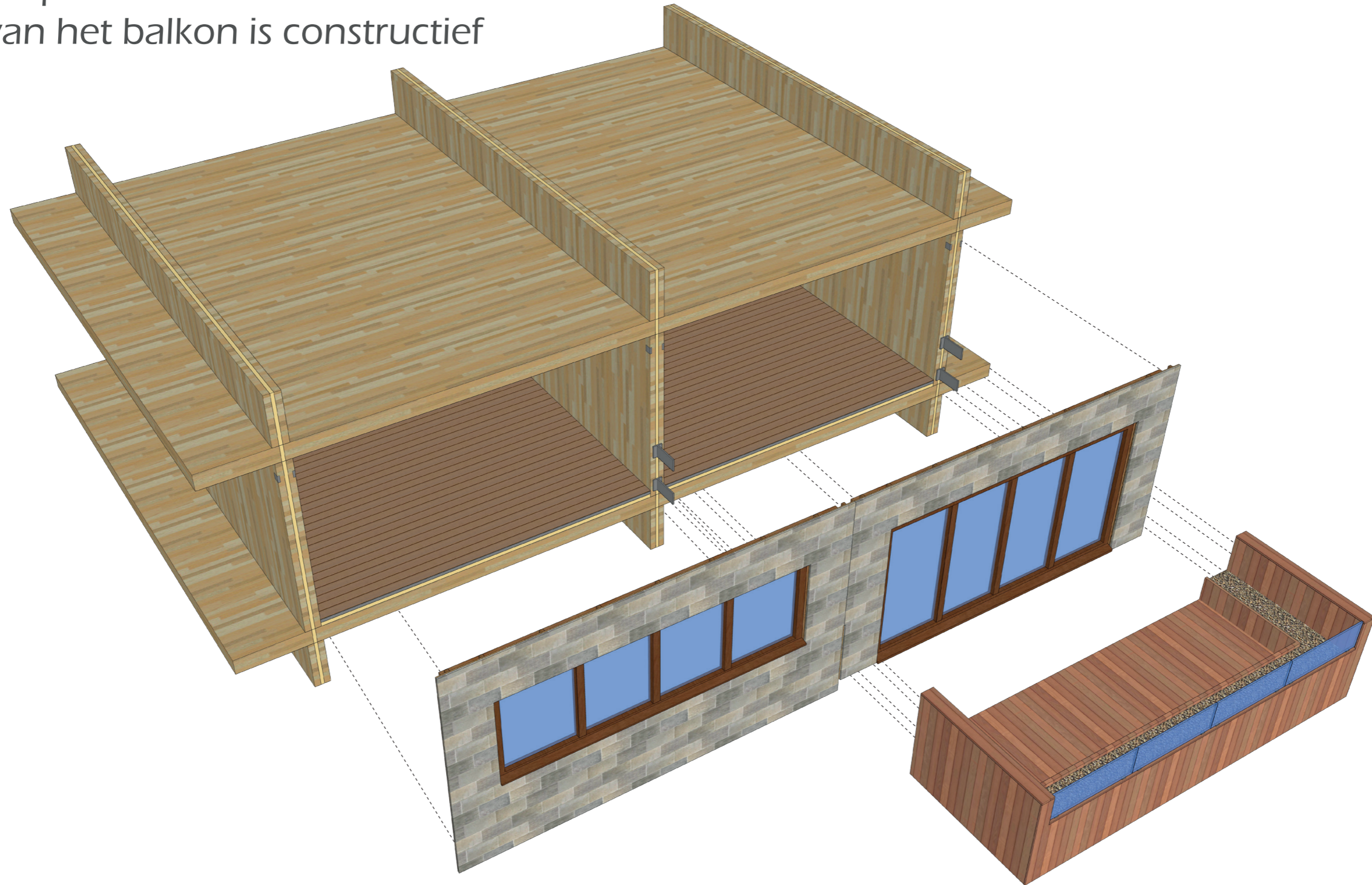


- Bevestigd aan de vloer
- Ononderbroken isolatie
- Natuurlijke ventilatietoevoer
- Kenmerkende geïntegreerde plantenbak
- Combinatie groen en insecten
- Comfortabele toevoegingen



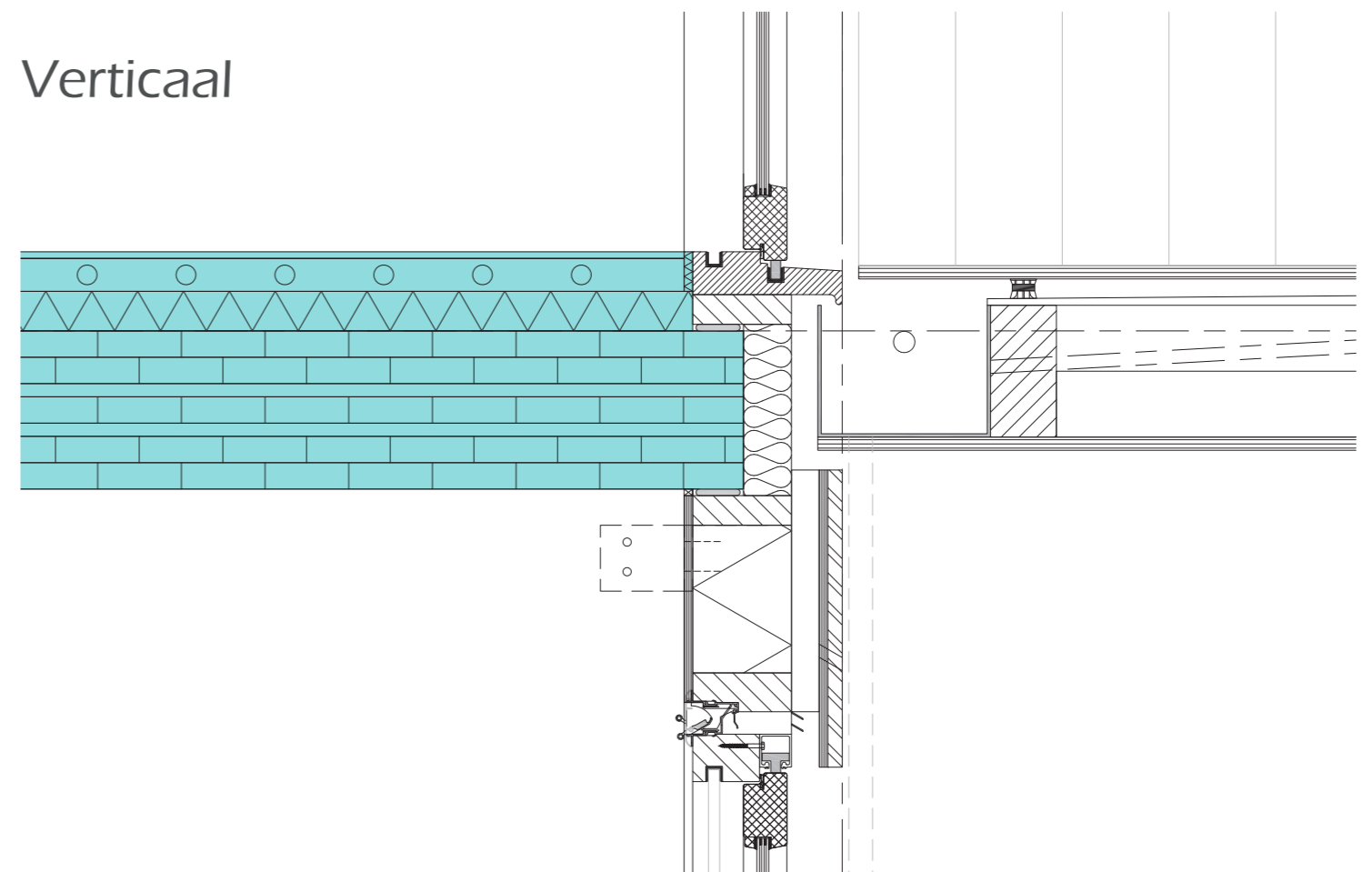
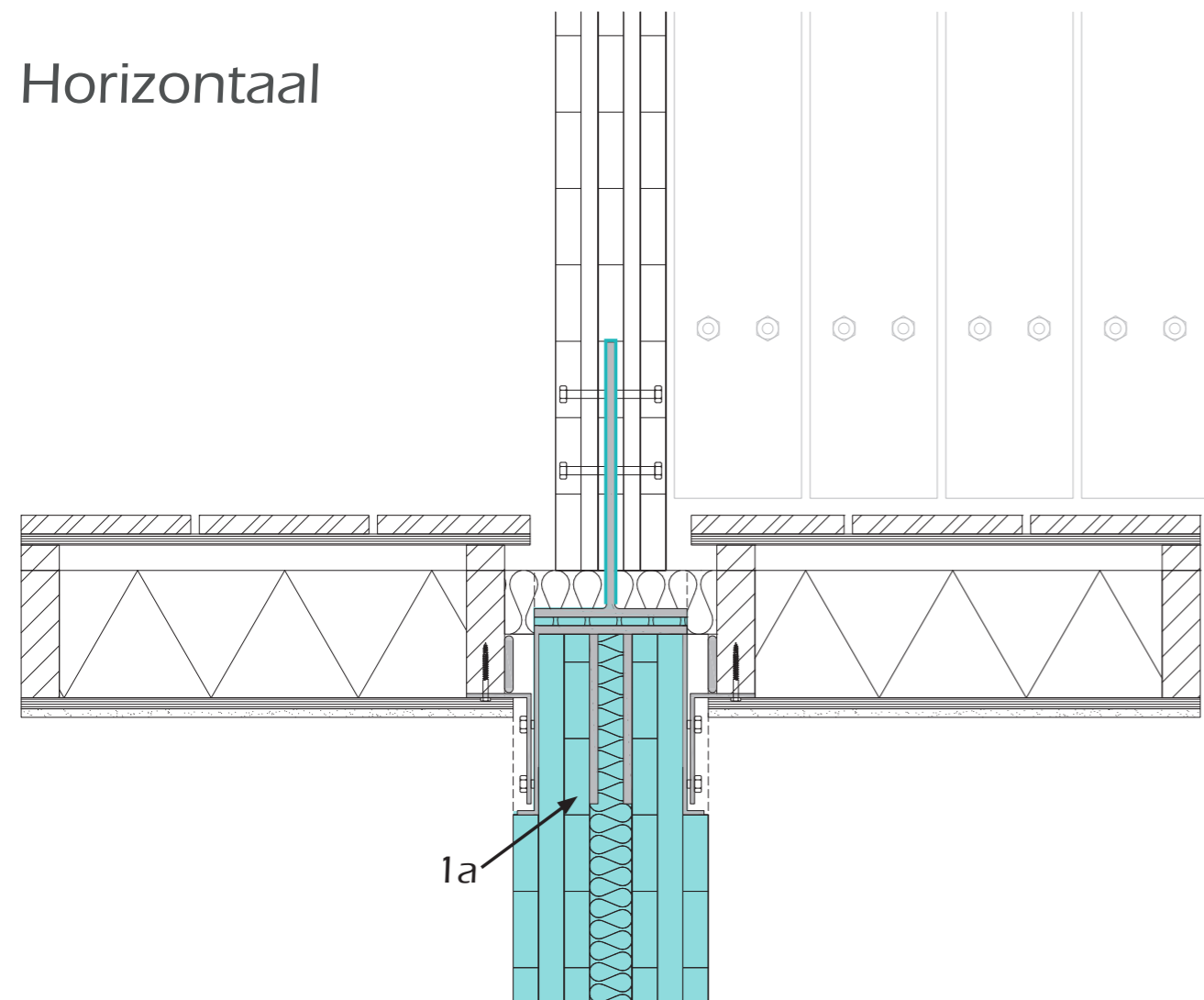
Demontabel gebouw

