



Weblinks thema natuur en gezondheid

Hier volgt een uitgebreide lijst met weblinks naar gratis te downloaden whitepapers (PDF), filmpjes, een gratis e-learning, een groene challenge op het werk en boekentips. Laat je verder inspireren hoe je de natuur kunt inzetten voor je welzijn en gezondheid. De lijst is best lang, zoek gewoon dat er uit wat je aanspreekt en verbind je weer met de natuur!

Algemeen

https://www.ivn.nl/app/uploads/2022/11/whitepaper_2uurnatuur_2020.pdf Rapport over de impact van natuur op privé, werk en gezondheid

<https://www.ivn.nl/leren-over-de-natuur/?subjects=gezondheid> 15 weblinks naar diverse artikelen over verschillende doelgroepen met informatie, tips en factsheets

<https://www.ivn.nl/online-cursussen-over-de-natuur/natuur-en-gezondheid/> gratis e-learning

<https://www.ivn.nl/3-30-300-regel/> over een gezonde hoeveelheid bomen in de leefomgeving

Op het werk

<https://www.ivn.nl/provincies/zuid-holland/nieuws/doe-de-challenge-laad-op-met-groene-minibreaks-tijdens-je-werkdag/> Vraag de gratis challenge aan, leuk om te doen samen met collega's.

<https://www.ivn.nl/natuurdownloads/whitepaper-gezondere-en-productievere-werkomgeving/>

<https://www.ivn.nl/natuurdownloads/factsheets-klimaatadaptatie-welzijn-en-biodiversiteit-op-bedrijventerreinen/>

Scholen/ BSO

<https://www.ivn.nl/aanbod/groen-doet-goed/natuurdownloads/e-book-van-een-binnenles-naar-een-buitenles-zo-doe-je-dat/>

<https://www.ivn.nl/natuurdownloads/10-dingen-om-te-doen-op-en-rondom-je-schoolplein/>

<https://www.ivn.nl/aanbod/primair-onderwijs/een-groen-schoolplein/>

<https://www.ivn.nl/aanbod/primair-onderwijs/onderzoek/>

<https://www.ivn.nl/provincies/noord-holland/aanbod-voor-scholen-bsos-en-kinderdagverblijven/>

<https://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar/groen>

In de zorg:

<https://www.ivn.nl/voor-wie/de-zorg/> O.a. over de Groene GGZ en de ouderenzorg

<https://www.ivn.nl/leren-over-de-natuur/het-bos-als-behandelkamer/>

<https://training.flowerproject.eu/#> Flower Toolkit met gratis 6 korte online leermodules om zorgverleners (ook vrijwilligers, mantelzorgers) te helpen bij het introduceren van natuurbeleving bij kwetsbare ouderen.

Andere weblinks

<https://www.gezondnatuurwandelen.nl/>

<https://www.mirjanatureart.nl/natuur-journalen> Nature journaling (natuurdagboek schetsen) is een creatieve ontspannen manier om je dichterbij de natuur te brengen. Je focust hiermee op details die je anders nooit had ontdekt en je gaat even helemaal op in wat je ziet, hoort, of voelt.

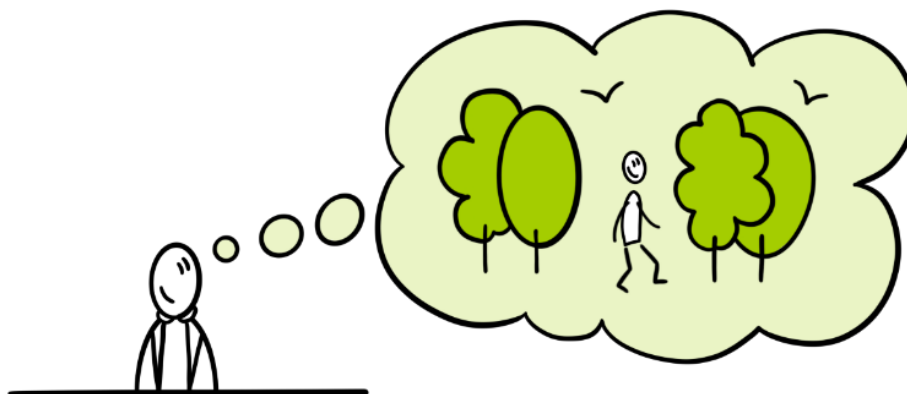
<https://npo.nl/start/serie/ntr-academie/seizoen-1/matthijs-schouten-terug-naar-de-natuur/afspelen>
Aflevering uit tv reeks lezingen waarin bioloog Matthijs Schouten vertelt waarom het belangrijk is de natuur te koesteren.

<https://www.wandelcoachfriesland.nl/>

<https://www.tjissebrookman.nl/>

<https://www.nahf.nl/> Nature for health

<https://www.natuuroprecept.nl/>



Vragen en opmerkingen over dit thema of deze lijst?

