



Aan de voorzitter van de gemeenteraad
Aan de algemeen directeur

Betreft:
Toevoeging agendapunt gemeenteraad d.d. 2026-02-23
Opstart van een structureel zitbankenplan in onze gemeente

Geachte voorzitter,
Geachte algemeen directeur,

De mobiliteit van minder mobiele inwoners, vaak oudere inwoners, is op dit moment -maar zeker ook in de toekomst- een belangrijk aandachtspunt voor onze gemeente. Wandelen is voor hen de meest laagdrempelige manier van beweging en verplaatsing, maar wordt in de praktijk nog te vaak beperkt door het gebrek aan rustpunten.

Een dagelijkse wandeling, een dagelijkse verplaatsing naar de lokale middenstand, een buurtbewoner of naar het centrum van een deelgemeente is voor hen soms enkel mogelijk als op regelmatige afstand een rustpunt aanwezig is. Als we hen hun verplaatsingen willen blijven gunnen, moeten we als gemeente blijven investeren in extra zitbanken.

In het voorjaar van 2025 ondertekende onze gemeente het 'Charter Gezonde Gemeente'. Met deze ondertekening engageerde het lokaal bestuur zich om de gezondheidsreflex structureel mee te nemen binnen alle beleidsdomeinen. Mobiliteit en publieke ruimte spelen hierin een cruciale rol.

Onze gemeente beschikt al over een digitale kaart met een inventaris van de zitbanken. In Ranst vinden we het meeste zitbanken, nl. 40. Oelegem, Emblem en Broechem volgen met respectievelijk 17, 16 en 13 zitbanken. De voorbije jaren kwamen er al heel wat zitbanken bij, toch geeft de digitale kaart een goed beeld van de nog aanwezige blinde vlekken in onze gemeente.

We stellen voor om in deze blinde vlekken in woonwijken en langs wandelwegen -liefst via een participatieproject- te bekijken waar extra zitbanken mogelijk zijn. Sommige gemeenten gebruiken voor hun zitbankenplan normen, bijvoorbeeld een zitbank om de 250 wandelmeters in kerngebied, in randgebieden om de 500 wandelmeters en in buitengebieden om de 1000 wandelmeters.

De eerste stap in een zitbankenbeleid heeft de gemeente alvast gezet. We stellen voor om ook de tweede en derde stap te zetten om iedereen, zeker de minder mobiele inwoners, de kans te geven een gezonde levensstijl te blijven hanteren en de kans te geven om sociale contacten te behouden.

Stap 1 (reeds gezet):

een foto maken van de huidige stand van zaken (digitale kaart met geplaatste zitbanken)

Stap 2:

invullen van de blinde vlekken, liefst via een participatieproject (seniorenraad, Veerkrachtige Dorpen,...)

Stap 3:

uitbouwen van het aantal zitbanken doorheen de verschillende deelgemeenten met de bedoeling dat iedere inwoner, met bijzondere aandacht voor de minder mobiele inwoners, op die manier heel wat locaties verkrijgen om uit te rusten, samen te komen, een praatje te slaan,...

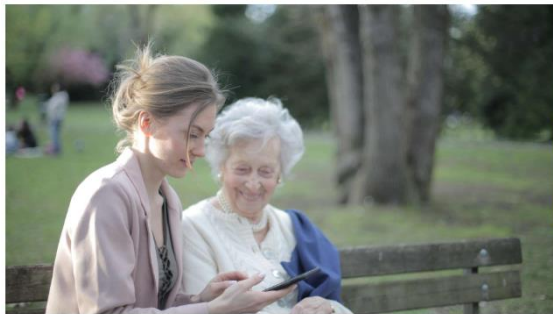
Onze vragen:

1. Is het gemeentebestuur akkoord dat een structureel zitbankenplan een meerwaarde betekent binnen het 'Charter Gezonde Gemeente' en in het bijzonder voor de mobiliteit van minder mobiele inwoners?
2. Gaat het gemeentebestuur -desnoods met duidelijke afstandsnormen- het aantal zitbanken in de blinde vlekken uitbreiden tijdens de volgende jaren?
3. Kan het gemeentebestuur een realistische timing voorleggen voor stap 2 en stap 3 van het voorgestelde traject? Wanneer mogen inwoners zichtbare resultaten verwachten?
4. Welke financiële middelen zijn momenteel voorzien voor het plaatsen van extra zitbanken? Is het gemeentebestuur bereid om hiervoor desnoods bijkomende budgetten te voorzien?