- Massaproductie
- Snel bouwproces
- Zijkant van het balkon is constructief



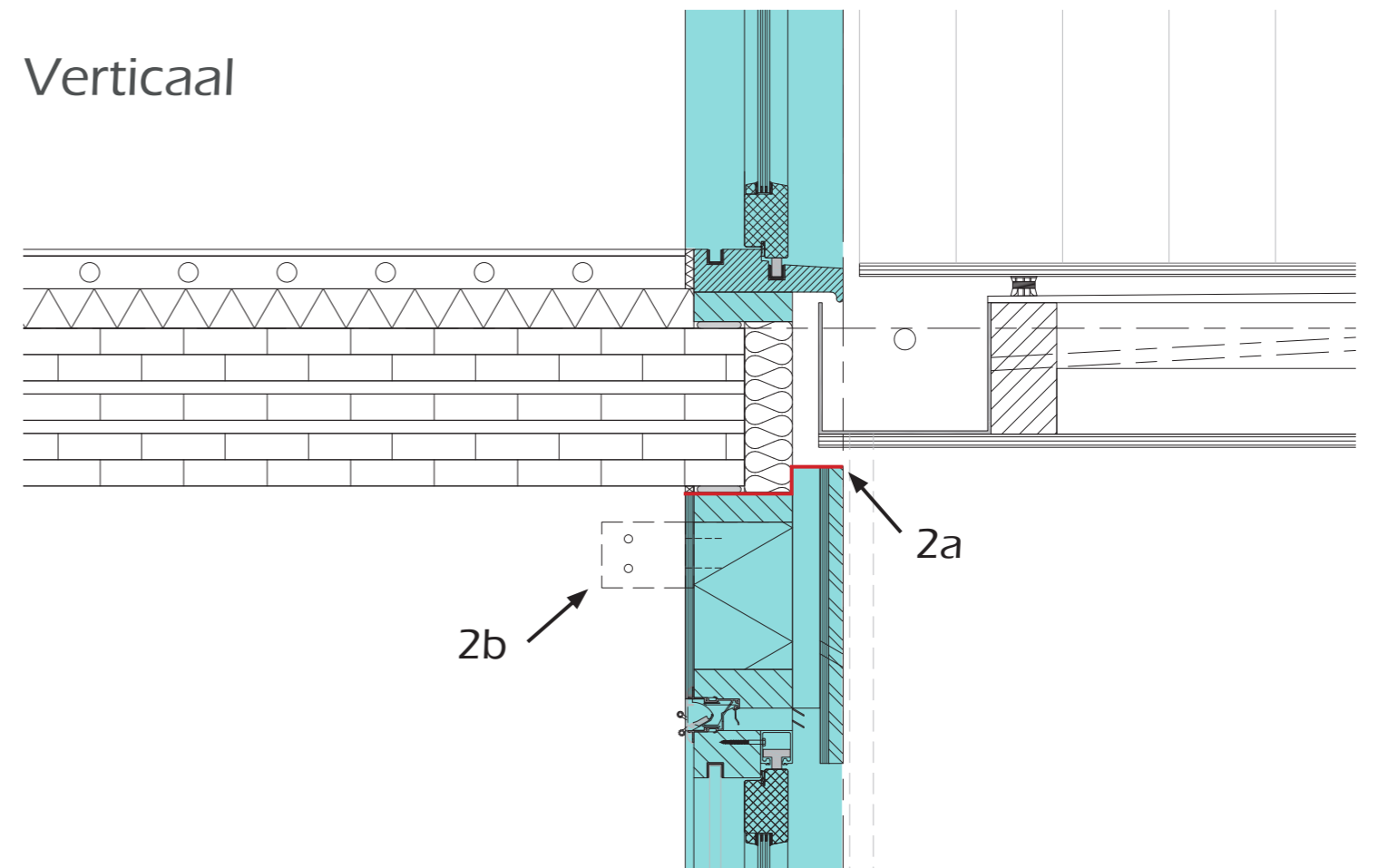
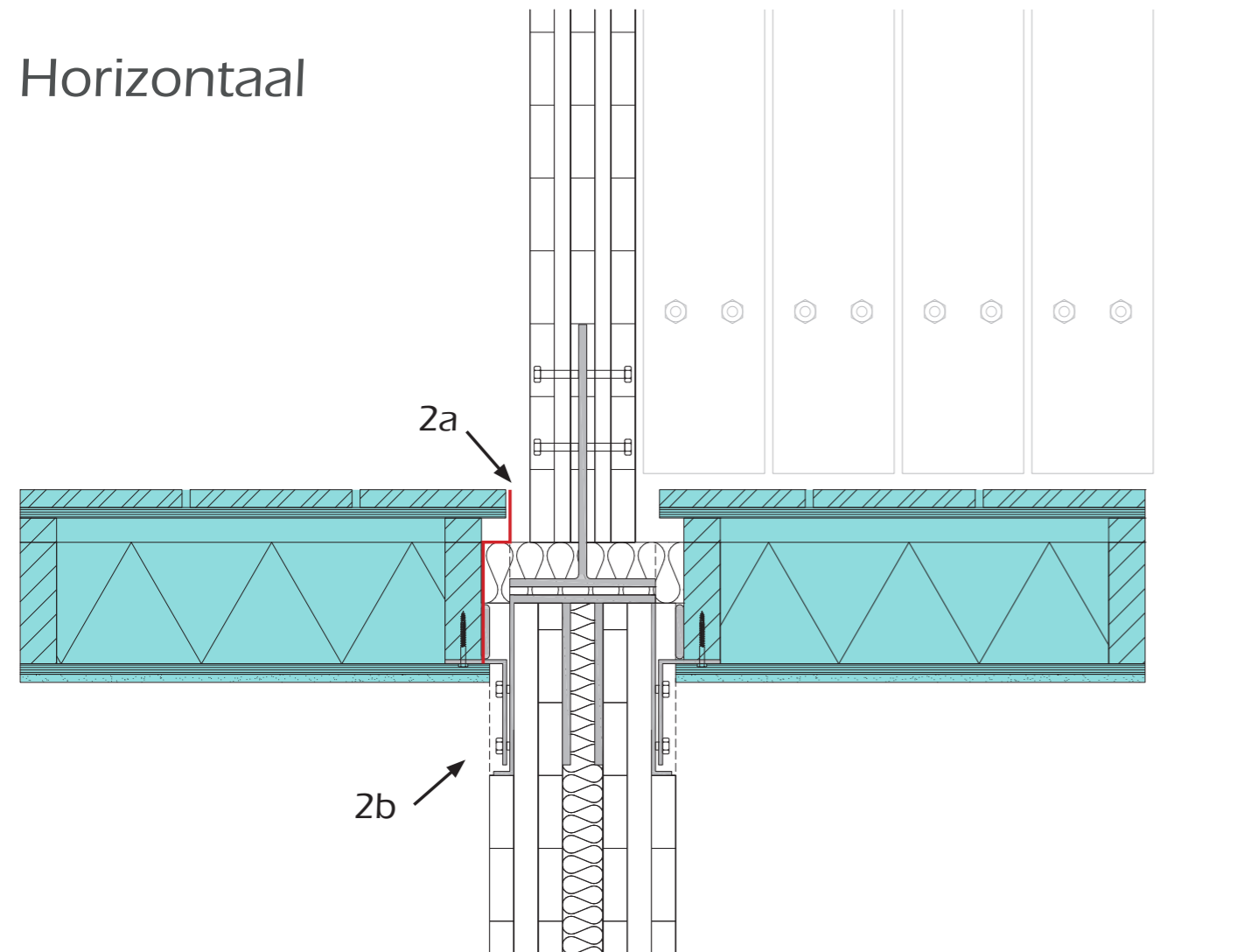
Details demontabele gevel

