



Seminar 2026

Begegnung und Bewegung im Quartier

Colloque 2026

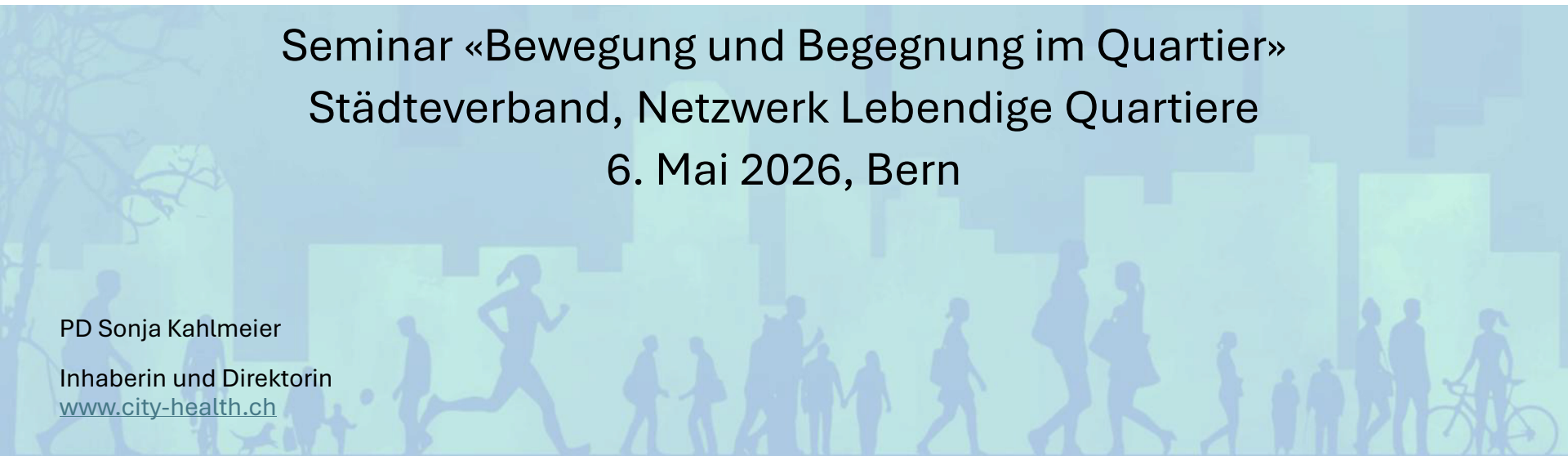
Bouger et se rencontrer dans le quartier

Bewegung und Begegnung im Quartier als Schlüsselfaktoren für Gesundheit und Wohlbefinden

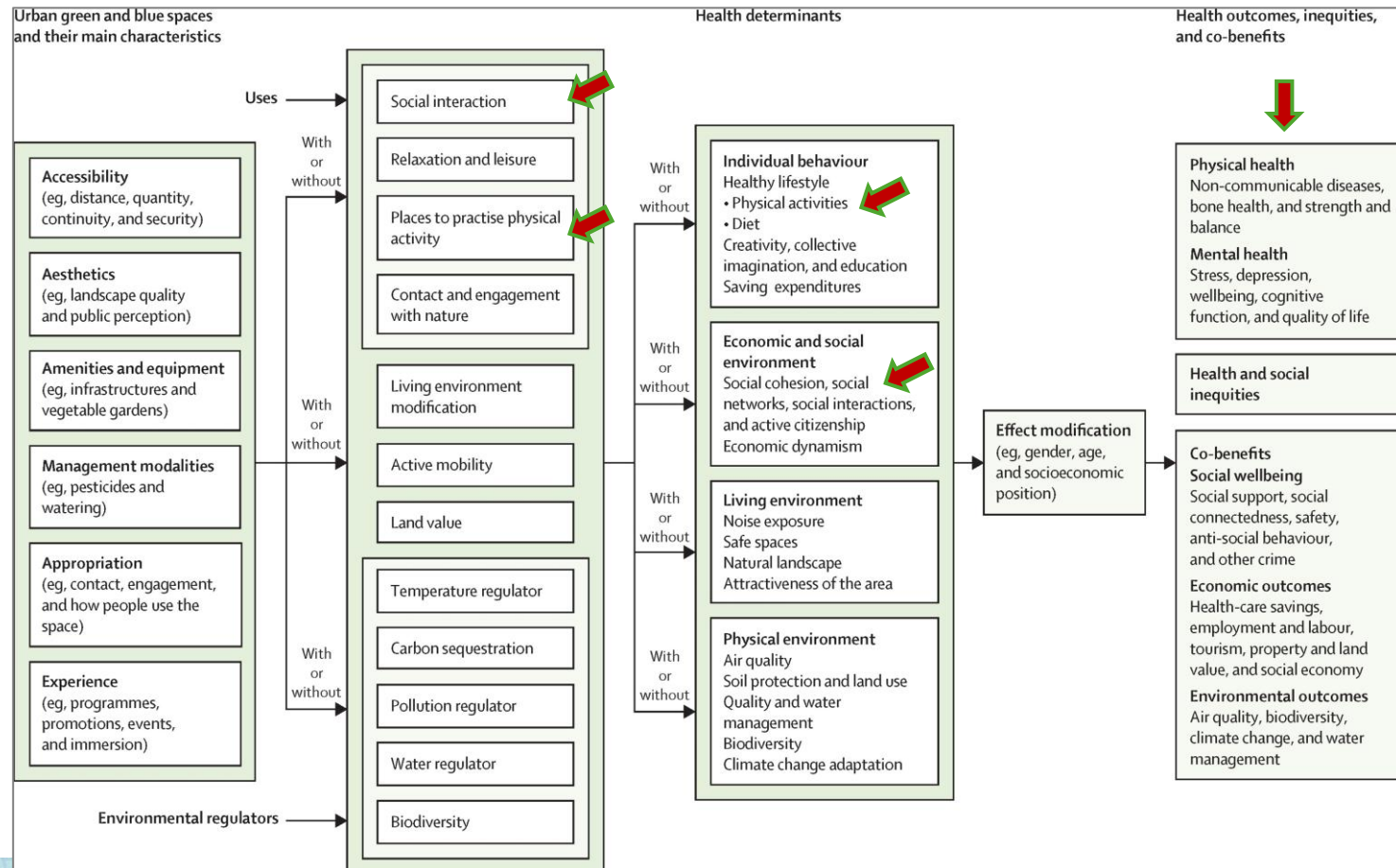
Seminar «Bewegung und Begegnung im Quartier»
Städteverband, Netzwerk Lebendige Quartiere
6. Mai 2026, Bern

PD Sonja Kahlmeier

Inhaberin und Direktorin
www.city-health.ch



Wie hängen Freiräume / Grünräume mit Gesundheit zusammen?



