

Menukaart natuuractiviteiten voor zorginstellingen en -medewerkers

Deze menukaart met laagdrempelige natuuractiviteiten is gemaakt door **IVN Gelderland** en bedoeld voor alle zorginstellingen en zorgmedewerkers die meer willen met natuur en buiten bewegen.

Juist door klein te beginnen plant je de zaadjes voor een groene beweging binnen jouw zorgorganisatie. Daarom bevat deze menukaart kleine en simpele activiteiten die makkelijk zijn te organiseren en uit te voeren. Zo kan je zelf als individuele medewerker de eerste stapjes zetten om natuur een plek te geven binnen de zorg die je levert en de activiteiten die je organiseert.

De menukaart biedt op de volgende pagina's **20 verschillende natuuractiviteiten**, verdeeld in de volgende **5 categorieën**:

Met natuur aan de slag

Activiteiten om de natuur een handje te helpen en te werken aan een groenere (zorg)omgeving.

Een groenere organisatie

Activiteiten om te werken aan 'groenere mindset' binnen jouw organisatie.

Meer buiten bewegen

Activiteiten om jezelf en anderen naar buiten en in beweging te krijgen.

Natuurbeleving & Natuureducatie

Activiteiten om bewust de natuur te beleven en over natuur te leren.

Mentaal en fysiek fit

Activiteiten die helpen om stress te verminderen en natuur lichamelijk te ervaren

Je kunt de activiteiten waar nodig aanpassen aan de situatie van jouw zorgorganisatie, omgeving of de specifieke doelgroep. Heb je hulp nodig hebben of ben je op zoek naar meer inspiratie of concrete projecten? Hieronder zie je waar je hiervoor terecht kunt.

Meer weten over wat IVN Natuureducatie doet op het gebied van Natuur & Zorg?

Als Gelderse zorginstelling of -professional kun je terecht op de website van **IVN Gelderland** (<https://www.ivn.nl/provincies/gelderland/voor-wie/zorginstellingen/>) of kun je contact opnemen met projectleider **Dani Korai**, via d.korai@ivn.nl

Zorginstellingen en zorgprofessionals uit andere provincies kunnen terecht op de landelijke pagina voor de zorg van **IVN Natuureducatie** (<https://www.ivn.nl/aanbod/de-zorg/home/>).

Met natuur aan de slag

Bijen- of insectenhotel maken

Bouw samen een bijen- of insectenhotel om nuttige insecten een fijne plek te geven. Het is een leuke manier om samen te werken en tegelijkertijd iets terug te doen voor de natuur. Je kunt het insectenhotel helemaal zelf bouwen, maar er zijn ook bouwpakketten te krijgen of kant-en-klare insectenhôtels. Dan hoeft je alleen vulmateriaal zelf te verzamelen. Op internet is makkelijk te vinden hoe je stap voor stap een insectenhotel bouwt, maar je kunt ook hulp vragen bij een imker of je lokale IVN-afdeling.



Zaadbommen maken en verspreiden op het terrein



Maak je eigen zaadbommen van klei, aarde en bloemzadjes en help mee om kale plekken op je terrein te vergroenen. Rol de ingrediënten samen met wat water tot kleine balletjes en laat ze drogen, waarna je ze op verschillende plekken kunt gooien. Het leuke is dat je na een tijdje samen kunt kijken hoe er mooie bloemen beginnen te groeien. Deze activiteit is niet alleen creatief, maar ook een geweldige manier om de biodiversiteit op het terrein te versterken. Het maken van de zaadbommen is eenvoudig en kan samen met bewoners en cliënten worden gedaan. Gebruik bij voorkeur biologische zaden van inheemse plantensoorten.

Samen planten

Ga samen aan de slag met het inplanten van een stukje grond op het terrein. Kies planten die goed passen bij de omgeving en gemakkelijk te onderhouden zijn. Het gezamenlijke planten is een fijne manier om in beweging te zijn, direct resultaat te zien van je werk en eigenaarschap te nemen voor een stukje van je leefomgeving. Iedereen kan op zijn eigen manier bijdragen, of dat nu is door te graven, water te geven of gewoon te genieten van de natuur om je heen. Na afloop hebben jullie een prachtige groene plek waar iedereen van kan genieten.



