

de  
Vlaamse

# Brabander<sup>40</sup>

Informatiemagazine van de provincie Vlaams-Brabant | februari 2011

WIN EEN  
WANDELKAART

**Nooit meer  
natte voeten?**

Waterbeheer in kaart

**Sport je fit**

5 tips voor  
een gezonder leven

**300 km  
wandelplezier**

Het Pajottenland in knooppunten

# Vooraf

## Beste Vlaams-Brabanders

Het is al februari, maar ik wil iedereen toch nog een gelukkig 2011 wensen. We begonnen ondertussen aan een nieuw decennium, het tweede van deze eeuw. En de provincie Vlaams-Brabant heeft haar 15de levensjaar achter de rug. Voldoende redenen om ons af te vragen waar we als provincie staan en waar we naar toe willen.

Vlaams-Brabant is een regio met gemiddeld een hoge welvaart en een hoog opleidingsniveau. Maar achter dat goede gemiddelde gaat een grote sociale ongelijkheid schuil. En de zorg voor wie problemen heeft, kan soms maar met moeite worden toebedeeld, omdat onze provincie kampt met een achterstand aan welzijnsvoorzieningen. Het aantal natuurgebieden neemt toe en het restafval neemt af, maar toch staat het leefmilieu onder zware druk: vervuild water, luchtvervuiling ... En hoewel er veel werd geïnvesteerd in openbaar vervoer, staan we steeds langer in de file.

Sterke kanten, maar ook nog grote problemen: zo ziet het rapport van Vlaams-Brabant eruit. Om de problemen aan te pakken, is er een sterk bestuur nodig. Je kan niet in alles sterk zijn. Daarom moet het provinciebestuur zich afvragen wat het verder kan en wil doen. We moeten keuzes durven te maken, om bakens voor een betere toekomst te kunnen verzetten. Het nieuwe decennium vraagt om nieuwe afspraken over wat de gemeenten, de provincie en Vlaanderen zullen doen. Een moeilijke discussie, maar een mooie uitdaging.

**Lodewijk De Witte**  
*provinciegouverneur,  
 namens de deputatie*



© Carl Vandervoort



**'We willen inzetten op wonen, werken, mobiliteit en ontspanning.'**

## Colofon

### de Vlaamse Brabander

februari 2011 | nr. 40  
 Verschijnt 7 keer per jaar.  
 Een uitgave van de Informatiedienst van de provincie Vlaams-Brabant in opdracht van de deputatie.

**Realisatie en vormgeving**  
 Jansen & Janssen, [www.jaja.be](http://www.jaja.be)

**Verantwoordelijke uitgever**  
 Marc Collier - provinciegriffier  
 Provincieplein 1, 3010 Leuven

**Redactie**  
 Provincie Vlaams-Brabant  
 Informatiedienst  
 Provincieplein 1, 3010 Leuven  
 tel. 016-26 70 00 | fax 016-26 71 68  
 e-mail: [info@vlaamsbrabant.be](mailto:info@vlaamsbrabant.be)  
[www.vlaamsbrabant.be](http://www.vlaamsbrabant.be)

De gegevens worden verwerkt in overeenstemming met de wet van 8 december 1992 tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer.



# Inhoud



14

**6 GENIETEN**  
**300 km wandelplezier**  
 Ontdek het pas geopende wandelnetwerk in het Pajottenland.

**8 VOORUITKIJKEN**  
**Water in goede banen**  
 Hoe pakt de provincie de dreiging van overstromingen aan?

**11**  **KNOWHOW**  
**Sport je gezond!**  
 5 tips voor een aangenaamer en langer leven.

**12 IN DE COULISSEN**  
**Ruimte beter benut**  
 De nieuwe masterplannen voor stadsvernieuwing in Aarschot, Tienen en Diest.

**14 PASSIE**  
**Over buurthuis Windmoleken en voetbal**  
 Karel Gutshoven legt uit hoe zijn project de sociale cohesie wil verbeteren.

**15 WEDSTRIJD**  
**20 wandelboekjes**  
 Trek je stapschoenen aan en verken het Pajottenland.



 **VRAAG VAN DE LEZER**  
**Waar vind ik informatie voor mijn spreekbeurt over de provincie?**



8

11



## Snoei nu tegen bacterievuur

Bacterievuur is een zeer besmettelijke plantenziekte die veel schade aanricht bij gevoelige planten zoals appel- en perenbomen en verschillende sierstruiken. Aangestaste planten kunt u niet met chemische bestrijdingsmiddelen genezen. Daarom roept de provincie op om de ziekte zo sterk mogelijk in te dijken door bacterievuurgevoelige planten een stevige snoeibeurt te geven. Bij vorst kunt u het snoeien het best even uitstellen. Ook is het wettelijk verplicht om meidoorn te snoeien tussen 1 november en 1 maart. Op die manier vermijdt

u dat de ziekte zich verder verspreidt. U herkent bacterievuur tijdens de winter als u bij het aansnijden van de schors een oranjeachtige verkleuring ziet. Besmettingen kunt u melden aan het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen, dat de verspreiding van de ziekte opvolgt.

