



GEZOND IN ...



# DE LEEFPLEKMETER

Wat vind je van je leefplek?





## WAAROM EEN LEEFPLEKMETER?

We brengen een groot deel van onze tijd door op de plek waar we wonen of werken. Dit heeft belangrijke gevolgen voor ons leven en onze gezondheid. Alle thema's in de Leefplekmeter hebben een link met jouw gezondheid en hoe je je voelt.

Als we begrijpen wat de sterke en zwakke punten van een leefplek zijn, kunnen we samen nadenken wat het eerst aangepakt moet worden om het er prettiger te maken. Zo kunnen we zorgen voor een fijne plek waar mensen graag willen wonen.

## WAT IS DE LEEFPLEKMETER?

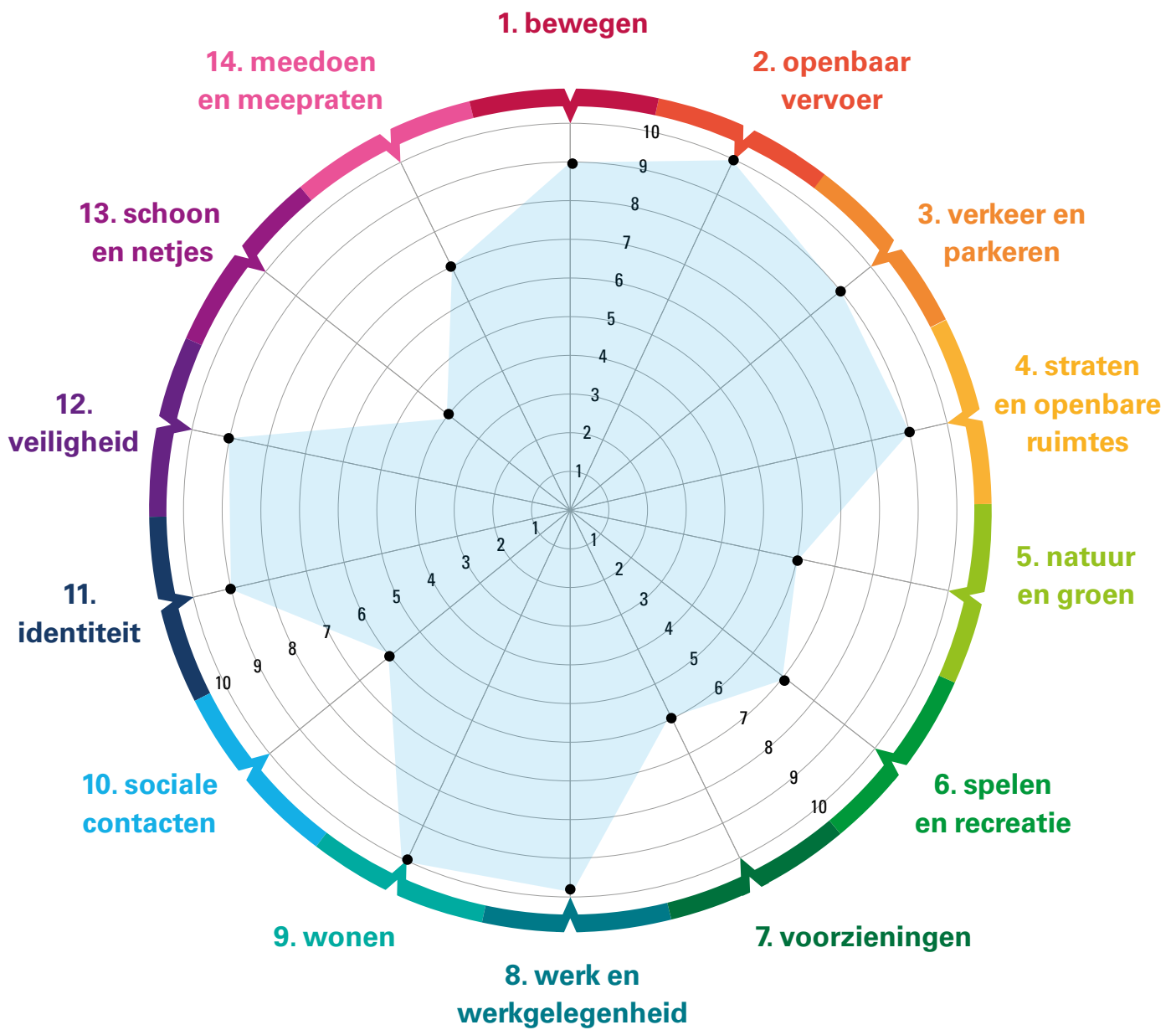
De Leefplekmeter helpt om een buurt, wijk, dorpskern of ander gebied te beoordelen. Het is belangrijk om goed af te spreken over welk gebied het gaat. Dit gebied noemen we de 'leefplek'. De bedoeling van de Leefplekmeter is om de positieve en negatieve punten van een leefplek te bepalen. De uitkomst laat zien wat er verbeterd moet worden.