Natuurwerkdag / Opruimactie



Organiseer een natuurwerkdag of opruimactie op je woonpark of zorgterrein. Denk aan het snoeien van struiken, het opruimen van afval of het aanleggen van nieuwe padjes. Dit is een activiteit waarbij iedereen mee kan doen, ongeacht fysieke mogelijkheden; er is altijd wel iets te doen dat bij jou past. Met afvalgrijpers kun je bijvoorbeeld heel goed meehelpen vanuit een rolstoel of wanneer je niet kunt bukken. Samen werken jullie aan een nette en uitnodigende omgeving, wat zorgt voor een gevoel van trots en verbondenheid. Bovendien is het een mooie manier om in beweging te zijn en van de frisse lucht te genieten.

Een groenere organisatie

Buiten vergaderen / buiten pauzeren

Verplaats je werk of pauze naar buiten en geniet van de frisse lucht en het groen om je heen. Neem je vergaderingen, teambesprekingen of lunchpauzes mee naar een rustige plek op het terrein. Dit zorgt niet alleen voor een frisse wind door de werkdag, maar kan ook zorgen voor nieuwe inzichten en meer ontspannen gesprekken. Het helpt je om even los te komen van de dagelijkse routine en samen te genieten van de natuur. Een eenvoudige maar effectieve manier om het werkplezier te vergroten.



Natuurverhalen van medewerkers en cliënten



Laat medewerkers en cliënten hun favoriete natuurverhalen delen, bijvoorbeeld tijdens een gezamenlijke bijeenkomst, via de nieuwsbrief of op het intranet. Dit kan gaan over bijzondere ervaringen in de natuur of favoriete plekjes op het terrein. Het delen van deze verhalen verbindt mensen met elkaar en met de natuur om hen heen. Iedereen komt op deze manier meer te weten over de omgeving en elkaar, wat zorgt voor een warmere sfeer en meer begrip. Je kunt deze verhalen ook verzamelen en ergens op het terrein tentoonstellen.

De mooiste plekjes op het woonpark / zorgterrein

Ga op ontdekkingstocht en deel je favoriete plekjes op het woonpark of zorgterrein met elkaar. Organiseer een wandeling waarbij iedereen een plek laat zien die hij of zij bijzonder vindt, of maak een kaart met de mooiste plekken om te bezoeken die je ook met bezoekers en familieleden kan delen. Dit kan een rustgevend hoekje zijn, een mooie boom, of een plek met een prachtig uitzicht. Samen ontdekken jullie nieuwe plekken en vergroten jullie de waardering voor de natuur op het terrein.



Natuurfoto-challenge

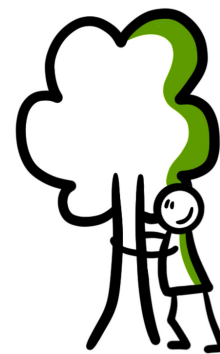


Daag jezelf en anderen uit om de mooiste natuurfoto's te maken op het woonpark of zorgterrein. Of je nu een smartphone of een eenvoudige camera gebruikt, probeer de natuur op een nieuwe manier vast te leggen. Dit kan een bloem, een insect, of een bijzonder stukje landschap zijn. Organiseer een kleine tentoonstelling met de gemaakte foto's, zodat iedereen kan zien hoe anders de natuur door de ogen van anderen wordt gezien. Het is een leuke, creatieve activiteit die iedereen op zijn eigen manier kan uitvoeren. De mooiste foto's kan je op canvas laten drukken en binnen ophangen, zodat je het mooie van je terrein ook binnen kan ervaren.

Meer buiten bewegen

Fit-wandeling met oefeningen

Maak een wandeling over het terrein of in de buurt en voeg onderweg eenvoudige oefeningen toe om fit te blijven. Denk aan lichte strekoefeningen, squats, of even balanceren op één been. Deze wandeling is geschikt voor iedereen en kan worden aangepast aan ieders mogelijkheden. Het is een speelse manier om samen in beweging te zijn en tegelijkertijd te genieten van de natuur om je heen. Na afloop voel je je niet alleen fitter, maar ook meer ontspannen.