**INFO** [www.vlaamsbrabant.be/bacterievuur](http://www.vlaamsbrabant.be/bacterievuur)  
T 016-39 01 11 of [info.vbr@favv.be](mailto:info.vbr@favv.be)



# Gratis 080

Wist u dat er een infolijn is waar alle mensen met een handicap en hun naasten gratis terecht kunnen? Hebt u bijvoorbeeld een vraag over wonen, werken, dagactiviteiten, financiële steun of nog iets anders? Bel dan het gratis nummer 0800-15045. De medewerkers aan de andere kant van de lijn informeren u graag over welke moge-



GEWONE  
DWERGVLEERMUIS



MATKOP



BRUIN BLAUWTJE

## U hebt meer burens dan u denkt!

### Win een huisje voor roodborstjes

Wist u dat de oppervlakte tuinen in Vlaanderen veel groter is dan de oppervlakte aan beschermd natuurgebied? Door de natuur in eigen tuin te helpen, maken we samen een groot verschil.

Plaats de ijsvogel, de matkop, het bruin blauwtje en de gewone dwergvleermuis op de juiste plek in de tuin en stuur uw bon voor eind februari naar Provincie Vlaams-

Brabant, Informatiedienst, Provincieplein 1, 3010 Leuven. Uit de juiste oplossingen worden 10 winnaars geloot, zij mogen een nestkast voor het roodborstje aan huis verwachten.

**TIP** surf naar de soorten op [www.koesterburen.be](http://www.koesterburen.be) en ontdek de antwoorden



IJSVOGEL

## Gender in de blender

Niet elk kind voelt zich ofwel een jongen, ofwel een meisje. Dat is de centrale boodschap van het project 'Gender in de blender'. In samenwerking met verschillende partners heeft de provincie Vlaams-Brabant een website over dit thema ontwikkeld. U vindt er fabels en feiten, boeken en documentatie, juridische info en educatieve tips en een vormingsaanbod. Misschien vindt u ook het antwoord op de vraag 'Wie is 100% man of vrouw'.

**INFO** [www.genderindeblender.be](http://www.genderindeblender.be)



## Energiepremies

De provinciale premies voor dak- en muurisolatie en voor zonneboilers zijn sinds 1 januari stopgezet. Vlaams-Brabant gaf als enige provincie al vanaf 2003 premies voor dakisolatie en voor de installatie van een zonneboiler. Intussen zijn er voor deze maatregelen genoeg fiscale voordelen of premies van andere overheden. Volgens het provinciebestuur is de voortrekkersrol van de provincie hierdoor uitgespeeld voor deze technieken. De premie voor superisolerend glas daarentegen blijft wel behouden, omdat de kostprijs



# infolijn 0-15045

lijkheden er bestaan, of welke diensten u verder kunnen helpen. De lijn is op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag bereikbaar van 9 tot 12.30 uur en op donderdag tussen 14 en 17 uur.

INFO T 0800-15045  
of [puzzel@handicap-ambulant.be](mailto:puzzel@handicap-ambulant.be)

## Toelage grensoverschrijdend project

Droomt uw organisatie of vereniging ervan om een project te realiseren in een andere lidstaat van de Europese Unie? Dan kunt u nog tot 15 maart een aanvraag indienen om tot 5.000 euro steun te ontvangen. Het thema van de projectoproep is vrijwilligerswerk. Binnen dit thema zijn veel variaties mogelijk, zoals samenwerking met een buitenlandse partnerorganisatie, hulp bieden aan de lokale bevolking, culturele of sportieve uitwisselingen, enz. Alle organisaties, verenigingen en openbare besturen uit Vlaams-Brabant komen voor de oproep in aanmerking.

INFO [www.vlaamsbrabant.be/internationalisering](http://www.vlaamsbrabant.be/internationalisering)



Naam: .....

Straat: .....

Postnr: .....

Gemeente: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

## aangepast

van die investering vrij hoog is. Later komen er extra maatregelen voor sociaal zwakkeren.

INFO [www.vlaamsbrabant.be/superisolerendebeplazing](http://www.vlaamsbrabant.be/superisolerendebeplazing)  
T 016-26 73 10



## Architecturale parels

Vilvoorde is niet alleen bekend om zijn *Pjeirefretters*, maar ook als geboortestad van de architecten Roger De Winter en Lucien Engels. In het gloednieuwe boek 'Vilvoorde. Staalkaart van moderne architectuur. Roger De Winter en Lucien Engels' kunt u nu 46 totaalconcepten van de twee toparchitecten uit de periode 1950-1960 ontdekken. Van hun visie op het gebouw, over meubel- en interieurontwerp tot hun uitwerking van tuinaanleg. Bovendien laten opdrachtgevers, bewoners, medewerkers, uitvoerders, bewonderaars en erfgenamen in het boek hun licht schijnen over het werk van de architecten.

