



Vooruitkijker IVN Amersfoort mei 2026



Dit is de Vooruitkijker voor mei en een doorkijk naar juni. Het voorjaar is goed op gang en er is weer van alles te doen. In het kader van het 50-jarig jubileum is er een filmvoorstelling op 19 mei (zie pagina 12-14). Tot 10 mei kunnen leden zich aanmelden, daarna gaat het ook voor andere belangstellenden open. Er is door de vereniging een zaal voor 130 personen afgehuurd in het filmtheater De Lieve Vrouw. Zorg dat je op tijd bent. Iedereen ook veel plezier bij alle andere activiteiten.

Voor activiteiten en verhalen die je graag onder de aandacht gebracht wil hebben, kun je deze versturen naar Paul Vriesekoop die de Vooruitkijker samenstelt (paulvriesekoop@gmail.com). Veel leesplezier en we zien je graag bij een of meer van de komende activiteiten.

Groene groet, Lenny, Henk en Paul.

U ontvangt deze Vooruitkijker omdat u lid bent van IVN Amersfoort

Inhoudsopgave

Overzicht activiteiten	.	.	.	.	.	.	2 – 3
Excursies	.	.	.	.	.	.	3 – 9
Cursussen	.	.	.	.	.	.	9 – 11
Jeugd	.	.	.	.	.	.	11 – 12
Lezingen	.	.	.	.	.	.	12
50-jarig jubileum	.	.	.	.	.	.	12 – 15
Overig	.	.	.	.	.	.	15 – 19

Overzicht activiteiten

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Pagina
Vooruitkijk mei				
2 mei (zat)	Excursie Vogelgeluiden	09.00	Hoevelakense bos (IVN Nijkerk)	3
3 mei (zo)	Excursie Oorlogshandelingen (Utrechts Landschap)	13.30 – 15.30	Heerlijkheid Stoutenburg	4
16 mei (zat)	Excursie Laakse Slenk	10.00 – 12.00	Hulkesteinse bos (IVN Nijkerk)	5
16 mei (zat)	Eemstruiners	10.00 – 12.00		11
17 mei (zo)	Natuurexcursie Natuur op de Wagenwerkplaats	14.00 – 16.00	Wagenwerkplaats, Soesterkwartier	5 - 6
19 mei (din)	Natuurfilm		Theater De Lieve Vrouw	12 - 14
20 mei (wo)	Spelen in de struintuin: Wereld bijendag	14.00 – 16.30	Struintuin De Groene Belevens	11 - 12
23 mei	Excursie Natuur en historie rond het Bruinenburgerveld	10.00 – 12.00	Bruinenburg, Landgoed de Boom	7
28 mei (don)	Minicursus Muizen	19.30 – 21.30	Het Groene Huis	9 - 11
30 mei (zat)	Familie-excursie Vleermuizen De Heiligenberg	21;15 – 22.30	Buitenplaats De Heiligenberg, Leusden	8
31 mei (zo)	Wandelen met Natuur en Gezondheid	14.00 – 16.00	Zon&Schild	9
Vooruitkijk juni				
6 juni	Familie excursie: Waterdiertjes zoeken	14.00 - 16.00	Schoolsteegbosjes, Leusden	

	in de Schoolsteegbosjes			
7 juni	Groene Markt	11.00 – 16.00	Het Groene Huis	
20 juni	Excursie Ontdek de Schoolsteegbosjes	10.00 – 12.00	Schoolsteegbosjes, Leusden	
21 juni	IVN Natuurexcursie Invasieve exoten	14.00 – 16.00	Het Groene Huis	
25 en 27 juni	Minicursus Eetbare natuur	19.30 – 21.30	Het Groene Huis	
28 juni	Wandelen Natuur en Gezondheid	14.00 – 16.00	Zon en Schild	

Informatie over IVN activiteiten kunt je ook vinden op de website van IVN Amersfoort <https://www.ivn.nl/amersfoort/>

Excursies

Vogelgeluiden leren herkennen in het Hoevelakense bos

Lente in het Hoevelakense bos

Welke vogels hoor en zie ik in het lentebos? Het leren herkennen van de geluiden van algemene vogels staat centraal in deze wandeling in het Hoevelakense Bos.