De Leefplekmeter maakt het makkelijker om met anderen (bijvoorbeeld buurtgenoten of de gemeente) in gesprek te gaan over je leefplek. Je bespreekt alle onderdelen van deze plek volgens een vaste opbouw. Zo kun je bepalen wat er goed gaat en wat er beter kan.

Er zijn 14 thema's in de Leefplekmeter die gaan over de leefplek en hoe je deze gebruikt. Het is de bedoeling dat je een score geeft aan elk thema. We hebben hulpvragen gemaakt die kunnen helpen bij het bepalen van een score. Als je alle thema's hebt besproken en gescoord, kun je de scores invullen in het ronde overzicht: de Leefplekmeter. Er staat op de volgende bladzijde een voorbeeld van de Leefplekmeter. Als de Leefplekmeter is ingevuld, kun je in één oogopslag zien op welke onderdelen jouw leefplek hoog of laag scoort.



# DE LEEFPLEKMETER





## HOE GEBRUIK IK DE LEEFPLEKMETER?

Je kunt de Leefplekmeter alleen invullen, samen met iemand anders of in een groep.

Het werkt als volgt:

- Schrijf op de achterkant van dit boekje je naam, de leefplek die je gaat beoordelen en of je het alleen invult of samen met anderen.
- Als je met meer mensen bent, spreek dan met elkaar af over welke leefplek jullie in gesprek gaan.
- Geef elk thema een score van 1 tot en met 10.
- Bij elk thema staan hulpvragen die helpen bij het bepalen van je score. Die hoeven niet apart een score te krijgen. Het gaat om de hoofdvraag.
- Probeer je bij het beantwoorden van de vragen ook in te beelden hoe het voor andere mensen is. Is de straat bijvoorbeeld ook goed voor oude mensen? Zijn de parken ook toegankelijk voor gehandicapten? Of voelen vrouwen en mensen met een andere achtergrond zich ook veilig?
- Je kunt uitleggen waarom je een bepaalde score hebt gegeven. Dat doe je op de lijntjes onderaan de bladzijde. Deze uitleg is belangrijk om de score te kunnen begrijpen.
- Het is niet zo dat er een bepaalde score gehaald moet worden. De Leefplekmeter is alleen bedoeld om de positieve en negatieve punten van een leefplek te bepalen.
- Achterin het boekje kun je de scores vastleggen in de Leefplekmeter.
- Aan de hand van de resultaten kun je vervolgens bepalen wat er verbeterd moet worden en hoe dat gedaan kan worden. Dit zijn de actiepunten. Achterin het boekje is ruimte om de actiepunten op te schrijven.



'De Leefplekmeter helpt  
om jouw leefplek  
te verbeteren.'



# 1. BEWEGEN



## KAN IK MAKKELIJK GEBRUIK MAKEN VAN GOEDE VOET- EN FIETSPADEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Zijn er genoeg voet- en fietspaden?
- Heb je hier last van auto's en ander verkeer?
- Moet je vaak omlopen of omfietsen om ergens te kunnen komen?
- Zijn de voet- en fietspaden van een goede kwaliteit (mooi, zonder gaten en losliggende tegels)?
- Zijn er bankjes langs voet- en fietspaden voor als je even wilt zitten?
- Kun je de voet- en fietspaden het hele jaar door overdag, 's avonds en 's nachts veilig gebruiken?

