

Onderzoek Grasbroek

2024/2025



Sid Strijbosch

43ADL

Inhoud

Onderzoeksvraag:.....	3
Deelvragen:.....	3
Hypothese:	4
Demografische gegevens	5
Klachten oudere	6
Preventief & curatief	7
Toestellen	8
samenvatting	9
Conclusie	9
Bronnen	10
plaatjes.....	11

Onderzoeksvraag:

Is er behoefte aan circulaire buitensporttoestellen in Grasbroek, en welke factoren zijn belangrijk voor het gebruik van deze toestellen, zodat we een voorstel kunnen doen voor de mogelijke plaatsing?

- **Specifiek:** We onderzoeken of bewoners buitensporttoestellen willen in Grasbroek.
- **Meetbaar:** We meten de wensen en voorkeuren van bewoners voor de toestellen.
- **Acceptabel:** Het onderzoek helpt om de buurt gezonder en sportiever te maken.
- **Realistisch:** Het onderzoek kan gedaan worden met vragenlijsten, gesprekken of observaties in 6 weken tijd.
- **Tijdsgebonden:** We ronden het onderzoek af binnen 6 weken af

Deelvragen:

1. Is er behoefte aan beweging in de buurt?
2. Wat is de fysieke gesteldheid van een Grasbroeker?
3. Wat zijn de meest voorkomende fysieke klachten?
4. Hoe kunnen we preventief bezig zijn deze klachten te voorkomen?
5. Welke leeftijdsgroepen willen het meest gebruikmaken van de buitensporttoestellen?
6. Welke buitensporttoestellen zijn het beste?
7. Van welke materialen moeten de toestellen gemaakt worden om duurzaam bezig te zijn?

Hypothese:

We verwachten dat er veel behoefte is aan circulaire buitensporttoestellen in Grasbroek voor mensen tussen de 18 en 65 jaar. We denken dat bewoners het idee leuk zullen vinden en vooral toestellen willen die makkelijk te gebruiken, veilig en goed onderhouden zijn. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat een voorstel voor het plaatsen van buitensporttoestellen positief wordt ontvangen en helpt om de buurt gezonder en actiever te maken.

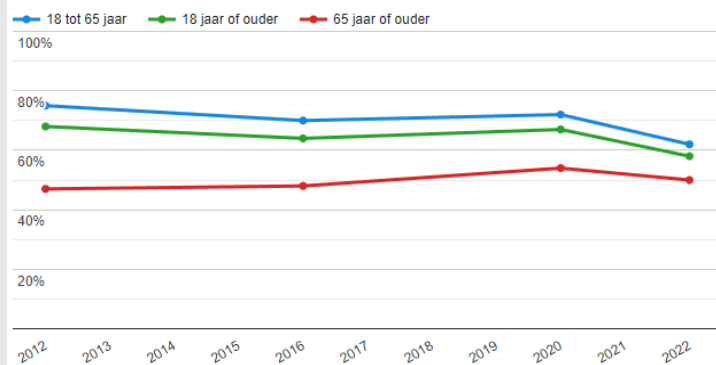
Demografische gegevens

De wijk Grasbroek in Heerlen heeft te maken met vergrijzing, wat betekent dat veel inwoners ouder zijn. De meeste mensen in deze wijk zijn tussen de 45 en 65 jaar oud, wat ervoor zorgt dat de gemiddelde leeftijd vrij hoog ligt.

Daarnaast is de gezondheid van de bewoners een zorgpunt. Slechts 58% van de inwoners vindt dat ze in goede gezondheid verkeren. Verder komen ongezonde gewoonten zoals roken en het drinken van alcohol vaak voor in Grasbroek. Dit alles zorgt ervoor dat de algehele gezondheid van de inwoners laag is, wat samenhangt met de vergrijzing in de wijk.