- Prefab CLT met verbindingselement (1a)



Details demontabele gevel

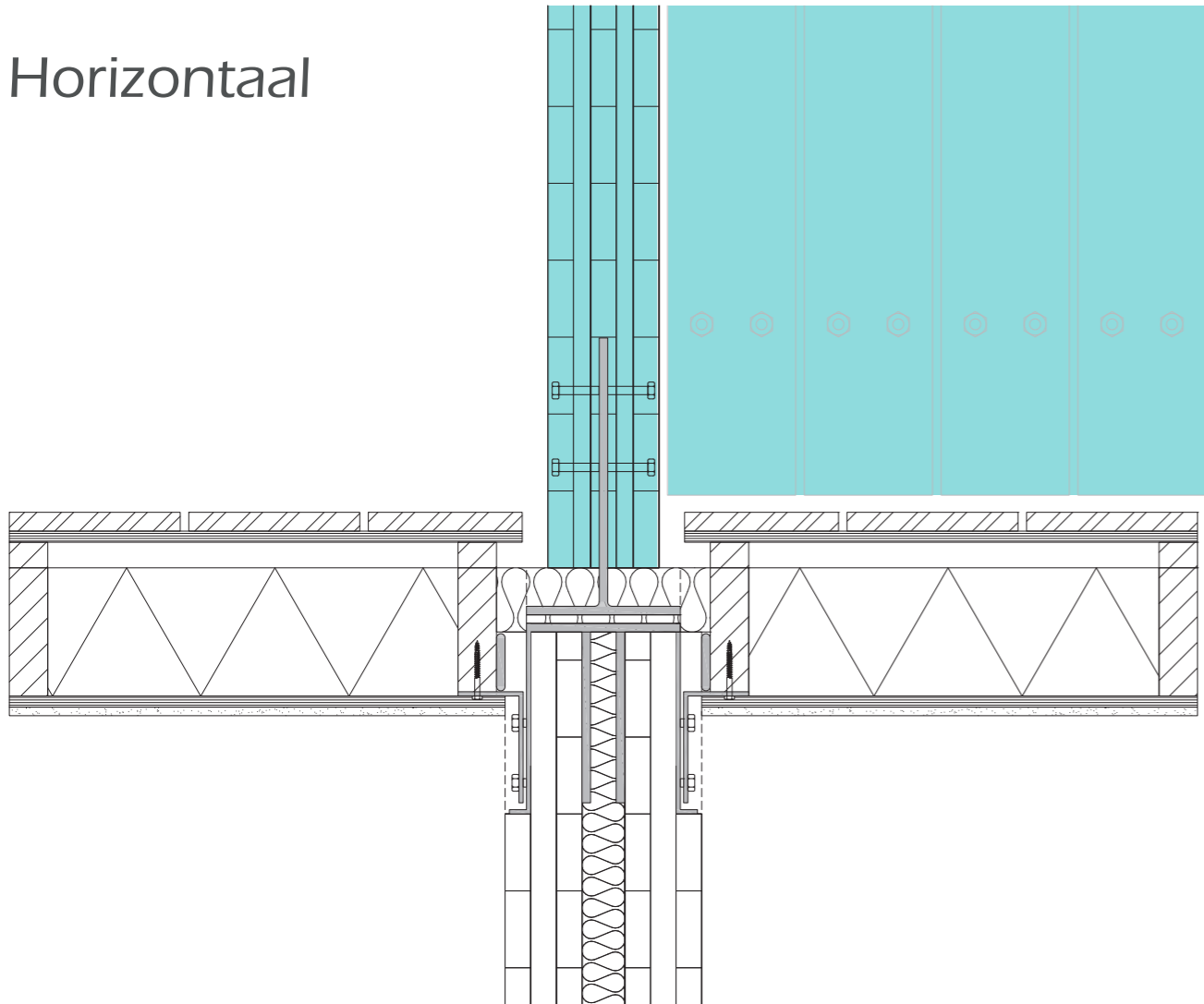
- Niet-dragende gevelelementen
- Inval en uitval voorkomen (2a en 2b)
- Stelruimte