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- Ästhetik (Qualität, Wahrnehmung)
- Ausrüstung (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- Management (Pflege, Sauberkeit)
- Verwendung / Aneignung (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

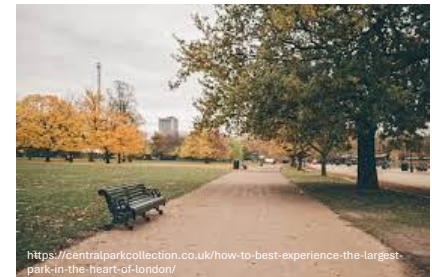
- **Verfügbarkeit / Zugänglichkeit** (Distanz, Grösse etc.)
- **Ästhetik** (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- **Management** (Pflege, Sauberkeit)
- **Verwendung/Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- **Erlebnisse** (Programme, Events etc.)



Beispiel: Parkverfügbarkeit und Bewegung

International Physical activity and Environment Network (IPEN) adult study

- Bis zu 90 Minuten mehr Bewegung in den insgesamt «aktivitätsfreundlichsten» Städten (Wohndichte, Kreuzungsdichte, öV-Dichte, Parks)
 - 24 Minuten/Woche mehr Bewegung in den Städten mit der höchsten Verfügbarkeit von Parks (16% der empfohlenen 150 Min./Woche)
-
- Daten aus 14 Städten in 10 Ländern (Europa, Nord- und Südamerika, China, Neuseeland & Australien)
 - 6 objektive Indikatoren für Qualität des Wohnumfeldes, darunter:
 - Anzahl Parks in 0.5km Entfernung
 - Objektiv gemessene Anzahl Minuten/Tag Bewegung (Akzelerometer)



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- Ästhetik (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- **Management** (Pflege, Sauberkeit)
- **Verwendung / Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Beispiel: Ausrüstung, Pflege und Verwendung

Beschaffenheit von städtischen Parks, Nutzung und Bewegung

- Für Kinder / Jugendliche:
 - Ausrüstung, die aktive und passive Freizeitbeschäftigung ermöglicht (Spielplatz, Bäume, Basketballkorb etc.)
 - > Verfügbarkeit alleine reicht nicht!
- Für Erwachsene & junge Frauen:
 - Spazierwege
- Für alle Altersgruppen
 - Bänke, Tische, Wasserspender, WCs
 - Gute Pflege der Ausrüstung & Bodenbeläge
 - Sauberkeit

„Wir möchten in **interessante** Parks gehen. Der **nächstgelegene** Park ist fußläufig erreichbar, aber er **spricht meine Kinder nicht an**. Er ist zwar groß, aber die **Spielgeräte** sind zu klein und **nur für jüngere Kinder geeignet**.“



Charakteristika von „Aufenthaltsqualität“

- Verfügbarkeit / Zugänglichkeit (Distanz, Grösse etc.)
- **Ästhetik** (Qualität, Wahrnehmung)
- **Ausrüstung** (Infrastruktur, Benutzbarkeit)
- Management (Pflege, Sauberkeit)
- Verwendung / **Aneignung** (Kontakt, Nutzung)
- Erlebnisse (Programme, Events etc.)



Partizipation für kind-gerechte Planung



QuAKTIV - «Naturnahe Freiräume für Kinder und mit Kindern planen und gestalten» **n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Soziale Arbeit

In Kooperation mit dem Kanton Aargau (Departement Bau, Verkehr und Umwelt und Departement Bildung, Kultur und Sport) (2013 -2016)

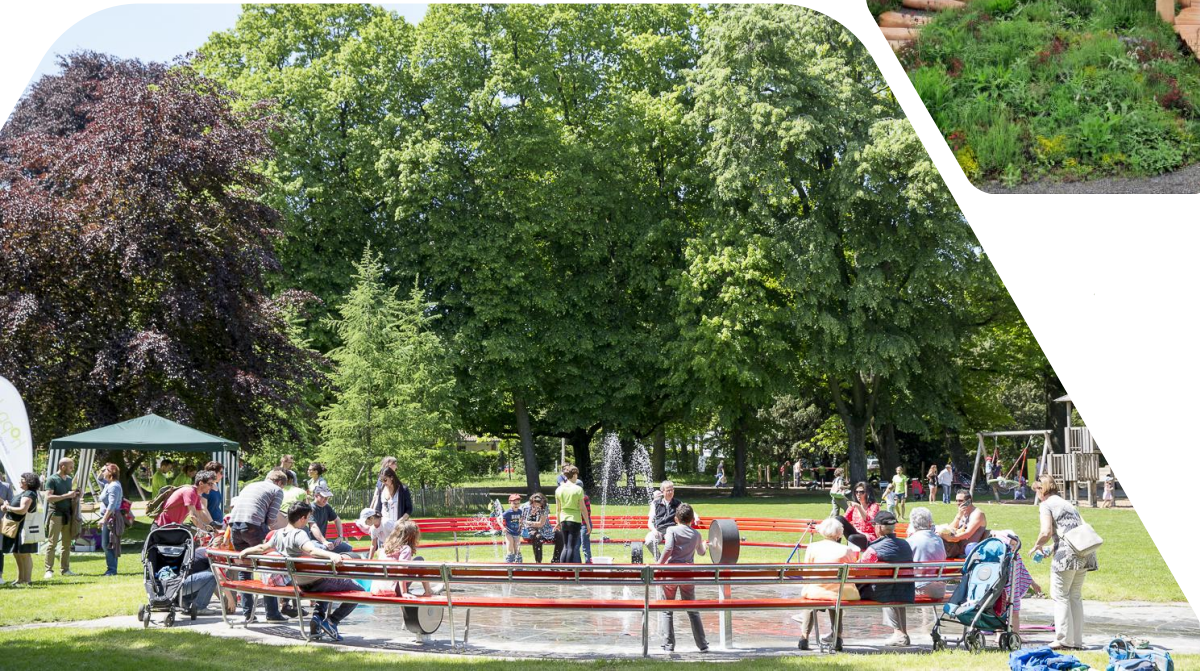
Ziel: partizipative Planung und Realisierung von naturnahen Erlebnisräumen mit und für Kinder und Jugendliche

