

---

# THE PREVENTIVE MEDICINE

## P5 Presentatie

Hoofdbegeleider: T.W. Kupers  
Tweede mentor: F. Adema  
Derde mentor: P.S van der Putt  
Gecommitteerde: H. vande Putte

---

“Als jullie na zouden moeten denken over hoe er in de toekomst (50 jaar) in Amsterdam gewoond zou worden, hoe zou dat er dan uit zien?”



---

# STUDIO



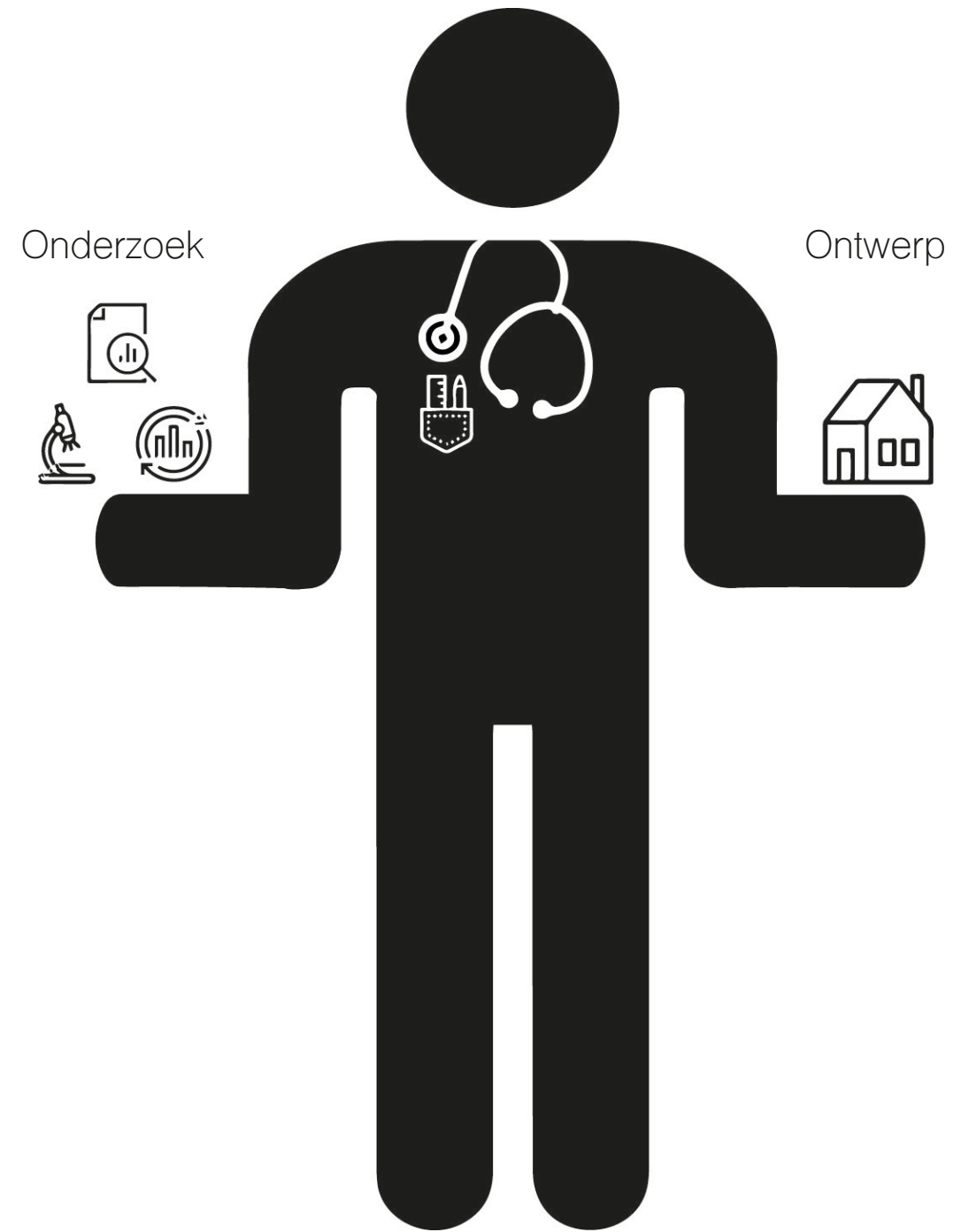






“Hoe willen we in de toekomst leven, en welke gebouwen zouden we moeten maken om daar aan bij te dragen?”





---

# ONDERWERP





# Amsterdamse puber beweegt veel te weinig

## 'Kinderen bewegen te weinig'

26 jan. 2018 in WAT U ZEGT



Kinderen spelen steeds minder buiten. Slechts een vijfde van de Amsterdamse kinderen speelt iedere dag buiten.

– Urhann, De beweegvriendelijke stad

Amsterdamse jongeren bewegen minder dan het landelijk gemiddelde.

– Gemeente Amsterdam, Plan Amsterdam – De stad nodigd uit tot bewegen



Gevolgen van opgroeien in een digitale wereld, J/M ouders, op [www.jmouders.nl](http://www.jmouders.nl)



Kinderen  
(4-17 jaar)



**1** uur per dag

**3x** per week spier-  
en botversterkende  
activiteiten

Voorkom stilzitten

Volwassenen  
(18-54 jaar)



**150** minuten per  
week matige intensieve  
inspanning, verspreid  
over diverse dagen

**2x** per week spier-  
en botversterkende  
activiteiten

Voorkom stilzitten

Senioren  
(55 jaar en ouder)



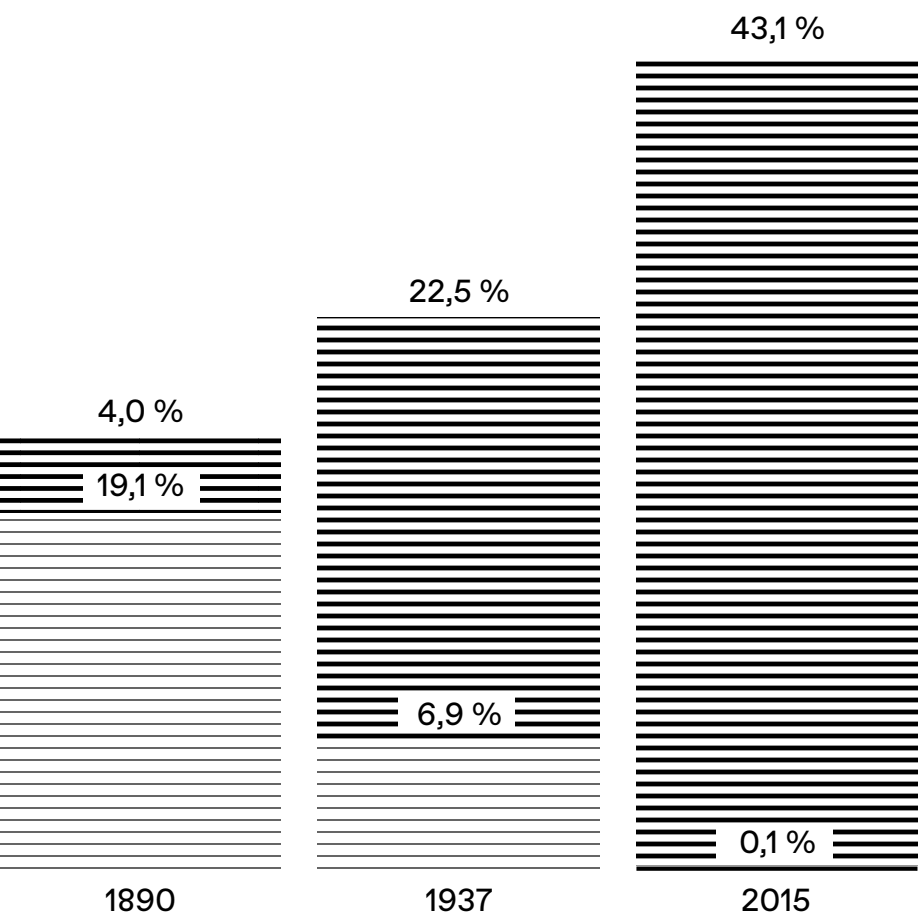
**150** minuten per  
week matige intensieve  
inspanning, verspreid over  
diverse dagen

**2x** per week spier- en  
botversterkende  
activiteiten, gecombineerd  
met balansoefeningen

Voorkom stilzitten

**Nederlandse Norm  
Gezond Bewegen  
(NNGB)**  
bewerkt door Urhahn

# INFECTUEUZE VS. CHRONISCHE ZIEKTEN IN AMSTERDAM



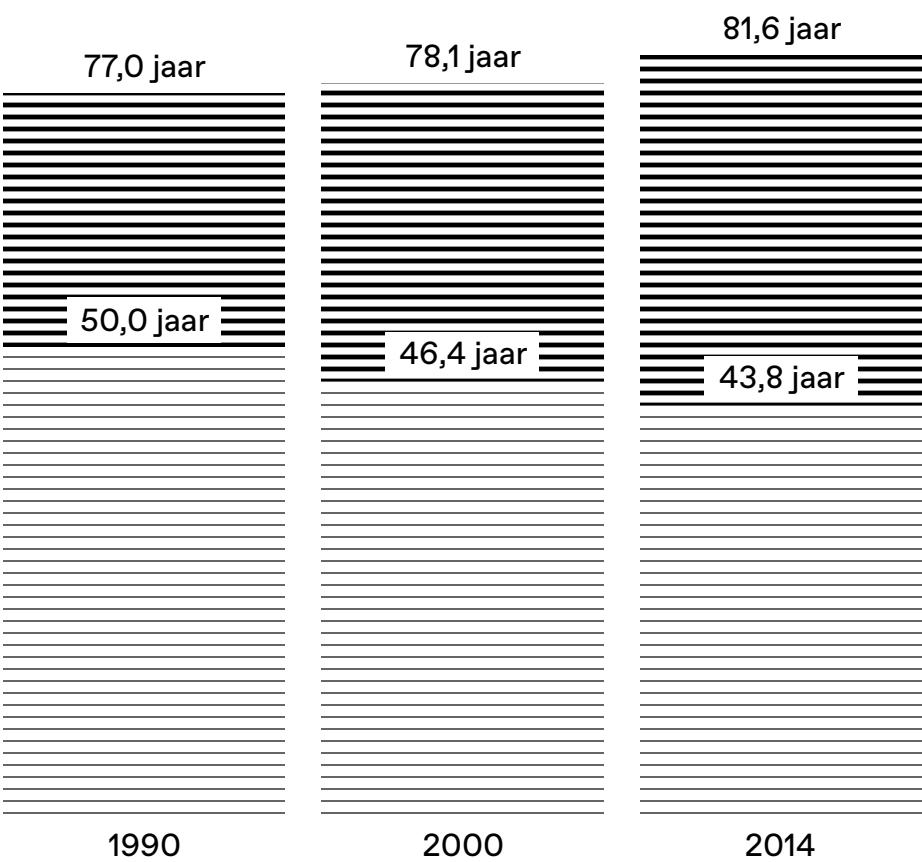
Als percentage van het aantal sterfgevallen per jaar

dik = chronische ziekte: kanker, hart- en vaatziekten, diabetes  
millitus, cara

dun = infecteuze ziekte: mazelen, roodvonk, pokken, typhus,  
coup, diphtheritis, kinkhoest, cholera, tuberculose, dysinterie,  
diarrhoea

(bron: Gemeente Amsterdam, Dienst OIS)

# GEZONDE LEVENSV ERWACHTING IN NEDERLAND

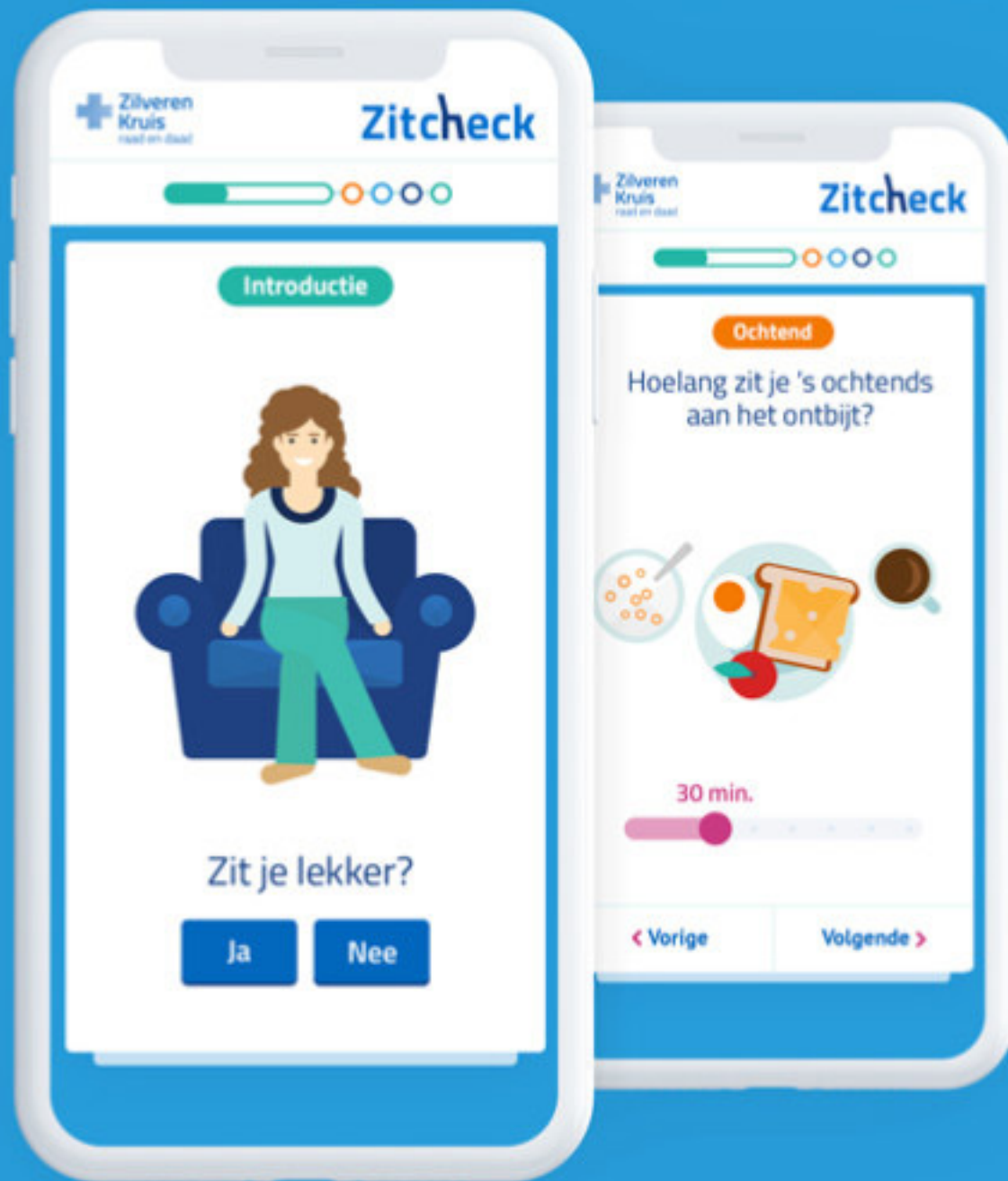


dik = jaren waarin geleefd wordt met een chronische  
aandoening

dun = gezonde levensverwachting bij geboorte

(bron: Centraal Bureau voor de Statistiek, Statline)





# Zitcheck

---

# Onderzoeksvragen

Hoe kan een architectonisch plan bijdragen aan een activerende levensstijl, en daarbij Amsterdam een gezondere stad maken?