Inwoners met een goede gezondheid [↗](#)

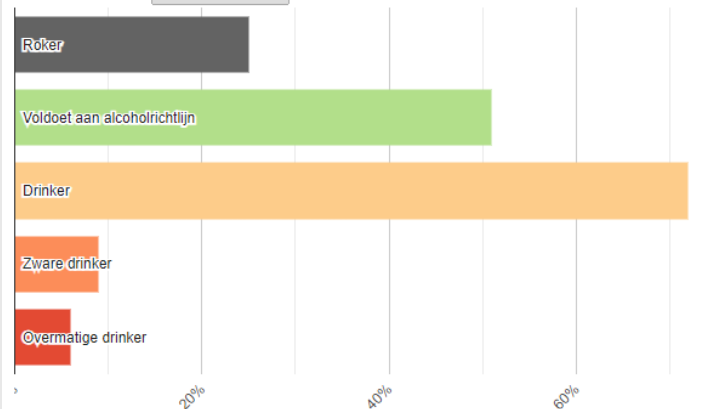
58% procent van de inwoners van 18 jaar en ouder in de buurt Grasbroek ervaart de eigen gezondheid als goed of zeer goed.



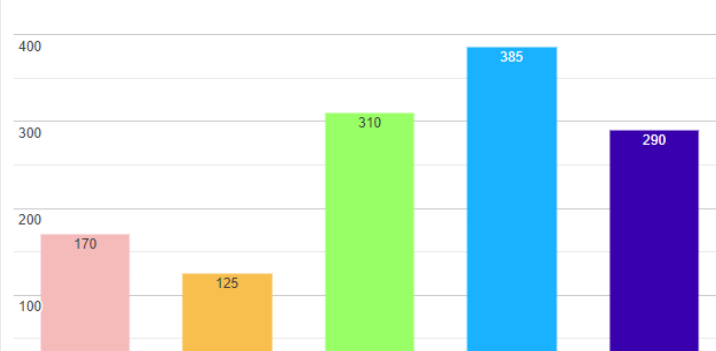
Alcoholgebruik en roken [↗](#)

72% van de inwoners van 18 tot 65 jaar in de buurt Grasbroek geeft aan wel eens alcohol te drinken.

Leeftijdsgroep: 18 tot 65 jaar



Inwoners naar leeftijd in de buurt Grasbroek [↗](#)



Klachten oudere

Oudere inwoners, zoals in de wijk Grasbroek, ervaren vaak verschillende fysieke klachten. Veelvoorkomende problemen zijn gewrichtspijn, rugklachten en verminderde mobiliteit. Daarnaast kampen velen met chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een verhoogde bloeddruk. Deze fysieke klachten maken het moeilijker om dagelijkse activiteiten uit te voeren, zoals boodschappen doen, traplopen of huishoudelijk werk. Dit leidt vaak tot een verminderd zelfredzaamheid en een grotere afhankelijkheid van zorg of hulp van anderen.

De gevolgen van deze klachten zijn niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Mensen kunnen zich eenzaam voelen of geïsoleerd raken omdat ze minder mobiel zijn. Daarnaast kunnen ze een verminderde kwaliteit van leven ervaren. Het is duidelijk dat er iets gedaan moet worden om deze problemen aan te pakken en de gezondheid en het welzijn van de ouderen in de wijk te verbeteren.



Preventief & curatief

Een circulaire buitensportplek voor ouderen speelt een belangrijke rol in zowel preventieve als curatieve zorg. Door ouderen aan te moedigen regelmatig te bewegen in de buitenlucht, kunnen veelvoorkomende fysieke klachten zoals gewrichtspijn, verminderde mobiliteit en chronische aandoeningen voorkomen worden. Beweging helpt bij het versterken van het lichaam, het verbeteren van de conditie en het verlagen van het risico op gezondheidsproblemen. Dit zorgt ervoor dat ouderen langer zelfstandig en gezond kunnen blijven.