Fiets- of rolstoeltocht over het woonpark of zorgterrein

Organiseer een tocht over het woonpark of zorgterrein of door de directe omgeving, met de fiets of in een rolstoel. Kies een route die voor iedereen toegankelijk is en geniet samen van de natuur en frisse lucht. Tijdens de tocht kun je rustig praten, de omgeving verkennen en misschien zelfs wat vogels of andere dieren spotten. Deze activiteit is ideaal om samen buiten te zijn en een beetje beweging te krijgen, ongeacht je fysieke mogelijkheden.

Buiten Yogasessie

Vraag iemand met ervaring of organiseer zelf een ontspannende yogasessie in de buitenlucht, waarbij je kunt genieten van de rust en stilte van de natuur. De oefeningen zijn rustig en eenvoudig, en iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen. Yoga in de buitenlucht helpt je om stress los te laten en meer in het moment te zijn. Het is een fijne manier om je lichaam en geest te ontspannen, terwijl je omringd bent door groen en frisse lucht. Na de sessie voel je je helemaal opgeladen.



Buiten 'Escape' speurtocht

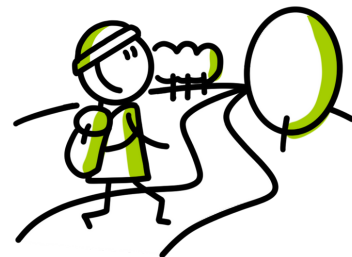
Ga op avontuur tijdens een buiten speurtocht op het woonzorgpark of zorgterrein. Samen met medebewoners en medewerkers volg je aanwijzingen en los je raadsels op om de volgende locatie te vinden. Onderweg ontdek je bijzondere plekken, leer je meer over de natuur en kom je misschien zelfs verrassende details tegen die je eerder niet had opgemerkt. Deze activiteit is een leuke manier om samen buiten te zijn en te bewegen, terwijl je tegelijkertijd je speur- en puzzelvaardigheden inzet. De speurtocht kan worden aangepast aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemers, zodat iedereen kan meedoen en plezier kan hebben. Puzzels en opdrachtjes die je kan gebruiken zijn makkelijk op internet te vinden.



Natuurbeleving & Natuureducatie

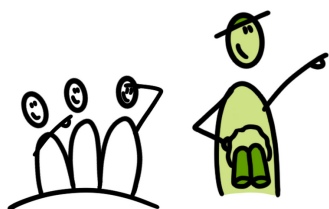
IVN-excursie bij de lokale IVN-afdeling

Ga mee op een excursie met een gids van IVN en ontdek wat er allemaal leeft en groeit op het terrein. De gids vertelt je van alles over de planten, dieren en het landschap, en beantwoordt al je vragen. Deze wandeling is niet alleen informatief, maar ook een mooie manier om bewust te genieten van de natuur. Je lokale IVN-afdeling organiseert activiteiten, maar je kunt ze ook benaderen om te kijken of ze een excursie op of in de buurt van jullie terrein kunnen organiseren. Kijk op www.ivn.nl/afdelingen-en-provincies/



De Hovenier / Beheerder vertelt...

Vraag de hovenier of groenbeheerder van jouw locatie om een rondleiding te geven en luister naar de verhalen over het onderhoud en de verzorging van het terrein. Zij kunnen je alles vertellen over hoe alles groeit en bloeit, en wat er allemaal bij komt kijken om het park mooi en gezond te houden. Dit is een leuke manier om meer te leren over het werk dat dagelijks gedaan wordt om de natuur te verzorgen. Misschien krijg je zelfs wat tips om zelf aan de slag te gaan in de tuin of kun je klusjes bespreken waar cliënten kunnen meehelpen.