Praxisleitfaden erhältlich (Grundlagen, Vorgehensweise, Methoden) <https://quaktiv.ch/>

Warum?



hopp-La
Generationen in Bewegung



**Generationen-
verbindende
Bewegungs-
räume**



Ziele

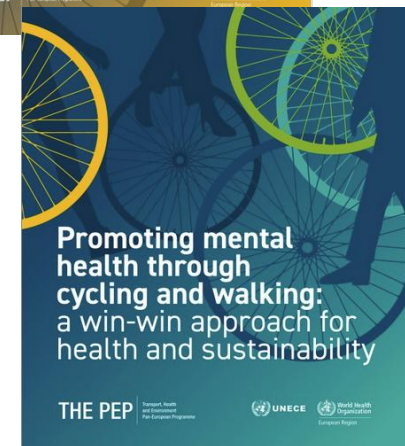
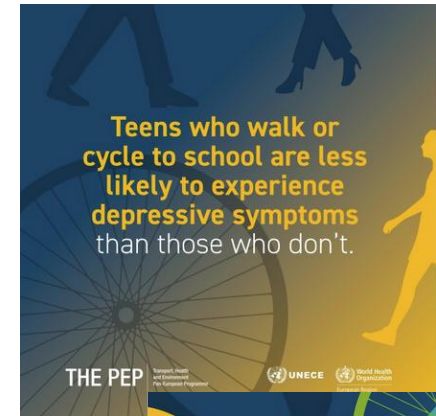
- Aufbau eines generationenverbindenden Bewegungsraumes
- Effiziente Raumnutzung
- Intergenerativer Austausch
- Nachhaltige Nutzung
- Förderung der physischen und psychosozialen Gesundheit von Senior:innen und Kindern
 - Beitrag zur sozialen Teilhabe
 - Beitrag zur Sturzprävention
 - Beitrag zur motorischen Entwicklung

Mehr Information & Beratung: www.hopp-la.ch/



Schulweg: Selbständigkeit für Kinder und Jugendliche

- Mentale Gesundheit von Kindern & Jugendlichen grosser Problembereich
- Aktiver Schulweg wichtig für die mentale Gesundheit
- Schulweg ist ein wichtiger Ort für sozialen Austausch und Unabhängigkeit
- Anteil aktiv zurück gelegter Schulwege momentan noch recht hoch, ab 13 aber zunehmend durch öV ersetzt, v.a. Velo rückläufig
- Wichtig zu erhalten, da Velofahren im Kindesalter -> Velofahren als Erwachsene
- Einflussfaktoren:
 - Dichte (in Städten mehr aktive Mobilität)
 - öV-Erschliessung
 - Verkehrssicherheit
 - Geschlecht (Mädchen fahren weniger Velo)
 - (weitere)



Aktiver Schulweg: Projekte zur Förderung

- (Partizipativ) Gefahrenstellen lokalisieren

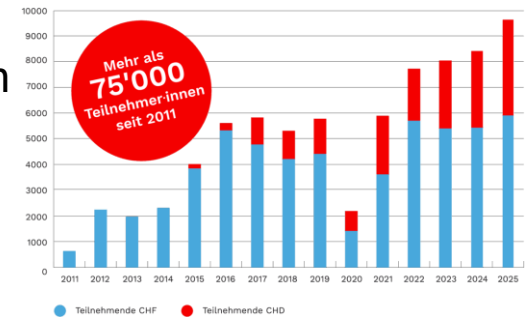


Drei Stunden im Schuljahr zur Entdeckung der Vielfalt des Velofahrens mit Postenlauf & Punkten

- Orientierungsfahrt mit dem Velo durch die Stadt, um den DEFI VÉLO-Wanderpokal zu gewinnen, ohne dabei Verkehrsregeln zu vergessen

www.defi-velo.ch

- Veloprüfung



Verankerung in der Raumplanung

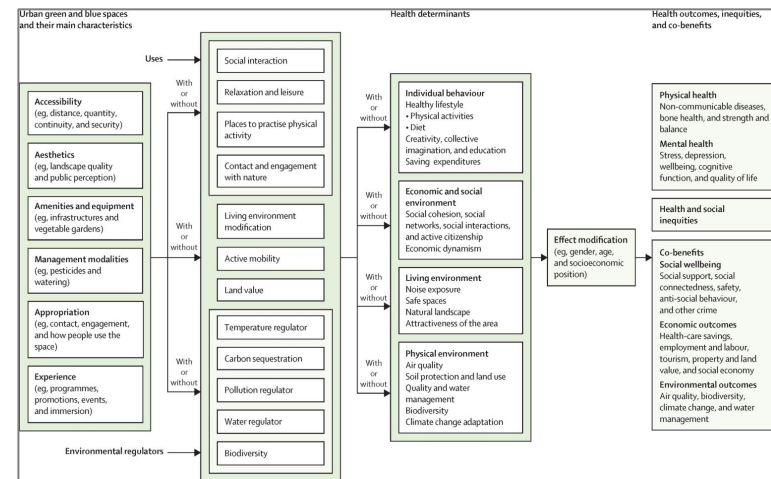
Für Gesundheitsdirektionen geschrieben –
funktioniert aber auch “umgekehrt”