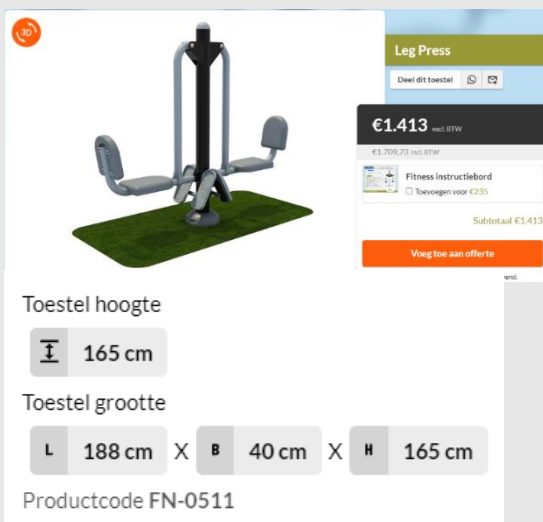
Naast preventie heeft beweging ook een curatieve werking. Ouderen die al kampen met fysieke klachten kunnen door regelmatig actief te zijn hun symptomen verminderen en hun herstel bevorderen. Dit helpt om de zorgvraag te verlagen en de druk op de zorgsector te verminderen. Beweging biedt hen niet alleen een betere gezondheid, maar draagt ook bij aan een hogere kwaliteit van leven.

Toestellen

Wij willen een circulaire buitensportplek creëren met sporttoestellen die toegankelijk zijn voor alle leeftijden, van jong tot oud. Zo kunnen we iedereen de mogelijkheid bieden om veilig en gezond te bewegen in de buitenlucht. Wat ons plan bijzonder maakt, is dat we gebruik willen maken van bestaande materialen. De palen die nu op het natuurgrasveld achter de parkeerplaats van Sporting Heerlen, de voetbalclub, staan, zijn perfect om nieuwe sporttoestellen van te maken.

Het enige wat we nog nodig hebben, zijn koppelstukjes om de palen stevig met elkaar te verbinden. Samen met mensen die handig zijn in het maken en monteren van deze toestellen, kunnen we een complete sportplek realiseren. Op deze manier zijn we duurzaam bezig door materialen die anders ongebruikt zouden blijven, een nieuw leven te geven. Door slim gebruik te maken van wat al beschikbaar is, verkleinen we onze ecologische voetafdruk en creëren we een sportplek die goed is voor zowel de gezondheid van mensen als voor het milieu.

Voorbeeld:



Product page for a Leg Press machine. The image shows the machine on a green mat. The price is €1.413 incl. BTW. The product code is FN-0511. The machine has a height of 165 cm and a size of 188 cm x 40 cm x 165 cm.

Leg Press

Deel dit toestel

€1.413 incl. BTW

€1.709,73 incl. BTW

Fitness instructiebord
☐ Toevoegen voor €235

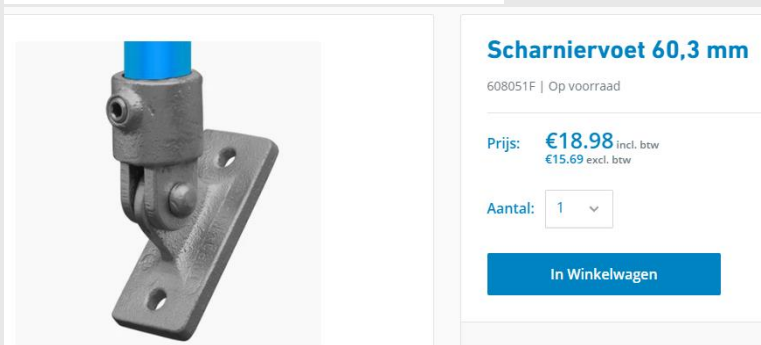
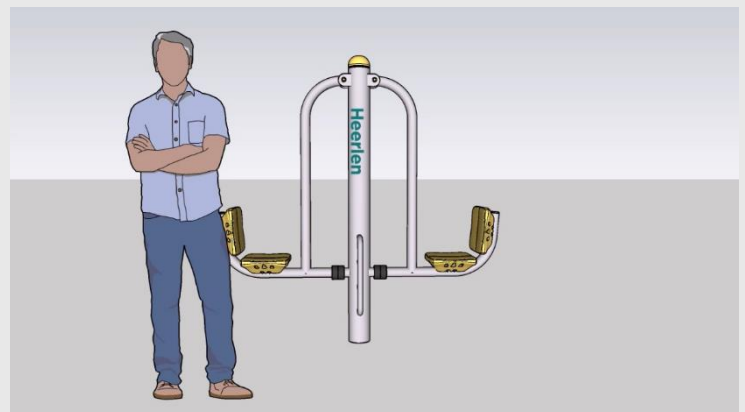
Subtotaal €1.413