Waarom moeten we een activerende levensstijl hanteren?

Welke doelgroepen moeten vooral een activerende levensstijl hanteren?

Hoe kun je een doelgroep, door middel van een design, activeren?



---

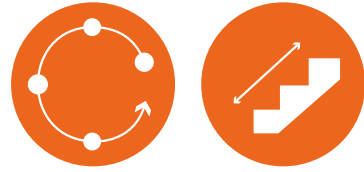
# ONTWERP





The Active Design Guideline en The WELL Building Standard.



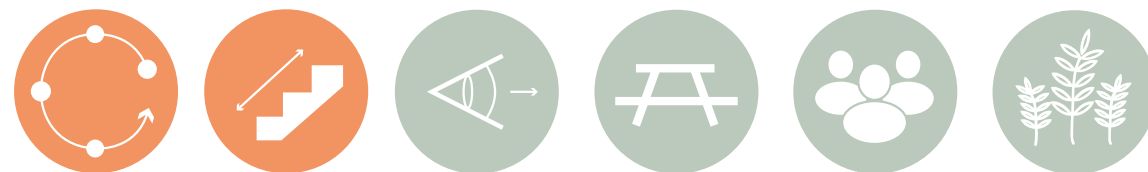


## ROUTE

Ontwerp heeft een route die bijdraagt aan meer fysieke activiteit







## DOELEN

Ontwerp heeft verschillende doelen langs de route



Swing over the edge, op [www.dalatdongduonghotel.com](http://www.dalatdongduonghotel.com)





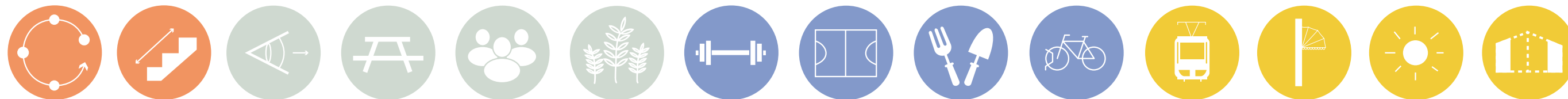
## ACTIEF PROGRAMMA

Het ontwerp heeft een actief programma voor volwassenen en voor kinderen



Urban Sport Zone voor Zeeburgereiland Amsterdam, op <https://www.platformbuitenspelen.nl>





## GEBOUW & OMGEVING

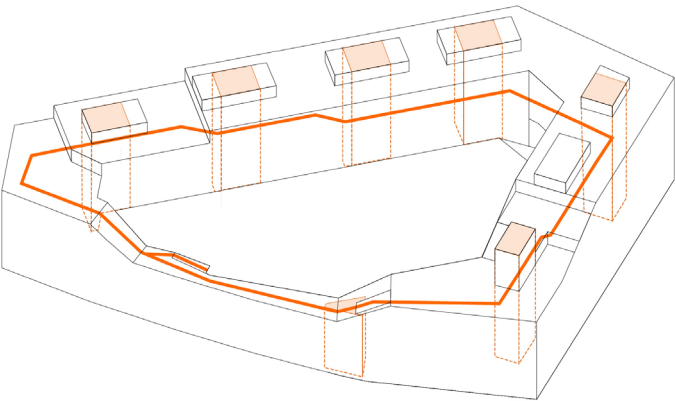
Het ontwerp is goed ingepast in de omgeving



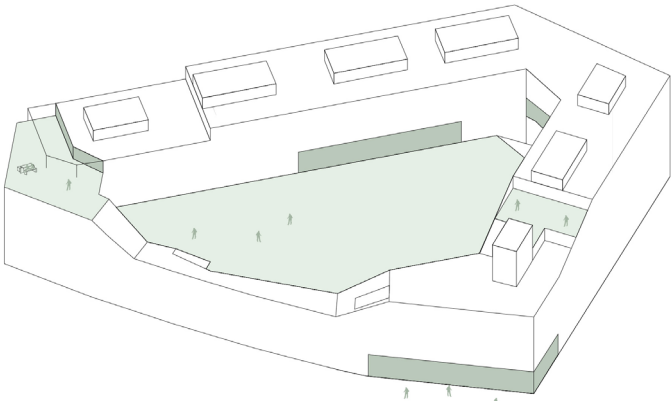
Urban Sport Zone voor Zeeburgereiland Amsterdam, op <https://www.platformbuitenspelen.nl>



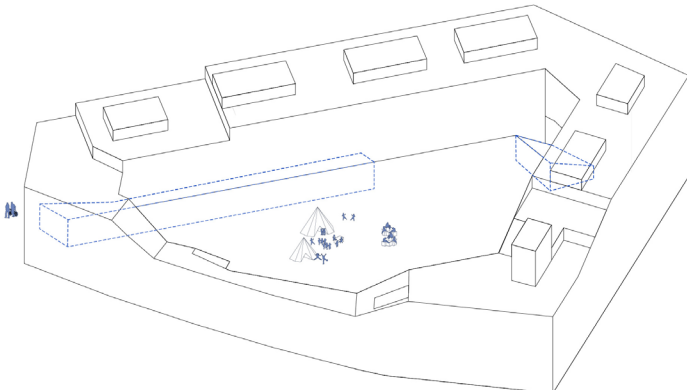
Route



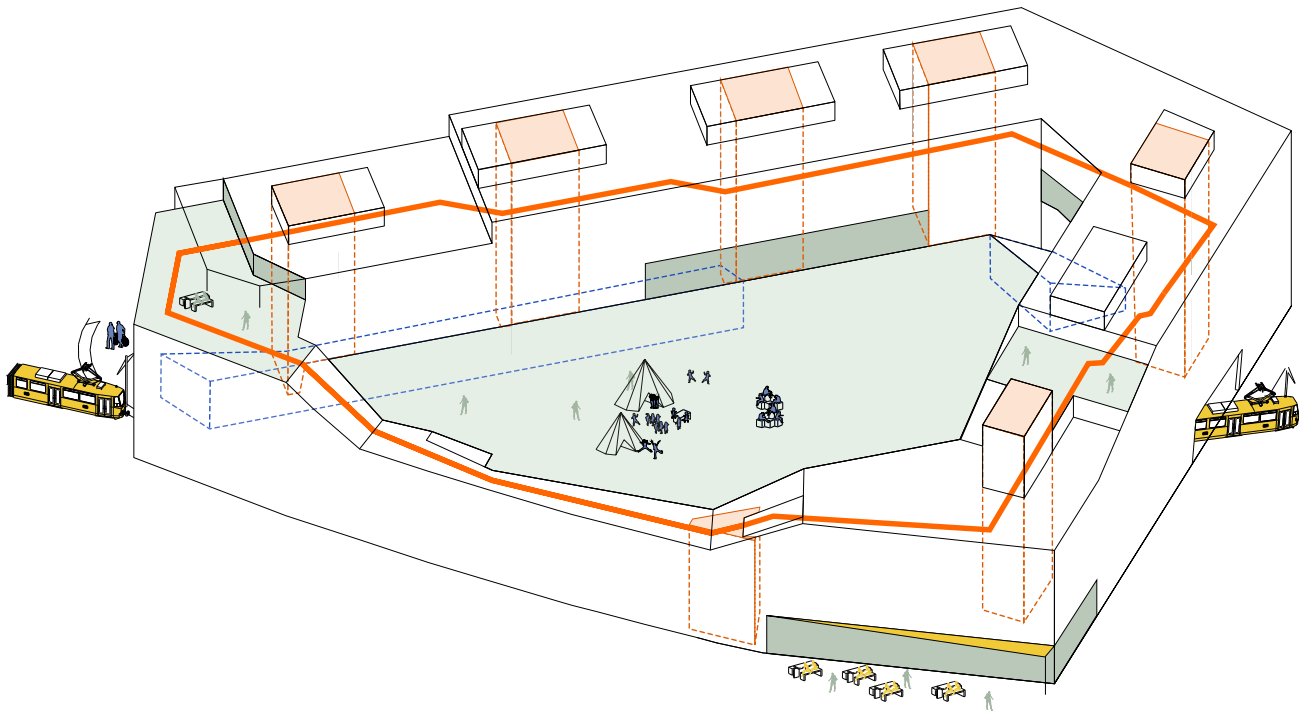
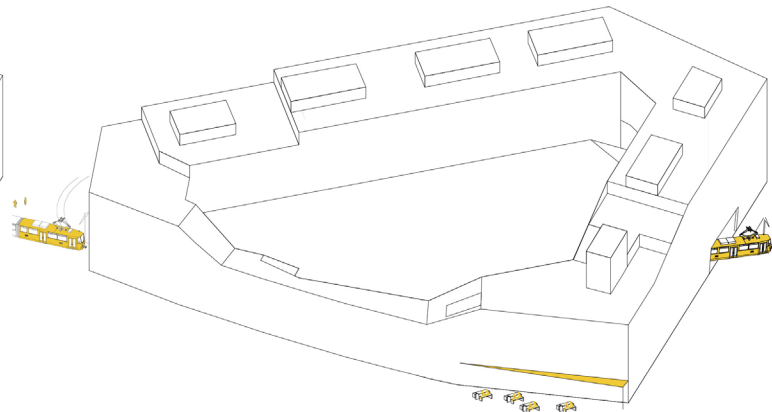
Doelen



Actief programma



Gebouw & Omgeving



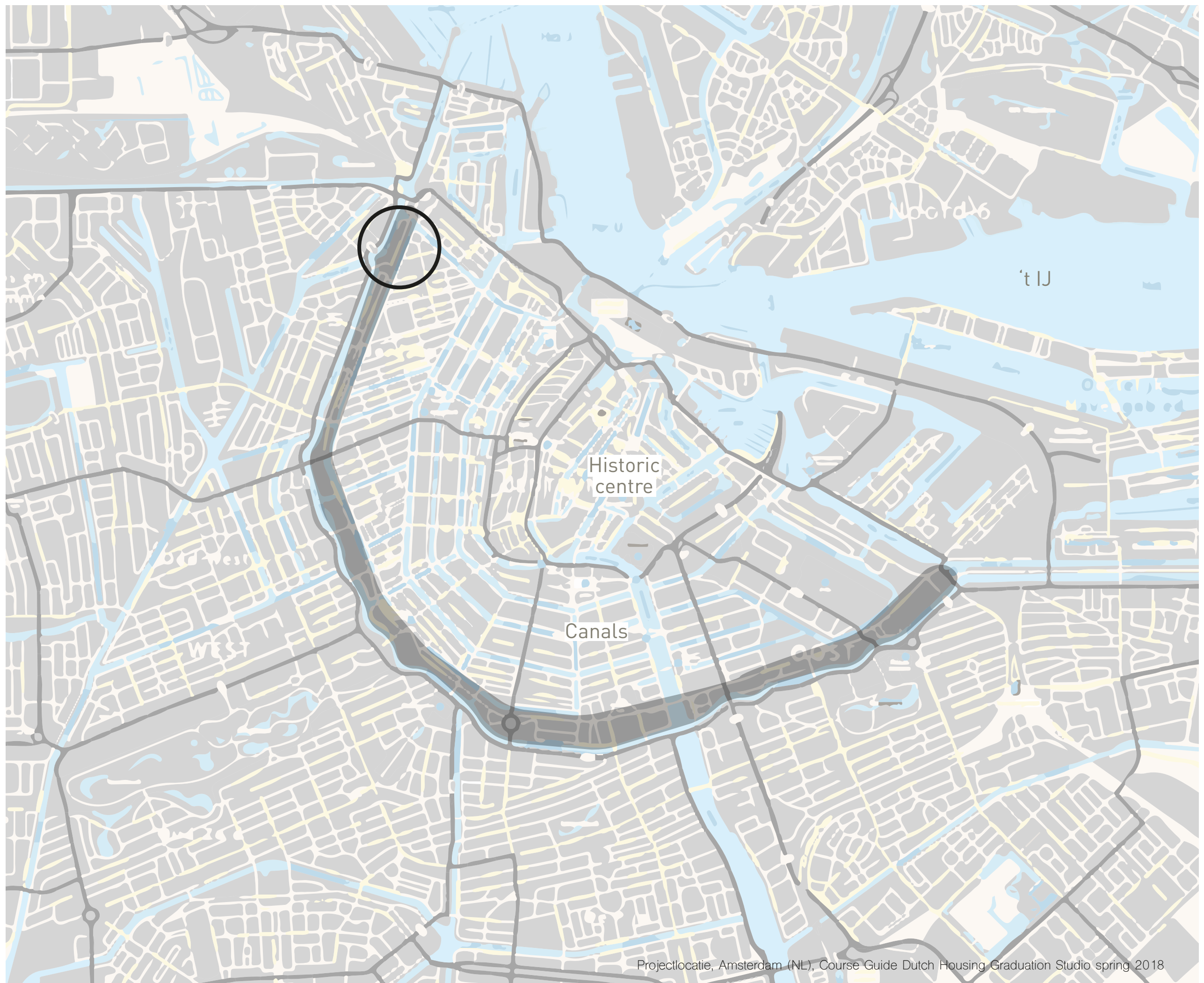


---

# LOCATIE



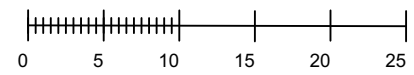
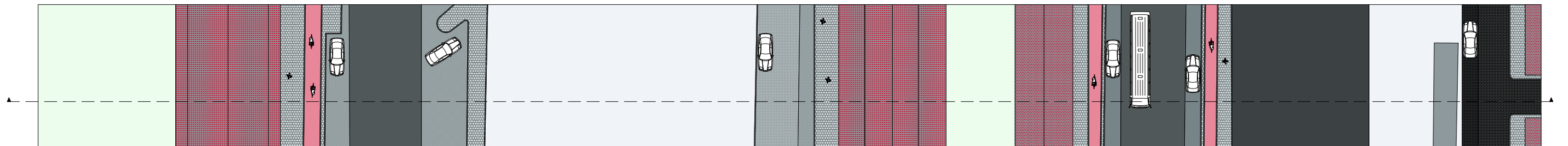
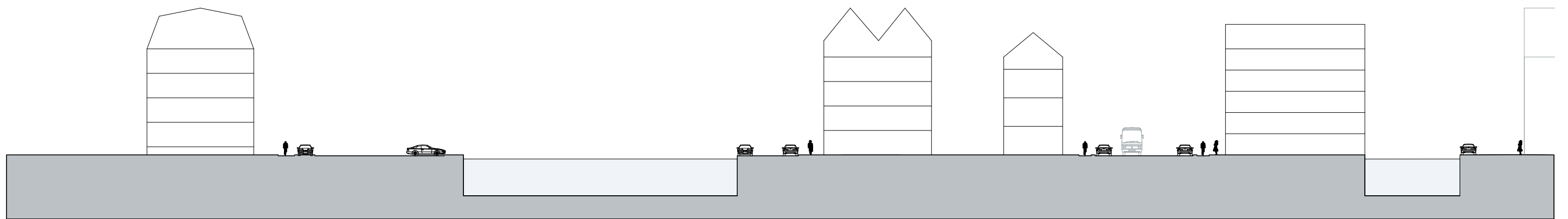




Projectlocatie, Amsterdam (NL), Course Guide Dutch Housing Graduation Studio spring 2018