- Hintergrund & Argumente
- Planungsinstrumente für die Verankerung bewegungsfreundlicher Siedlungsstrukturen
- Tipps zur Umsetzung
 - Identifizierung der Instrumente
 - Festlegung der Inhalte
 - Kontakte mit den zuständige Stellen knüpfen
 - Umsetzung monitoren lassen
 - Faktoren für Erfolg beachten (Synergien schaffen, Interessenkonflikte lösen etc.)
 - Konkretes Vorgehen



Schlussfolgerungen

- Vielfältige Zusammenhänge zwischen Freiräume / Grünräumen, Gesundheit und Wohlbefinden
- Wirkungsgefüge ist komplex
- Unterschiedliche Einflussfaktoren für unterschiedliche Gruppen
- Damit auch viele mögliche Ansatzpunkte
- Zusammenarbeit und Austausch über die Fachrichtung hinaus bringt Synergien und mehr Wirkung



Vielen Dank!

Sonja Kahlmeier

PD MSc Env Science ETH

City Health

Inhaberin

WHO Consultant

Dozentin FFHS / FHNW / UNIL EPFL

sonja.kahlmeier@city-health.ch

www.city-health.ch/de/





«Un espace public à cinq minutes de chaque Yverdonnois·e»

Projet-modèle pour un développement territorial durable 2020-2024,
soutenu par la Confédération

Alisa Dunning et Adrian Knöpfel

Co-responsables du projet

«Un espace public à cinq minutes de chaque Yverdonnois·e»

- 1 | Genèse et ambitions du projet
- 2 | Élaboration d'une vision partagée : le PDEP
- 3 | Axes de mise en œuvre
- 4 | Exemple réalisation I : Interventions éclair - Pré-du-Canal
- 5 | Exemple réalisation II : Projets pilotes - Placette de la Villette
- 6 | Conclusions

1 | Genèse et ambitions du projet

Genèse

Une réponse concrète :

- au « **Diagnostic territorial santé** » mené en 2018
«... la population a besoin de **davantage d'opportunité de bouger, d'explorer et de se rencontrer**, et cela de manière régulière, au cœur de la Ville et de ses quartiers»
- à la **préconisation de créer une ville dense et compacte**
... afin d'apporter **une attention particulière aux ouverts dans les quartiers** et d'améliorer la qualité de vie de la population actuelle et future

Ambitions

- Constituer un réseau d'espaces publics à l'échelle des quartiers et **à moins de cinq minutes de chaque habitant·e** ;
- Offrir des espaces agréables pour toutes et tous ;
- Valoriser la diversité des espaces de proximité ;
- Impliquer les différents acteurs de l'espace public et la population dans la conception ;
- Se doter d'une vision directrice qui dévoile la complémentarité des espaces publics ;
- Réaliser des projets.

2 | Élaboration d'une vision partagée : Plan directeur des espaces publics

Diagnostic : un travail interservices

- État des lieux à l'échelle communal ;
- Vision d'ensemble ;
- Mise en relation des espaces publics existants et potentiels ;
- env. 150 lieux repérés et documentés.



Démarche participative

7 périmètres / 7 semaines

Objectifs :

- Compléter le diagnostic avec la population ;
- Sensibiliser aux espaces de proximité ;
- Expérimenter l'espace différemment ;
- Préciser et localiser les besoins et les potentiels ;
- Stratégie d'usages et de temporalité des actions.