INFO Interesse? Bestel het boek voor 20 euro (+ verzendingskosten) op [www.vlaamsbrabant.be/dewinterenengels](http://www.vlaamsbrabant.be/dewinterenengels) of T 016-26 76 71



Nieuw netwerk Pajottenland

# 300 km wandel

Toerisme Vlaams-Brabant en het Regionaal Landschap Zenne, Zuun en Zoniën hebben in het Pajottenland het eerste wandelnetwerk van de provincie geopend. Voortaan kunt u in het land van Breughel terecht voor schier eindeloos wandelplezier.



## Vijf wandeltips van Maaïke,

**1** 'Het Bos Ter Rijst in Heikruis was ook voor ons een absolute ontdekking. Vooral op de voetweg tussen de knooppunten 351 en 353, die midden door een prachtig bos gaat, kunt u in alle rust wandelen. U vindt er bijvoorbeeld nog de zeldzame boshyacint, en als u geluk hebt kruisen er zelfs reeën uw pad.'

**2** 'Paradijsplekjes zijn plekjes met een heel eigen natuur-

lijk, landschappelijk of cultuurhistorisch verhaal. Tien van die paradijsplekjes liggen binnen het wandelnetwerk Pajottenland. Op de wandelkaart staan ze aangegeven met het symbool van een boom. Meer info vindt u op [www.paradijsplekjes.be](http://www.paradijsplekjes.be).'

**3** 'Op de route naar de Grot van Poelk in Pamel, tussen de knooppunten 814 en 810, en zo verder naar 807 via 804, wordt u



# plezier

**H**et wandelnetwerk beslaat liefst 300 kilometer trage wegen in de Pajotse gemeenten Gooik, Lennik, Pepingen, Roosdaal en Sint-Pieters-Leeuw. Al deze veilige, mooie, rustige en vaak onverharde wegen werden door Toerisme Vlaams-Brabant en Regionaal Landschap Zenne, Zuun en Zoniën met 270 knooppunten aan elkaar geknoopt. Toerisme Vlaams-Brabant zette de wandelwegen op kaart en investeerde ook in bewegwijzering en promotie.

## Wandelen in alle vrijheid

De selectie van de wandelpaadjes gebeurde door Inge Dooremont en Jeroen Vanhee van het Regionaal Landschap Zenne, Zuun en Zoniën. 'Het wandelnetwerk werkt precies zoals het fietsknooppuntennetwerk', legt Maaïke Vandenberghé van Toerisme Vlaams-Brabant uit. 'Op de kaart ziet u alle trajectlijnen die telkens uitkomen op bolletjes met cijfers. Dat zijn de zogenaamde knooppunten. Boven elke trajectlijn staat ook telkens de afstand vermeld. Aan de hand van de kaart kunt u dus zelf uw route uitstippelen van cijfer naar cijfer. U bepaalt ook zelf welke afstand u wilt afleggen.'

## Prachtstreek

Bij de wandelkaart hoort ook een praktisch boekje met een overzicht van alle kleine en grote bezienswaardigheden. En die zijn er in overvloed, want het Pajottenland is zonder meer een prachtige wandelstreek. Dat hebben Jeroen en Inge tijdens hun maandenlange inventarisatiewerk nogmaals ten overvloede kunnen vaststellen: 'Voor ons schuilt de charme van de streek in de authenticiteit: de kleinschalige landbouw die u hier nog aantreft. De idyllische dorpjes die nauwelijks getekend zijn door de tijd. Het ontbreken van grote transportwegen die het landschap doormidden snijden. Bovendien heeft het Pajottenland eigenlijk twee gezichten: een open, glooiend gedeelte in het zuiden waar u getroffen wordt door de weidsheid. En een intiemer gedeelte in het noorden, waar u verrast wordt door holle wegen en verscholen huisjes.'


## Nieuwe projecten

Blijkbaar zijn andere wandelaars dezelfde mening toegedaan als Jeroen en Inge.

Hoewel het wandelnetwerk nog maar enkele maanden in gebruik is, wordt nu al een herdruk van de wandelkaarten voorzien. Er bestaan plannen voor een uitbreiding van het netwerk naar drie andere Pajotse gemeenten: Galmaarden, Bever en Herne.

Heel lang zal het Pajottenland trouwens niet kunnen genieten van zijn status als enige wandelnetwerk in Vlaams-Brabant. Toerisme Vlaams-Brabant is druk bezig met de ontwikkeling van twee nieuwe netwerken, meer bepaald in de Hagelandse heuvels en in Zuid-Dijleland. In Zuid-Dijleland moet dat dit jaar al toegankelijk zijn voor het

## 'Hier vindt u nog idyllische dorpjes die nauwelijks getekend zijn door de tijd.'

grote publiek. Voor de Hagelandse heuvels zullen we minstens nog een jaartje langer geduld moeten oefenen. 