**Score:**      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

## 2. OPENBAAR VERVOER



### BEN IK TEVREDEN OVER HET OPENBAAR VERVOER?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

#### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Rijdt het openbaar vervoer regelmatig en op tijd?
- Brengt het openbaar vervoer je dicht bij je bestemming?
- Is het openbaar vervoer bereikbaar voor iedereen?
- Zijn de bus- en tramhaltes en de metro- en treinstations op logische plekken?
- Hebben deze haltes en stations goede voorzieningen, zoals toiletten, parkeerplaatsen en fietsenstallingen?
- Zijn er bankjes bij haltes en stations voor als je even wilt zitten?
- Is het openbaar vervoer betaalbaar?
- Zijn de treinen, trams, metro's en bussen van goede kwaliteit en goed onderhouden?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 3. VERKEER EN PARKEREN



## BEN IK TEVREDEN OVER DE VERKEERSMAATREGELEN EN PARKEERVOORZIENINGEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Welke invloed heeft het verkeer op jou (je kunt hierbij denken aan veiligheid, toegankelijkheid, geluidsoverlast en luchtkwaliteit)?
- Vind je dat het verkeer te druk is?
- Zijn er snelheidsmaatregelen genomen, zoals drempels en wegversmallingen?
- Kan er op veilige plekken geparkeerd worden?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....



# 4. STRATEN EN OPENBARE RUIMTES



## IS DE LEEFPLEK AANTREKKELIJK INGERICHT EN KAN IK MAKKELIJK DE WEG VINDEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Kom je graag op deze plek?
- Is het makkelijk om je weg te vinden?
- Zijn er monumenten, mooie gebouwen, pleinen of parken, die de plek aantrekkelijk maken?
- Zijn er veel vervallen gebouwen, verlaten terreinen of is er geluidshinder?
- Vind je de plek veel minder aantrekkelijk 's avonds, tijdens verschillende seizoenen of bij slecht weer?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 5. NATUUR EN GROEN



## KAN IK GENIETEN VAN VOLDOENDE NATUUR EN GROEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Is er voldoende natuur en groen in de buurt?
- Zijn natuur en groen voor jou toegankelijk?
- Kun je van de natuur genieten? Zijn er dingen die dat verhinderen, zoals onveiligheid, geluidshinder of een slechte luchtkwaliteit?
- Zijn natuur en groen mooi en goed onderhouden?
- Zijn er bankjes voor als je wilt zitten?
- Verwacht je dat je in de toekomst een andere behoefte hebt aan natuur en groen?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 6. SPELEN EN RECREATIE



## ZIJN ER GOEDE MOGELIJKHEDEN OM BUITEN TE SPELEN EN TE RECREËREN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Zijn er mogelijkheden om te spelen of te recreëren voor jou en voor andere leeftijdsgroepen?
- Zijn de speel- en recreatieplekken van een goede kwaliteit en goed onderhouden?
- Zijn de speel- en recreatieplekken betaalbaar?
- Kunnen kinderen in de buurt van hun huis buiten spelen?
- Zijn de speel- en recreatieplekken veilig *te bereiken*? Wordt dit beïnvloed door het tijdstip of seizoen?
- Zijn de speel- en recreatieplekken veilig *te gebruiken*? Wordt dit beïnvloed door het tijdstip of seizoen?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 7. VOORZIENINGEN

## BEN IK TEVREDEN OVER DE VOORZIENINGEN RONDOM MIJN LEEFPLEK?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Zijn er voldoende voorzieningen (je kunt hierbij denken aan scholen, gezondheidscentra, winkels, sportgelegenheden en andere voorzieningen)?
- Maak je veel gebruik van deze voorzieningen?
- Zijn de voorzieningen goed bereikbaar?
- Zijn de voorzieningen voor jou toegankelijk?
- Vind je de voorzieningen van een goede kwaliteit en goed onderhouden?
- Helpen de voorzieningen om gezond te leven?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 8. WERK EN WERKGELEGENHEID



## IS ER BEDRIJVIGHEID EN GOEDE WERKGELEGENHEID IN DE OMGEVING?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Is er voldoende werk voor jou en je buurtgenoten?
- Zijn er verschillende soorten banen?
- Zijn er voldoende voorzieningen die helpen bij het vinden van werk, zoals het UWV, uitzendbureaus en betaalbare kinderopvang?
- Zijn er mogelijkheden om beroepsvaardigheden op te kunnen doen, zoals opleidingen, trainingen en vrijwilligerswerk?
- Zijn er voorzieningen en mogelijkheden voor startende en groeiende bedrijven?
- Gaat het goed met de lokale economie?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 9. WONEN



