



## Wat is de IVN Natuurkoffer?

De IVN Natuurkoffer zit boordevol ideeën om ouderen een 'groen uitje' te geven zonder de deur uit te gaan. Tijdens deze natuuractiviteit komen onder meer prachtige natuurfoto's van de seizoenen op tafel. Dit is de aanleiding om ouderen uitleg te geven en vragen te stellen. De natuuractiviteit wordt begeleid door IVN Natuurgidsen, vrijwilligers en werknemers van verpleeg- en verzorgingshuizen.

Er zijn IVN Natuurkoffers gemaakt voor de lente, zomer, herfst en winter en stimuleren ouderen om hun zintuigen te prikkelen. De geur van verse dennen-naalden, het zien van mooie natuurbeelden, het voelen van takken, bladeren en het proeven van bijvoorbeeld bramen en bosbessen roept herinneringen op. Het bijzondere van onze zintuigen is, dat het herinneringen kan ophalen die diep geworteld zijn.

En dat is wat er gebeurt: De natuur biedt aanknopingspunten voor een gesprek over en herinneringen aan vroeger. Het kan gaan over de kindertijd, jeugdherinneringen, het gezinsleven, oude gewoonten of over werk.

## Hoe werkt het?

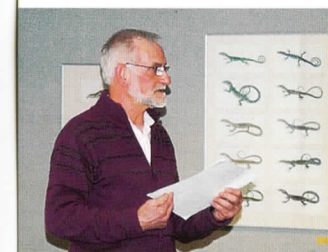
De IVN Natuurkoffer is erg gebruiksvriendelijk. Zowel voor verplegers die weinig van natuur weten als voor IVN Natuurgidsen die niet veel van ouderen weten. Een goede handleiding wijst de weg en de cd-rom en foto's zijn voorzien van begeleidende teksten.

### Het effect: positieve invloed van natuur op gezondheid

Het is bekend dat natuuractiviteiten een positieve invloed hebben op de gezondheid van ouderen. Met uitzicht op de natuur komen mensen tot rust. Een verblijf in de natuur is een probaat middel tegen stress.

## Interesse?

IVN Afdeling Noordwest Overijssel, Coördinator Natuurkoffer voor ouderen,  
Gerry Teurlinckx: e-mail [gerryteu@planet.nl](mailto:gerryteu@planet.nl)



### Bedenker en auteur Jan Westera

"Het idee Groen Voor Ouderen is geboren tijdens mijn Cursus IVN-natuurgids in Zwolle 2004-2005. Als afstudeer-opdracht heb ik me verdiept in de betekenis van de natuur voor ouderen. Ik constateerde dat er voor deze vergeten groep weinig of niets werd gedaan binnen het IVN."