Kurt De Belder

Bijlage:

Bron: Vief vzw



[← ga terug](#)

Creëer voldoende rustplekken in de gemeente om beweging te stimuleren

woensdag, 15 januari, 2025

Het klinkt misschien paradoxaal: meer rustplekken creëren met als effect dat inwoners meer zullen bewegen. Echter is er een logische correlatie, de mogelijkheid om even te rusten is voor bepaalde groepen mensen noodzakelijk om net die stappen te zetten. In dit artikel wordt er dieper ingegaan op de positieve effecten van rustplekken, zowel op de fysieke en mentale gezondheid van de inwoners als op de stimulans tot sociale interactie.

Ondersteuning van fysieke gezondheid

Ouderen, maar zeker ook andere bevolkingsgroepen, zijn soms minder mobiel en kunnen meer tijd nodig hebben om zich van punt A naar punt B te verplaatsen. Rustbanken bieden hen de mogelijkheid om tijdens een wandeling even te pauzeren, wat de fysieke belasting vermindert en overbelasting voorkomt. Regelmatig bewegen, zelfs in kleine stappen, heeft een bewezen positief effect op de gezondheid van ouderen: het verbetert de spierkracht, bevordert de bloedcirculatie en draagt bij aan een betere balans. Zitbanken maken het gemakkelijker om langer actief te blijven, omdat ze een veilig en comfortabel rustpunt bieden.

Bevordering van mentale gezondheid

Rustbanken dragen ook bij aan de mentale gezondheid. Een pauze nemen op een bankje kan een moment van ontspanning zijn, omringd door natuur of stedelijke activiteit. Het biedt de kans om even tot zichzelf te komen, wat stress vermindert en bijdraagt aan het versterken van het welbevinden. Daarnaast helpt een wandeling met regelmatige pauzes om het hoofd leeg te maken en mentaal scherp te blijven.

Stimuleren van sociale interactie

Zitbanken zijn vaak ontmoetingsplaatsen. Ze nodigen uit tot gesprek met voorbijgangers of andere mensen die ook even pauzeren. Voor ouderen die soms te maken hebben met eenzaamheid, kunnen deze interacties waardevol zijn. Het delen van een bankje kan leiden tot een spontaan gesprek, wat het gevoel van verbondenheid vergroot en sociaal isolement helpt verminderen.

Een kleine investering met grote impact

Hoewel de plaatsing van rustbanken relatief weinig kost, is de impact ervan op de levenskwaliteit van ouderen enorm. Gemeentes en steden kunnen samen met lokale adviesraden en ouderenorganisaties een belangrijke rol spelen bij het in kaart brengen van de locaties waar rustbanken het meest nodig zijn. Strategische plaatsen zijn o.a. langs wandelpaden, nabij woonzorgcentra, bij bushaltes, in parken en in winkelstraten. Belangrijk is dat de rustplaatsen niet alleen bijdragen aan het welzijn van ouderen, maar ook aan een inclusieve en toegankelijke openbare ruimte voor iedereen.

Goed praktijkvoorbeeld

De stad Turnhout heeft, in samenwerking met de seniorenraad, ongeveer 80 zitbanken geplaatst langs de zogenaamde Zilverroutes. Deze wandelroutes verbinden wijken en woonzorgcentra met het stadscentrum en zijn voorzien van banken om de 250 meter, zodat senioren en mensen met een beperkte mobiliteit regelmatig kunnen rusten. De senioren hebben de soort bank zelf mogen uittesten en gestemd op degene naar hun voorkeur. Lees [hier](#) meer over het initiatief van stad Turnhout.

Conclusie

Voldoende rustbanken zijn een essentieel onderdeel van een toegankelijke en leeftijdsvriendelijke omgeving. Ze ondersteunen de fysieke gezondheid, bevorderen mentale ontspanning en stimuleren sociale interactie. Voor ouderen betekenen ze niet alleen een plek om uit te rusten, maar ook een sleutel tot een actiever, gezonder en meer verbonden leven. Het is aan beleidsmakers, ontwerpers en gemeenschappen om deze eenvoudige maar krachtige oplossing een prioriteit te maken in onze openbare ruimte.