Démarche participative



Les échelles



Espaces publics de destination

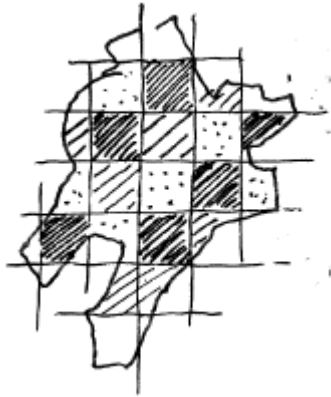


Centralités de quartier

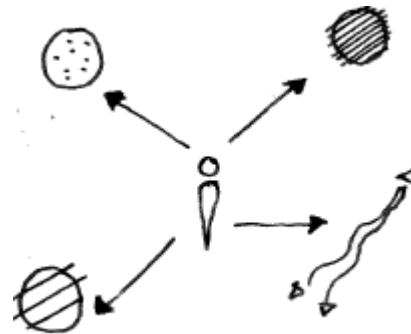


Espaces publics de proximité

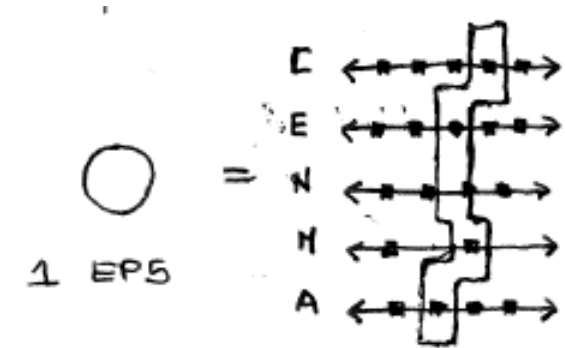
Stratégie espaces de proximité



1. Les espaces de proximité sont **différents et complémentaires**, à l'échelle de la Ville

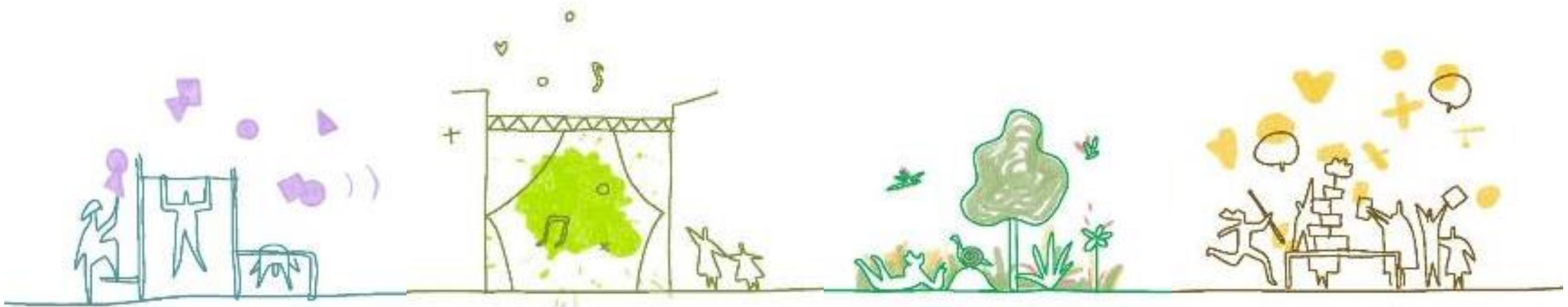


2. Chaque habitant·e a accès à **une diversité d'espaces à cinq minutes** de chez lui/elle



3. Chaque espace résulte **d'une combinaison d'aspirations**, précisées avec les habitant·es

Les quatre ingrédients



Mouvement et
activité physique

Culture

Nature

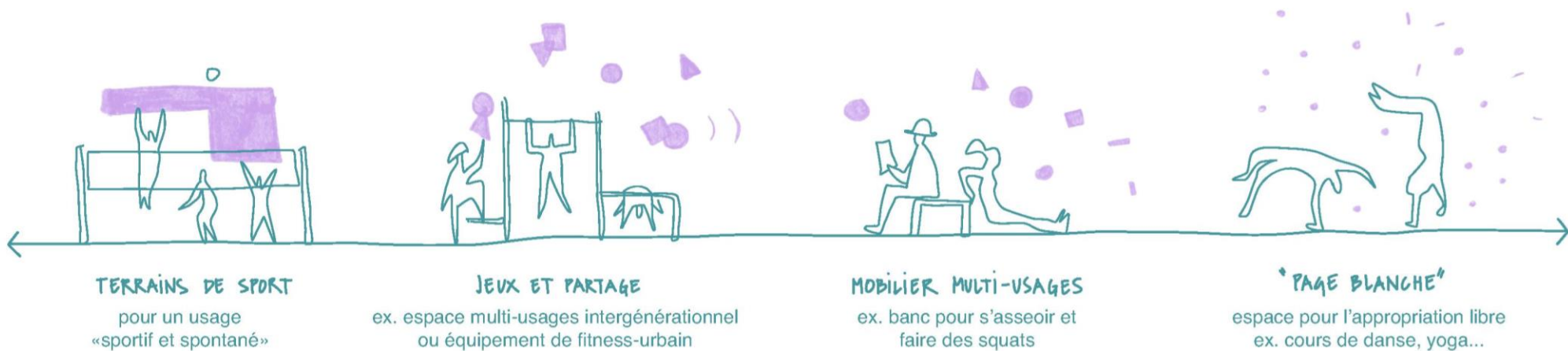
Cohésion sociale

Variations des ingrédients

programmé

MOUVEMENT

polyvalent

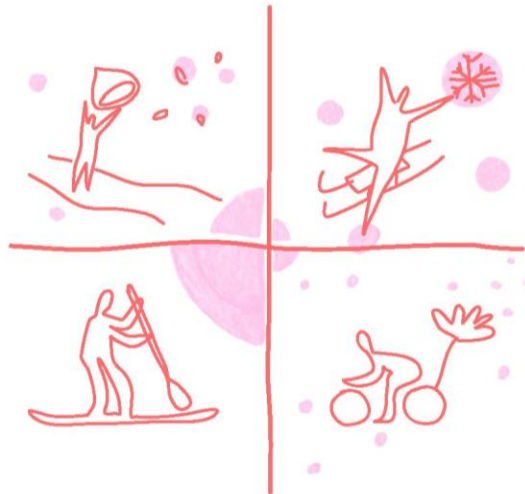


Temporalités

AU FIL DES SAISONS