We wandelen op zaterdag 2 mei door het bos, op zoek naar vogelgeluiden van veelvoorkomende vogelsoorten en we laten ons verrassen door wellicht minder bekende soorten die we tegen gaan komen.

De wandeling eindigt bij de ecologische boerderij van Bram van de Klundert, midden in het bos waar de liefhebbers nog een rondleiding en iets te drinken kunnen krijgen. Kom gerust met kinderen, deze excursie is daar prima geschikt voor (vanaf 6 jaar).

Datum: zaterdag 2 mei.

Startplaats: parkeerterrein Schimmelpenninck, Hoevelaken

Starttijd: 09.00 uur

Eindtijd: ongeveer 11.00 uur

Honden mogen mee, maar wel aangelijnd.

Organisatie: IVN Nijkerk,

Aanmelden via <https://www.ivn.nl/afdeling/nijkerk/natuuractiviteiten/vogelgeluiden-leren-herkennen-in-het-hoevelakense-bos-2/>

Oorlogshandelingen op Stoutenburg



Tijdens de mobilisatie in 1939 zijn er ruim 150 Nederlandse militairen gelegerd op de Heerlijkheid Stoutenburg. De gidsen van **Utrechts Landschap** vertellen je wat er in die periode allemaal is gebeurd op het landgoed.

Vlakbij het huidige bos was de Voorpost Stoutenburg; een lange loopgraaf die als verdedigingslinie diende tegen de vijand die uit het oosten naderde. Om het schootsveld te verbeteren, werden bomen omgehakt en huizen en boerderijen in brand gestoken. Later werden veel van deze boerderijen weer hersteld en kregen ze hun kenmerkende 'wederopbouw-stijl'. Ga mee terug in de tijd.

Datum: zondag 3 mei 2026 13:30 – 15:30 uur

Locatie: Verzamelen om 13.15 uur bij parkeerplaats bij de Heerlijkheid Stoutenburg: Stoutenburgerlaan 4a.

Eigen vervoer: Parkeren kan op het parkeerterrein bij het Bezoekerscentrum Koetshuis Stoutenburg, Stoutenburgerlaan 4 in Stoutenburg.

Er is beperkte parkeergelegenheid. Kom bij voorkeur op de fiets!

Kosten: Ticket €5, Kind t/m 12 jaar €3, Beschermmer €3, Junior Beschermmer (t/m 12 jaar) €2 (Niet geschikt voor jonge kinderen)

Reserveren: Vooraf reserveren verplicht. Als je tickets reserveert, dan ga je akkoord met onze [activiteitsvoorwaarden](#). Reserveren via deze link:

<https://amersfoort.weticket.io/oorlogshandelingen/>

Toilet aanwezig. Niet geschikt voor bezoekers die slecht ter been zijn of met een rolstoel. Honden zijn verboden.

Beleef het Hulkesteinse Bos met al je zintuigen

Ga op zaterdag 16 mei mee op ontdekkingsreis door het bijzondere Hulkesteinse Bos, een verborgen parel van ongeveer 1.000 ha ten noorden van het Nijkerkernauw, waar natuur en geschiedenis samenkomen.

Dit jonge bos ligt in een oeroude rivierdelta van de Eem en verrast met een afwisselend landschap van zand, klei en veen.

Tijdens de excursie wandelen we langs de Laakse Slenk: een prehistorische waterloop die opnieuw is opengelegd en nu weer leven brengt in het bos. Sinds het water opnieuw tussen de bomen stroomt, bruist het hier van de biodiversiteit. Libellen scheren over het water, poelen krioelen van het leven en imposante woudreuzen domineren het landschap. De libel, mascotte van dit gebied, laat zien hoe gezond en in balans de natuur hier is. Onderweg staan we stil bij bijzondere verhalen uit het verleden. Tijdens het herstel van de Laakse Slenk zijn restanten gevonden van een middeleeuwse kogge en zelfs sporen van prehistorische bewoning. Laat je verrassen door dit waterrijke bos, de weidse uitzichten richting het Nijkerkernauw en de unieke combinatie van natuur en historie. Wandel mee en beleef het Hulkesteinse Bos met al je zintuigen! (Het betreft niet zomaar een droog bos — veel stukken zijn nattig tot moerasachtig, met plankenpaden waar je boven het water loopt, vooral na regen. Daarom adviseren wij regenlaarzen.)

