

Beste IVN-vrijwilliger,

Training Natuur doet je goed

Frisse buitenlucht en beweging is gezond voor iedereen, daar hoeven we niet meer over te discussiëren. Ook is het een gegeven dat mensen met dementie nauwelijks nog in de natuur komen. En dat terwijl de natuur juist voor deze mensen zoveel goeds te bieden heeft! Tal van onderzoeken hebben de heilzame werking van natuur aangetoond. Buiten zijn is goed voor het humeur, het dag- en nachtritme en de algehele gezondheid. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen!

Voor wie

De training is bedoeld voor IVN-vrijwilligers, die als mantelzorger of als vrijwilliger dementerende ouderen (willen) begeleiden. De training staat in het teken van natuurbeleving: met eenvoudige activiteiten leer je wat je met dementerende ouderen in de natuur kan doen.

De activiteiten zijn gericht op het prikkelen van zintuigen, mooie dingen maken van natuurlijke materialen en op rust en ontspanning. Uiteraard aangepast aan het niveau en de mogelijkheden van mensen met dementie.

De training bestaat uit twee middagen, in de tussenliggende periode ga je aan de slag met de activiteiten.

De training wordt begeleid door José de Jonge.

Voor meer informatie of om je op te geven voor deze kosteloze training: Training Natuur doet je goed - Noord-Brabant (ivn.nl)

Hartelijke groet

IVN Brabant

Links:

<https://www.ivn.nl/provincies/noord-brabant/natuuractiviteiten/training-natuur-doet-je-goed/>