automne

hiver



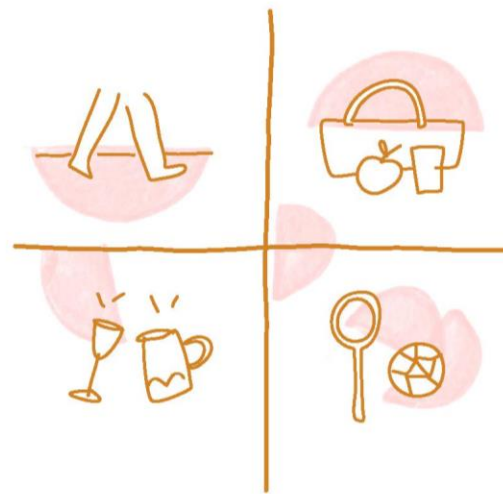
été

printemps

AU FIL DE LA JOURNÉE

matin

midi



soir

après-midi

AU FIL DES ÉVÉNEMENTS

quotidien

exceptionnel

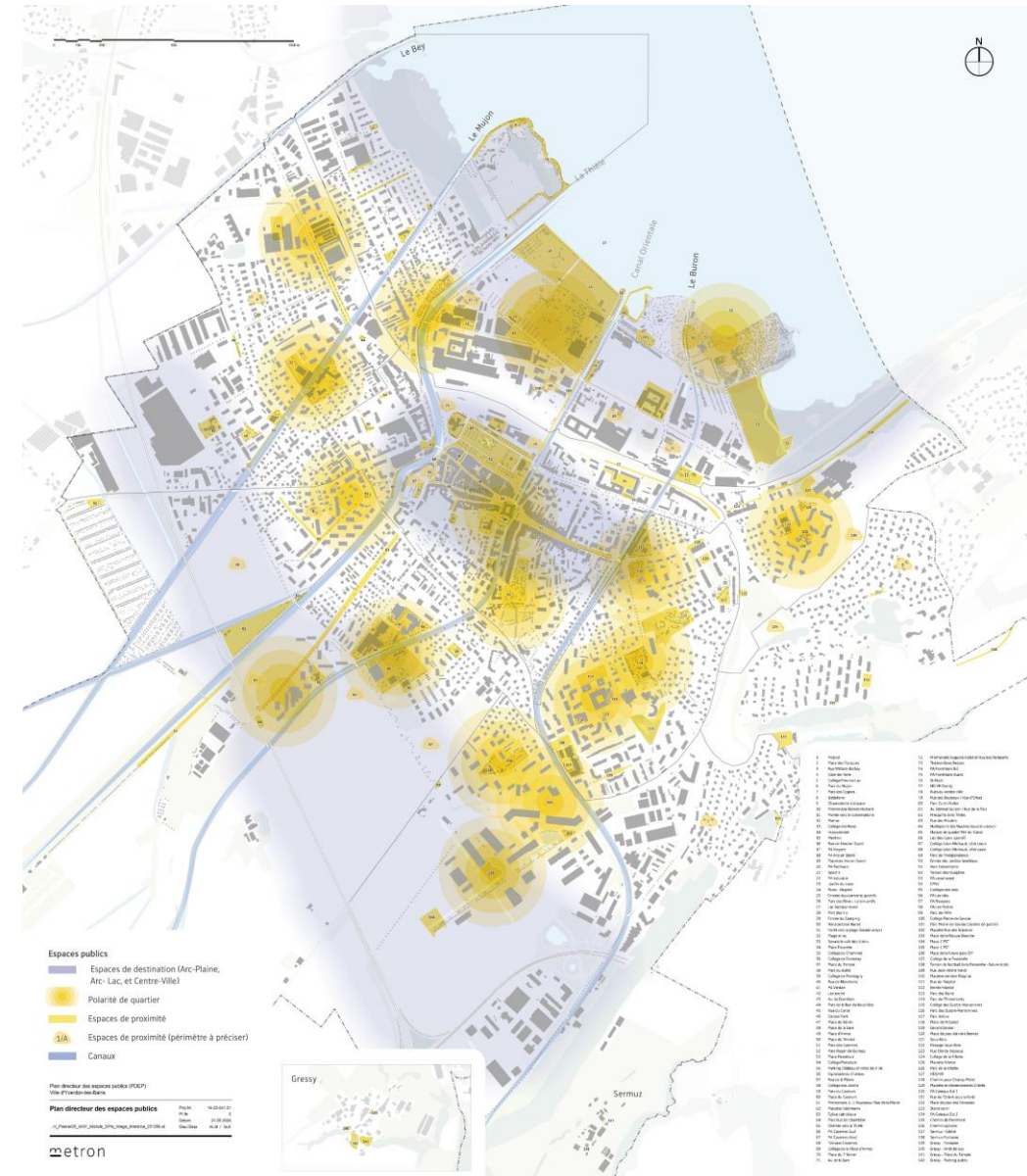


hebdomadaire

festif

Plan directeur des espaces publics

- Une vision à l'échelle de la ville ;
- Une constellation d'espaces publics ;
- Un espace public à cinq minutes



Plan directeur des espaces publics

- Une vision par quartier ;
- Une stratégie avec les quatre ingrédients.



3 | Axes de mise en œuvre

Axes de mise en œuvre

- Réalisations menées par les **différentes services communaux** dans le cadre de leurs politiques sectorielles et financements propres ;
- Coordination des projets à travers la **Tournée des espaces publics** ;
- Quelques réalisations dans le cadre d'un crédit dédié : **Interventions éclairs** et **projets pilotes**.