Datum: zaterdag 16 mei

Starttijd: 10.00 uur

Startplaats: klein parkeerterrein Wielseweg, Zeewolde (na 350m, rechts en links van de weg)

Eindtijd: ongeveer 12.00 uur

Honden: kunnen niet mee

Deelname: gratis

Kledingadvies: regenlaarzen

Organisatie: IVN Nijkerk.

Aanmelden via <https://www.ivn.nl/afdeling/nijkerk/natuuractiviteiten/beleef-het-hulkesteinse-bos-met-al-je-zintuigen/>

IVN Natuurexcursie - Natuur op de Wagenwerkplaats

Achter het spooreplacement van Centraal Station Amersfoort ligt de Wagenwerkplaats. Ooit was het een zanderig terrein dat begroeid was met hakhout en waar op enkele akkertjes rogge en aardappels werden verbouwd. Vanaf 1904 werd op dit terrein de Wagenwerkplaats in gebruik genomen. Hier werden goederenwagens onderhouden en gerepareerd. Het was een van de grootste werkgevers van Amersfoort. Mede daardoor ontstond de wijk Soesterkwartier.

Na de sluiting in 2000 dreigde sloop voor de gebouwen op het terrein. Maar door het harde werk van een aantal initiatiefnemers heeft dit gebied een herbestemming gekregen voor wonen, bedrijvigheid, creativiteit, recreatie en natuur. Mede dankzij hun inzet werd deze werkplaats erkend als industrieel erfgoed en is sinds 2007 een rijksmonument.

De gidsen van **IVN Amersfoort** nodigen u, in de week van biodiversiteit, uit voor een wandeling over dit terrein. We hebben



daarbij aandacht voor de aanwezige natuur, en de gidssoorten van de gemeente Amersfoort die we hier kunnen aantreffen. Ook zullen we stilstaan bij de historie en toekomst van het terrein.



Datum: zondag 17 mei 2026 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Wagenwerkplaats Soesterkwartier

Adres: Startlokatie: Het plein voor Theater de Veerensmederij Soesterweg 330, 3812 BH Amersfoort

Kosten: Gratis

Honden: kunnen niet mee m.u.v. begeleidingshonden

Rolstoel: geschikt voor mensen met een rolstoel of rollator

Bereikbaarheid: vanaf de achterkant van het station (Piet Mondriaanplein) lopend 10-15 minuten.

Met bus 501 (vertrek achter het station) uitstappen halte Irisstraat of Rijtuigenloods (in beide gevallen is lopen sneller dan de bus). Fietsenrekken aanwezig. Parkeren in de buurt.

Excursie 'Natuur en historie rond het Bruinenburgerveld'



Op de grens van Leusden en Woudenberg vormt Bruinenburg bij Ekris en het gebied rond Huize De Boom een bijzonder natuurgebied met een rijk verleden. Bruinenburg maakt inmiddels 10 jaar deel uit van Landgoed De Boom. Delen van Bruinenburg en van het gebied rond Huize De Boom zijn normaalgesproken niet toegankelijk voor publiek.

Het gebied is wat flora en fauna betreft waardevol. Door de variatie in landschapselementen en biotopen komen er bijzondere dier- en plantensoorten voor. Tijdens de excursie zie je hoe stichting De Boom zich inzet voor de ontwikkeling van de ecologische verbindingszone en natuurontwikkeling in dit gebied. Daarnaast laten we u vele sporen zien van een bijzondere historie.

Laat je verrassen door dit natuurgebied!

Datum: zaterdag 23 mei van 10.00 – 12.00

Organisatie: De Groene Belevnis.

Deze excursie is gratis en geschikt voor volwassenen. Aanmelden is verplicht. Er geldt een maximum aantal deelnemers. Aanmelden via de volgende link:

<https://www.degroenebelevnis.nl/groene-agenda/excursie-natuur-en-historie-rond-het-bruinenburgerveld/>

Familie-excursie: Vleermuizen zoeken rond Buitenplaats 'De Heiligenberg'



Een spannende avondwandeling voor het hele gezin

Ontdek het mysterieuze nachtleven rond buitenplaats De Heiligenberg in Leusden; een unieke plek die normaal gesloten is voor publiek! Tijdens deze bijzondere gezinswandeling nemen twee enthousiaste gidsen je mee op ontdekkingstocht door de schemering.