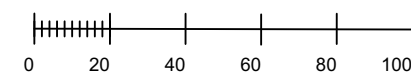
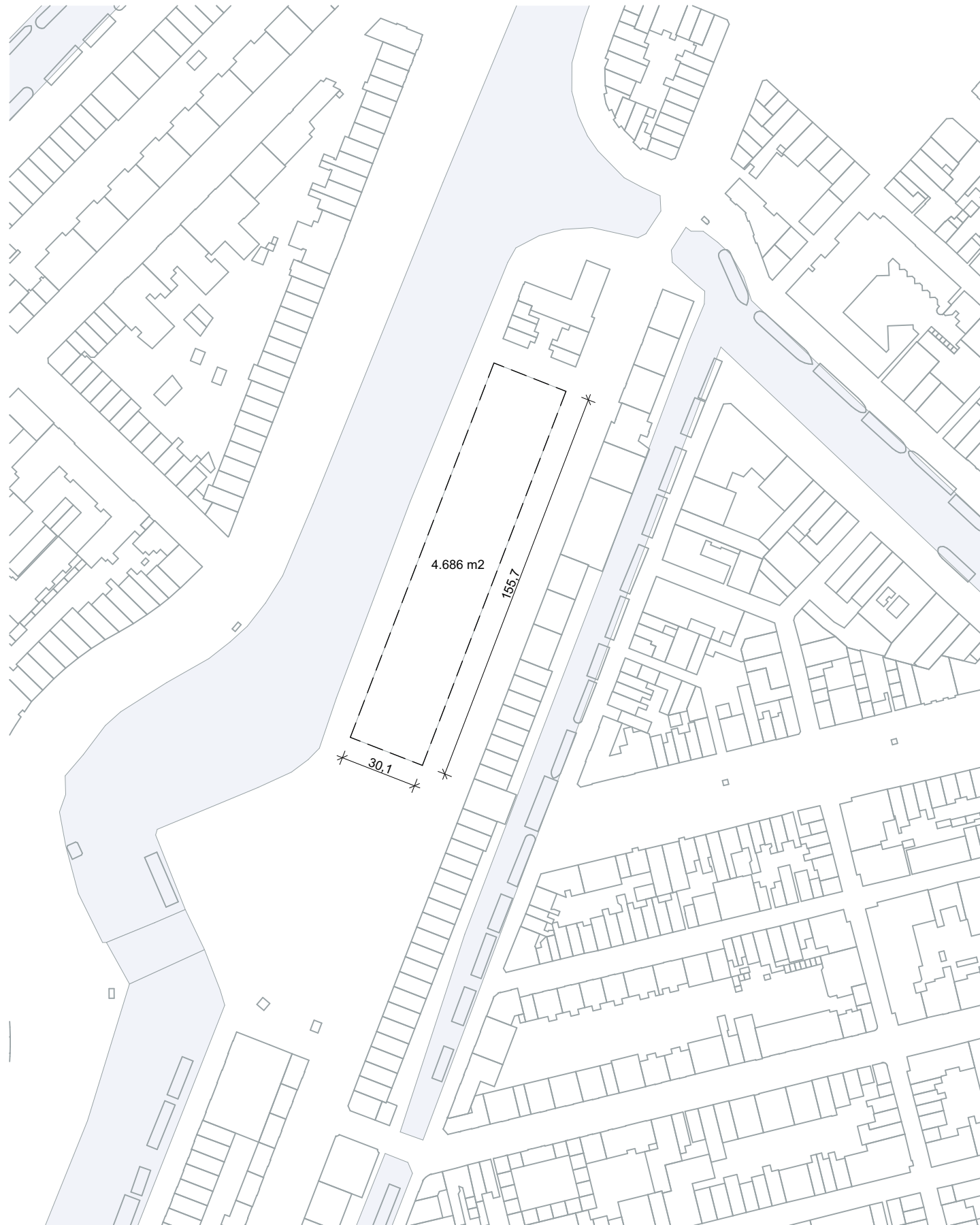






1:500











---

# ONTWERP



Het ontwerp draagt bij aan een actievere levensstijl door de volgende richtlijnen



Er is rekening gehouden bij het ontwerp met een specifieke doelgroep met behulp van de volgende richtlijnen

Genoeg opbergruimte  
Aanpasbare plattegrond  
Buitenruimte voor elk appartement  
Kinderen kunnen in een veilige omgeving spelen

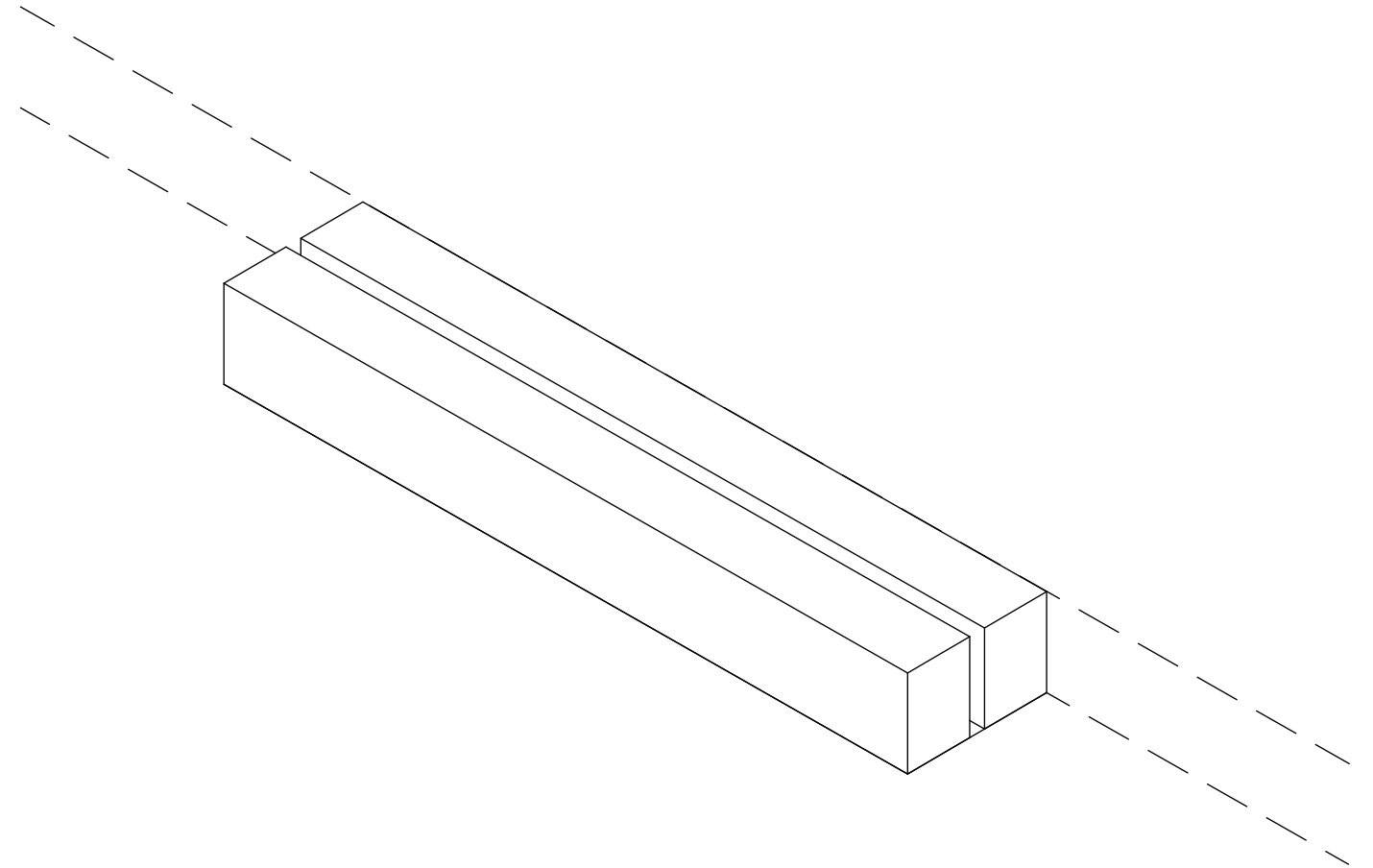
Met behulp van de plan analyse zijn de volgende richtlijnen meegenomen in het ontwerp

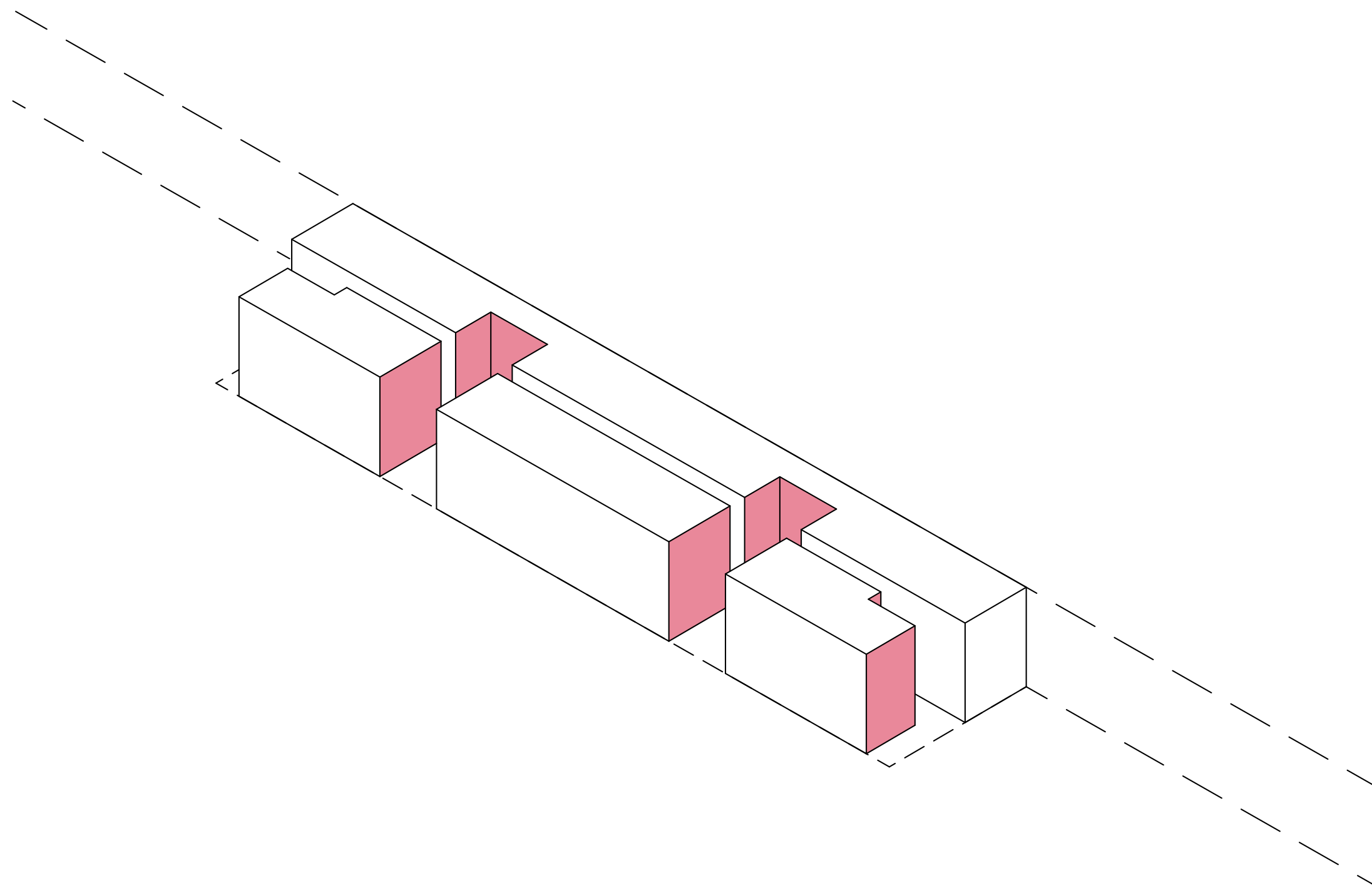


Met behulp van de locatie analyse zijn de volgende richtlijnen meegenomen in het ontwerp