4 | Exemple réalisation I : Interventions éclair – Pré-du-Canal

Interventions éclair

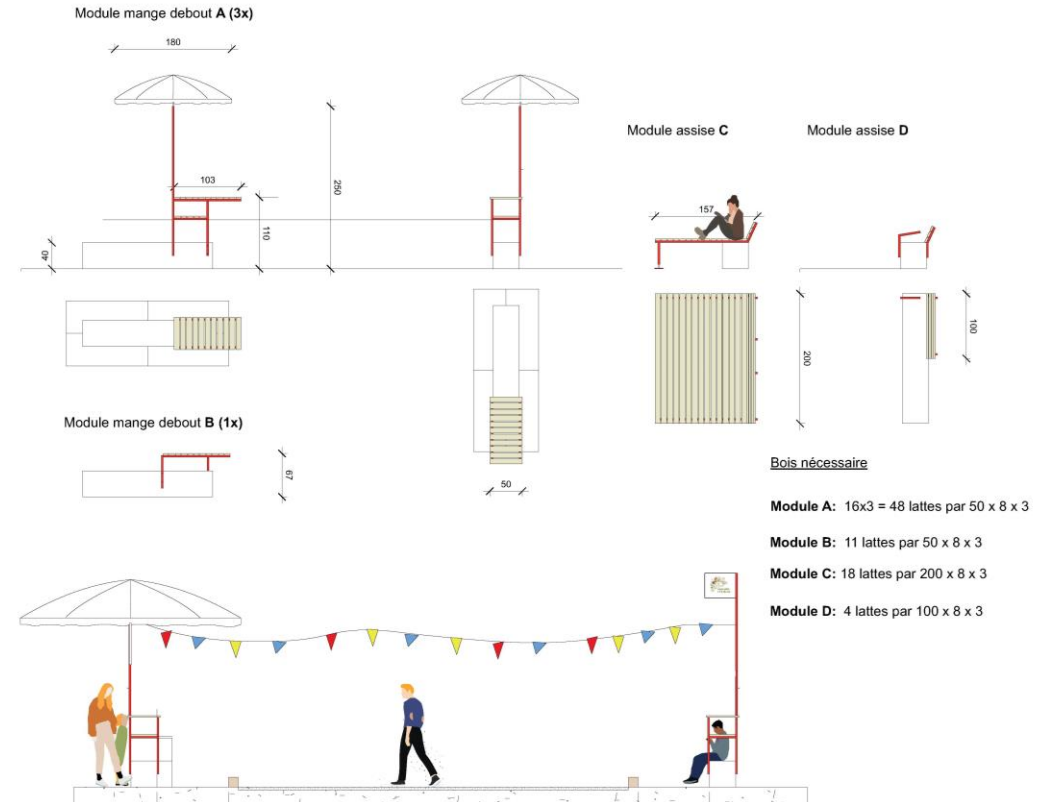
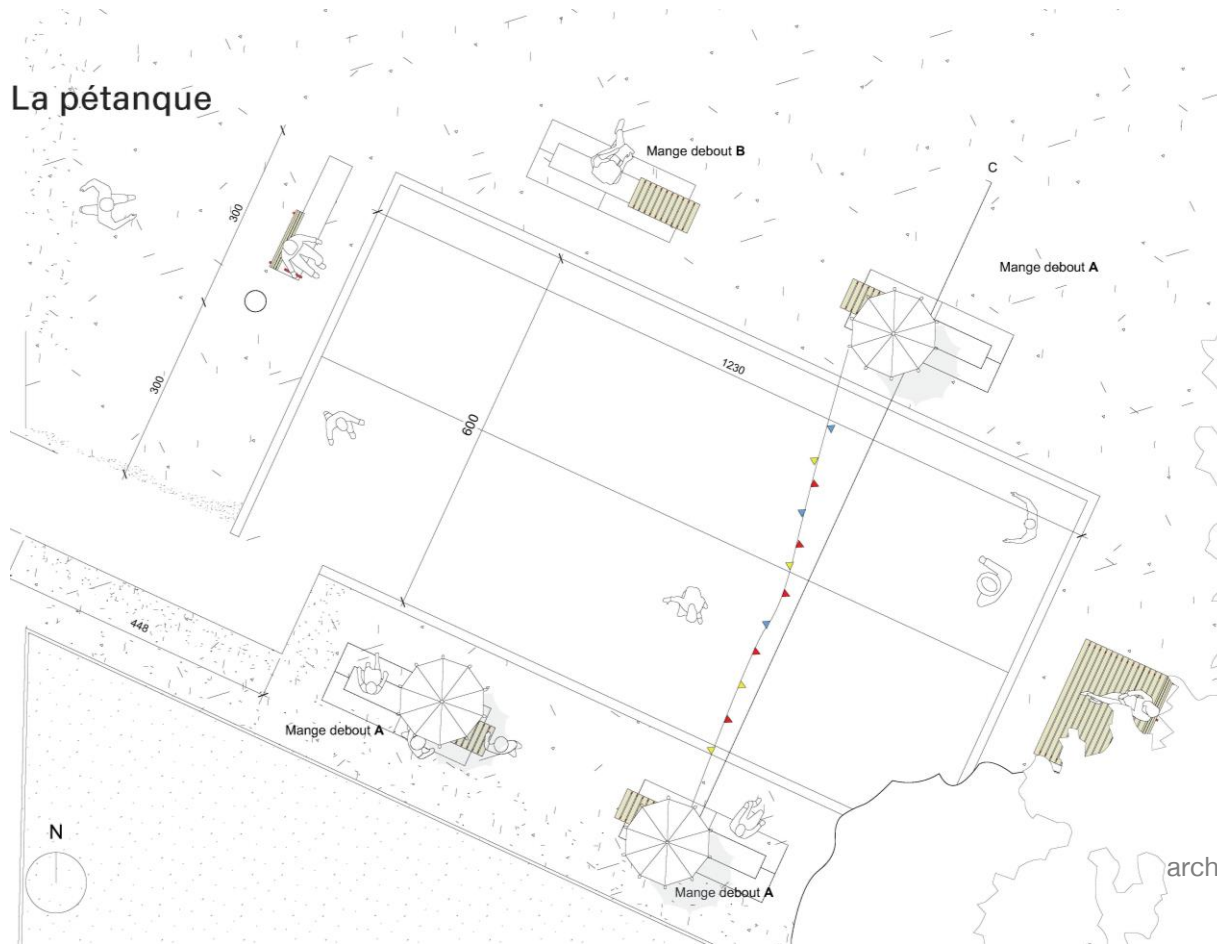
- Une série d'**aménagement**s ponctuels ciblés ;
- Pour **déployer rapidement** des améliorations dans tous les quartiers de la ville ;
- Pour **répondre à des besoins immédiats** des habitant·es identifiés pendant les démarches participatives ou relayés à la Municipalité et aux services ;
- Se réalisent de manière agile, avec des **processus d'autorisation simplifiés** et des **moyens financiers modérés** ;
- Espaces de **bonne qualité**, avec de potentiels **usages à révéler**.

Interventions éclair : Pré-du-Canal, quartier des Moulins



Interventions éclair :

Pré-du-Canal, quartier des Moulins



Interventions éclair : Pré-du-Canal, quartier des Moulins



5 | Exemple réalisation II : Projets pilotes – Placette de la Vilette

Projets pilotes

- Interventions d'une **envergure plus conséquente**, portées par le Service de l'Urbanisme ;
- Visent à **renouveler en profondeur** certains espaces publics ;
- Pour **diversifier les usages** et compléter, à l'échelle du quartier, l'offre selon les **quatre ingrédients** :
 - Culture ;
 - mouvement et activité physique ;
 - nature ;
 - cohésion sociale ;
- **Deux sites retenus** : La Placette de la Vilette et Le Parc sportif Les Isles.

Projets pilotes : Placette de la Villette

Sélectionné par le groupe de travail pour :

- lieux attractifs à **potentiels** ;
- **usage monofonctionnel ou restreint** en raison de l'aménagement trop minimal de l'espace ;
- **intervention lourde à prévoir** pour équilibre des quatre fonctions.



Projets pilotes : Placette de la Villette



CRÉONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE PLACE DE QUARTIER À LA VILLETTE!

À la suite de la démarche participative menée au printemps 2022 concernant les «Espaces publics» à 5 minutes de chaque Yverdonnois·e, la Ville d'Yverdon-les-Bains a le plaisir de vous inviter à:

Durant ces rencontres, qui se dérouleront par petits groupes, nous vous présenterons différents scénarios d'aménagements de la place afin de les affiner avec vous.