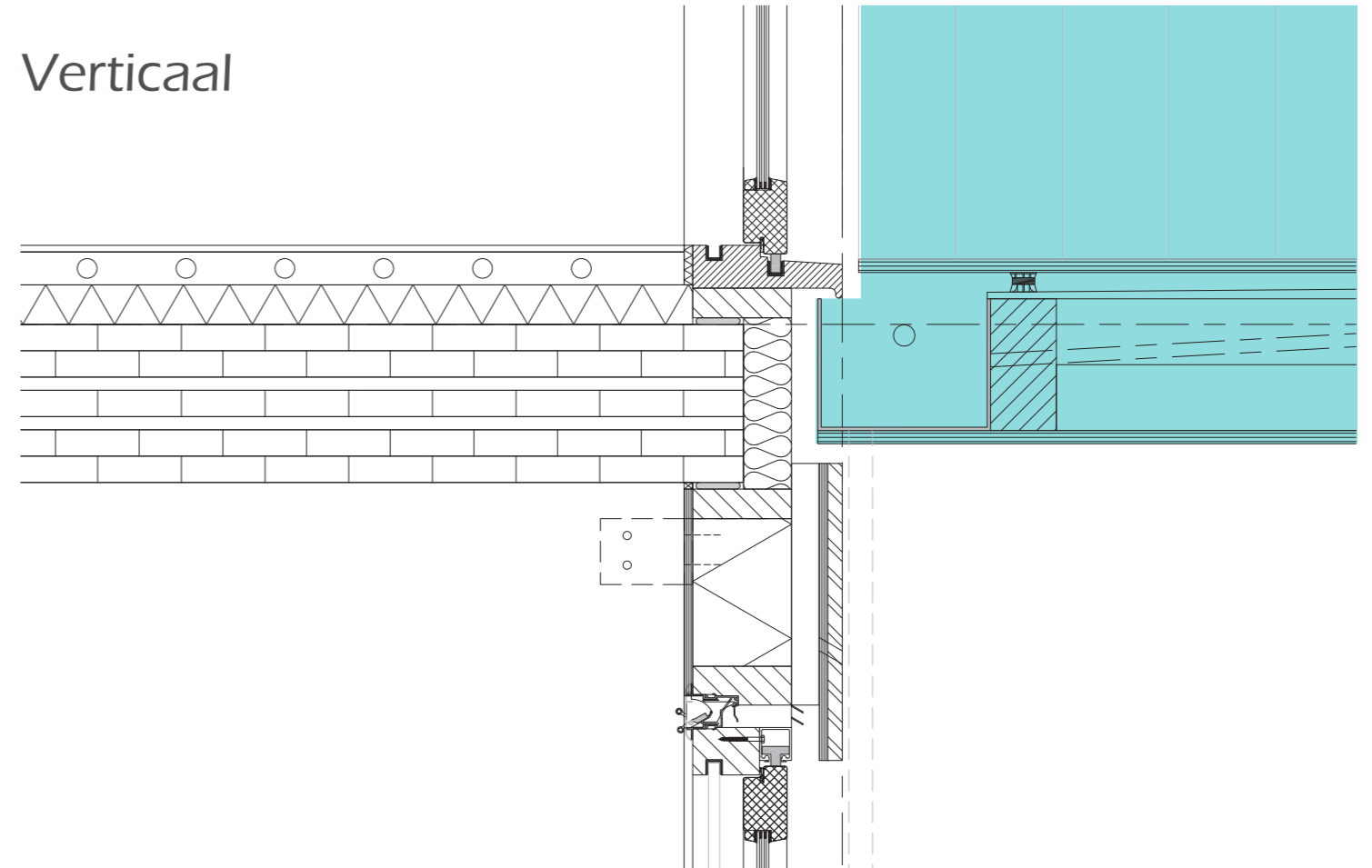
Details demontabele gevel

- Balkon ophangen aan verbindingselement

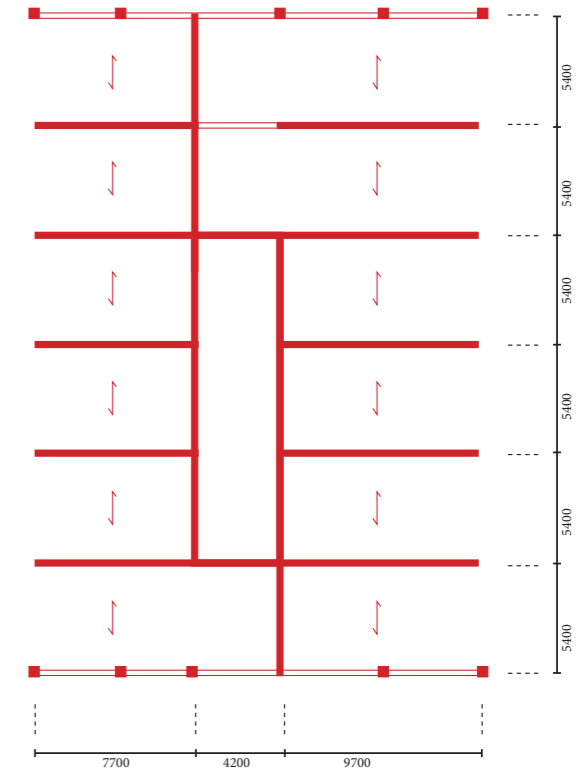
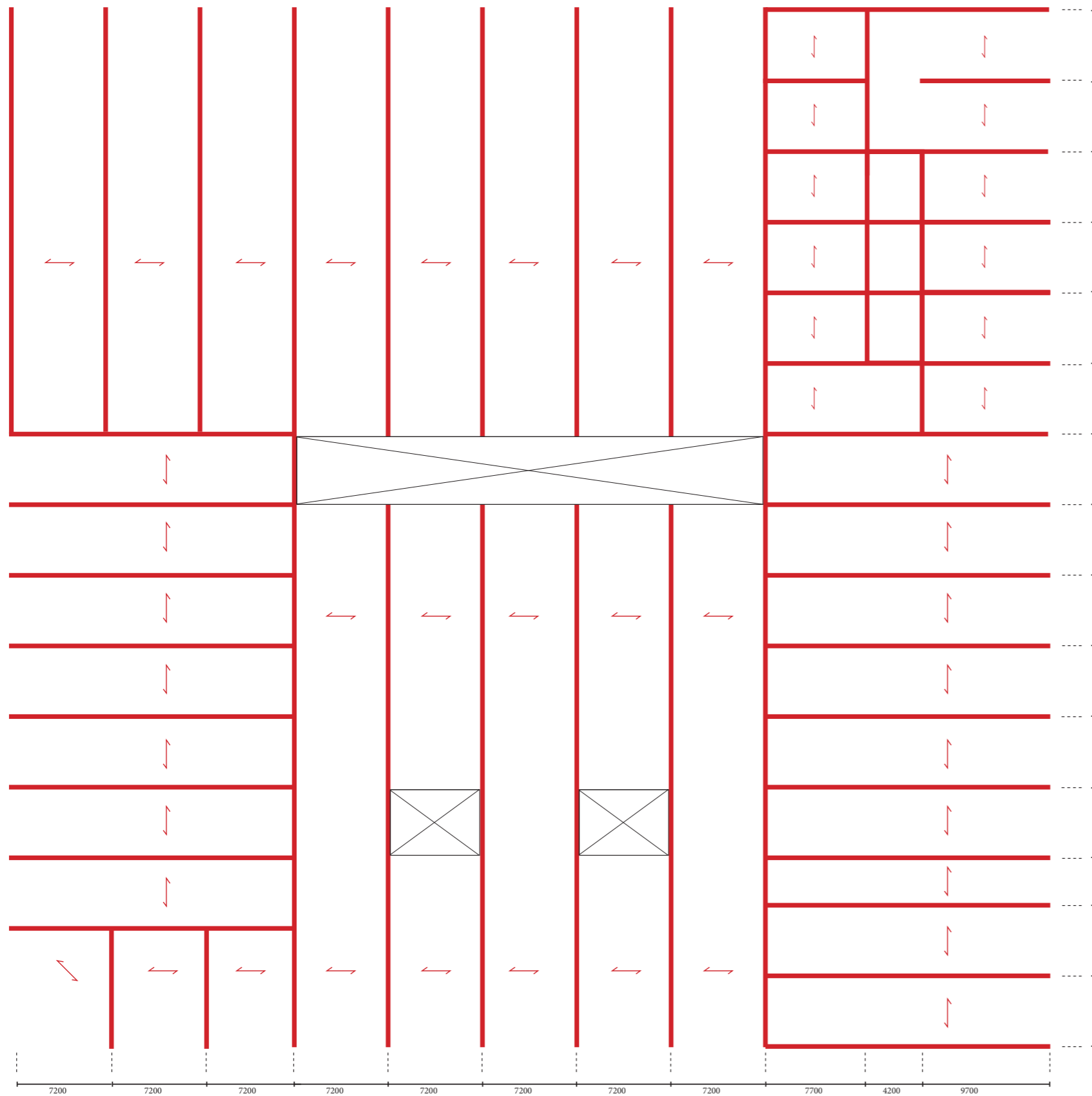