## MAKEN DE WONINGEN DE LEEFPLEK AANTREKKELIJK?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Vind je het aanbod van woningen aantrekkelijk?
- Zijn er verschillende soorten huizen, zodat er voor ieder wat wils is (je kunt hierbij denken aan huur- en koopwoningen, grote en kleine huizen)?
- Zijn de woningen betaalbaar?
- Zou je ook op deze plek blijven wonen als je situatie verandert (bijvoorbeeld als je kinderen krijgt of juist alleen gaat wonen)?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 10. SOCIALE CONTACTEN



## ZIJN ER VOLDOENDE PLEKKEN EN VOORZIENINGEN WAAR MENSEN ELKAAR KUNNEN ONTMOETEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Op welke plekken kun je anderen ontmoeten?
- Zijn er voldoende verschillende plekken waar je anderen kunt ontmoeten?
- Kun je altijd gebruik maken van deze plekken (op verschillende tijdstippen en tijdens verschillende seizoenen en weersomstandigheden)?
- Komen er ook verschillende soorten mensen op deze plekken?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 11. IDENTITEIT



## STAAT DEZE PLEK GOED BEKEND EN VOEL IK ME HIER THUIS?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Heb je een positief beeld van deze plek?
- Hoe denken anderen over deze plek?
- Is er een goede sfeer?
- Ben je bekend met de geschiedenis en de cultuur van deze plek en vind je dat belangrijk?
- Voel je je verbonden met je buurtgenoten?
- Zijn er activiteiten of verenigingen die helpen om meer betrokken te zijn bij je leefplek?

Score:      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....



# 12. VEILIGHEID

## VOEL IK ME HIER VEILIG?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Vind je deze leefplek veilig?
- Voel je je zowel binnen als buitenshuis veilig?
- Is de leefplek het hele jaar door en op verschillende tijdstippen veilig?
- Ben je op straat goed zichtbaar, zodat je je veiliger voelt (zijn de huizen en gebouwen bewoond en is er goede straatverlichting)?
- Is er criminaliteit en asociaal gedrag in de buurt?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# 13. SCHOON EN NETJES



## IS DE LEEFPLEK SCHOON EN NETJES?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Worden straten, pleinen, parken, voorzieningen en gebouwen goed onderhouden?
- Is er zwerfafval, vandalisme, hondenpoep of zijn er andere problemen?
- Zijn er goede voorzieningen voor het ophalen, wegbrengen en de recycling van afval?
- Komen de gemeente, woningcorporaties en verhuurders hun plichten na?
- Dragen de buurtbewoners bij aan een nette en schone leefplek?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

# 14. MEEDOEN EN MEEPRATEN

## HEB IK INVLOED OP BESLISSINGEN EN VERANDERINGEN?

Geef je leefplek een score van 1 tot 10. Hierbij betekent een 1 dat er nog veel verbeterd moet worden en een 10 dat het al heel goed is. Omcirkel hieronder het cijfer dat je wilt geven.

### Denk bij het bepalen van je score aan:

- Kun je meepraten over dingen die jou aangaan?
- Kunnen alle bewoners meepraten over dingen die hen aangaan (jong en oud, arm en rijk, hoog- en laagopgeleid)?
- Weet je waar je terecht kunt met jouw ideeën?
- Heb je het gevoel dat er naar je geluisterd wordt?
- Werken organisaties zoals gemeente, zorginstellingen, welzijnswerk en woningcorporaties actief samen met buurtbewoners?
- Is er een actieve bewonersvereniging?

**Score:**      1          2          3          4          5          6          7          8          9          10

Wat gaat goed? .....

.....

.....

.....

Wat kan beter? .....

.....

.....

.....