Voeg toe aan offerte

Toestel hoogte
165 cm

Toestel grootte
L 188 cm X B 40 cm X H 165 cm

Productcode **FN-0511**



Product page for a Scharniervoet 60,3 mm. The image shows the component. The price is €18.98 incl. btw. The product code is 608051F. The component is available in stock.

Scharniervoet 60,3 mm

608051F | Op voorraad

Prijs: **€18.98** incl. btw
€15.69 excl. btw

Aantal: **1**

In Winkelwagen

samenvatting

Wij willen een circulaire buitensportplek ontwikkelen die toegankelijk is voor mensen van alle leeftijden, van jong tot oud. Deze sportplek biedt een veilige en gezonde omgeving waar iedereen kan bewegen en sporten. Wat ons project uniek maakt, is het gebruik van bestaande materialen. We willen de palen van het natuurgrasveld achter de parkeerplaats van Sporting Heerlen, de lokale voetbalclub, hergebruiken om nieuwe sporttoestellen te maken. Het enige dat we nodig hebben, zijn speciale koppelstukjes om de palen stevig met elkaar te verbinden, en vakmensen die kunnen helpen bij het maken en monteren van de toestellen. Door deze materialen een nieuw leven te geven, dragen we bij aan een duurzame aanpak die de ecologische voetafdruk verkleint.

Conclusie

Het creëren van deze circulaire buitensportplek heeft niet alleen voordelen voor de fysieke gezondheid van de inwoners, maar ook voor het milieu. Door bestaande materialen te hergebruiken, verminderen we afval en bevorderen we een duurzamere leefomgeving. Dit project biedt een innovatieve oplossing om de kwaliteit van leven van ouderen en andere bewoners te verbeteren, terwijl het ook de druk op de zorgsector vermindert. We zijn ervan overtuigd dat deze sportplek een waardevolle aanvulling zal zijn voor de gemeenschap, en we kijken ernaar uit om samen met betrokkenen deze duurzame en toegankelijke sportfaciliteit te realiseren.

Bronnen

(Buurt Grasbroek (Gemeente Heerlen) in Cijfers en Grafieken (Bijgewerkt 2024!) | AlleCijfers.nl, 2024)

(Boskma, A., & Finnema, E. (2022b). Loopbaanpad wetenschappelijk onderzoek. *TVZ - Verpleegkunde in Praktijk en Wetenschap*, 132(2), 40–43. <https://doi.org/10.1007/s41184-022-1091-3>)

(Preventie in de zorg. (z.d.). RIVM. <https://www.rivm.nl/zorg/preventie-in-zorg>)

(Boskma, A., & Finnema, E. (2022a). Loopbaanpad wetenschappelijk onderzoek. *TVZ - Verpleegkunde in Praktijk en Wetenschap*, 132(2), 40–43. <https://doi.org/10.1007/s41184-022-1091-3>)

(Meubelbeslagonline. (z.d.). *Scharnieren*. Meubelbeslag
Online. <https://www.meubelbeslagonline.nl/scharnieren?>)

plaatjes