**INFO** De kaart en infobrochure van het Wandelnetwerk Pajottenland zijn te koop in het toeristisch infokantoor of in de boekhandel voor 9 euro. De kaart is ook verkrijgbaar zonder infobrochure voor 6 euro. Of bestel online op: [www.toerismevlaamsbrabant.be/wandelnetwerk-pajottenland](http://www.toerismevlaamsbrabant.be/wandelnetwerk-pajottenland)  
Beleidsverantwoordelijke: gedeputeerde Monique Swinnen

## Petra, Inge en Jeroen

gegarandeerd getroffen door de stilte van het landschap, de weidse vergezichten en de prachtige hoogstamboomgaarden.'

**4** 'Het Pajottenland staat ook bekend om zijn vele, gezellige eetcaféetjes. Ze zijn ideaal om uw familie-uitstapjes te beginnen en te eindigen. Laat uw auto op de parking achter, maak een mooie wandellus en schuif daarna gezellig met de


hele bende aan tafel. Succes gegarandeerd!'

**5** 'We raden de wandeling op en rond de Kesterheide, Lomberg-veld en Gooik aan. Op deze 10 kilometer lange wandeling leert u de twee uitersten van het Pajottenland kennen: het open, weidse landschap en het gesloten, intiemere gedeelte. Deze wandeling is een van de suggesties uit het wandelboekje.'



ZIE OOK ONZE  
WEDSTRIJD OP  
PAGINA 15!





# Water in goede ba

De watersnood van november 2010 hield ook in Vlaams-Brabant lelijk huis. Toch hebben recente ingrepen op verschillende locaties ellende voorkomen in vergelijking met vorige overstromingen. Rolf De Bruyn van de provinciale Dienst Waterlopen legt uit welke projecten hun nut bewezen en welke acties er nog op stapel staan in onze provincie.

voorbij decennia zijn heel wat natuurlijke overstromingsgebieden verdwenen en zijn rest- en valleigebieden door de ruimtedruk volgebouwd. Om dat te compenseren, richten de provincie en de andere overheidsniveaus nu waar nodig landbouw- of natuurgebieden als gecontroleerd overstromingsgebied in. 'In historisch perspectief is de regenval vandaag niet heviger dan vroeger. Maar het klopt dat Vlaanderen nog altijd een inhaalbeweging aan het maken is in het aanleggen van zo efficiënt mogelijke overstromingsgebieden.'

Sinds een aantal jaar werken de verschillende instanties die bevoegd zijn voor het beheer van waterlopen structureel samen per bekken en per waterschap. Een bekken is een gebied waarvan al het water via een bepaalde rivier wordt afgevoerd. Een waterschap beslaat een nog kleiner werkgebied. Vlaanderen telt elf bekkens en 53 waterschappen. 'Het voordeel van die aanpak is dat het beleid voor een waterloop niet stopt aan de grens van een gemeente of provincie,' legt Rolf uit. 'Voor onze provincie zijn ook de inspanningen die het Vlaamse Gewest in pakweg

**W**ie in overstromingsgevoelig gebied woont, weet maar al te goed wat wateroverlast betekent. Vooral de jaren 1998, 2002 en 2010

zullen sommigen zich pijnlijk goed herinneren. Het zijn de jaartallen waarin heel Vlaanderen met serieuze wateroverlast had af te rekenen. Eind vorig jaar was de overlast, wat Vlaams-Brabant betreft, vooral in het Zennebekken en in de noordelijke regio rond Merchtem-Londerzeel gesitueerd. Volgens Rolf De Bruyn van de provinciale Dienst Waterlopen was de situatie van 2010 erger dan in 1998 en 2002. 'Afgaand op de statistieken van het Koninklijk

Metereologisch Instituut viel er niet meer neerslag per 24 uur dan in 1998 en 2002. Maar nu was de ondergrond al oververzadigd door een voorgaande natte periode, waardoor de impact groter was dan bij de twee vorige overstromingen.'

### Minder ruimte

Toch was de overlast op minder locaties te merken dan bij vorige overstromingen. Rolf: 'In het gebied rondom de Demer werden dit keer nauwelijks woningen getroffen. Dat is te danken aan de infrastructuurwerken die daar de voorbije jaren zijn uitgevoerd. Ook in de Dijlevallei rond Leuven is veel leed bespaard door nieuw aangelegde overstromingsgebieden.' De





# nen

Egenhoven bij Leuven heeft geleverd, zeer belangrijk. Aangezien de provincie voor kleinere waterlopen bevoegd is, zijn onze projecten doorgaans iets kleiner van omvang. Al maken zij evengoed het verschil tussen lokale wateroverlast of niet.'