De vleermuisexpert van vleermuizenwerkgroep Leusden vertelt alles over het geheime nachtleven van vleermuizen. Hoe leven ze? Wat eten ze? En waarom zijn ze zo belangrijk voor ons ecosysteem? Met een batscanner speur je zelf naar jagende vleermuizen en leer je welke soorten hier in het donker actief zijn.

Onderweg vertelt de natuurgids over de rijke historie van De Heiligenberg en waarom deze plek haar bijzondere naam draagt. Maak gebruik van deze unieke kans om het terrein van stichting De Boom te verkennen en laat je verrassen door een avond vol natuur, cultuur en verwondering.

Datum: zaterdag 30 mei van 21.15 – 22.30. **Organisatie:** De Groene Belevenis.

Deze excursie is gratis en geschikt voor gezinnen. Aanmelden is verplicht. Er geldt een maximum aantal deelnemers. Aanmelden via de volgende link: <https://www.degroenebelevenis.nl/groene-agenda/familie-excursie-vleermuizen-zoeken-rond-buitenplaats-de-heiligenberg/>



Wandelen met de werkgroep Natuur & Gezondheid



Werkgroep Natuur & Gezondheid van IVN Amersfoort organiseert iedere laatste zondag van de maand een fijne natuurwandeling over het terrein van Zon & Schild.

Iedereen is welkom! De wandelingen zijn rolstoelvriendelijk. De wandelingen zijn op **zondagen**.

Data:

31 mei 2026 14:00 - 16:00

28 juni 2026 14:00 - 16:00

26 juli 2026 14:00 - 16:00

30 augustus 2026 14:00 - 16:00

27 september 2026 14:00 - 16:00

25 oktober 2026 14:00 - 16:00

29 november 2026 14:00 - 16:00

Locatie: Terrein van Zon en Schild, start bij restaurant 't Raakpunt.

Adres: Utrechtseweg 266, 3818 EW Amersfoort

Kosten: Gratis

Aanmelden: Niet nodig

Cursussen

Natuuracademie – minicursus : Muizen

Tijdens de mini-cursussen van de natuuracademie ontdek je hoe mooi en bijzonder de planten en dieren zijn die in en om Amersfoort en Leusden leven. Iedere minicursus bestaat uit een lesavond op woensdag of donderdag en een excursie op zaterdag (halve dag). De bijeenkomsten zijn bedoeld voor iedereen met belangstelling voor



de natuur. Je hoeft niet deskundig te zijn. Dit jaar is er ook een mini-cursus over het heelal.

Deze minicursus gaat over Muizen en wordt gegeven door Rogier Lange.



NATUUR ACADEMIE 2026

Datum: 28 mei 2026 19:30 -21:30

Locatie: Het Groene Huis

Adres: Schothorsterlaan 21 3822 NA, Amersfoort

Kosten: € 5,- voor leden KNNV /IVN-afdeling Amersfoort. Niet leden € 10,-

De bijbehorende excursie is op zaterdag 13 juni in de vroege ochtend.

Ongeveer een maand voor de mini-cursus maken we meer bekend over de precieze invulling.

Inschrijven voor deze minicursus doe je door een mail te sturen
aan: hetgroenehuis@amersfoort.nl.

Zet daarin:

- je naam
- voor welke cursus je je inschrijft met de datum van de cursus
- het aantal personen dat inschrijft
- je e-mailadres
- je telefoonnummer

Uiteraard kun je ons ook even bellen, Het Groene Huis Amersfoort 033- 469 52 00.

NB: Er dient gepast betaald te worden bij binnenkomst, u kunt niet pinnen.

De Natuuracademie is een samenwerking tussen KNNV Amersfoort, IVN Amersfoort en Het Groene Huis. Samen organiseren zij jaarlijks mini-cursussen over de natuur. Kijk hier voor een overzicht van het [hele programma voor 2026](#)

Informatie in verband met de AVG: Wij bewaren uw gegevens om u het programma voor het nieuwe jaar te kunnen mailen. Daarna worden uw gegevens verwijderd. Wij verstrekken uw gegevens niet door aan derden.

Jeugd

De Eemstruiners, de IVN-jeugd natuurclub voor kinderen van 7-12 jaar, gaan in oktober weer beginnen met een mooi programma voor het komend seizoen.