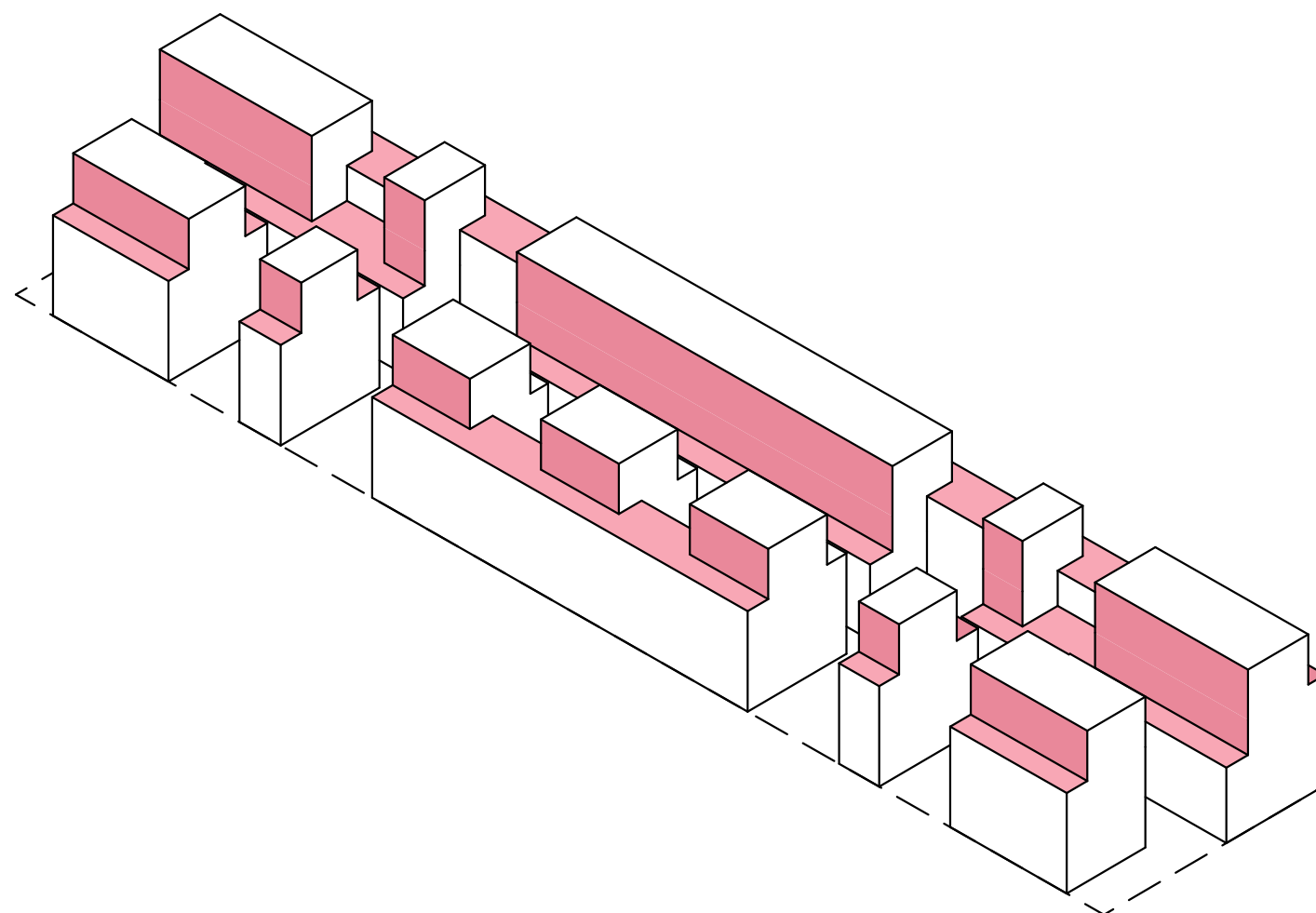


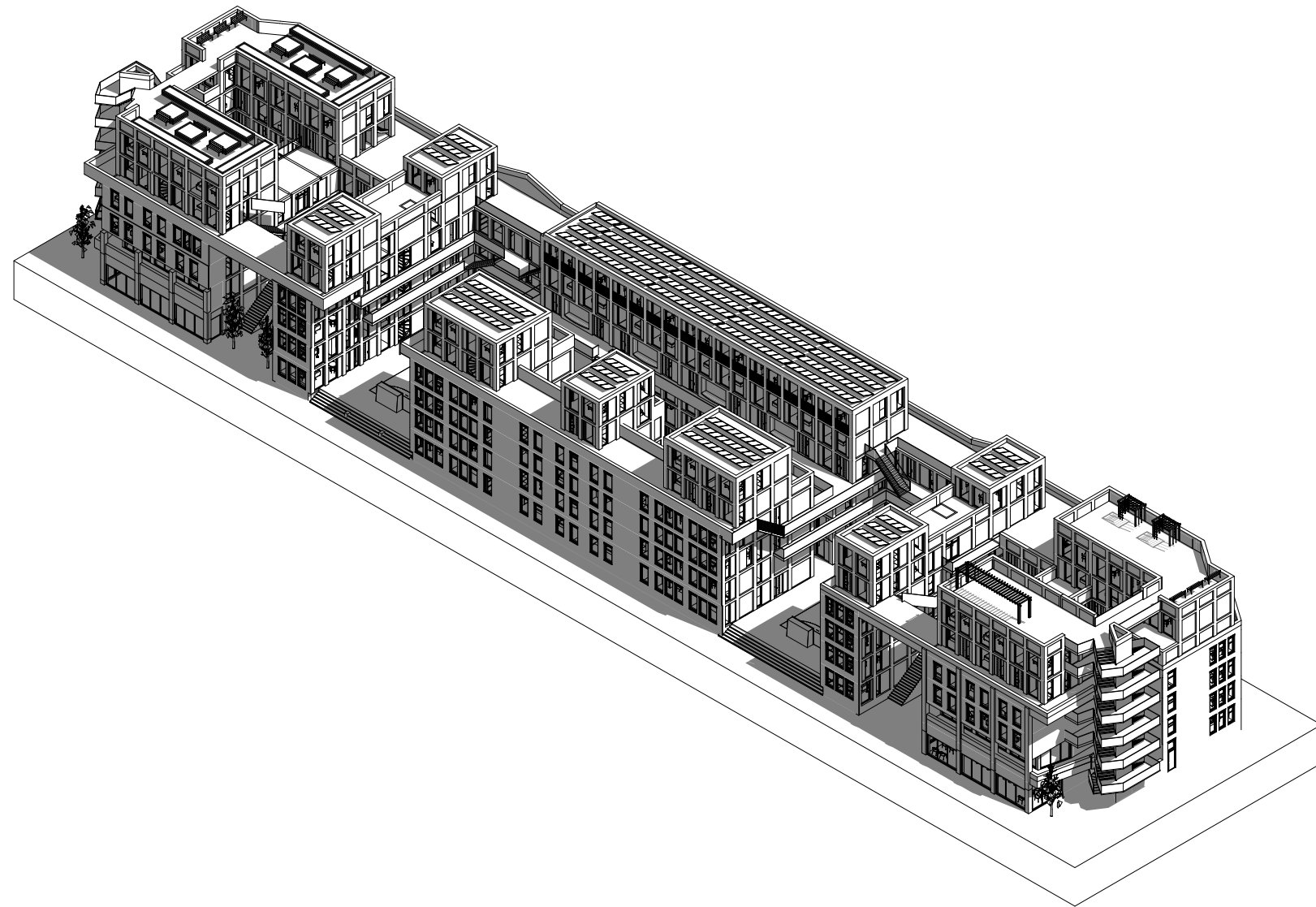








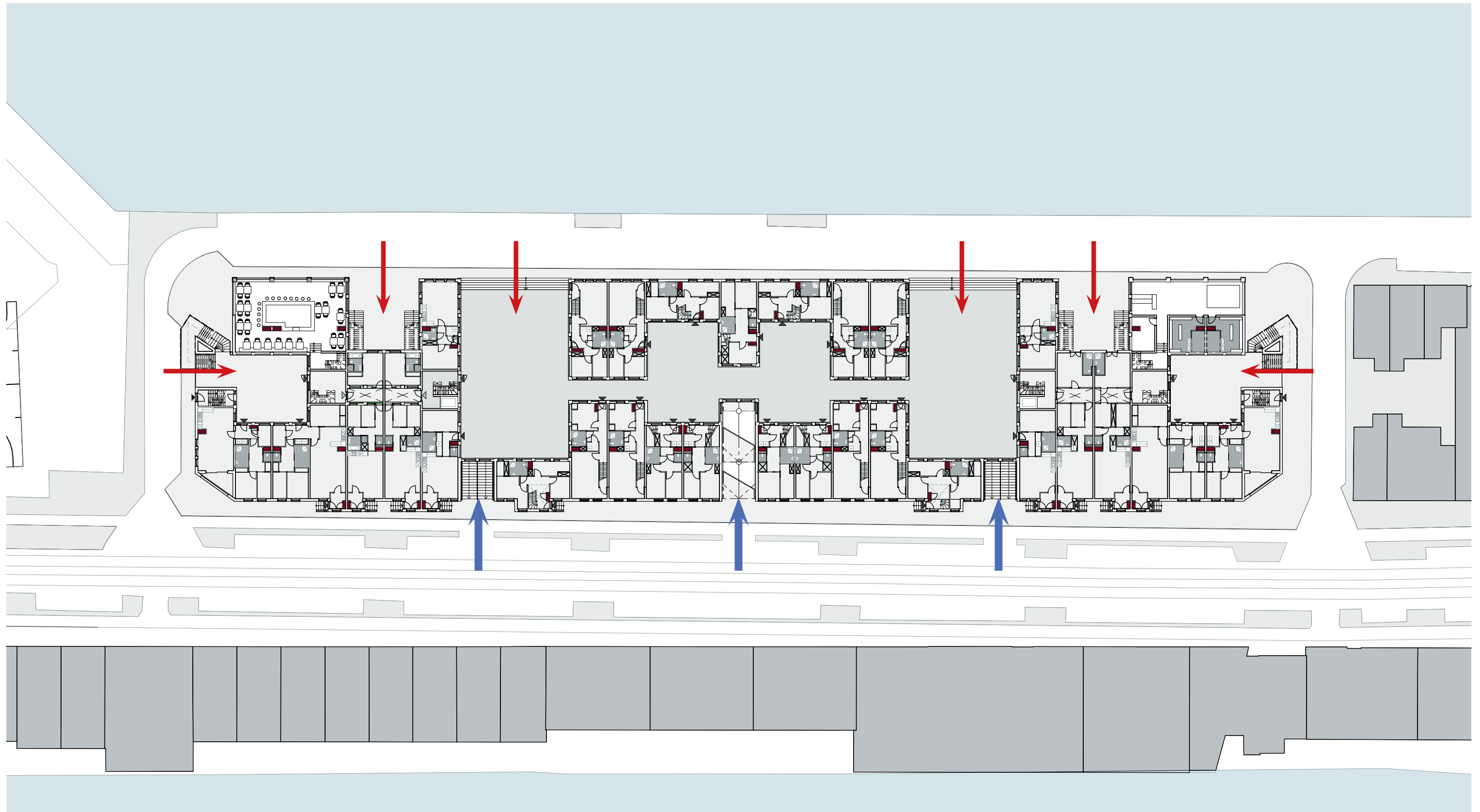






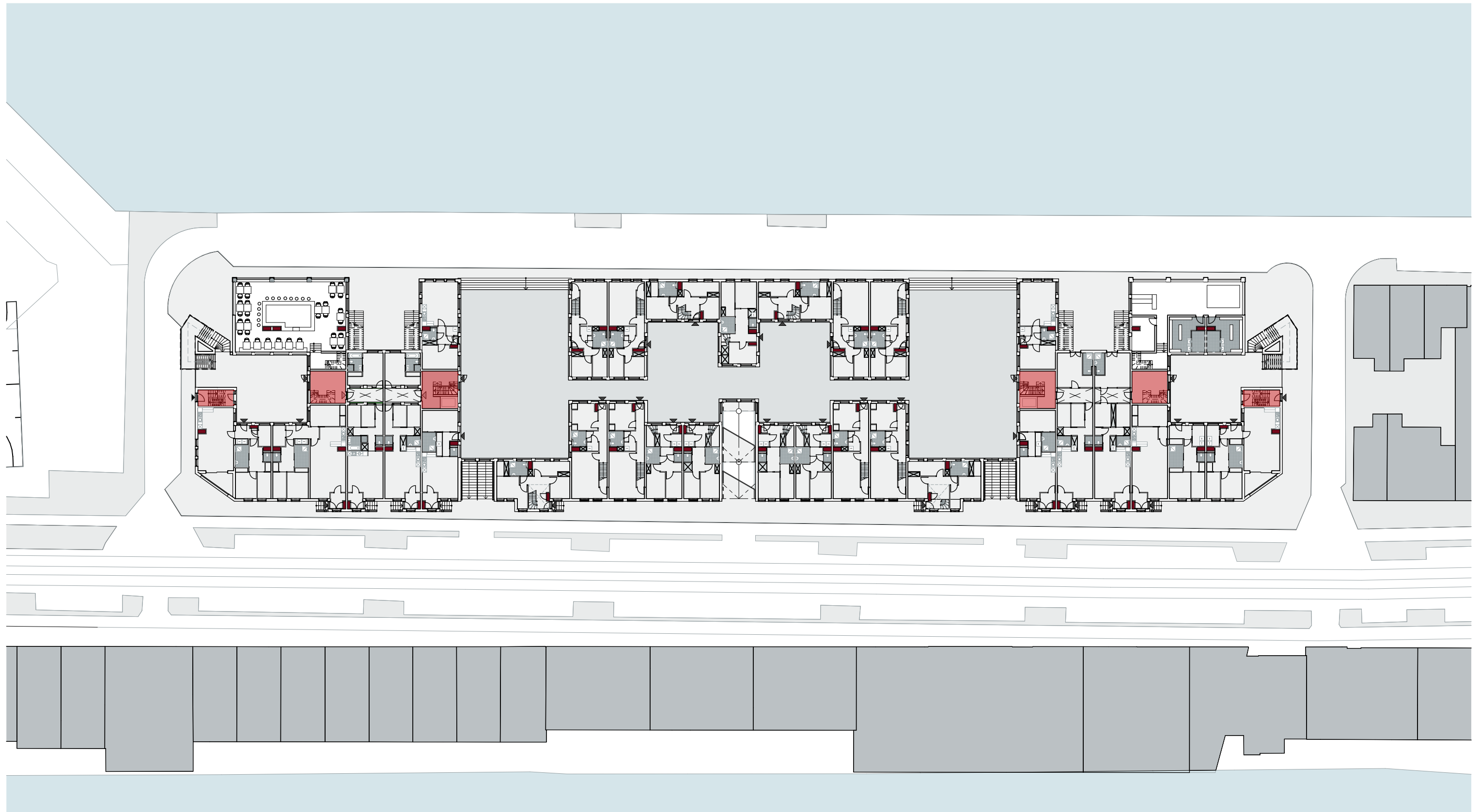




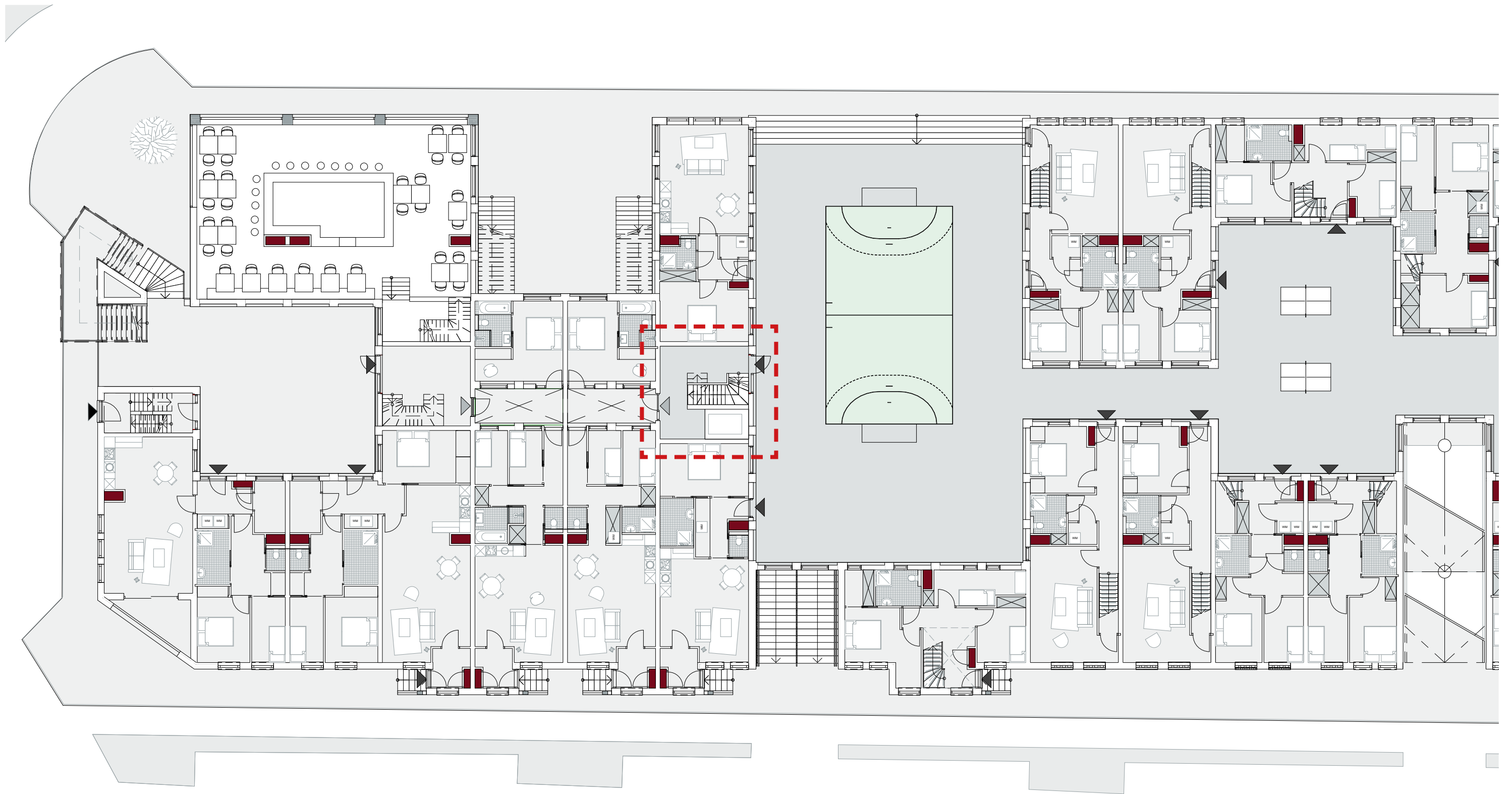


Begane grond

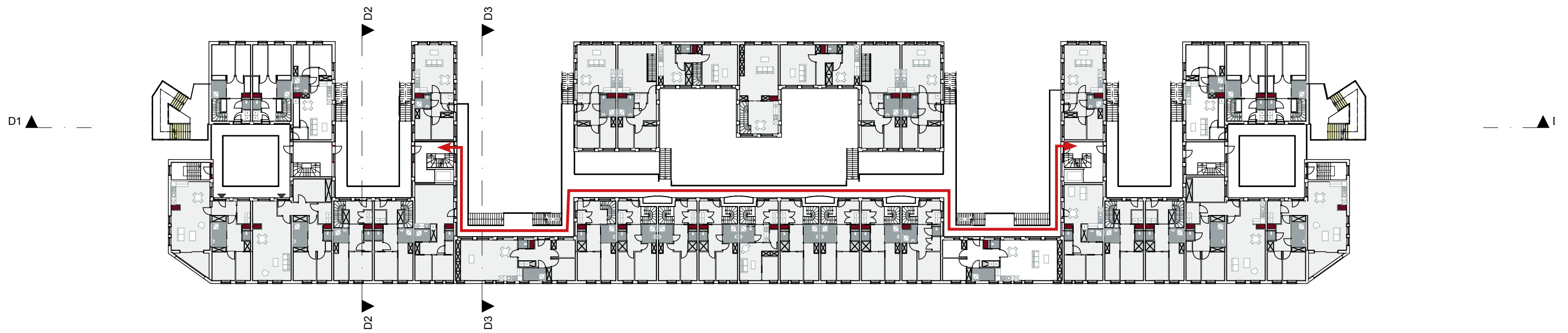


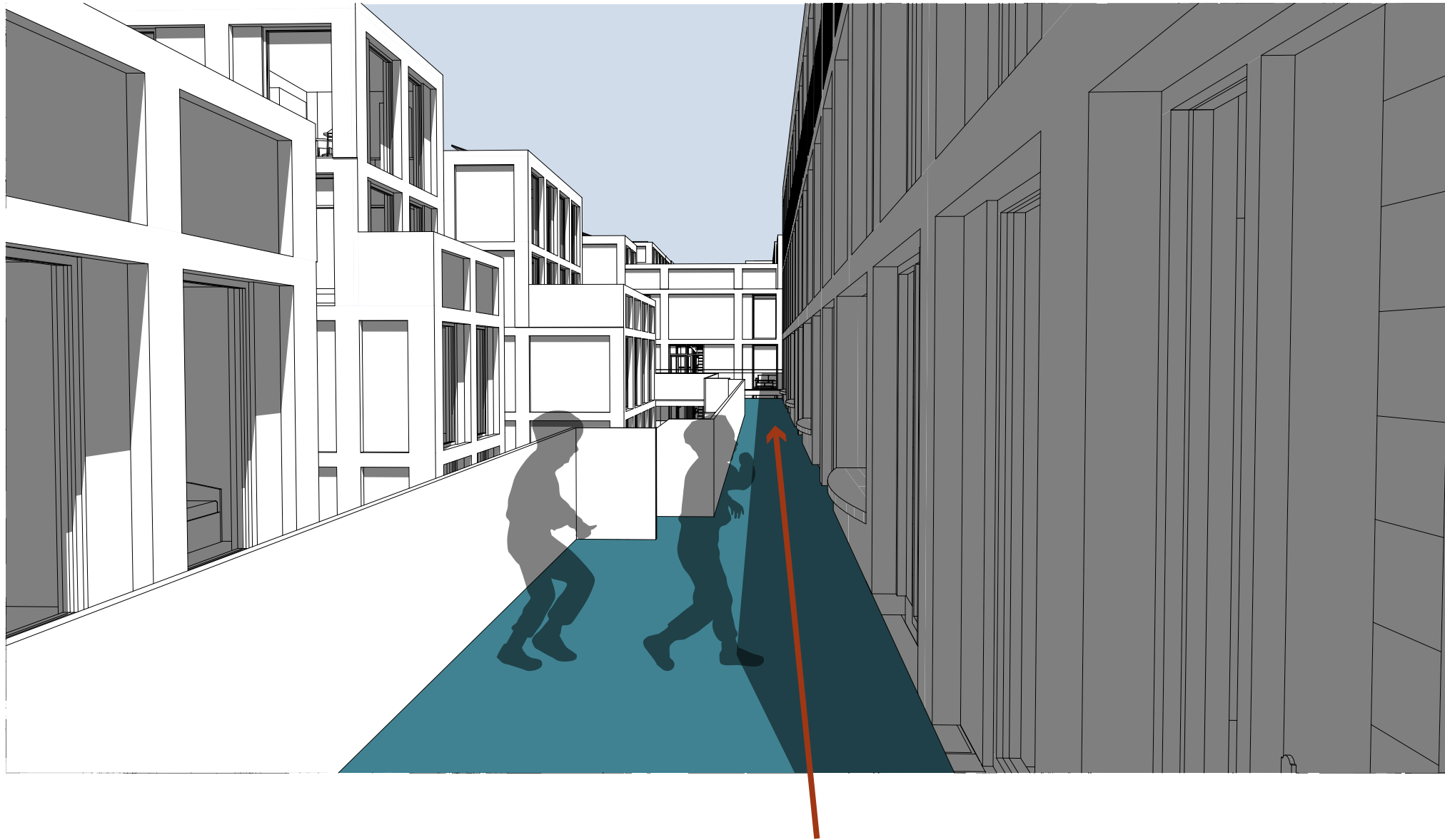


Begane grond

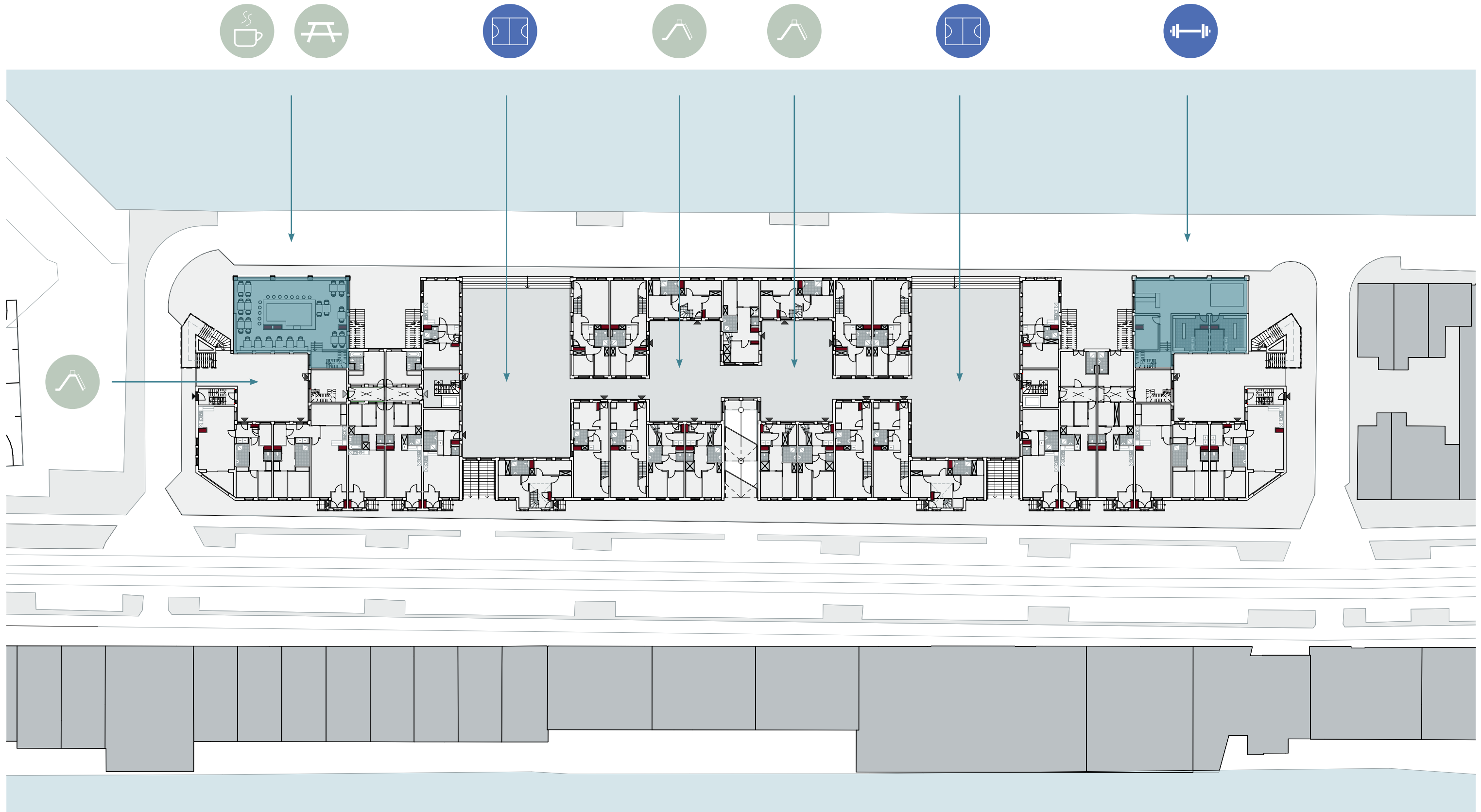