### Vinger aan de pols

Na de zware watersnood van 1998 heeft de provincie Vlaams-Brabant een actieplan opgesteld om de meest kritische plaatsen aan te pakken. Van dat lijstje zijn vandaag elf infrastructuurwerken gerealiseerd. Rolf: 'Tijdens deze legislatuur zijn projecten in Vossem, Aarschot, Grimbergen, Wemmel en Landen afgewerkt (zie ook kader p. 10, nvdr). Daarnaast worden verschillende andere dossiers voorbereid en zijn er projecten in Beersel, Grimbergen, Lennik/Dilbeek, Vilvoorde en Landen in uitvoering die de komende twee tot drie jaar zullen worden afgerond. Per jaar maakt de provincie 1,5 tot 2 miljoen euro vrij voor dit soort complexe ingrepen, waarbij je met veel verschillende actoren moet rekening houden. En dat heeft vaak gevolgen voor de timing: in Grimbergen kunnen we



## 'Landen: het eerste van een reeks projecten'

De overstromingsproblematiek valt onder de bevoegdheid van gedeputeerde Monique Swinnen. We vroegen haar om één project te kiezen dat haar aan het hart ligt.

'De stad Landen is één van de vele Vlaams-Brabantse gemeenten die niet alleen in 1998 en 2002, maar ook daarna nog verschillende keren te kampen heeft gehad met overstromingen. Bij elk hevige onweer ondervonden verschillende straten en huizen ernstige water- en modderoverlast, vooral in de valleien van de Zevenbronnenbeek en Molenbeek (of Dormaelbeek, zoals ze ook genoemd wordt).

Voor die problemen heeft de provincie in nauw overleg met de stad Landen een oplossing uitgewerkt die maximaal rekening houdt met het landschap. Daarom hebben we niet gekozen voor één groot wachtbekken met hoge dijken

en zware betonconstructies, maar wel voor *verspreide buffering*: een opeenvolging van verschillende kleinere overstromingsgebieden, die in het landschap worden geïntegreerd. In totaal moeten er vier van die overstromingsgebieden komen.

Het eerste daarvan, op de Zevenbronnenbeek, was net afgewerkt toen het in november vorig jaar zo fel regende, en dat hebben we toen meteen ingeschakeld om overstromingen in Landen te voorkomen. Op dit ogenblik leggen we een tweede overstromingsgebied aan, op de Molenbeek, stroomopwaarts van de spoorlijn te Walsbets. De twee andere volgen zodra we de stedenbouwkundige vergunning hebben.'

➔ bijvoorbeeld geen tweede overstromingsbekken aanleggen tot OVAM de locatie gesaneerd heeft.'

Naast de investeringen in wachtbekkens of overstromingsgebieden zet de provincie ook op andere instrumenten in om wateroverlast te voorkomen. 'Voortaan volgen we het waterpeil van zeer nabij op. In het verleden deden we al metingen, bijvoorbeeld om te weten hoe groot een overstromingsgebied moet zijn. Nu gebruiken we die gegevens ook om de wachtbekkens zo optimaal mogelijk te benutten. De ruimte is vandaag zo schaars, dat we een opvangbekken pas willen vullen als het echt nodig is. En we willen het niet langer volhouden dan nodig, want je weet niet hoeveel regen er nog volgt. Dankzij gps-technologie is het nu betaalbaar om meetgegevens automatisch door te sturen. Hierdoor kunnen we de verwachte waterstanden veel nauwkeuriger voorspellen en kunnen we de nauwkeurigheid van de bestaande overstromingsvoorspellers van het Vlaamse Gewest verhogen.'

### Bij de bron

Ook het algemene onderhoud van de 900 kilometer waterlopen die onze provincie beheert, heeft uiteraard een impact op de afvoercapaciteit. Voor dit onderhoud is jaarlijks 3 miljoen euro in de provinciebegroting ingeschreven. Vlaams-Brabant legt bovendien een aantal maatregelen op die het probleem dichterbij de bron aanpakken. Rolf: 'Onze maatregelen inzake de opvang van hemelwater gaan verder dan die van de andere Belgische provincies. Op het vlak van erosie werken we nauw samen met gemeenten en met landbouwers, die gestimuleerd worden om erosiedammen aan te leggen of andere manieren van grondbewerking toe te passen.

Door de band verloopt de samenwerking met gemeenten en met de Vlaamse overheid zeer vlot. Al zitten de gemeenten soms te dicht op lokale pijnpunten en staat Vlaanderen er wel eens te ver vanaf. Eigenlijk heeft de provincie precies de

goede afstand en nabijheid tegenover de problematiek.'

**INFO** [www.vlaamsbrabant.be/water](http://www.vlaamsbrabant.be/water)  
**Beleidsverantwoordelijke:**  
**gedeputeerde Monique Swinnen**



## Waterbeheerders in Vlaanderen

In Vlaanderen is het beheer en onderhoud van de waterwegen aan verschillende spelers toevertrouwd:

- de bevaarbare waterwegen aan de agent-schappen van het departement Mobiliteit en Openbare Werken. In onze provincie is dat het Agentschap Waterwegen & Zeekanaal nv (AWZ),

- de onbevaarbare waterlopen van categorie 1 aan de Vlaamse Milieumaatschappij (VMM),
- de onbevaarbare waterlopen categorie 2 en 3 aan de provincie, de gemeenten, of de polders en wateringeng.