Horizontaal



Verticaal



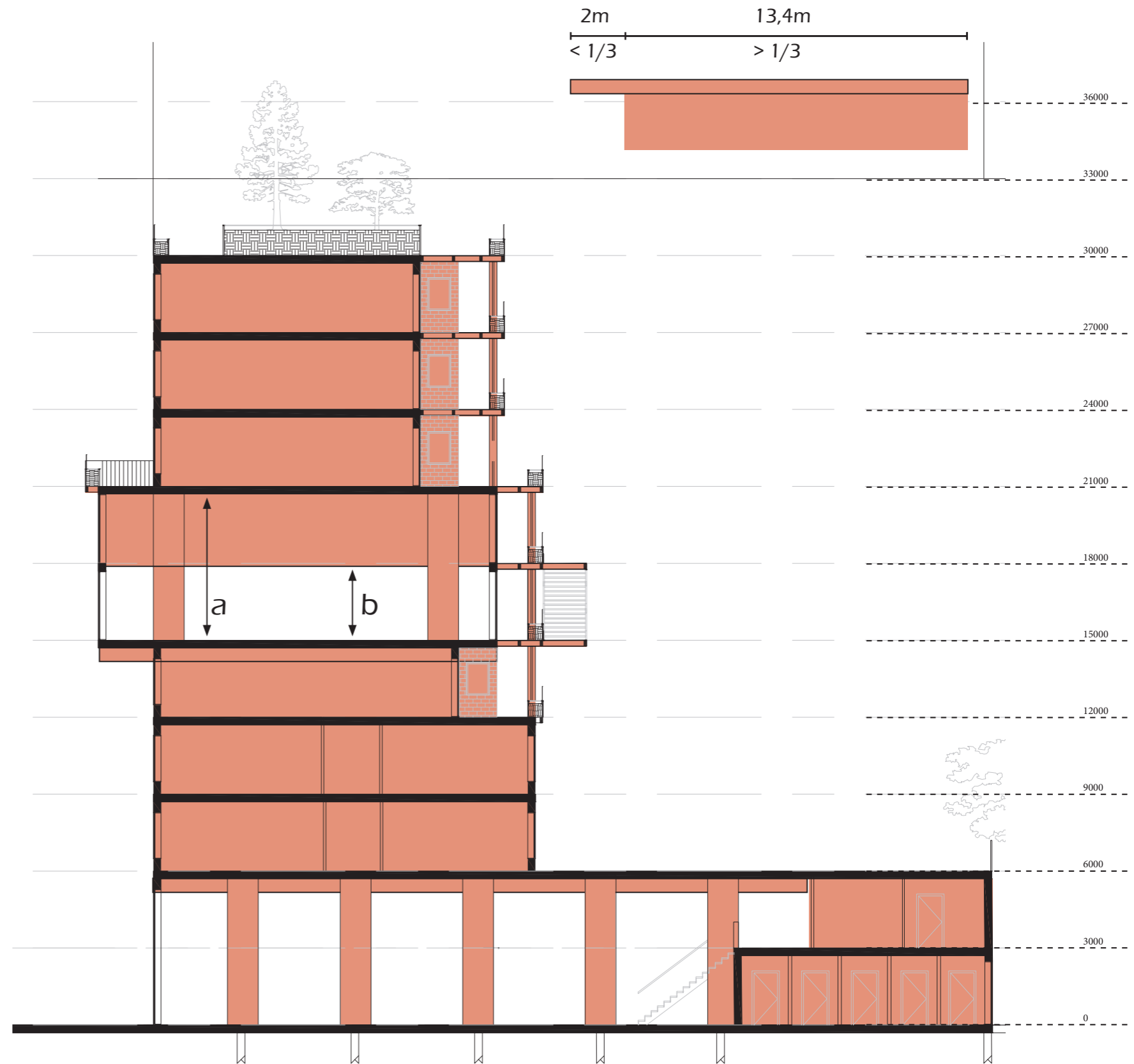
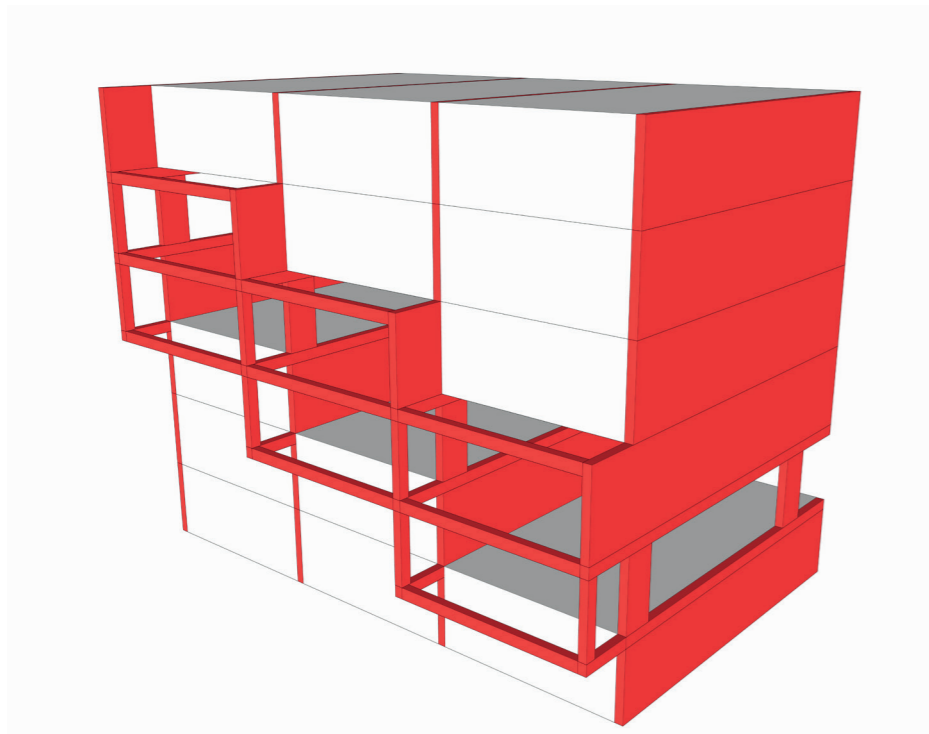
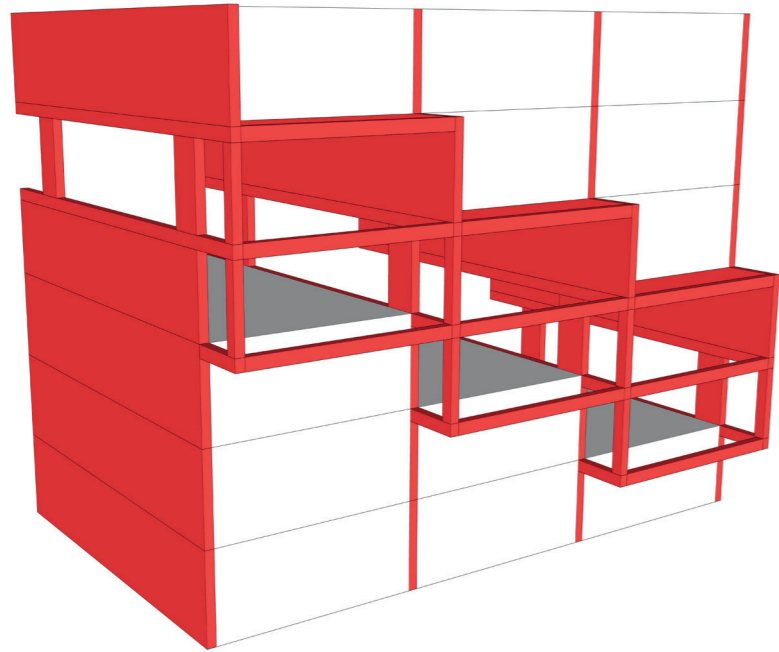
Draagconstructie van CLT