De volgende zaterdagen gaan we dit seizoen aan de gang:

Zaterdag 16 Mei van 10 tot 12 uur

Zaterdag 20 Juni van 10 tot 13 uur

Het is nog altijd mogelijk om je aan te melden voor de Eemstruiners; kijk voor meer info hierover op de website of neem direct contact met ons op via de mail:

IVNjeugdamersfoort@gmail.com.

Weet je nog iemand? Geef het dan door!

Spelen in de Struintuin – Wereld Bijendag

Vanmiddag is de Struintuin open voor alle kinderen van 0-12 jaar; kom je ook?

Vandaag vieren we **Wereld Bijendag**, dat is een internationale dag om de rol van bijen en andere bestuivers voor het ecosysteem te vieren.

En verder kun je **op ontdekkingstocht** in de Struintuin. Zoek naar waterdiertjes in de poel, bouw een hut en leef je uit in de modderkeuken. Speel verstoppertje met je vrienden en bekijk het ooievaarsnest vanaf de heuvel.

Bij de kassa ontvang je de '**Naar Buiten-kaart**', een lijst met grote en kleine natuuruitdagingen voor thuis, de opvang of natuurlijk in de Struintuin zelf. Heb je al een 'Naar Buiten'-kaart ontvangen? Neem die dan mee!

Organisatie: De Groene Belevnis.





Datum: woensdag 20 mei van 14.00 – 16.30

Goed om te weten:

- aanmelden via de website is nodig
- kom bij voorkeur op de fiets
- honden worden in de Struintuin niet toegelaten (met uitzondering van hulphonden)
- koffie, thee en waterijsjes zijn tegen een kleine vergoeding verkrijgbaar, je kunt met pin of contant betalen
- vies worden in de Struintuin is heel gewoon. Neem daarom een extra kledingset mee.

Aanmelden via <https://www.degroenebelevens.nl/groene-agenda/spelen-in-de-struintuin-wereld-bijendag/>

Lezingen

Er zijn in mei tot en met augustus geen lezingen georganiseerd door WNA (Werkgroep Natuurlezingen Amersfoort). Op dinsdag 1 september worden de lezingen weer hervat.

50-jarig jubileum.

IVN Amersfoort viert 50 jaar met een exclusieve filmavond: "Eat More Trees"

In het kader van ons **50-jarig jubileum** organiseren wij, in samenwerking met **filmtheater De Lieve Vrouw**, een unieke en exclusieve filmavond die je niet mag missen! Op **dinsdag 19 mei om 20:30 uur** presenteren wij de **voorpremière** van de inspirerende documentaire **"Eat More Trees"**. Deze film is nog nergens anders in Nederland te zien, dus grijp je kans!



Waarom deze film?

"Eat More Trees" neemt je mee op een **hoopvolle reis** van het Amazoneregenwoud tot aan de akkers in Europa en Amerika. Deze prijswinnende documentaire toont hoe **agroforestry** (boslandbouw) landschappen kan regenereren, biodiversiteit kan herstellen en onze manier van voedsel produceren en consumeren voorgoed kan veranderen.

Je ontmoet pioniers en visionairs die laten zien hoe voedselbossen kunnen bijdragen aan een **rechtvaardigere, duurzamere en regeneratievere wereld**. De film volgt onder andere de Spaanse boer **Alfonso** en zijn vrouw **Yanniek** in hun strijd tegen droogte en het verlies van vruchtbare grond. Daarnaast ontdek je de culinaire mogelijkheden van bomen, zoals kastanjes en houtschors, en leer je hoe bomen een cruciale rol spelen in het herstel van onze bodems.

Na de film volgt een **nabespreking** met **Hans Peter Reinders** (ecoloog bij de gemeente Leusden en vrijwilliger bij Voedselbos Leusden). Hij zal de thema's uit de film verder verdiepen en al je vragen beantwoorden.

Praktische informatie

Datum en tijd: Dinsdag 19 mei, **20:30 uur**

Locatie: De Lieve Vrouwe theater, Amersfoort

Toegang: Gratis voor IVN-leden! Gebruik de code **IVN50JAAR** bij het bestellen van je kaarten. Let op: er is een maximum van **2 kaarten per IVN-lid**.

Er zijn 130 plaatsen beschikbaar – na 10 mei wordt de inschrijving voor iedereen opengezet.