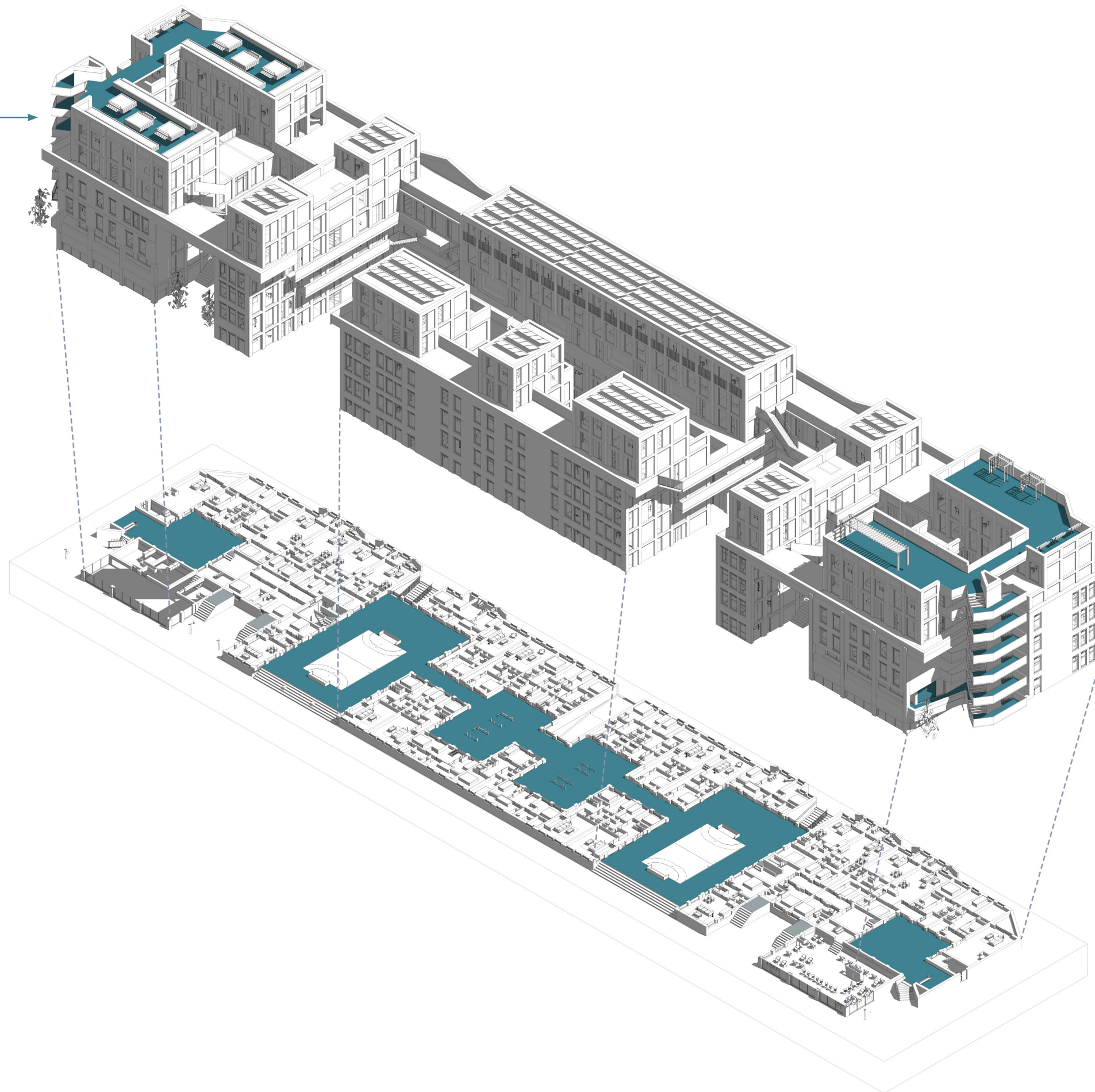




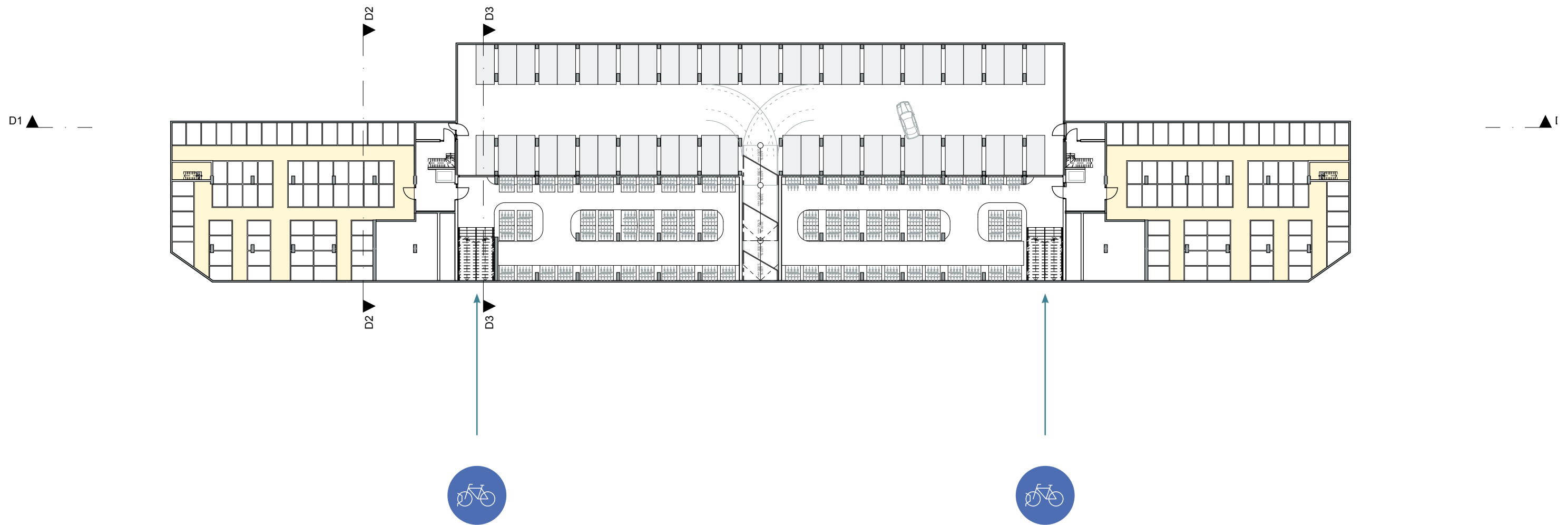




Begane grond

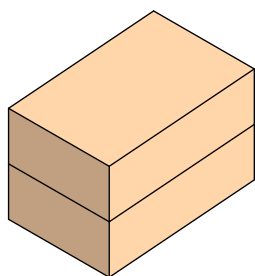






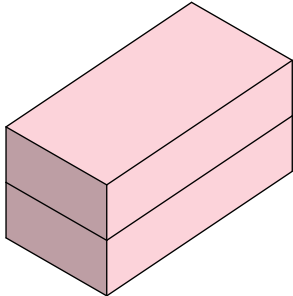






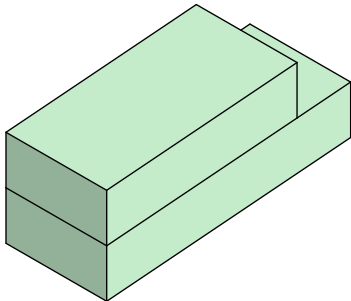
82 M<sup>2</sup>

Afm: 5,1 x 8,1  
5,1 x 8,1



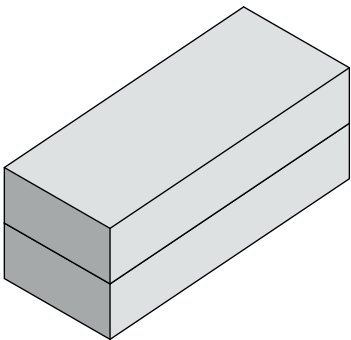
102 M<sup>2</sup>

Afm: 5,1 x 10  
5,1 x 10



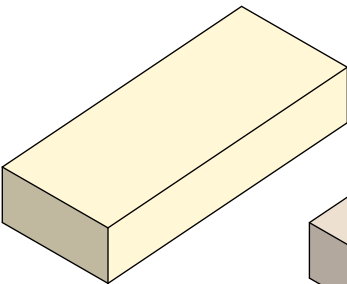