# LEEFPLEKMETER INVULLEN

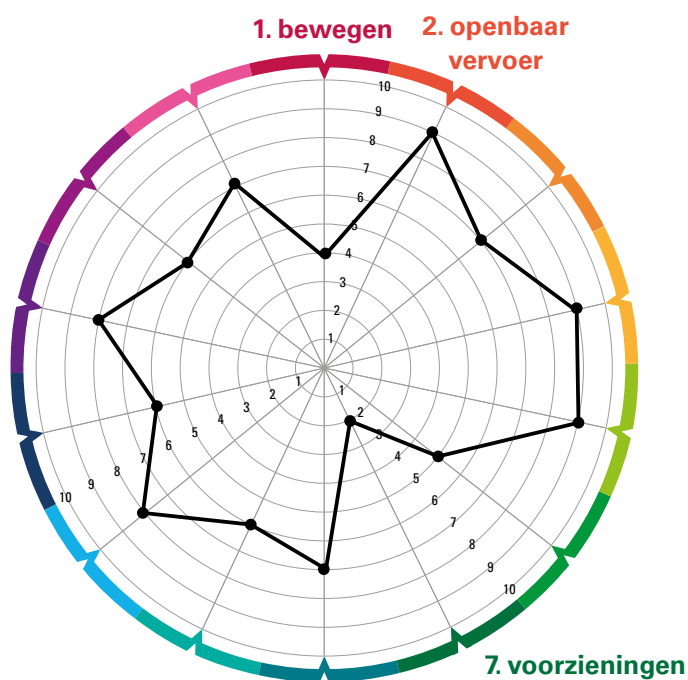
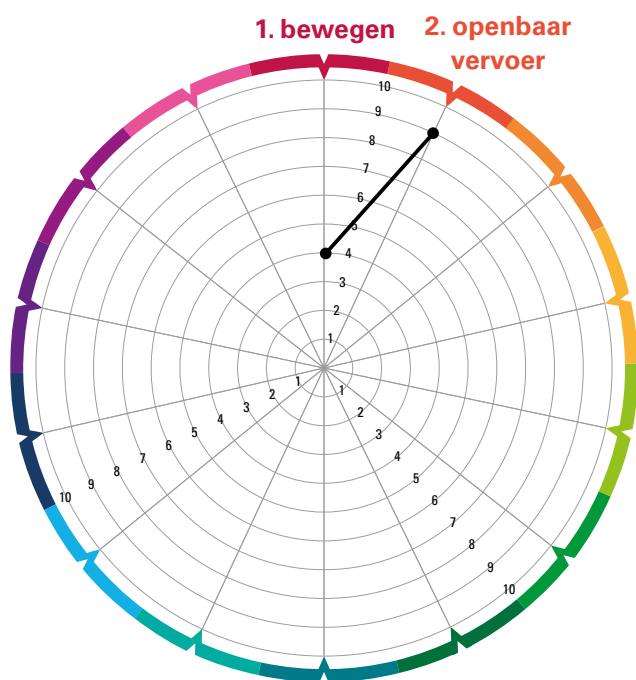