In Vlaams-Brabant zijn er 15 wateringeng en 1 polder. Deze openbare besturen krijgen werkings-

middelen van de gemeenten en de provincie. Ze zijn speciaal opgericht voor het waterbeheer in een afgebakend gebied.

**INFO** Een overzicht van alle Vlaams-Brabantse waterlopen en de bevoegde instanties vindt u op [www.vlaamsbrabant.be/waterbeleid](http://www.vlaamsbrabant.be/waterbeleid).





# Sporten voor een fijner leven



De cijfers liegen niet: wie sport, is minder ziek en leeft langer. Naar aanleiding van onze campagne Fit in 12 weken geven we hieronder 5 weetjes en tips om uw conditie en dus uw gezondheid zonder al te grote inspanningen te verbeteren.

## 1 Ban stress en ziektes

In vergelijking met mensen die niet sporten, verlaagt u door een fysieke activiteit te beoefenen, het risico op overlijden aanzienlijk. Volgens onderzoekers kan dat percentage zelfs tot 46 procent afnemen, naargelang van de duur en de intensiteit van de fysieke activiteit. Wie aan sport doet, maakt vooral minder kans op stressgerelateerde klachten, kankers en hart- en vaatziekten.

## 2 Vraag professioneel advies

Dankzij deskundig advies op maat kunt u op korte tijd merkbaar fitter worden. Wie deelneemt aan de provinciale campagne Fit in 12 weken, legt eerst een fitheidstest af. Op basis hiervan stellen specialisten een trainingsschema op dat op uw situatie is afgestemd. Daarna is het aan u om 12 weken lang hun schema volgen. U kiest zelf welke sport(en) u beoefent: wandelen, fietsen, joggen of wat u maar wilt. Dankzij het schema bouwt u geleidelijk op en zult u overbelasting vermijden.

## 3 Ken uw omslagpunt

Voor het opstellen van uw individueel programma houden de provinciale sportcoaches onder meer rekening met leeftijd, voorgeschiedenis, gewicht en lichaamssamenstelling of vetpercentage. Tijdens een inspanningstest op de fietsergometer zoeken zij uw zogenaamde omslagpunt. Dat is het punt waarboven zich geleidelijk melkzuur – de stof die stramme spieren veroorzaakt – begint op te hopen in uw spieren. U krijgt daarna een individueel trainingsschema op basis van hartslagzones voor verschillende sporten.

## 4 Houd vol

Uit onderzoek van de KU Leuven blijkt dat dagelijks bewegen makkelijker vol te houden is dan intensieve sportprogramma's. Probeer dus om zo veel mogelijk beweging in uw dagelijkse leven te integreren. U kunt de auto inruilen voor de fiets, vaker een wandeling maken, de trappen nemen in plaats van de lift, met de kinderen meespelen, enz. Wat ook helpt, is samen bewegen: met een paar vrienden of, nog beter, in een vereniging.

## 5 Geniet van uw resultaat

De kans dat u na 12 weken sporten beter in uw vel zit, is zeer groot. Om uw vermoedens te bevestigen, volgt er aan het einde van het programma een nieuwe fitheidstest. Die brengt in kaart hoeveel uw uithoudingsvermogen is verbeterd en of u aan de gezondheidsnorm volgens de WGO voldoet.

## Aan de slag?

In samenwerking met de provincie Vlaams-Brabant worden in verschillende gemeenten testdagen georganiseerd. Schrijf u in voor 10 euro en verbeter uw gezondheid!

 [www.fitin12weken.be](http://www.fitin12weken.be)



T 016-26 76 54

Beleidsverantwoordelijke:  
gedeputeerde Karin Jiroflée

Vlaams-Brabant is een dichtbevolkt gebied en het platteland staat onder druk. Door kleinere steden als Aarschot, Diest en Tienen te helpen hun grondgebied optimaal te gebruiken, wil de provincie dat resterende platteland zo veel mogelijk vrijwaren.



# Ruimte beter benut

## Stadsplannen voor Tienen, Diest en Aarschot

Zowel de stadsbesturen als de deputatie hebben recent in 3 steden een masterplan kleinstedelijk gebied goedgekeurd:

### 1 Tienen (projectleider Karen Dirickx:)

'Onze projecten zijn grotendeels gericht op vier grote ruimtelijke structuren. Zo is het de bedoeling om de Gete beter tot zijn recht te laten komen in de stad. Ten tweede wordt de noodzaak van een noordelijke ring (en zijn landschappelijke inpassing) onderzocht. Een derde project gaat over de herinrichting van de Vesten als groene boulevard. We kijken verder dan de ruimte tussen de stoepanden en willen de typische bebouwing en groene ruimte betrekken. Maar ook de plannen rond de stationsomgeving zitten in Tienen in een stroomversnelling.'



1





**O**pen ruimte is een schaars goed waarmee we zuinig moeten omspringen. Een goede manier om dat te doen, is door activiteiten zoals wonen en werken nog beter te gaan concentreren. 'Vooral de kleinere steden kunnen daarbij wel een handje gebruiken', zegt ruimtelijke planner Stephan Reniers van de provincie Vlaams-Brabant. Vier jaar geleden sloot de provincie om die reden een samenwerkingsakkoord met de steden Aarschot, Diest en Tienen. Doel van die samenwerking: het kleinstedelijk gebied afbakenen en vervolgens optimaal benutten.