116 M<sup>2</sup>

Afm: 5,1 x 10  
5,1 x 13



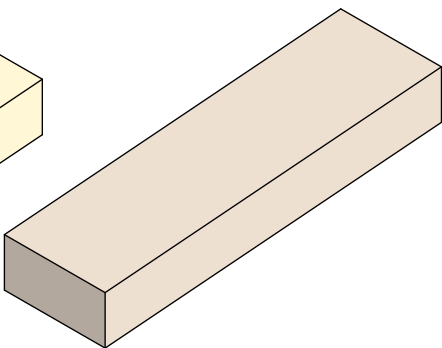
132 M<sup>2</sup>

Afm: 5,1 x 13  
5,1 x 13



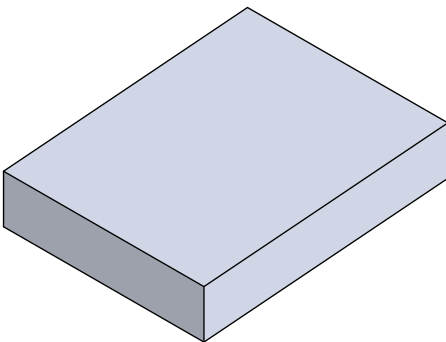
51 M<sup>2</sup>

Afm: 5,1 x 10



92 M<sup>2</sup>

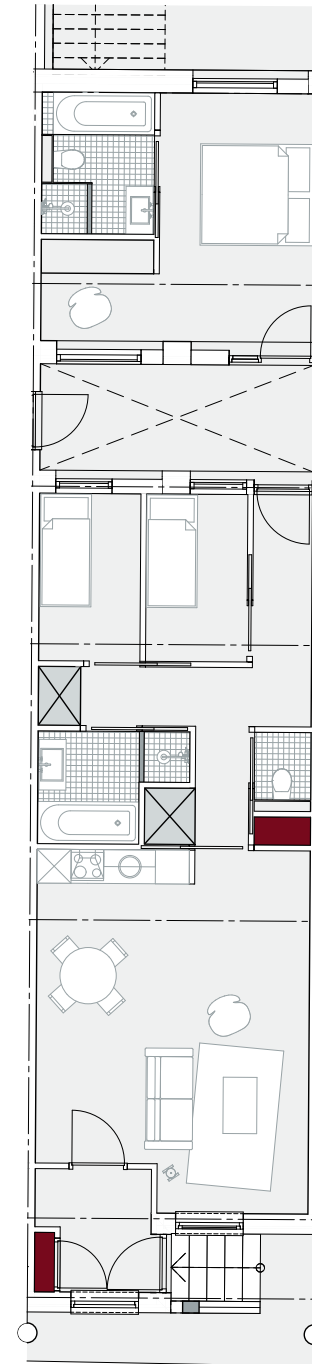
Afm: 5,1 x 18



132 M<sup>2</sup>

Afm: 10,2 x 13

# A

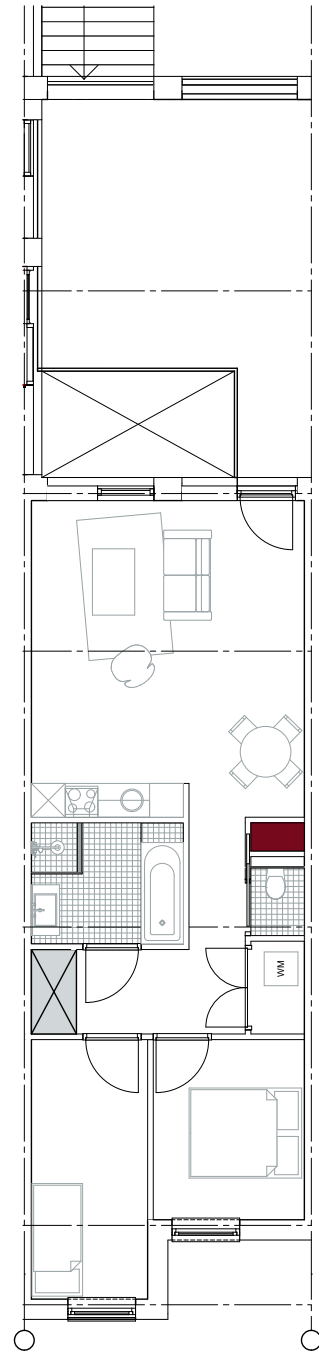