Mail Esther Dijkstra secretariaatnleeuwarden@hotmail.com

Boekentips. Onze selectie:

Groene zintuigen <https://www.uitgeverijbalans.nl/boeken/groene-zintuigen/> Kathy Willis neemt de lezer mee op wereldreis langs alle experimenten die laten zien wat de natuur met de mens doet. Van plantenwetenschappers en biologen, artsen en psychiaters tot stadsplanners. In het boek wordt duidelijk gemaakt hoe we onze tijd buiten, onze huizen en leefomgeving zo kunnen organiseren dat we de gezondheidsvoordelen van de natuur kunnen ervaren.

Dichter bij de natuur <https://www.agnesvandenbergh.nl/boek.php> Agnes van den Berg is psychologe en pionier op het gebied van onderzoek naar natuurbeleving en gezondheid. In dit boekje deelt ze resultaten van haar onderzoek naar gezonde effecten van de natuur. Ook schrijft ze over inzichten van de natuur als bron van spiritualiteit. Klinkt zwaar en voor sommigen misschien zweverig, maar dat is het niet. Ze vertelt haar kijk hierop op een luchtige, nuchtere en vlot geschreven manier.

'Heilzame Tuinen - Ziekenhuiskamer als vogelkijkhut' Meindert van Dijk over de rustgevende en gezondheid bevorderende tuinen in en rond Medisch Centrum Leeuwarden (MCL).

Met lichte tred <https://www.amboanthos.nl/boek/met-lichte-tred/> Ton Lemaire houdt een filosofisch pleidooi voor langzaam wandelen, onthaasting en zelfreflectie.

Tuinieren voor de geest <https://www.debezigebij.nl/boek/tuinieren-voor-de-geest> In dit boek onderzoekt psychiater Sue Stuart-Smith hoe tuinieren onze innerlijke wereld beïnvloedt. Het proces van creëren, verzorgen en snoeien heeft invloed op ons geestelijk welzijn, het vermogen tot zelfreflectie en op onze creativiteit. Tuinieren kan helend werken en wordt ook voorgeschreven als remedie om uiteenlopende psychische problemen - van verslaving en depressie tot eenzaamheid en PTSS - te behandelen.

Het groene geluk <https://www.dewereldvansnor.nl/winkel/binnenkort-groen-geluk/> In dit lifestyleboek ontrafelt Eline Van Lancker de mentale gezondheidsvoordelen van de laatste outdoorhypes. Niet als de zoveelste zweverige pseudotherapie, maar gestoeld op wetenschappelijke feiten en met een stevige dosis humor en (zelf-)relativering. Vol prachtige illustraties, grappige weetjes en praktische tips. Leuk cadeauboek voor iedereen die dichter bij de natuur wil leven, van stedelijke nitwits tot geroutineerde buitenmensen.

The wild remedy <https://www.goodreads.com/book/show/41443274-the-wild-remedy> De Britse Emma Mitchel neemt je mee door de seizoenen en schrijft hoe de natuur haar helpt in haar strijd tegen depressie. Ontroerend, openhartig en soms indringend. Met mooie natuurbeschrijvingen, foto's en zelf getekende illustraties. Alleen in het Engels verkrijgbaar. In NL te koop bij een grote bekende webwinkel.

Een vlecht van heilig gras <https://altamira.nl/een-vlecht-van-heilig-gras/> toont ons hoe de natuur, wetenschap en traditionele kennis ons leren respectvol met de aarde om te gaan. Auteur Robin Wall Kimmerer laat op een inspirerende en indringende wijze zien dat we ons voor ware duurzaamheid opnieuw moeten verbinden met de natuur.



Ook nog te overwegen:

Shinrin Yoku De Japanse kunst van het bosbaden Yoshifumi Miyazaki

<https://www.spectrumboeken.nl/producten/shinrin-yoku-de-japanse-kunst-van-het-bosbaden-9789000361021>

Waarom natuur goed voor je hersenen is. Michel Le Van Quyen

<https://www.uitgeverijtenhave.nl/boek/waarom-natuur-goed-voor-je-hersenen-is/> Een neurowetenschappelijke verklaring.

Natuur op doktersvoorschrift <https://www.lannoo.be/nl/natuur-op-doktersvoorschrift> Met o.a. hoofdstukken over hartaandoeningen, mentale gezondheid, diabetes, dementie, zwangere vrouwen. Boek richt zich op België.

The nature fix <https://www.norton.com/books/The-Nature-Fix/> Florence Williams. Engelstalig.

Mindful in de natuur <https://www.spectrumboeken.nl/producten/mindful-de-natuur-9789000361113> Het creatieve mindfulness werkboek met 60 oefeningen voor buiten.

Bird therapy <https://www.bol.com/nl/nl/f/bird-therapy/9200000103776649/> Engelstalig

In this groundbreaking book filled with practical advice, Joe Harkness explains the impact that birdwatching had on his life, and invites the reader to discover these extraordinary effects for themselves.