**Une séance de discussion
Le samedi 7 octobre 2023**

À 10h, 11h, 13h ou 14h

→ Horaire à choix, sur inscription
→ Durée: environ 45 minutes

**Devant l'épicerie
de la Villette**



Pour des questions d'organisation, merci de bien vouloir vous inscrire auprès de info@graines-idees.ch ou au 078 788 35 53 en précisant l'horaire de participation retenu.



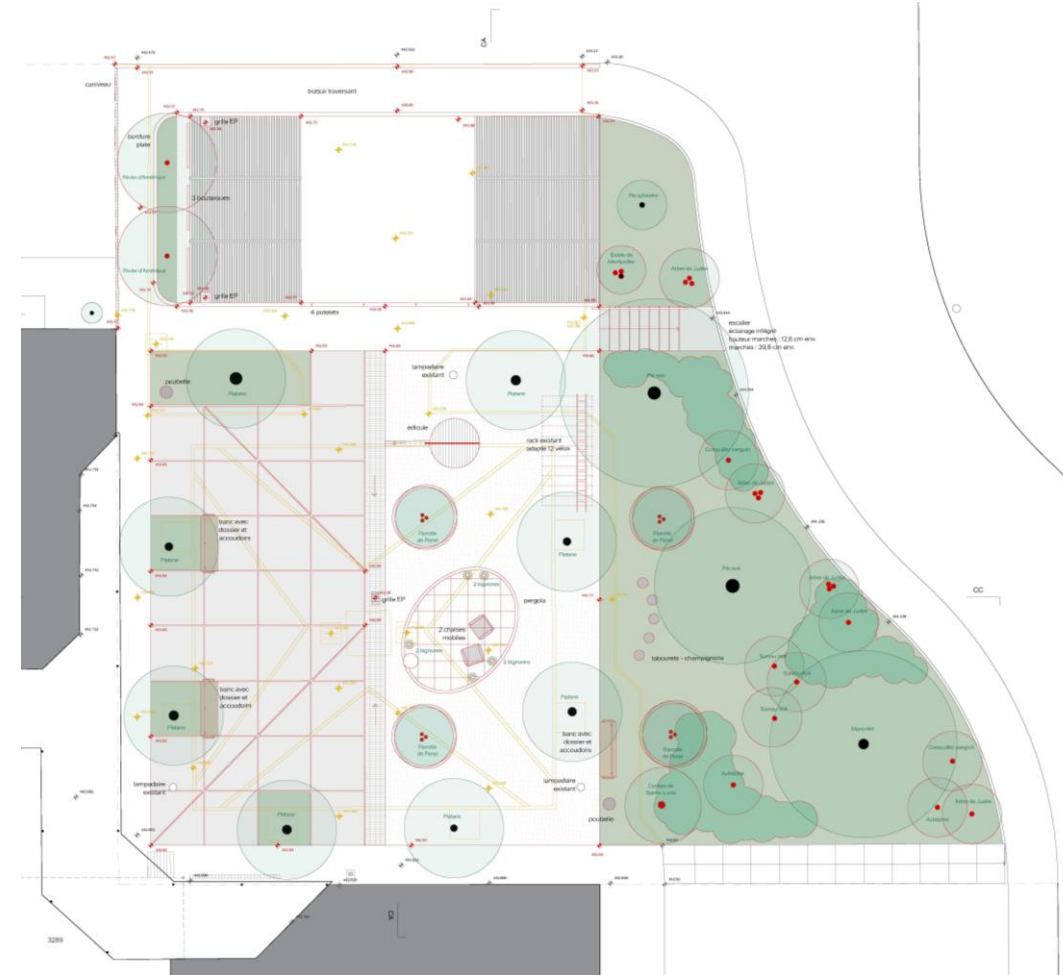
Projets pilotes : Placette de la Villette

Définition du programme :

- Démarches participatives (dans toute la ville et interne au projet)
- Séances de travail en groupe interservices
- Equilibre des ingrédients au sein du quartier



Projets pilotes : Placette de la Villette

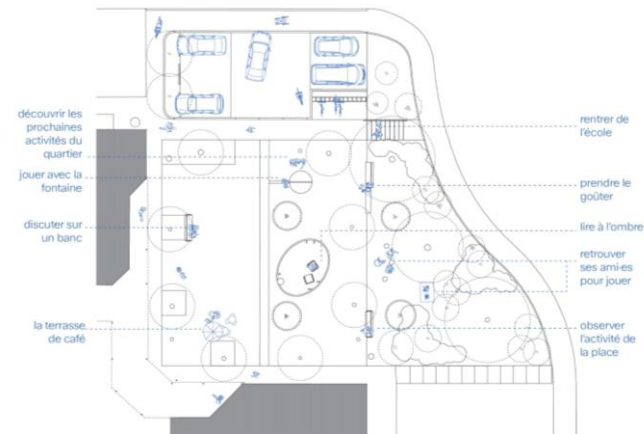


Projets pilotes : Placette de la Villette



Projets pilotes : Placette de la Villette

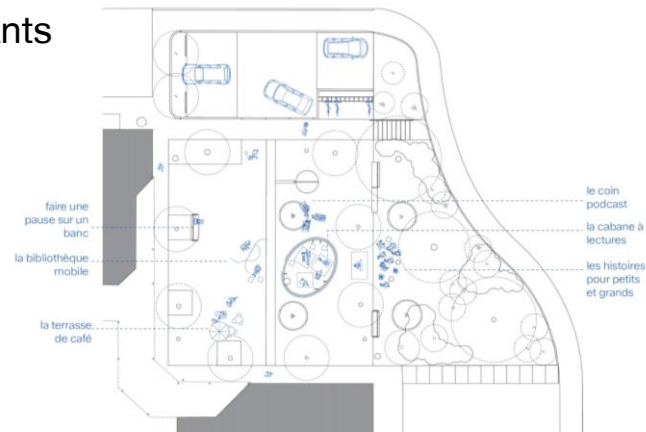
a. La place du quotidien



b. La bibliothèque mobile



c. Un spectacle pour les enfants



d. La fête de la musique



6 | Conclusions



Merci de votre intérêt !



Merci