100 m<sup>2</sup>

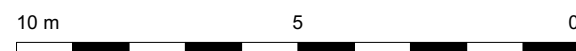




B

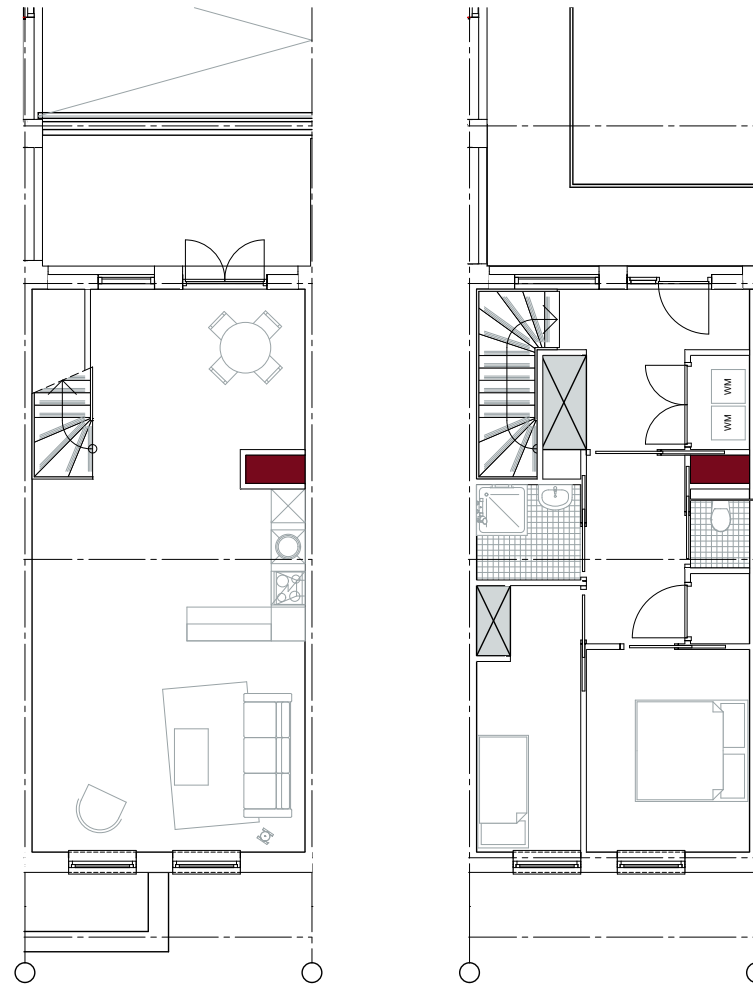


65 m2





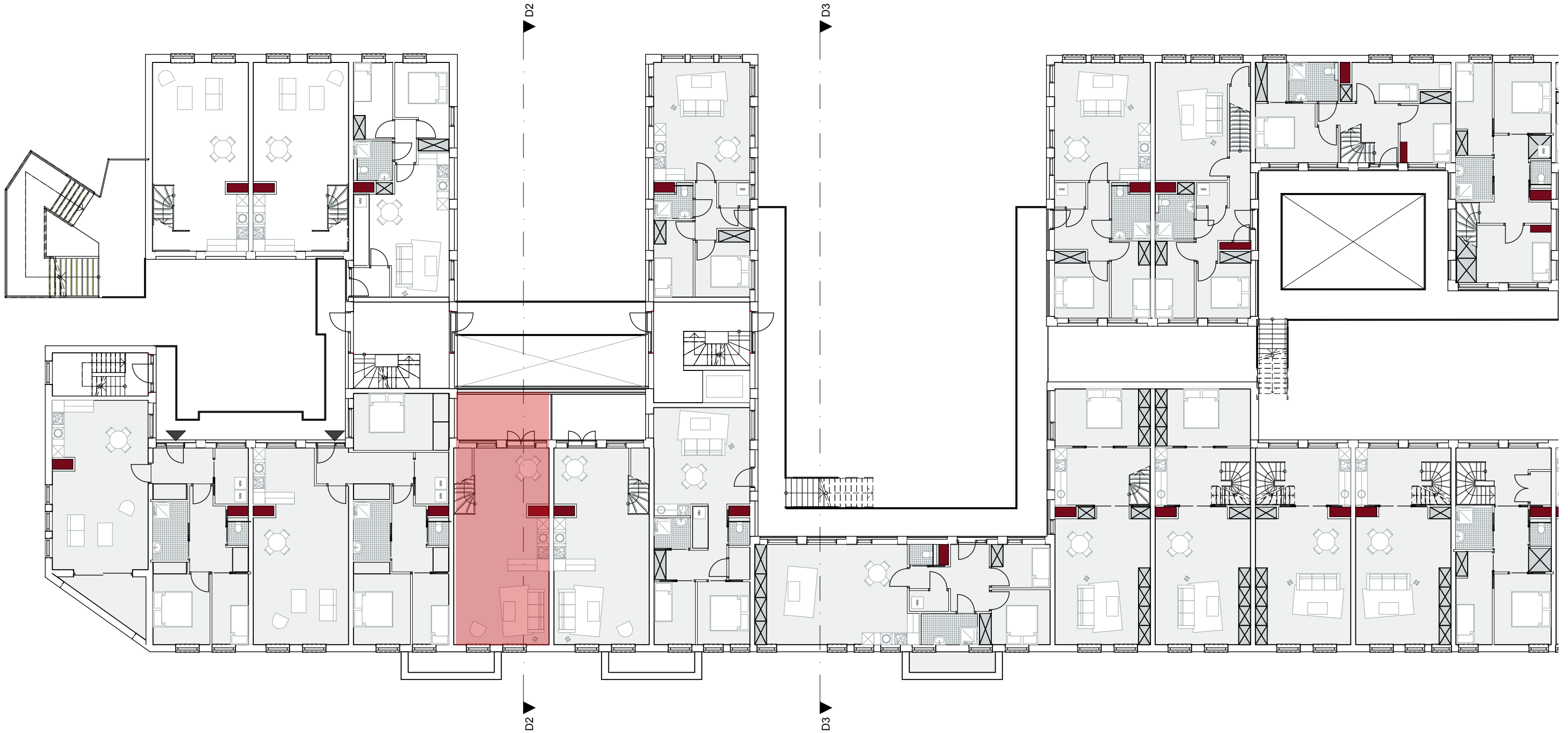
C

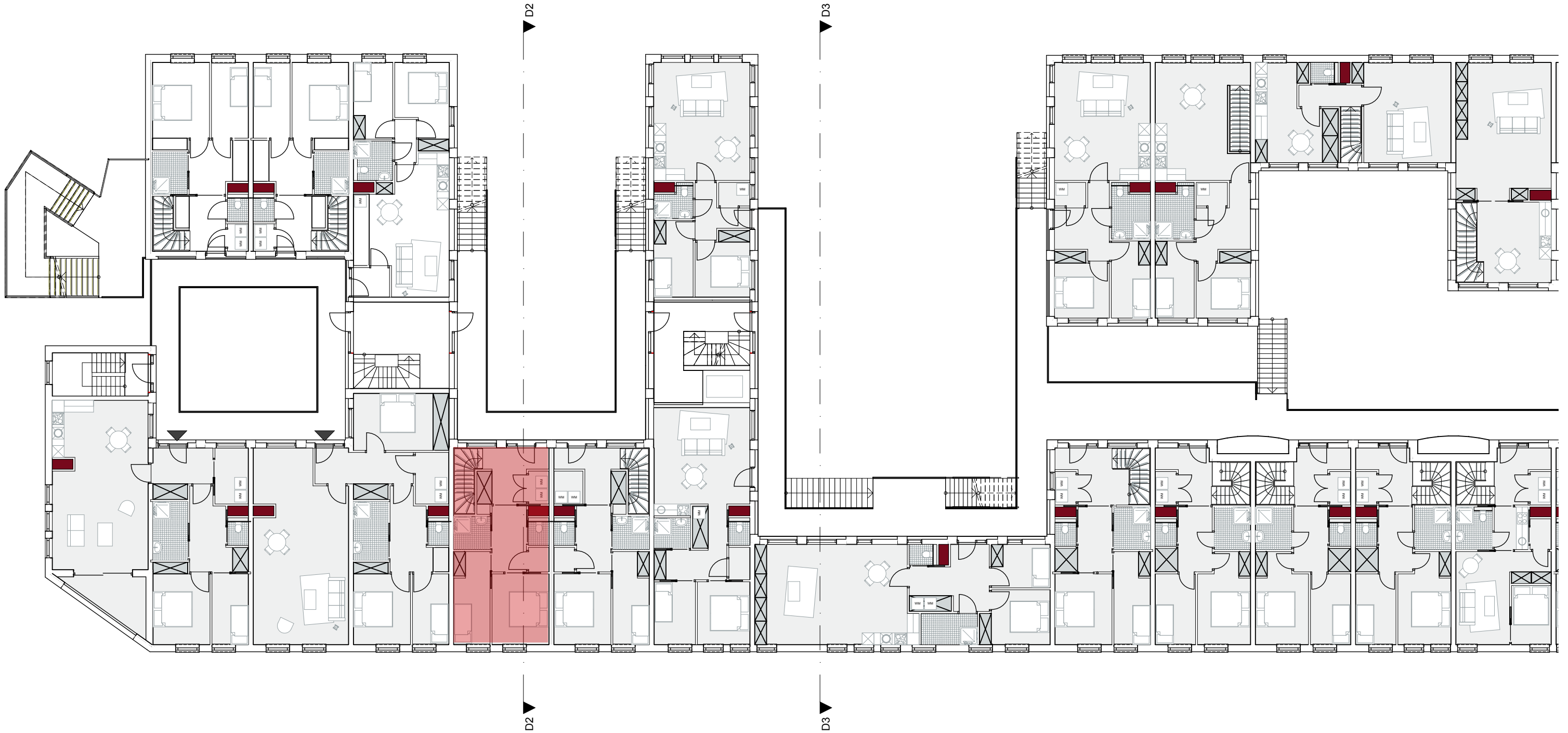


115 m2

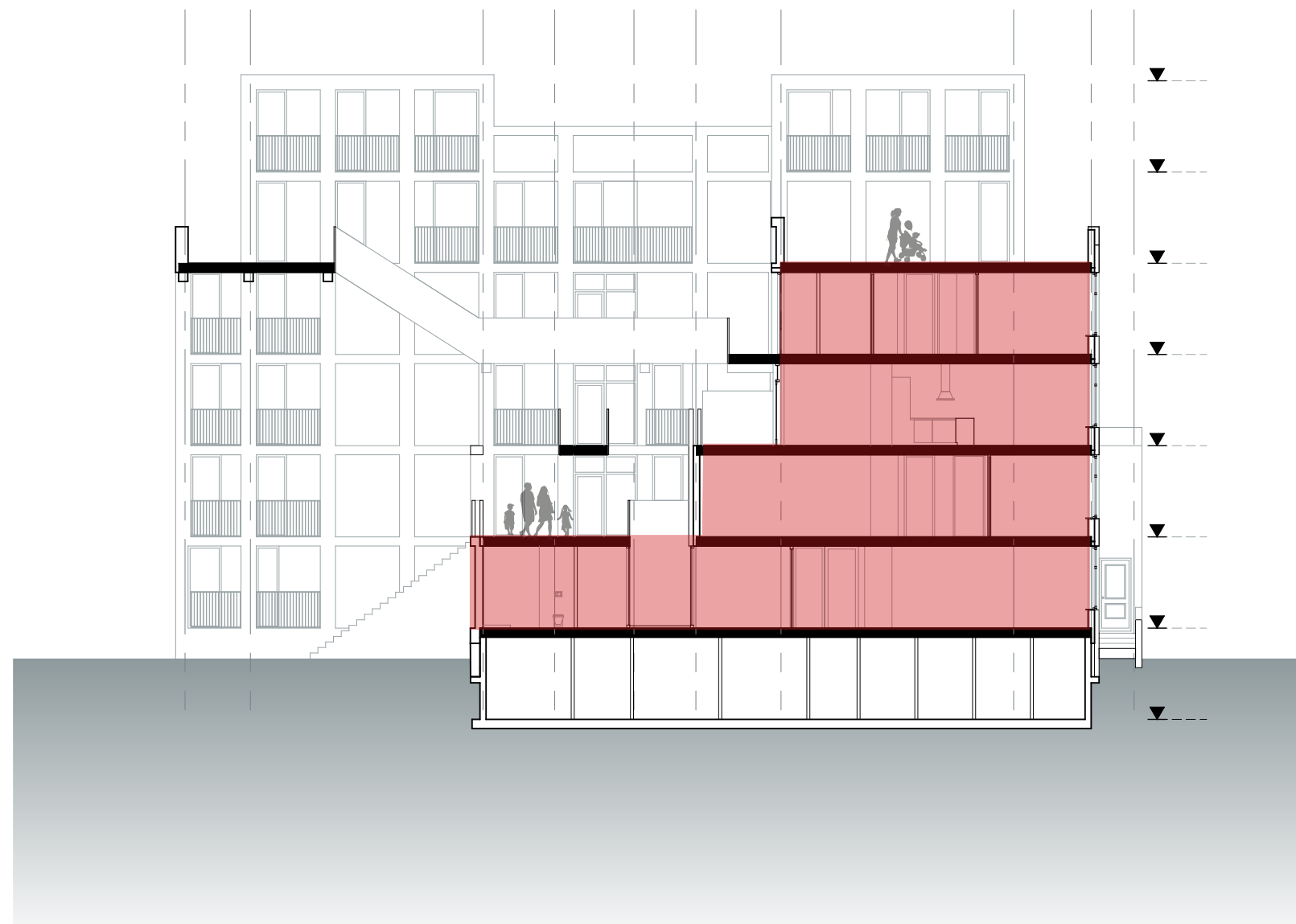




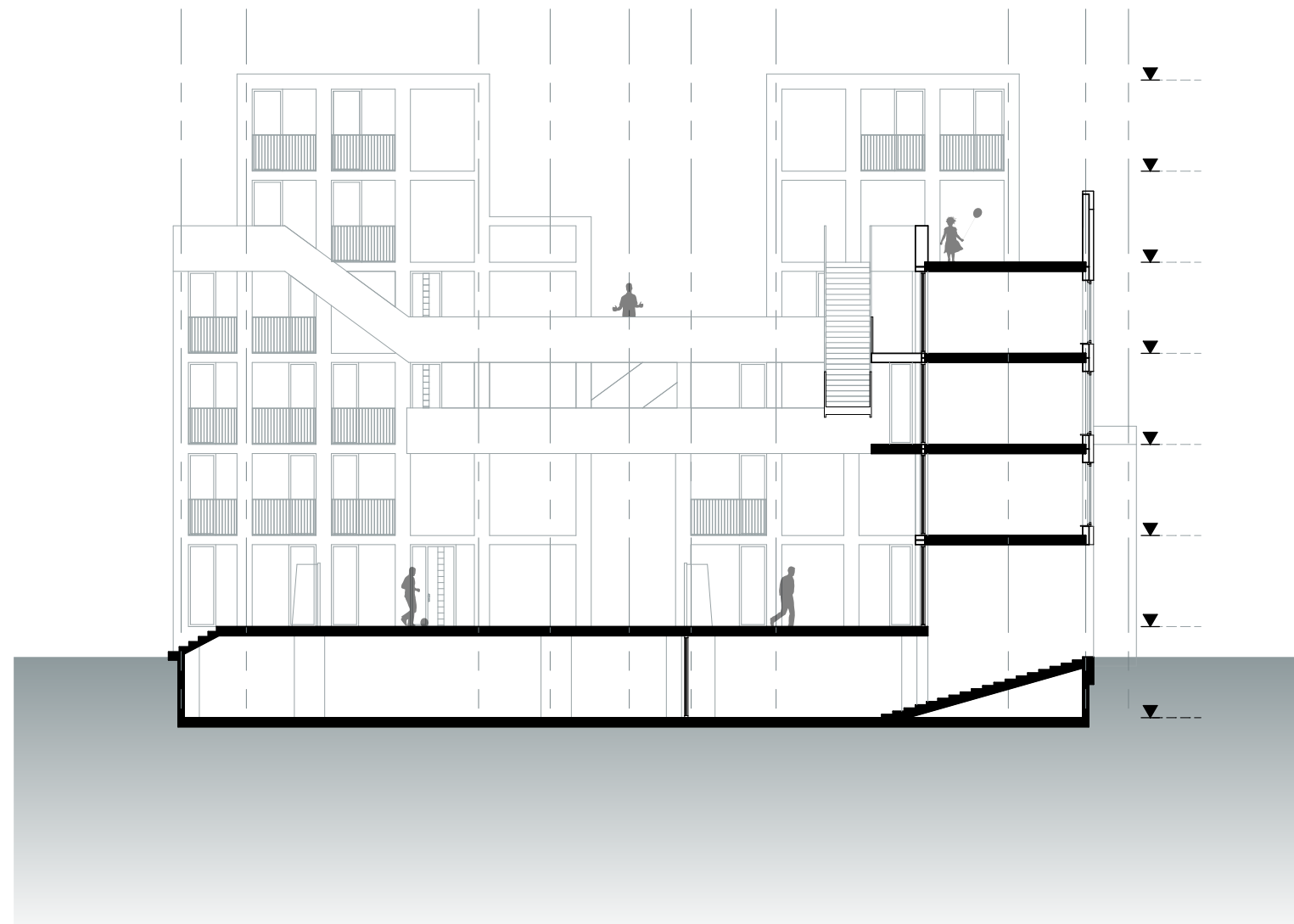






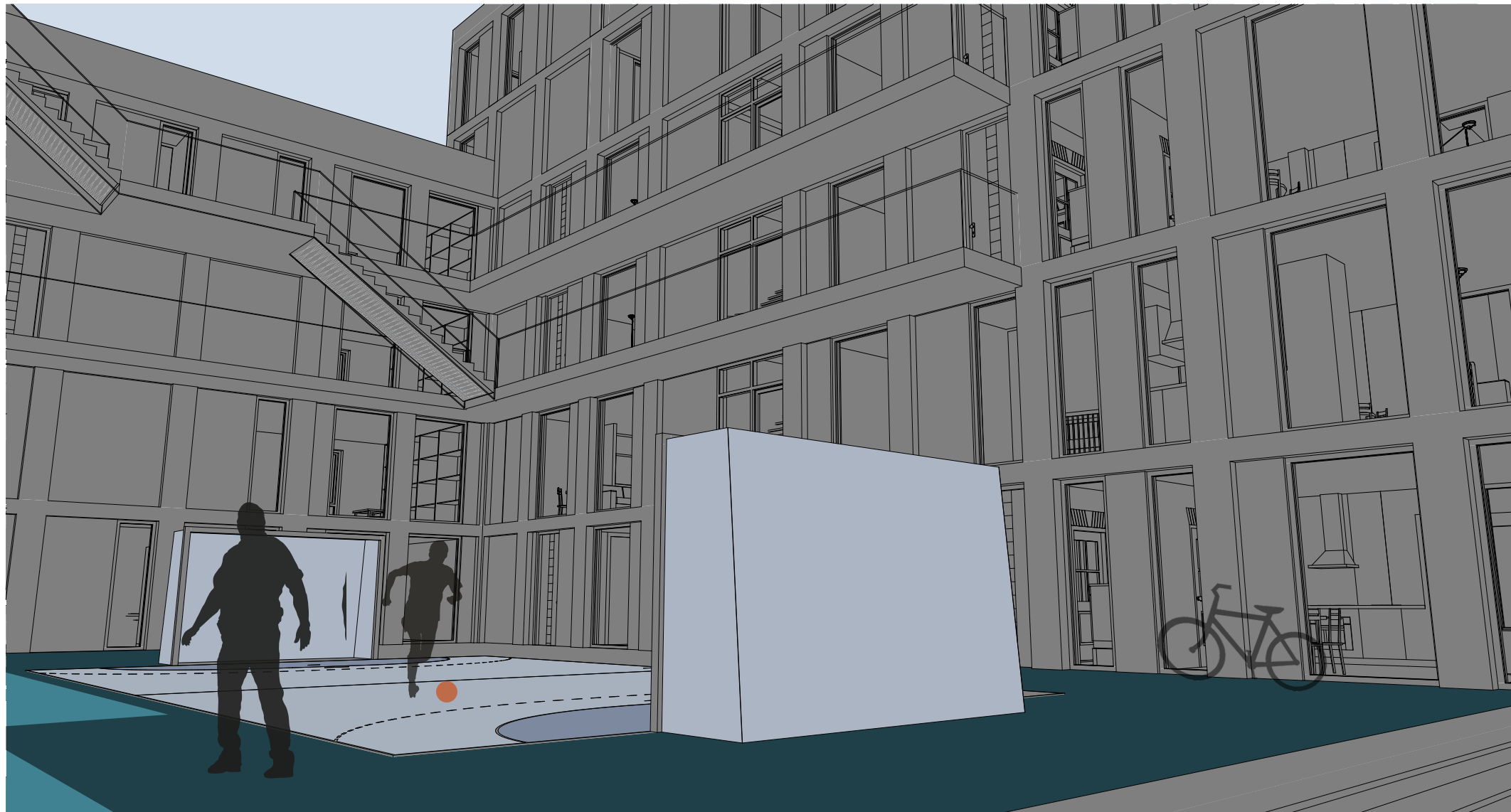
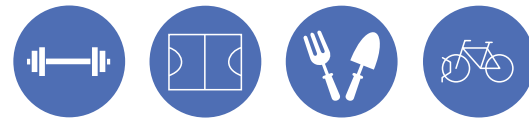