- Veilig
- Duurzaam
- Mentale gezondheid
- Positionering openingen



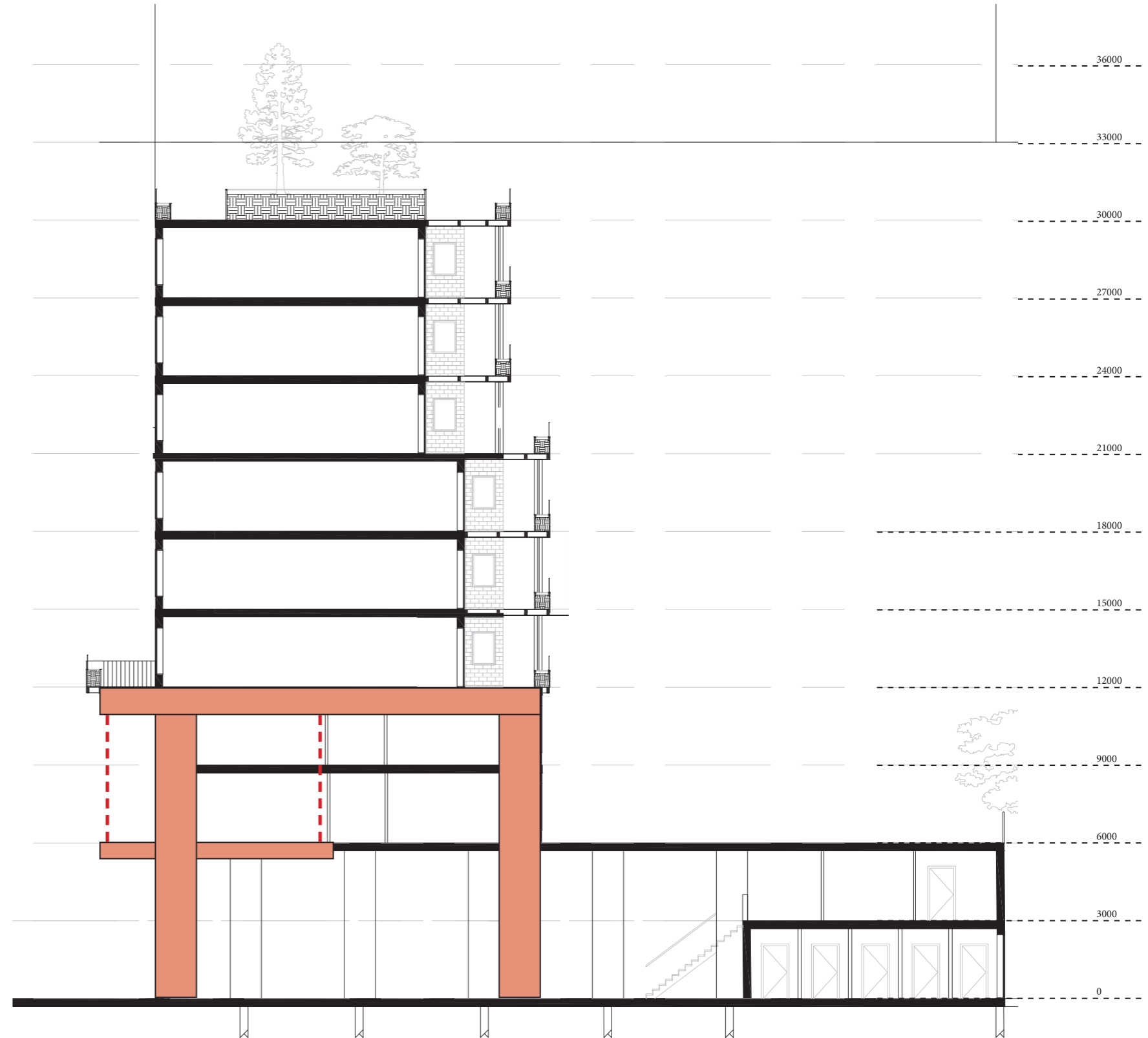
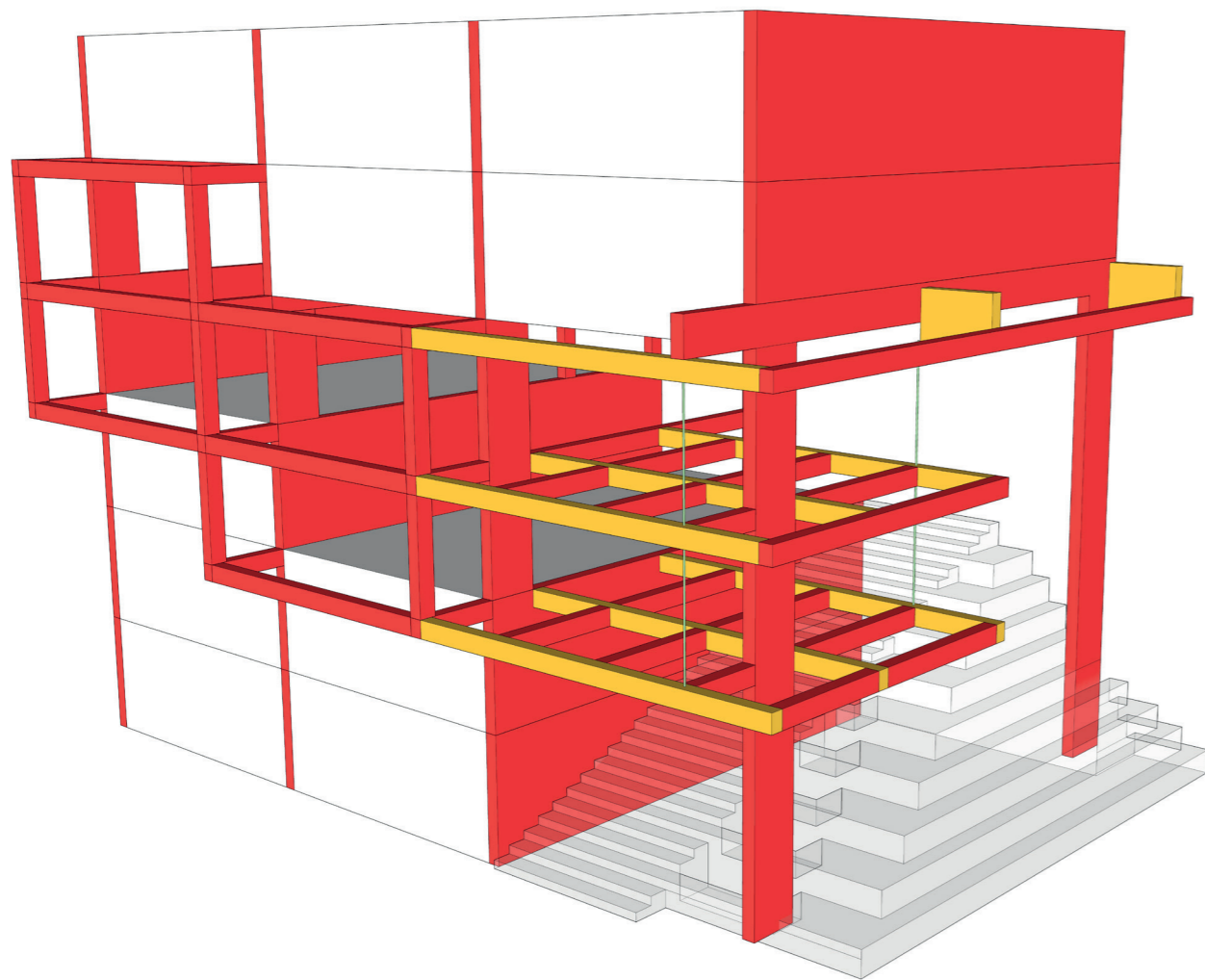
Constructie uitbouw sportschool





