



Training Natuur doet je goed

Natuurbeleving met cliënten

Bijna iedereen knapt op van een bezoekje aan de natuur. Dat geldt voor zowel jong en oud. Toch zijn er groepen mensen die nauwelijks in de natuur komen, bijvoorbeeld ouderen, mensen met dementie en mensen met een lichamelijke beperking. Juist vanwege die beperking zijn zij afhankelijk van begeleiders die ze mee naar buiten nemen.

In Noord-Holland is veel groen te vinden: bij zorginstellingen, in het park om de hoek of wat verder weg in het bos of de duinen. Vaak wordt er al wel gewandeld in de natuur, maar wordt er voorbijgegaan aan wat er te beleven valt in de natuur. Dat is zonde, want er is zoveel te beleven in de natuur!

Inhoud van de training

De training staat in het teken van natuurbeleving: met eenvoudige oefeningen leert u wat u met uw familielid of cliënt in de natuur kunt doen. De activiteiten zijn gericht op het prikkelen van zintuigen, op rust en ontspanning en op beweging. Deze activiteiten zijn uiteraard aan te passen aan het niveau en de mogelijkheden van uw familielid of cliënt. U als vrijwilliger of mantelzorgers ervaart zelf de kracht van natuur en leert het te gebruiken in omgang met uw dierbare.

Bouwstenen

Het is een praktische training van twee dagdelen waarbij u kennis maakt met allerlei werkvormen die een wandeling in een groene omgeving leuker en ontspannender maken en die de beleving van de natuur verdiepen. Deze natuuractiviteiten kunt u na de training toepassen wanneer u de natuur in gaat met degene die u begeleidt. Na de eerste bijeenkomst krijgt u een boekje met 25 activiteiten om te gebruiken bij de bezoeken aan de natuur. In december 2016 wordt er een terugkombijeenkomst georganiseerd voor alle deelnemers van alle gegeven cursussen in Noord-Holland. Bij deze bijeenkomst wisselen we ervaringen uit en komt verder een aantal nieuwe werkvormen aan bod.

Voor wie bedoeld?

De training is bedoeld voor familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers die naar buiten willen gaan met ouderen, mensen met dementie (of een vergelijkbare beperking) of mensen met een (meervoudige) beperking en die meer willen halen uit een wandeling in tuin, park of natuurgebied. Iedereen kan deelnemen; er is geen voorkennis vereist!

Praktische informatie

De training vindt grotendeels buiten plaats. Denk dus aan geschikte kleding en schoenen.

Deel 1 Aan de slag met natuurbeving

Datum: Maandag 10 oktober
Tijd: 13:30 tot 16:00 uur
Locatie: Twiske Haven, Noorderlaaik 4a, 1511 BX Oostzaan

Deel 2 Terugkomdag: delen van ervaring

Datum: Maandag 12 december
Tijd: 13:30 tot 16:00 uur
Locatie: Zorgcentrum Pennemes, Pennemes 7, 1502 WV Zaandam

Aanmelden

Via dit [digitale formulier](#) kunt u zich aanmelden voor de training. Geef daarbij ook aan of u aanwezig bent op de terugkomdag. Er zijn geen kosten aan verbonden, wel vragen we een actieve bijdrage tijdens de training.

Meer informatie

Voor meer informatie of vragen omtrent deze training kunt u ook terecht bij Koen Baart (k.baart@ivn.nl).