1:200



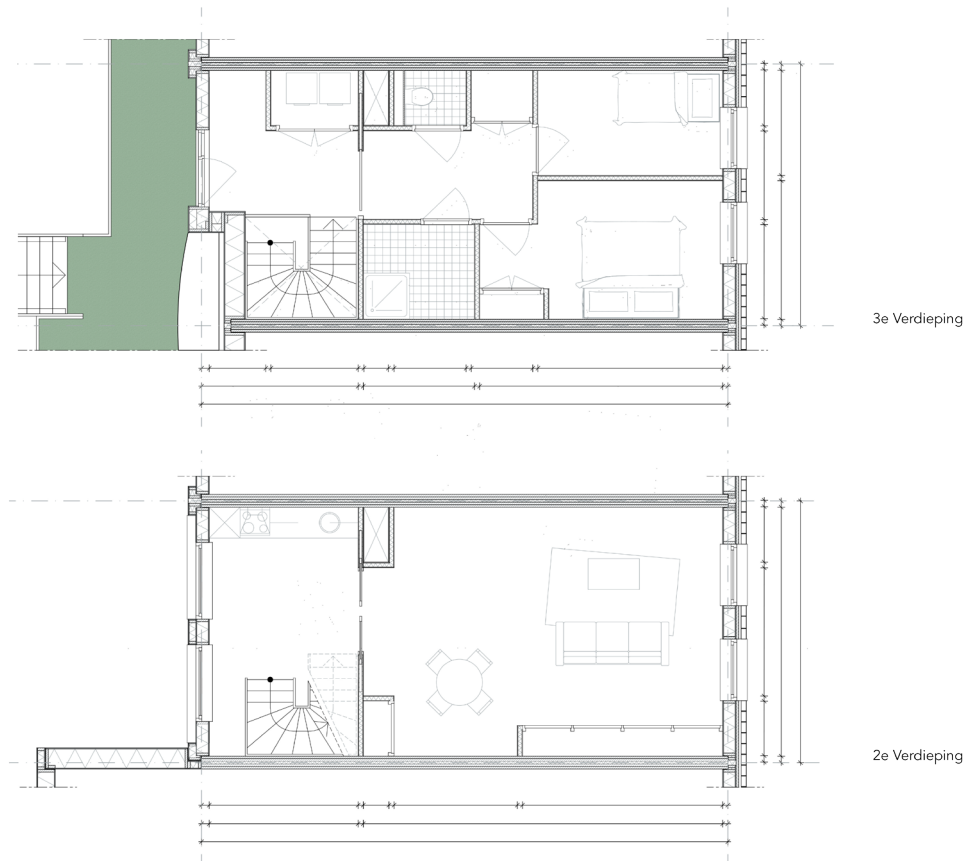
1:200

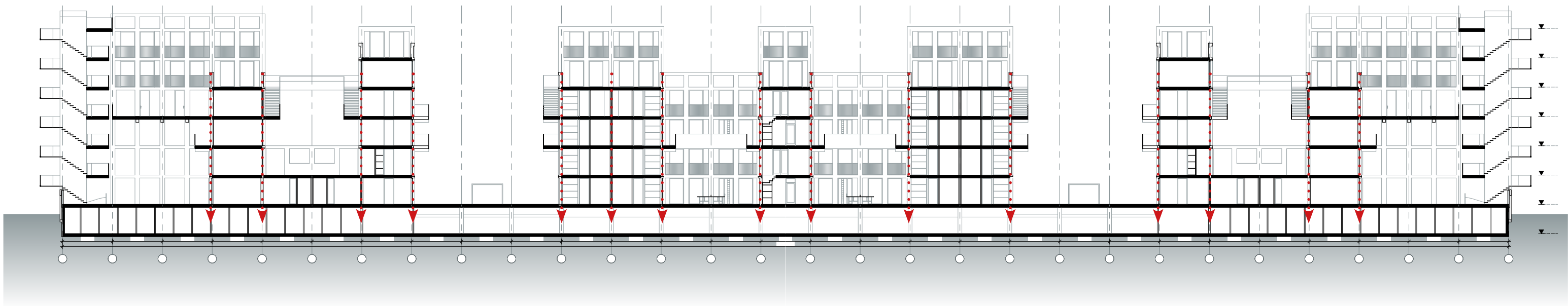




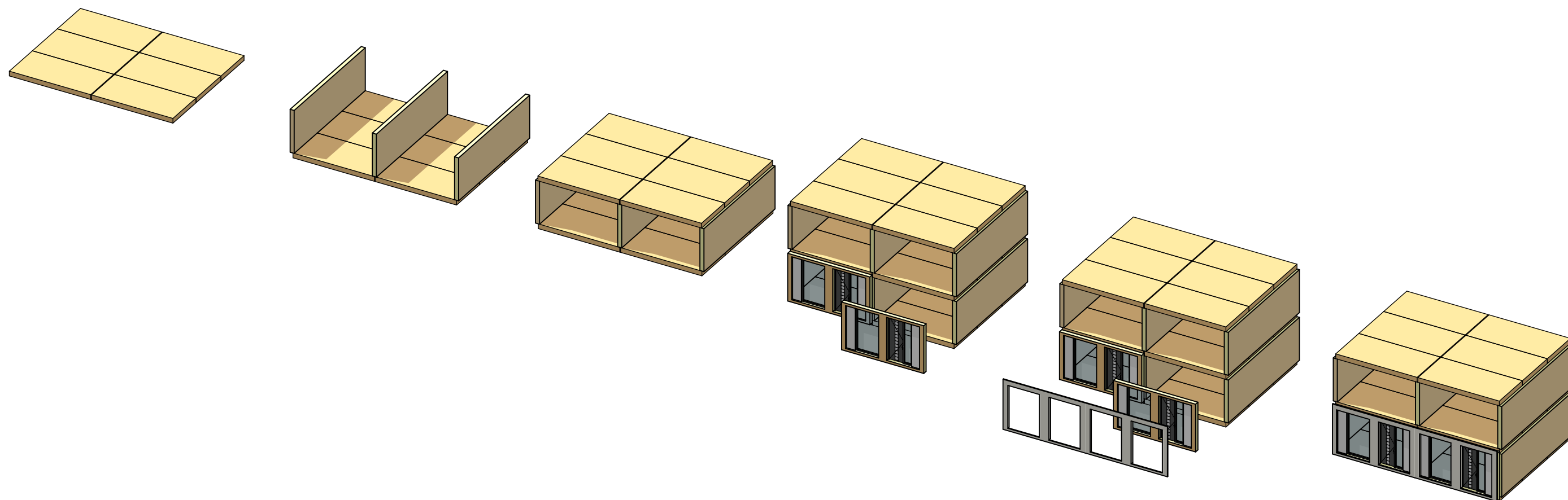




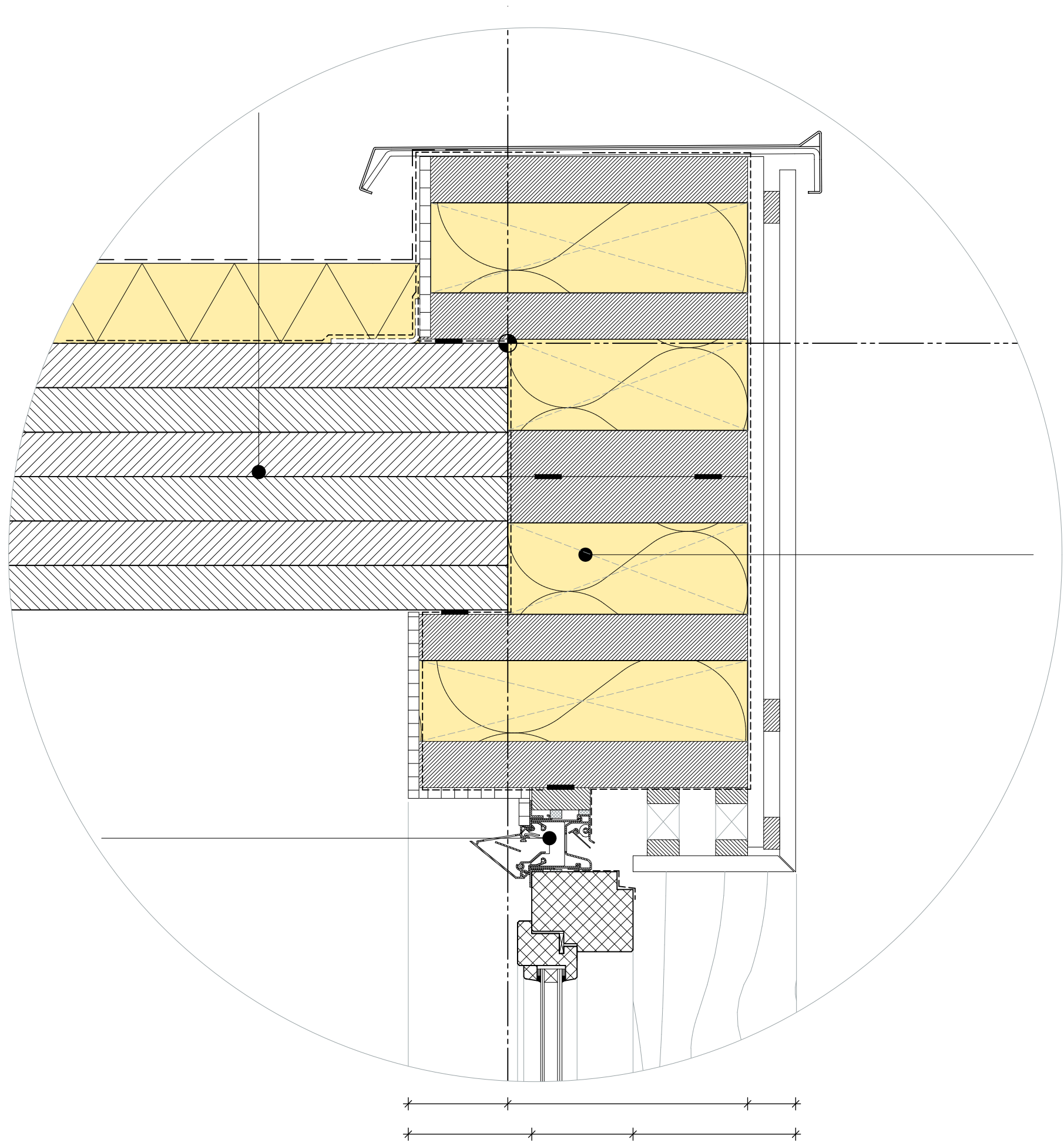




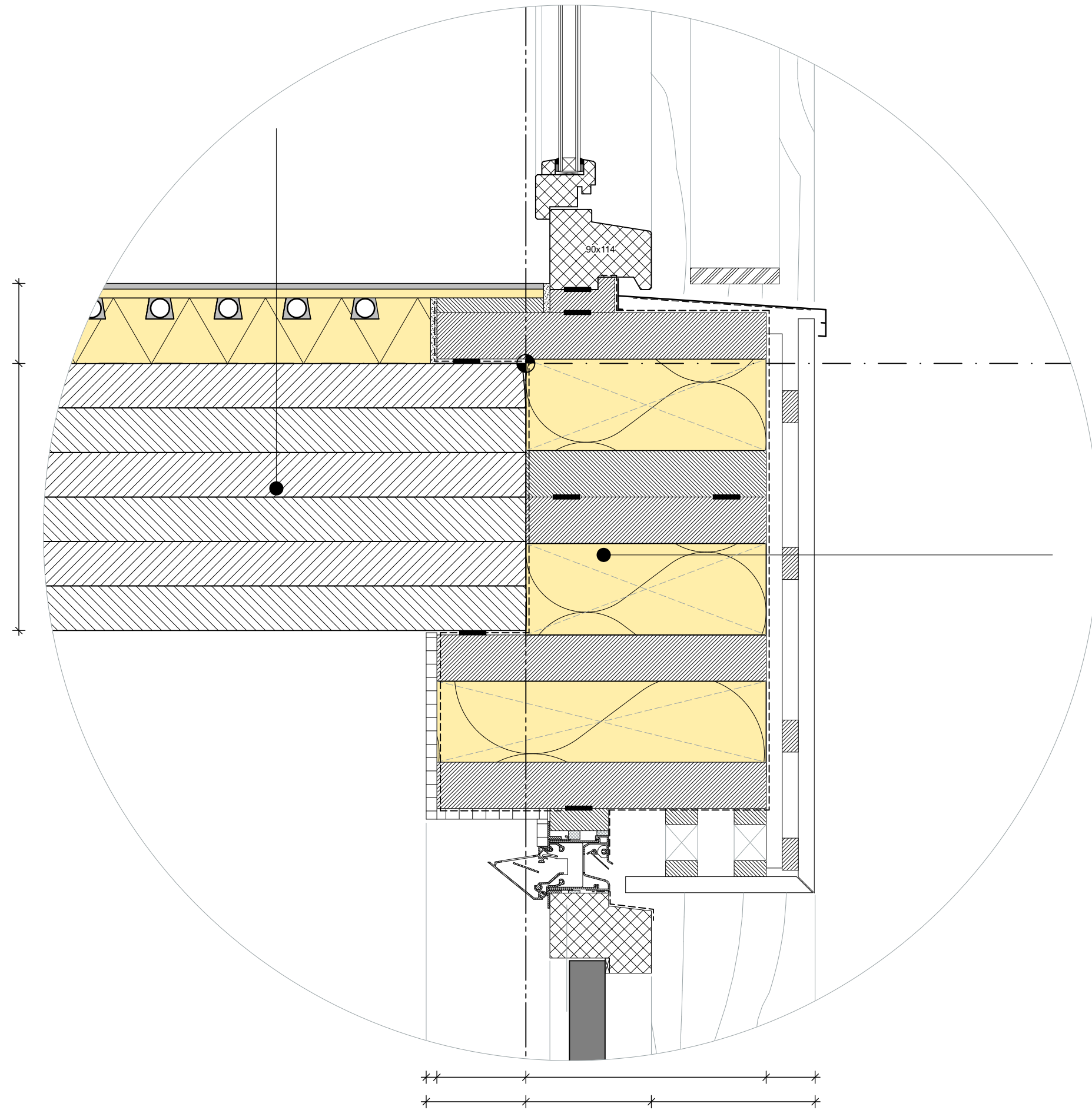


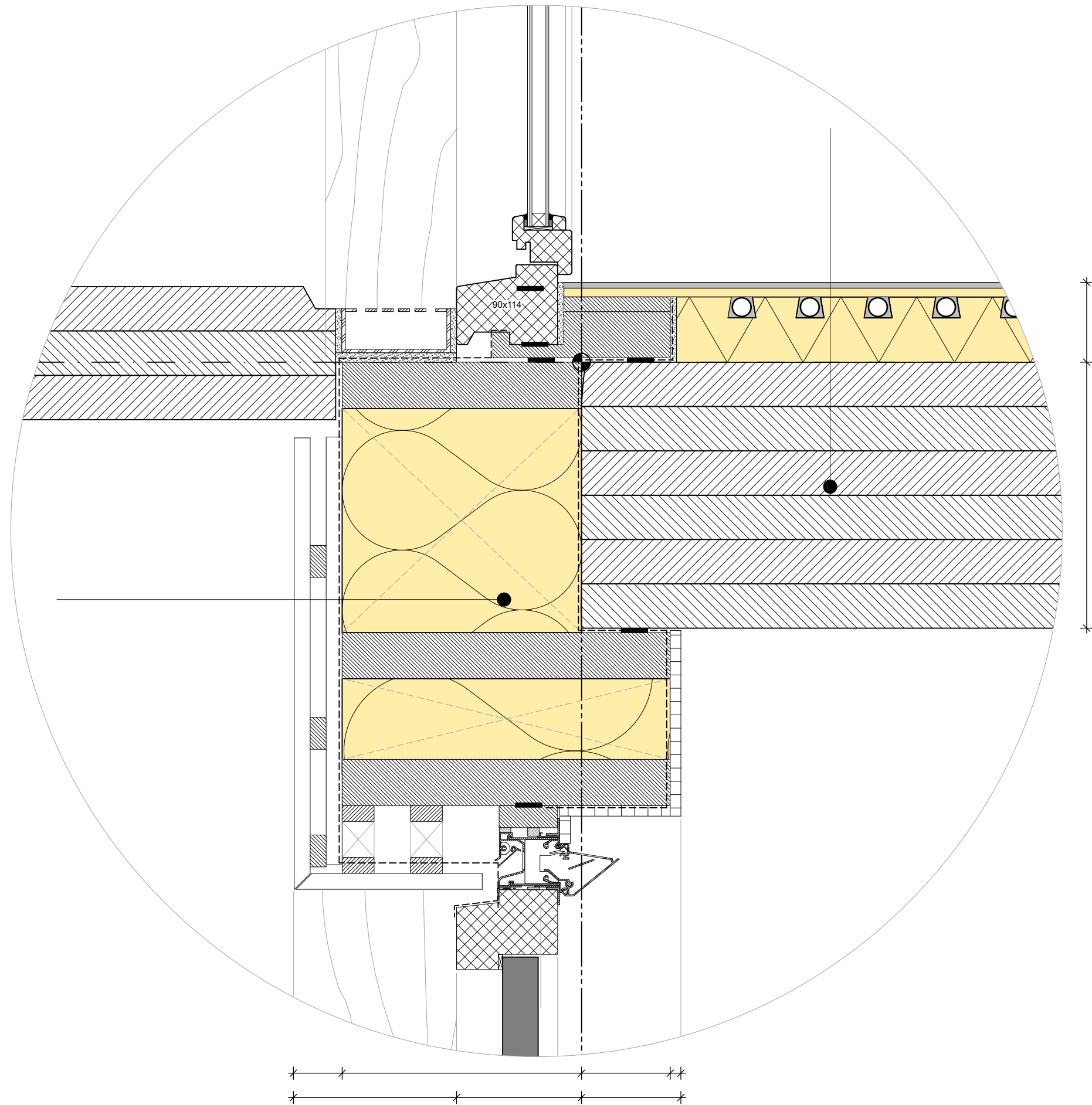












Route

Doelen

Actief programma

Gebouw & Omgeving