Constructie entree

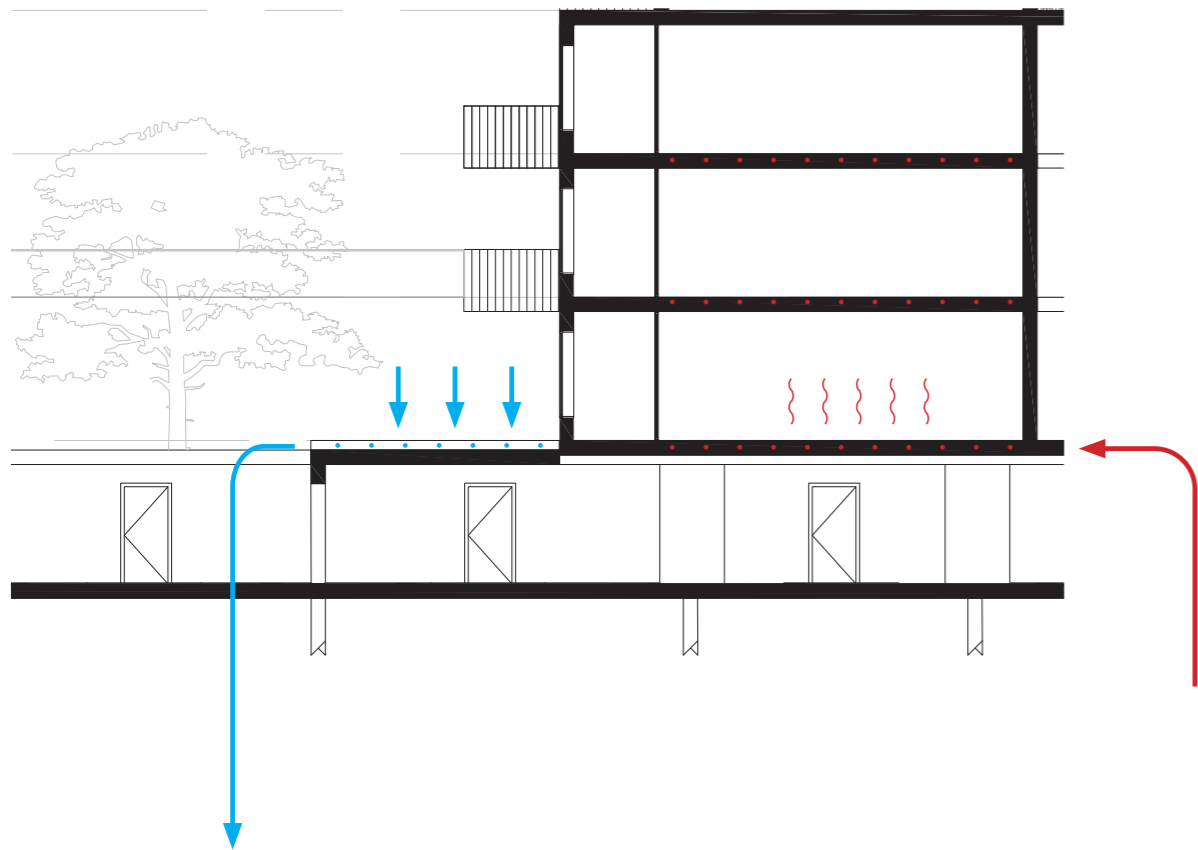
- Portaal
- Vloerdikte beperken



Warmte- en koudeopslag

- Combinatie collectoren en WKO

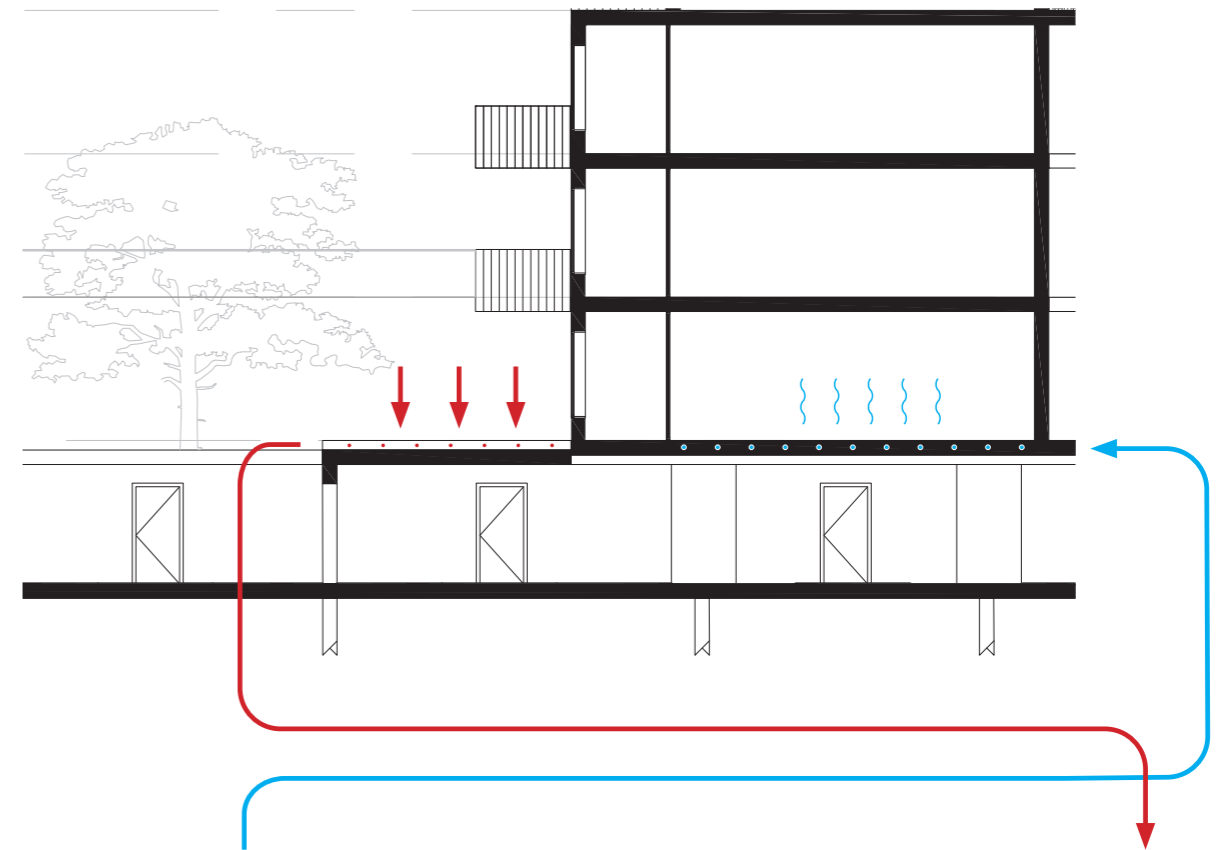
Wintersituatie



Koelte

Warmte

Zomersituatie

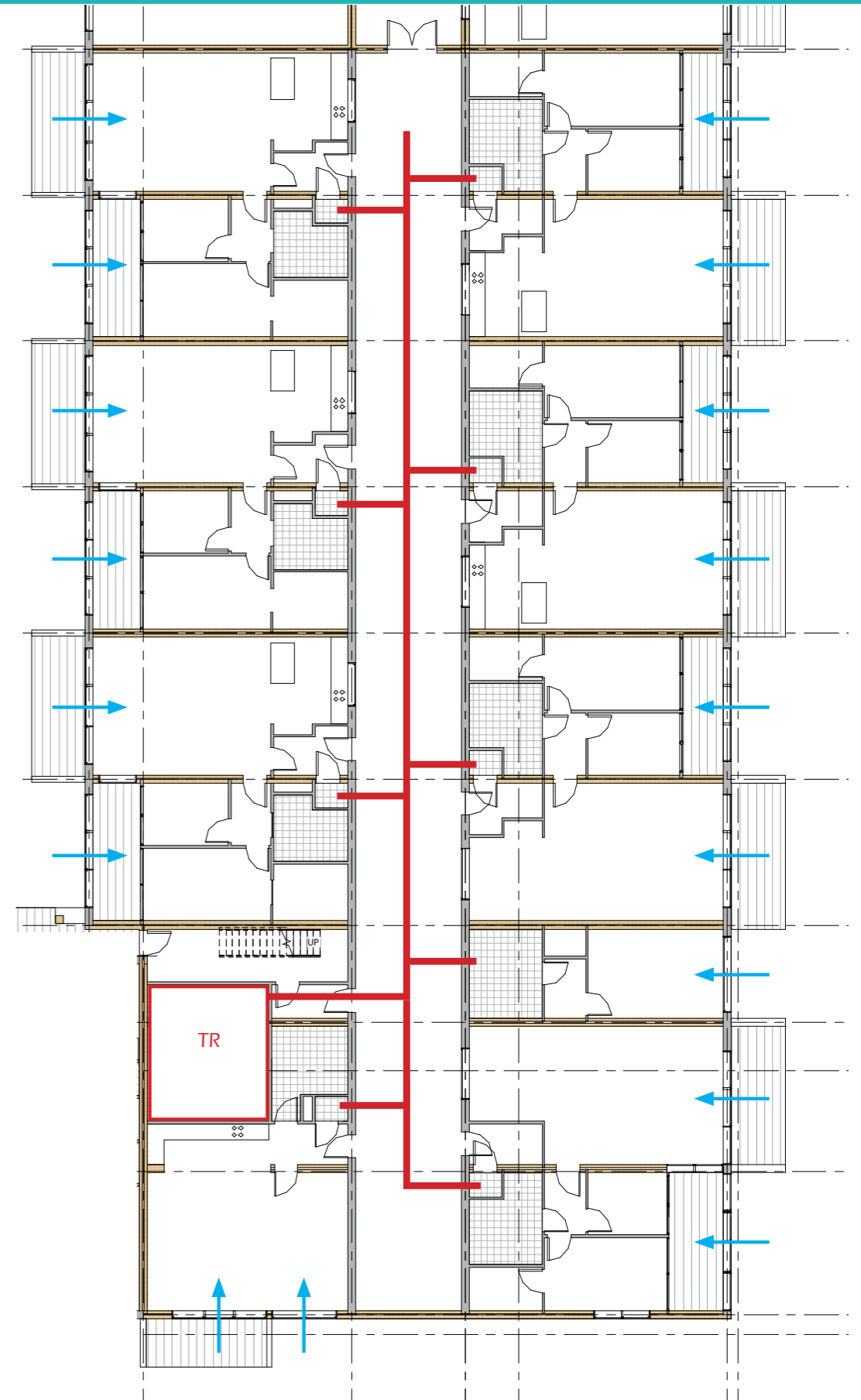
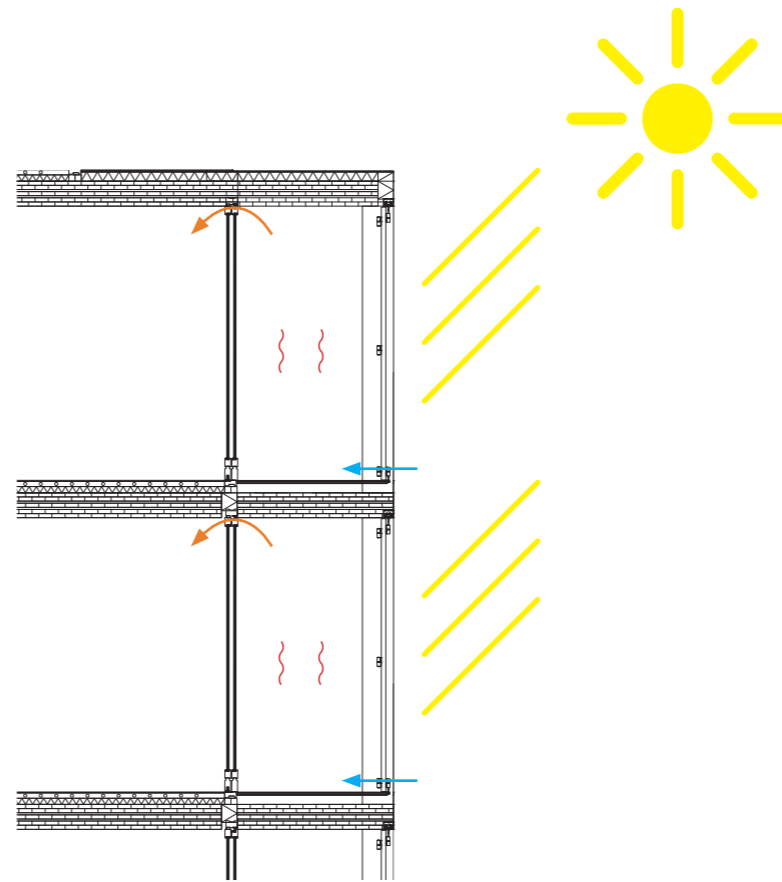
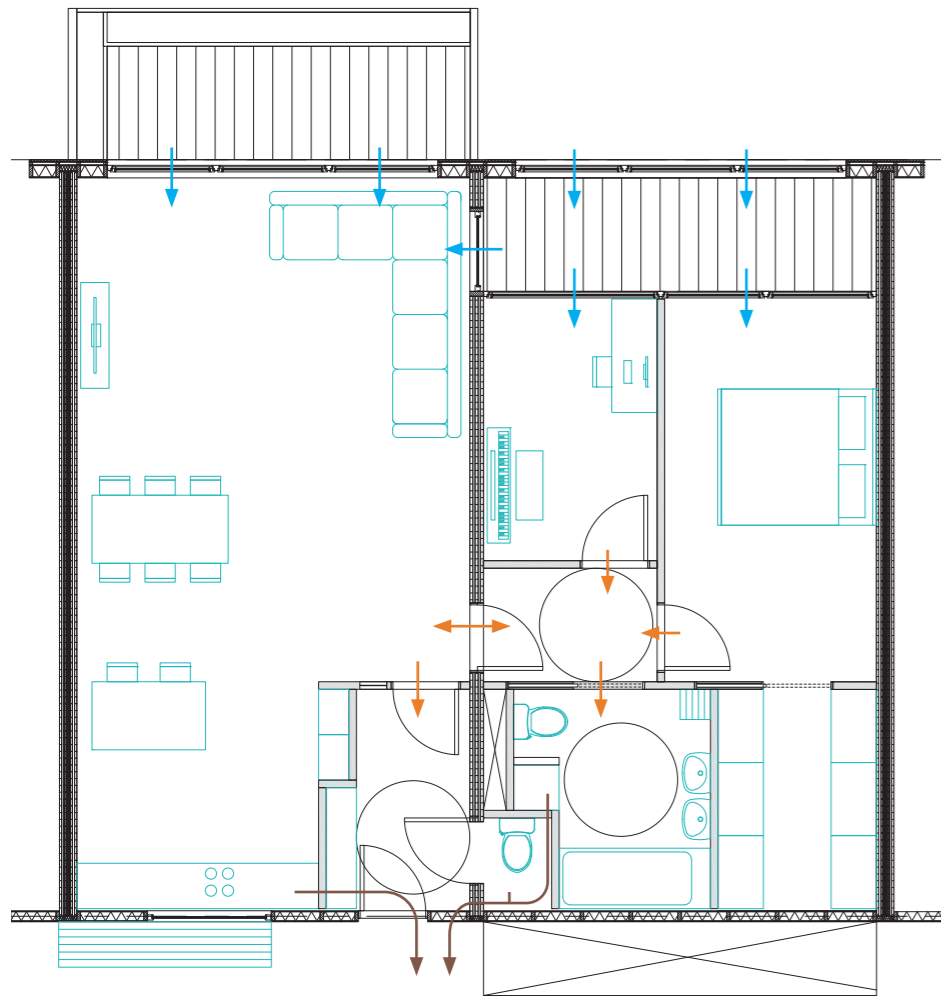