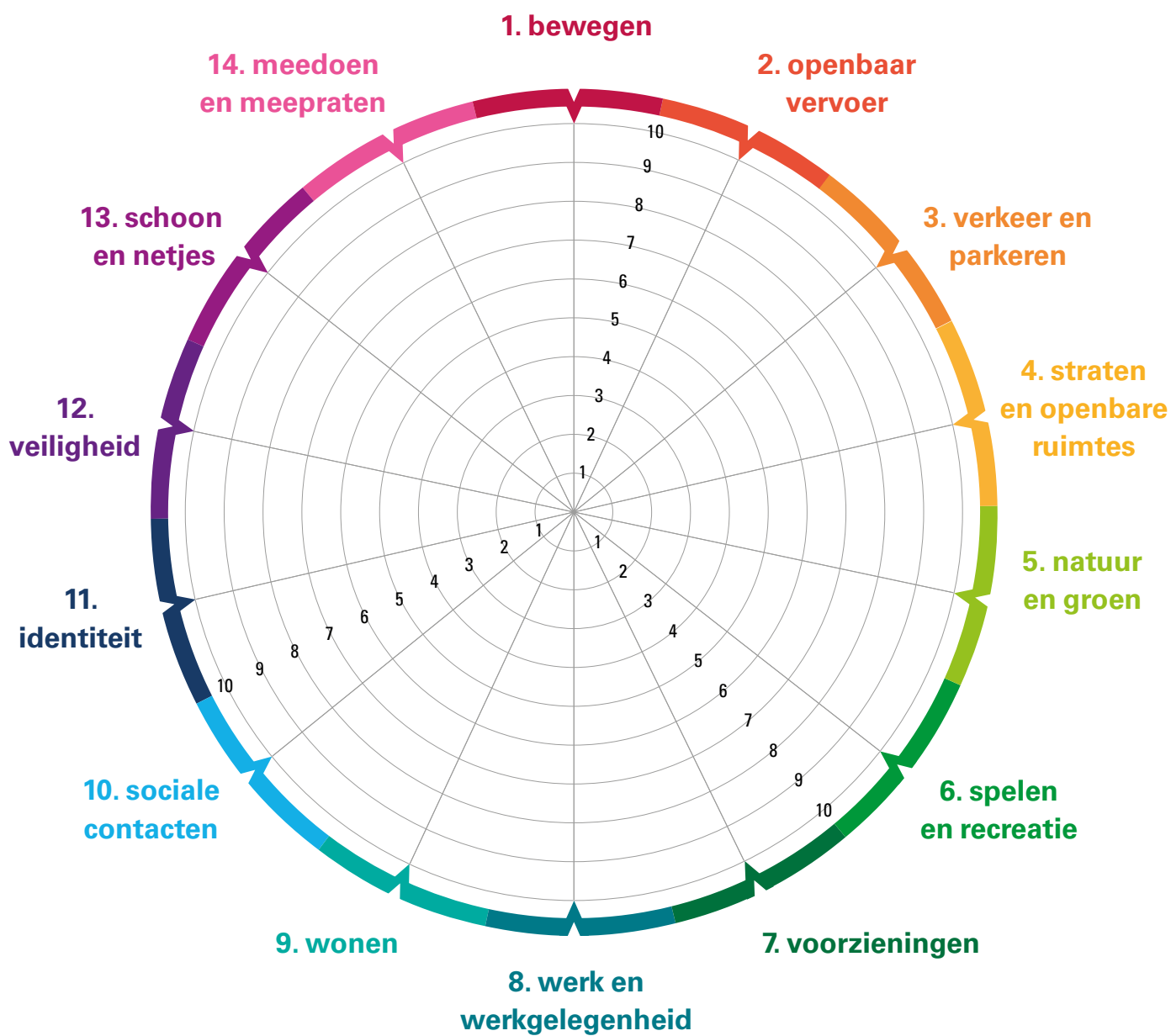
## UITLEG

Je hebt als het goed is alle scores bepaald en opgeschreven. Nu kun je de scores in de Leefplekmeter op de volgende bladzijde zetten. Je doet dat door steeds een stip te zetten op de lijn bij de juiste score. Als je alle scores hebt ingevuld, verbind je de punten die naast elkaar liggen door een rechte lijn.

In het voorbeeld hieronder kreeg de vraag over 'bewegen' de score '4' en de vraag over 'openbaar vervoer' de score '9'. Je trekt dus een rechte lijn van de score voor 'bewegen' naar de score voor 'openbaar vervoer'.

Nadat je in de Leefplekmeter alle scores hebt vastgelegd en alle lijnen hebt getrokken, kun je de resultaten bekijken. Als de score hoog is, is het oppervlak groter en ligt het dichterbij de rand van de cirkel. In het voorbeeld hieronder is dat te zien bij 'openbaar vervoer'. Bij een lage score is het oppervlak kleiner en blijft het in de buurt van het midden. In het voorbeeld hieronder is dat te zien bij 'voorzieningen'.





Welk thema scoort het hoogst? .....

Welk thema scoort het laagst? .....

# ACTIEPUNTEN



Wat zijn de belangrijkste dingen die moeten veranderen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat moet er gedaan worden om deze dingen te kunnen veranderen?  
Schrijf ook op wie dit kan doen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Architecture & Design Scotland

Ailtearachd is Dealbhadh na h-Alba



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

© Gezond in... 2018

Dit is de Nederlandse bewerking van de Schotse Place Standard, die ontwikkeld is door NHS Health Scotland, Architecture & Design Scotland en The Scottish Government. Gezond in... dankt de makers voor de ontwikkeling en de prettige samenwerking.



Naam: .....

Leefplek: .....

Ingevuld:

Alleen

Samen