### Plannen uitvoeren

'Concreet willen we de kleine steden versterken in vier kernactiviteiten: wonen, werken, mobiliteit en ontspanning', legt Reniers uit. 'Binnen de stadsgrenzen is daarvoor vaak nog meer ruimte beschikbaar dan we denken. Heel wat braakliggende terreinen liggen te wachten op een (her)bestemming. Denk maar aan oude fabrieksgronden of in onbruik geraakte stations-terreinen. Gronden in het centrum kunnen bijvoorbeeld worden omgevormd tot woon- of groenzones, terwijl terreinen langs stations of invalswegen prima gelegen zijn om te dienen als bedrijventerrein.'

Het spreekt vanzelf dat in dit hele verhaal niet over één nacht ijs is gegaan. Om tot een breed gedragen toekomstvisie te komen, werden eerst alle betrokken partijen geconsulteerd. Vervolgens stelde de provincie in overleg met de steden een lijst op van mogelijke

projecten. Die resulteerden in een masterplan met strategische projecten. Dat is een actieplan op maat. Nu die masterplannen onlangs werden goedgekeurd, kan zo snel mogelijk aan de uitvoering worden begonnen.

### Provincie als regisseur

De provincie speelt in dit hele verhaal de rol van regisseur, zegt Stephan Reniers: 'Door onze expertise en ons ruime netwerk slagen we erin om alle actoren – de steden, NMBS, De Lijn, de Vlaamse overheid – rond één tafel te brengen en alle neuzen in dezelfde richting te krijgen. Om snel resultaat te bereiken, proberen we ook om voor elk concreet project met alle partijen een intentieakkoord te sluiten.'

Soms zijn de resultaten van al die inspanningen zichtbaar: De brug over de spoorweg in Aarschot en de ontsluiting van het station in Diest zijn realisaties van strategische projecten uit lokale masterplannen. Soms zijn ze minder zichtbaar: de plannen voor de heraanleg van de Tiense Vesten werden onder impuls van de provincie bijgestuurd en ze worden een nieuwe stedelijke publieke ruimte. Die prominente rol zal de provincie trouwens ook bij de uitvoering van de masterplannen blijven spelen. Als trekker van ongeveer de helft van alle projecten, of als partner van een aantal andere.

**INFO** [www.vlaamsbrabant.be/kleinstedelijkegebieden](http://www.vlaamsbrabant.be/kleinstedelijkegebieden)  
**Beleidsverantwoordelijke:**  
 gedeputeerde Julien Dekeyser

## 2 Diest

(projectleider Koen Van Bouchout:) 'Ook in Diest hangen we de projecten op aan een aantal kenmerkende structuren. Met een landschapsinrichtingsstudie voor de omgeving van de Kloosterberg, willen we de uitbreiding van de bedrijvzones langs de steenwegen op een gepaste manier in het landschap integreren. De Demer krijgt weer een prominente rol in de binnenstad, als drager voor verschillende stedelijke programma's. Ook de Fortengordel rondom de stad, met de Citadel als een belangrijk onderdeel, geven we een nieuwe toekomst. Net zoals in de stationsomgeving, waar we volop aan de uitvoering bezig zijn, moeten de nieuwe projecten Diest helpen zijn centrumrol op te nemen.'



2



3

## 3 Aarschot

(projectleider Daan Demey:) 'We onderzoeken de ontwikkeling van de Demerparking tot een onderdeel van de binnenstad in samenhang met de Grote Laakweg. Ook de heraanleg van het bedrijventerrein Nieuwland en Meethoven en het herstructureren van de wijken aan de noordkant van de stad staan op het programma. Ook is het de bedoeling om de omgeving van kasteel Schoonhoven uit te bouwen als een van de recreatieve poorten tot de Demervallei. Daarvoor is wel eerst een opwaardering of herbestemming nodig van het gebied. Intussen zijn de plannen voor de stationsomgeving al volop in uitvoering. Daar is men bezig aan de bouw van een nieuwe voetgangers- en fietsersbrug over de spoorweg. Ook de stationsparking wordt heraanlegd, met veel aandacht voor groenzones.'

# 'Samen leven is als voetbal spelen'

Karel Gutschoven, directeur van de sociale huisvestingsmaatschappij Woonpunt Zennevallei, wil de sociale cohesie in onze woonomgeving verbeteren. Hij legt uit hoe 'zijn' project voor het buurthuis Windmoleken in Halle in die passie past.


**S**ociale woonwijken groeien vandaag geleidelijk en bestaan uit maximaal veertig à vijftig wooneenheden. In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw was dat nog anders. Toen werden de zaken veel grootscher aangepakt. Het Windmoleken is daar een mooi voorbeeld van. Op korte tijd kwamen daar maar liefst vierhonderd gezinnen op een wat artificiële manier samen. Met de onvermijdelijke wrijvingen als gevolg. Om de sociale cohesie te verbeteren, hebben we het buurthuis, dat er wat verkommerd bij stond, volledig gerenoveerd.'