Koelte

Warmte

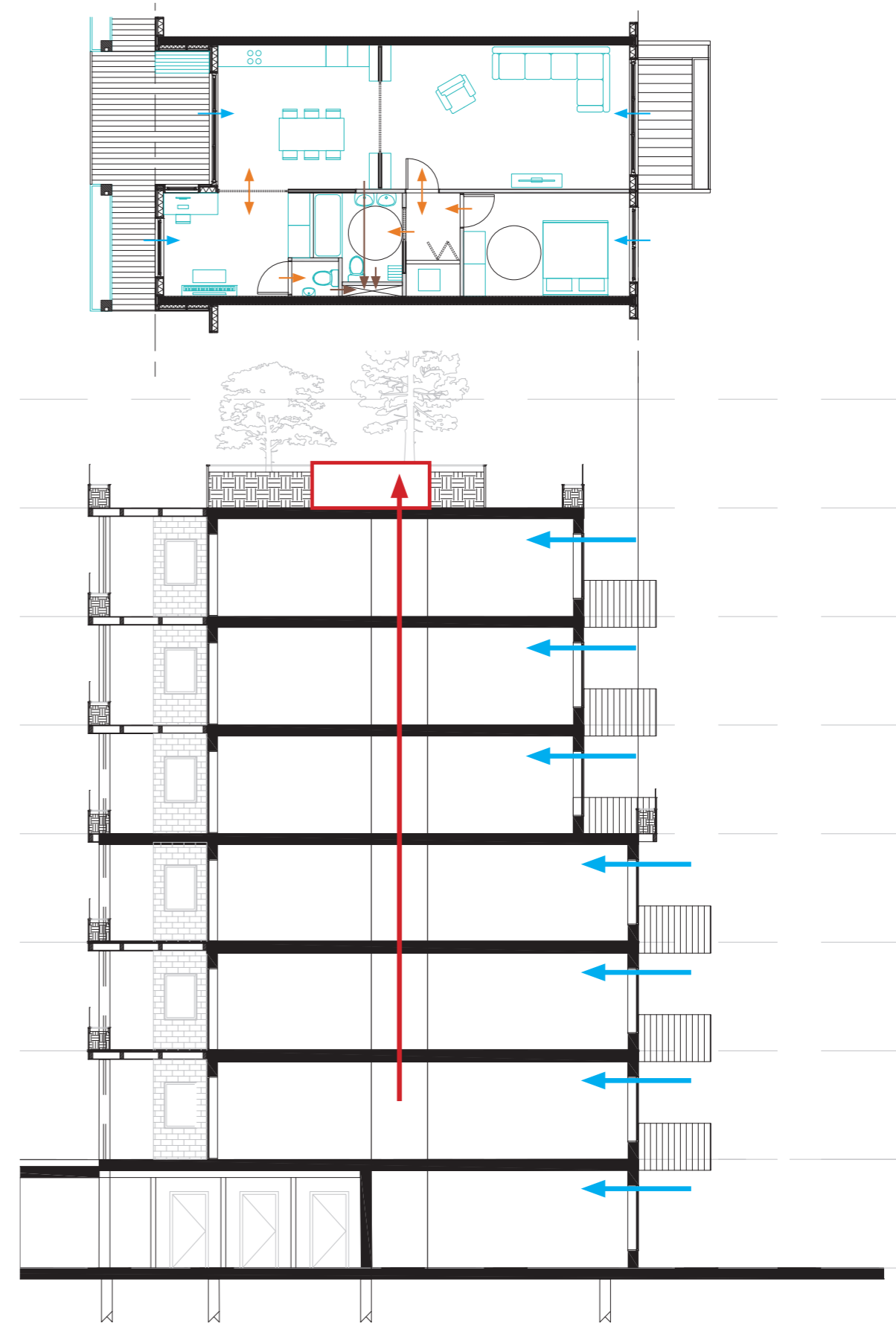
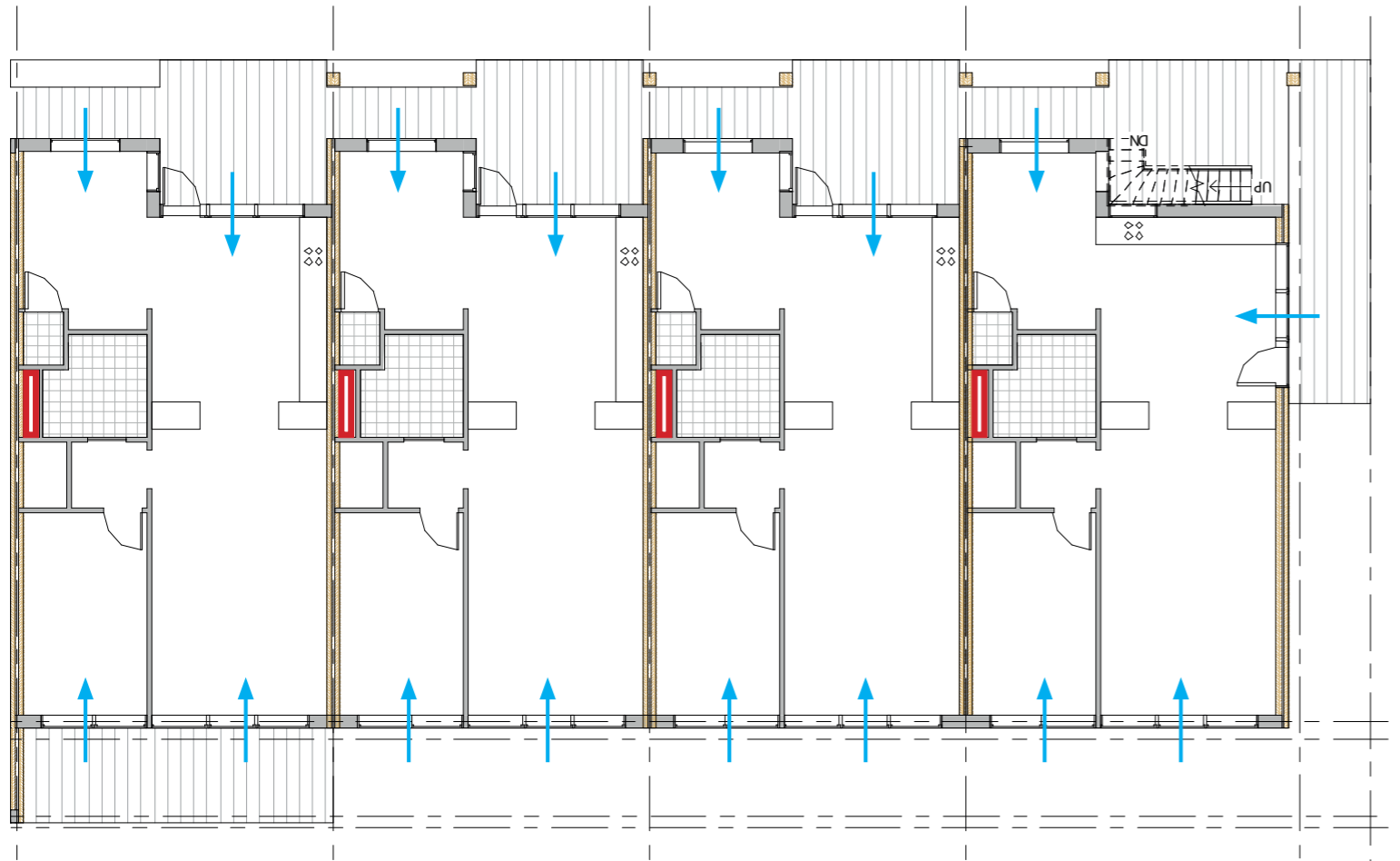
Ventilatieprincipe corridorwoningen

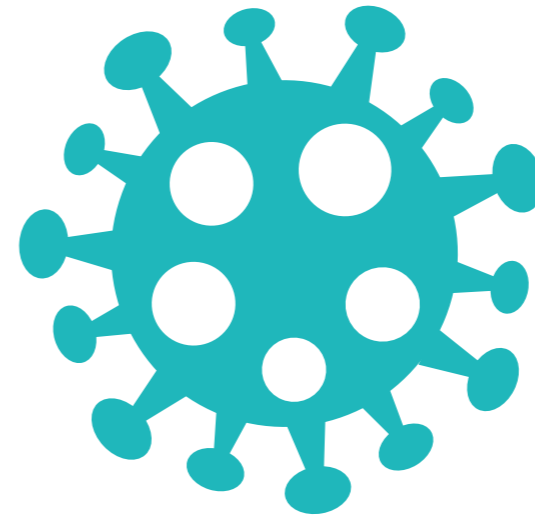
- Ventilatietype C
- Wintertuin
- 70%-regel
- Horizontale afvoer (hotel)



Ventilatieprincipe galerijwoningen

- Ventilatietype C
- Afvoer naar het dak





Terugblik



AMC, Amsterdam



Escher Museum, Den Haag



HNI, Rotterdam



Merwe-Vierhavens, Rotterdam



Minervahaven, Amsterdam



Schoonboomstraat, Amsterdam

Stimuleer beweging en interactie in een comfortabel woongebouw