Natuurbingo

Speel een potje bingo met een natuurlijke twist door op zoek te gaan naar verschillende dingen in de natuur. Denk aan een bepaald soort boom, een vogel, een bloem of een interessant insect. Maak een bingokaart waarop je deze natuurverschijnselen kunt afvinken zodra je ze hebt gevonden. Deze activiteit is eenvoudig op te zetten en kan zowel individueel als in een groep worden gespeeld. Het is een speelse manier om meer te leren over de natuur om je heen en tegelijkertijd lekker buiten te zijn. Bovendien kun je zelf de moeilijkheidsgraad bepalen door de bingo-items aan te passen aan de mogelijkheden van de deelnemers.



Samen spotten / tellingen uitvoeren

Ga tijdens de nationale tuinvogeltelling, vlindertelling of een van de andere nationale tellingsdagen samen op pad om vogels, insecten of andere dieren te spotten en te tellen. Deze activiteit is zowel leuk als nuttig, want de tellingen helpen bij het in kaart brengen van de biodiversiteit op het terrein. Alle informatie hierover en materialen zoals zoekkaarten zijn op internet te vinden. Het is een rustige en ontspannen manier om de natuur te verkennen, en iedereen kan op zijn eigen manier bijdragen. Samen ontdek je wat er allemaal leeft in je directe omgeving.



Mentaal en fysiek fit

Stiltewandeling

Organiseer een wandeling in stilte en ervaar de rust en de geluiden van de natuur om je heen. Door bewust stil te zijn, kun je je beter concentreren op je omgeving en kom je helemaal tot rust. Deze wandeling is ideaal om even te ontsnappen aan de drukte en weer helemaal op te laden. Iedereen kan in zijn eigen tempo meedoen, en het is een fijne manier om de dag te beginnen of af te sluiten. Na de wandeling voel je je kalmer en meer in balans. Na afloop kan je ook nog in gesprek gaan over wat je eigenlijk allemaal aan geluiden hebt gehoord tijdens de wandeling.



Natuurkunst maken

Laat je creativiteit stromen door kunst te maken met materialen die je in de natuur vindt. Verzamel takken, bladeren, bloemen, stenen en andere natuurlijke elementen en gebruik deze om iets moois te creëren, zoals een collage, een mandala of zelfs een sculptuur. Deze activiteit nodigt uit om op een andere manier naar de natuur te kijken en geeft iedereen de kans om zijn of haar eigen unieke kunstwerk te maken. Het is een rustige en ontspannende bezigheid die geschikt is voor alle leeftijden en niveaus. Aan het eind van de sessie kun je een foto van de kunstwerken maken om tentoon te stellen en de natuurlijke materialen weer terug te geven aan de natuur.

Blotevoetenpad maken

Beleef de natuur op een unieke manier door over een blotevoetenpad te lopen. Voel de verschillende ondergronden onder je voeten, zoals gras, zand en kiezelstenen. Deze ervaring prikkelt al je zintuigen en helpt je om meer in het moment te zijn. Het is een leuke en verrassende manier om de natuur letterlijk onder je voeten te voelen. Bovendien is het een ontspannende activiteit die voor iedereen toegankelijk is. Je kunt een vast stukje pad aanleggen op je terrein hiervoor, maar je kunt ook materialen in grote plastic bakken verzamelen waar je doorheen loopt. Zo kan je het pad zelf mee naar binnen nemen of toegankelijk maken voor personen die niet kunnen lopen.



Groen snoezelen / Zintuigelijk natuurbeleven

Ontdek de natuur op een zintuiglijke manier met groen snoezelen. Raak verschillende texturen aan zoals zacht mos of een koude steen, ruik de geuren van de natuur of geniet op je rug op een kleed van de wind en de wolken. Deze activiteit is speciaal ontworpen om zowel ontspanning als zintuiglijke stimulatie te bieden, en is geschikt voor iedereen, ongeacht fysieke of mentale mogelijkheden. Het is een kalmerende en verrijkende ervaring die helpt om een diepe verbinding met de natuur te voelen. Je kunt dit buiten doen, maar zeker ook de materialen naar binnen halen als je cliënten niet (makkelijk) naar buiten kunnen.