## 20.000 euro

'Samen met het Regionaal Instituut voor Samenlevingsopbouw en de stad Halle organiseren we er onder meer buitenschoolse activiteiten voor kinderen, avonden voor jongeren, ontmoetingsmomenten voor vrouwen en buitensport. De provincie steunde het project met een subsidie van 20.000 euro. De toewijzing van die subsidie verliep trouwens heel vlot. Als initiatiefnemer krijg je veel vrijheid en vertrouwen. We zetten daarom graag onze schouders onder een tweede project: een buurthuis voor woonwijk Vogelweelde. Deze keer gaat het om een gloednieuw gebouw, waardoor we de bewoners nog beter kunnen betrekken bij de plannen.'

## Voldoening

'Uit dit soort projecten haal ik veel voldoening. Van opleiding ben ik socioloog, en ik

heb 25 jaar op het Ministerie van Welzijn gewerkt. Maatschappelijk welzijn is dan ook iets wat me na aan het hart ligt. Ik ben ervan overtuigd dat je sociale problemen structureel moet aanpakken. Ik vergelijk onze samenleving graag met een voetbalmatch. Je moet de regels volgen, anders is er gewoon geen spel. Heel wat sociaal zwakkeren hebben die regels nooit geleerd, weten niet hoe ze structuur aan hun leven moeten geven. Als je hen dat kan bijbrengen, dan betekent dat een hele stap vooruit.' 

## Subsidies betere woonomgeving

Sinds augustus 2009 geeft de provincie subsidies van maximaal 20.000 euro aan gemeentes, OCMW's en sociale huisvestingsmaatschappijen die projecten indienen om de leefbaarheid van een bepaalde woonomgeving te vergroten. Om in aanmerking te komen, moet u wel aan enkele voorwaarden voldoen: 1. de woonzone moet gelegen zijn in Vlaams Strategisch Gebied Brussel of de kleinstedelijke gebieden van Vlaams-Brabant 2. er moeten voldoende bewoners betrokken zijn 3. het project moet deskundig begeleid en opgevolgd worden.

**INFO** T 016-26 73 15; [www.vlaamsbrabant.be/woonomgeving](http://www.vlaamsbrabant.be/woonomgeving). Beleidsverantwoordelijke: gedeputeerde Jean-Pol Olbrechts





## VRAAG VAN DE LEZER

# 'Waar vind ik informatie voor mijn spreekbeurt over de provincie?'

Op [www.vlaamsbrabant.be/kennismaking](http://www.vlaamsbrabant.be/kennismaking) vind je onder 'over de provincie' heel wat informatie over onze provincie. Van de evolutie van het grondgebied van Vlaams-Brabant, tot cijfers over de inwoners, de tewerkstelling, het gemiddelde inkomen en noem maar op. Ook over de geschiedenis, het logo en het wapenschild van onze provincie lees je alles wat je wilt weten op onze website.

Via de website kun je trouwens ook een spreekbeurt-mapje aanvragen waarin je alle nuttige informatie terugvindt. De informatie is voornamelijk afgestemd op het leerplan voor het vierde leerjaar, maar ook voor oudere of jongere leerlingen kan het mapje interessant zijn.

Tot slot nog dit: heeft jouw klas het Provinciehuis nog niet bezocht? Por dan gerust je leerkracht aan. De provincie heeft zelfs een heus kennismakingsspel ontworpen waarmee je spelenderwijs het provinciehuis en de werking van de provincie ontdekt.

**INFO** Zie [www.vlaamsbrabant.be/kennismaking](http://www.vlaamsbrabant.be/kennismaking) of T 016-26 70 00

## Stel uw vraag aan de provincie

Worstelt u met een prangende vraag waarbij de provincie kan helpen? Mail uw vraag dan naar: [info@vlaamsbrabant.be](mailto:info@vlaamsbrabant.be), of schrijf naar:  
Provincie Vlaams-Brabant  
Informatiedienst,  
Provincieplein 1, 3010 Leuven



# WIN

## Win een wandelboekje

Heeft onze reportage over het nieuwe wandelnetwerk in het Pajottenland u wandelkriebels bezorgd? Als lezer van de Vlaamse Brabander maakt u kans op 1 van de 20 wandelkaarten en bijbehorende boekjes over het nieuwe wandelnetwerk.

Stuur uw bon voor 28 februari en de bekende onschuldige hand doet de rest!

- [wedstrijd@vlaamsbrabant.be](mailto:wedstrijd@vlaamsbrabant.be) met de vermelding 'Wandelnetwerk'
- Provincie Vlaams-Brabant  
Informatiedienst - Provincieplein 1  
3010 Leuven

## WEDSTRIJDBON

Naam: .....

Adres: .....





# De provincie, fan van de toekomst