Inschrijven: [Bestel hier je kaarten](#)

Over de film

"Eat More Trees" (2026), geregisseerd door **Arne Focketyn** en mede geproduceerd door **Louis De Jaeger**, is een urgente documentaire die de noodzaak van **bodemregeneratie** en **agroforestry** belicht. De film won de **publieksprijs op het Filmfestival van Oostende** en toont hoe bomen en natuurinclusieve landbouw de sleutel kunnen zijn tot een duurzame toekomst.

Kernboodschap:

De uitputting van landbouwbodems door monoculturen en droogte vormt een directe bedreiging voor onze voedselvoorziening en biodiversiteit. Deze film laat zien dat **boslandbouw** een oplossing kan bieden: het herstellen van bomen in het landschap om verwoestijning tegen te gaan, de bodem te herstellen en voedsel te produceren op een natuurinclusieve manier.

Andere filmactiviteiten dit jaar

- **30 september:** Film/lezing met Zomer Bruijn
- **13 november:** IVN Filmfestival – een dag vol natuurfilms

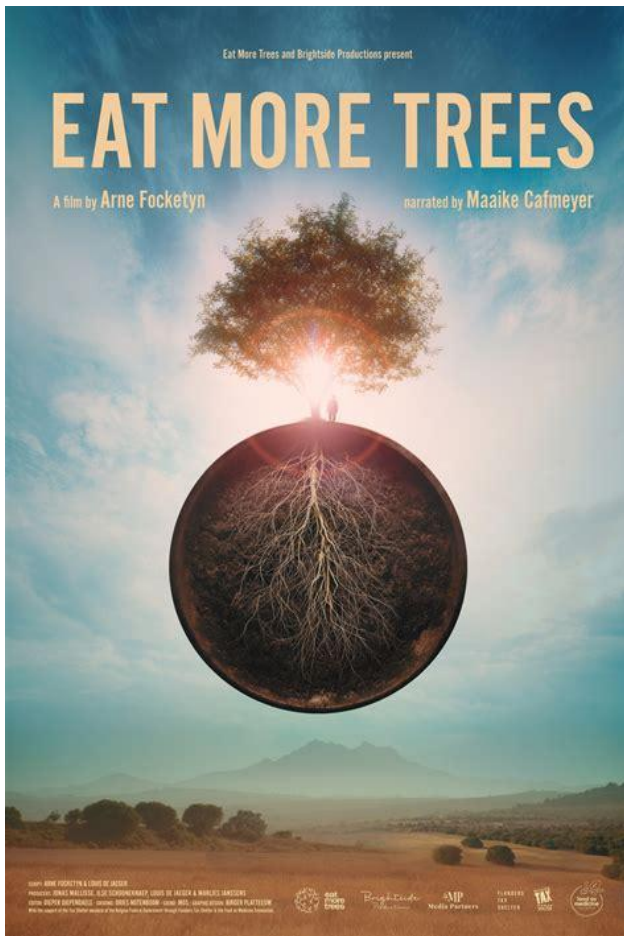
Vragen?

Neem contact op met **Maurice Siteur**: Maurice.siteur@gmail.com



Kom en laat je inspireren!

Laten we samen de toekomst van ons voedsel en onze planeet verkennen. We hopen je te mogen verwelkomen op deze bijzondere avond.



Hulp bij de organisatie van het IVN-feest op 13 september.

Op 13 september organiseert IVN een feest ter ere van het 50-jarig jubileum bij het Groene Huis in park Schothorst. Daar kunnen we veel hulp bij gebruiken. We willen er een groot feest van maken voor onze leden en andere belangstellenden. Het feest is in de middag van 13.00 tot 17.00 uur.

1. Wie heeft er een partytent die we kunnen gebruiken op het feest in geval er regen wordt verwacht (wat we niet hopen)? Graag ook de grootte doorgeven.
2. Wie wil helpen tijdens het event om te helpen bij het uitschenken van thee, koffie, water en bij de catering en andere hand en span diensten?
3. Wie wil er helpen bij het opbouwen van de kramen en tenten in de ochtend en weer het afbreken na 17.00 uur in de middag?

Geef je op bij Maurice Siteur! Email maurice.siteur@gmail.com.





MUZIEK

Feest mee



WORKSHOPS

met IVN

SPEL

op zondag 13 september



bij Het Groene Huis

FILM

SPREKERS

doe ook mee met
andere lustrum-activiteiten
in 2026

EXPOSITIE



en maak kennis met
IVN Amersfoort e.o.

FIETSROUTE

EXCURSIES

KUNST



Overig

Seizoensopening Vlindertuin en Voedselbos



Op **zaterdag 16 mei** 2026 van 13.00 tot 16.00 uur gaan de Vlinder- en Bijentuin en Voedselbos Leusden weer open voor bezoekers. Dat wordt gevierd met een feestelijke middag vol activiteiten.

Vanzelfsprekend zijn er ook weer de gifvrije vlinder- en bijenplantjes en de bloemenplukbon te koop.

Meer informatie over het programma is binnenkort te vinden op www.vlindertuinleusden.blogspot.nl

WoesteLand natuurkampen

Zit natuurliefde bij jou écht in het DNA en heb je dit doorgegeven aan je (klein)kinderen? Elk jaar organiseert WoesteLand meerdere natuurkampen voor jongeren. Bijvoorbeeld in het Waterloopbos of op de Hommelhoeve. Lekker buiten bezig en leren over de natuur: een avontuur om nooit te vergeten!

WoesteLand is een jongerengroep van IVN Natuureducatie. In binnen- en buitenland organiseert WoesteLand gezellige en duurzame, betaalbare activiteiten en vakanties in de natuur. Iedereen tussen de 12-15 en 16-30 jaar kan mee.



In toffe bekende en onbekende natuurgebieden steken we onze handen uit de mouwen om te helpen bij het beschermen van de natuur. Zo helpen we de biodiversiteit, genieten we van de mooiste landschappen en chillen we met een groep jongeren die ook geïnteresseerd zijn in de natuur en de toekomst van de wereld. Voor meer informatie en de vakanties:

<https://woesteland.nl/>

Save the date: Oostbroek Vrijwilligersdag

Op **zaterdag 26 september** 2026 ben je van harte welkom bij de allereerste Oostbroek Vrijwilligersdag op een bijzondere locatie midden in de natuur: Shelter 611, Park Vliegbasis Soesterberg. Deze dag wordt samen met de Utrechtse natuur- en milieuorganisaties, de Oostbroekorganisaties, georganiseerd. Deze dag is in plaats van de jaarlijkse IVN regio dag.

Laat je inspireren en verwennen door leuke natuurworkshops en activiteiten en ontmoet gelijkgestemden met hart voor de natuur.

Biodiversiteit: de stille kracht achter een gezonde leefomgeving



Gelukkig weten we steeds beter dat biodiversiteit steden klimaatbestendiger maakt, met minder hittestress en meer wateropname. Wat nog vaak onderbelicht blijft, is dat biodiversiteit ook de stabiliteit van onze natuur versterkt, zelfs tot op het niveau van individuele plantvakken. Dat dezelfde biodiversiteit bovendien rechtstreeks bijdraagt aan onze gezondheid, beginnen we nu pas net te ontdekken. Zo raakt biodiversiteit ons letterlijk van binnenuit. Wist je bijvoorbeeld dat we meer goede bacteriën op onze huid en in onze darmen dragen dan we menselijke cellen bezitten? Wij zijn dan ook een wandelend ecosysteem! Wanneer dat besef echt doordringt, kijk je ineens heel anders naar je omgeving.

Biodiversiteit als actieve motor voor welzijn en ontwikkeling

Een natuurlijke, biodiverse omgeving voedt namelijk zowel ons microbioom als onze hersenen – met directe impact op onze



weerstand, immuunsysteem, mentale balans en fysieke gezondheid. Het microbioom is een enorme gemeenschap van piepkleine organismen (zoals bacteriën) die in en op ons lichaam leven. Ze helpen ons eten verteren, maken vitaminen en mineralen uit ons eten voor ons beschikbaar, beschermen ons tegen ziekten en houden zo ons lichaam in balans. Ook onze hersenen gaan goed op natuur, want alleen al bij het zien van natuurlijke vormen worden er in onze hersenen rustgevende alpha-golven aangemaakt. Dat zorgt ervoor dat ze in een rustige, heldere toestand komen. Hierdoor kunnen onze hersenen even 'uitrusten' om daarna weer fris en fruitig aan de slag te gaan. Dit geeft waarschijnlijk ook aan waarom natuur mensen socialer maakt. Doordat onze hersenen tot rust komen en stress wordt verminderd, ontstaat er ruimte voor de ander. Voeg daaraan toe dat mensen langer buiten verblijven in een ruimte waar natuurlijke elementen zijn en je snapt waarom ze elkaar sneller ontmoeten. Dit komt de sociale cohesie van een wijk ten goede, wat ook weer goed is voor onze mentale toestand. Zo krijg je een beetje een idee hoe goed wij op groen gaan.

Dit betekent dat een gevarieerde natuurlijke buitenruimte geen decor is, maar een actieve motor voor welzijn en ontwikkeling! Laat dit nu precies in het straatje passen van het nieuwe coalitieakkoord. Daarin wordt gewezen op het maken van keuzes binnen de ruimtelijke ordening voor de lange termijn en op het inzetten op een gezonde leefomgeving, met een verschuiving naar voorkómen in plaats van uitsluitend genezen.

Meervoudig ruimtegebruik spreekt voor zich

In dat licht is vergroening geen keuze, maar een noodzaak. Het coalitieakkoord zet nadrukkelijk in op sportaccommodaties en speelplekken, ook in de openbare ruimte. Juist daar kunnen we sturen op meervoudig ruimtegebruik, waarbij de natuurlijke wereld onze gebouwde omgeving niet alleen aanvult, maar daadwerkelijk versterkt. Een pumptrack, speeltuin, winkelstraat of fiets- en wandelzone zonder divers groen laat kansen liggen. Wie gezondheid uitsluitend benadert vanuit beweging of voeding, mist de krachtige meerwaarde van natuur.

Het verbinden van gebruiksfuncties in de bebouwde omgeving met groen is dan ook volkomen logisch, zeker wanneer je beseft dat die natuurlijke component ervoor zorgt dat:

- mensen langer buiten verblijven;
- de sociale cohesie kan verbeteren;
- we schonere lucht inademen;
- we minder hitte ervaren;
- het immuunsysteem versterkt wordt door de in de lucht afgegeven stofjes, afkomstig van planten en de goede bacteriën die ons microbioom aanvullen;
- onze hersenen, bij het zien van natuurlijke vormen, rustgevende hersengolven aanmaken wat voor stressvermindering zorgt;
- onze kinderen zich sterker sociaal-emotioneel kunnen ontwikkelen.

Voor kleine kinderen is een diverse omgeving – en al helemaal een diverse, gezonde bodem – ook nog eens essentieel om het immuunsysteem goed te activeren, zodat allergieën of andere ontstekingsziekten zoveel mogelijk kunnen worden voorkomen.

De groene asset, of groen kapitaal



*Stadspark Elisabeth Groen in Amersfoort
(Bron: Lieke Willems)*

Steeds meer onderzoek laat zien hoe waardevol natuur is voor onze gezondheid. Dat helpt ons om natuur binnen onze economische samenleving anders te positioneren, namelijk als een asset die in waarde groeit naarmate zij ouder wordt – en die ons ook nog eens gezonder maakt en houdt. De ambitie om te komen tot een gezonde en leefbare openbare ruimte vraagt om andere keuzes in de manier waarop we onze steden voor de lange termijn vormgeven. Dat betekent dat we deze ruimte bewust moeten organiseren in samenhang met mobiliteitsconcepten (hoe we het verkeer in onze steden gaan organiseren) en de energietransitie. En dat moeten we letterlijk in goede banen leiden. Alleen zo creëren we de ruimte voor hoogwaardige groeiplaatsen voor stadsnatuur, die

een essentiële rol speelt voor onze gezondheid en ons welzijn.

Biodiversiteit is dus geen doel op zich, maar een vliegwiel dat klimaatadaptatie, gezondheid en leefbaarheid met elkaar verbindt. Door te investeren in biodiverse en natuurlijke zones in de openbare ruimte en door burgers te stimuleren dit ook op privégrond te doen, creëren we een omgeving waarin mensen floreren – fysiek, mentaal én sociaal – en waar we werken aan een gezonde, duurzame en klimaatrobuuste openbare ruimte. Uit: Nature Today, 20 februari 2026.

De volgende Vooruitkijker komt uit in de week van 25 mei 2026.