



Peter Bont: 'Leuk dat er een natuurgids meewandelt'

# Ga mee naar buiten allemaal!

Lekker naar buiten, wandelend en lerend de natuur in. Dat wil het Instituut voor Natuureducatie en duurzaamheid (IVN) bereiken, voor iedereen, ook voor mensen met een chronische ziekte. Speciaal voor hen zijn er de biowalks.

Zomaar een zonnige zondag in april, rond het middaguur. Het voelt lenteachtig, ondanks de frisse Noordenwind. Natuurgebied de Vlietlanden, in de buurt van Leiden, Leidschendam en Voorschoten, trekt veel bezoekers vandaag. Er wordt gewandeld, gefietst, gepicknickt, gespeeld en op het terras gezeten. Een enkeling waagt zich zelfs op het water. Naast en op het terras van paviljoen het Waterfront verzamelen zich

straks de wandelaars die deelnemen aan een zogeheten biowalk van het Instituut voor Natuureducatie en duurzaamheid (IVN). Dat is een natuurwandeling voor mensen met chronische gezondheidsproblemen, begeleid door een medisch professional of ervaringsdeskundige en een IVN Natuurgids.

### Goede opkomst

IVN natuurgids Lex Burgel arriveert als eerste. 'Vandaag wandelen we met

voornamelijk diabetespatiënten, die via de Diabetesvereniging over deze wandeling gehoord hebben. Volgens mij hebben we een goede opkomst. Gezien het weer verbaast me dat niet. Ik was al vroeg op pad vanmorgen, toen was het nog maar drie graden. Maar met het zonnetje erbij is het nu al een stuk warmer.' Lex doet deze wandeling bij de Vlietlanden voor het eerst, maar wandelde eerder al eens met een groep in Polderpark Cronesteijn, bij Leiden. Het parcours



**Joost Barendrecht:** 'Het IVN wil meer mensen bij de natuur betrekken'

voor vandaag is al verkend. 'We lopen de route altijd even voor, zodat je weet wat je onderweg tegenkomt. Zijn de paden moeilijk of makkelijk begaanbaar, wat kom je tegen aan natuur en wat valt daarover te vertellen? Daarnaast speel ik in op de omstandigheden tijdens de wandeling: wat voor weer is het, hoe groot is de groep, hoe fit is de groep? Als het koud is moet je niet te lang stilstaan en als er mensen bij zijn die moeilijk lopen, moet je het tempo aanpassen.'

### Bewegen in het groen

Ook initiatiefnemer Joost Barendrecht wandelt mee. Joost is projectleider bij IVN. IVN is partner in het project Bewegen in het Groen, dat samen met partners als Zorg en Zekerheid, de gemeente Leiden en de GGD Hollands Midden

## Biowalk

Een biowalk is een gevarieerde natuurwandeling onder begeleiding van een IVN Natuurgids en een medisch professional of ervaringsdeskundige.

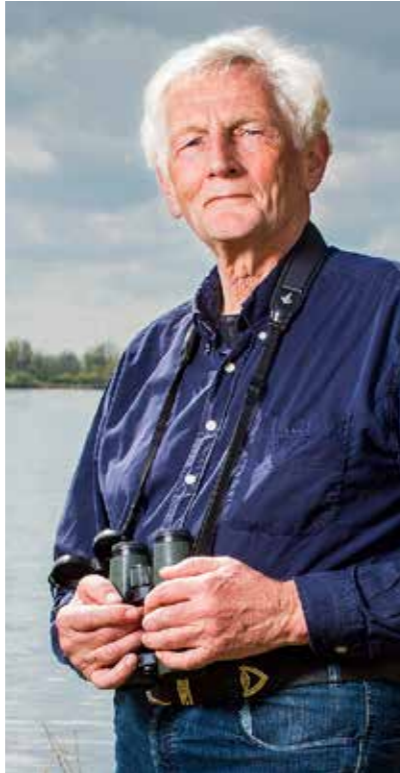
IVN biowalking combineert de positieve effecten van natuurbeleving, door wandelingen in de natuur aan te bieden voor mensen met chronische gezondheidsproblemen. Biowalking is geschikt voor patiëntgroepen zoals diabetici, mensen met hart- en vaatziekten, COPD of depressie. De aanwezigheid van de medisch professional geeft de deelnemers een veilig gevoel. Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat natuur een positieve invloed heeft op de gezondheid van mensen. Door het meten van de bloedsuikervwaarden aan het begin en het einde van de biowalk, krijgen deelnemers inzicht in de reactie van het lichaam op de inspanning. Hiermee krijgen deelnemers zelfvertrouwen en komen ze ook zelfstandig in beweging.

mensen wil aanzetten meer de natuur in te gaan en meer te bewegen. 'Het IVN wil mensen meer bij de natuur betrekken. De laatste jaren zijn we ons ook gaan richten op hoe natuur kan bijdragen aan gezondheid. Zo is het idee voor de biowalks ontstaan: de natuur intrekken met mensen die gezondheidsklachten hebben, zoals diabetespatiënten.

We zijn daarmee gestart in Brabant en hebben daar de bloedsuikerwaarden vlak voor en na de wandeling gemeten. De wandeling bleek de waarden gunstig te beïnvloeden. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de goede invloed van bewegen en natuur op de geest! Vanuit het project Bewegen in het Groen zijn we nu ook in Zuid-Holland gestart met biowalks, in eerste instantie voor diabetespatiënten, maar straks misschien ook voor mensen met andere aandoeningen.'

#### **Drempel verlagen**

Een voor een druppelen de wandelaars vervolgens binnen. Zoals de boomlange Peter Bont uit Leiden. Hij is sinds 12 jaar diabetespatiënt en een fervent wandelaar en vogelaar. 'Wandelen doe ik sowieso wel, ik houd van natuur en ik houd van buiten zijn. Maar wat ik hier zo leuk aan vind, is dat er een natuurgids meewandelt.' Peter heeft in het dagelijks leven niet al te veel last van zijn ziekte, mede omdat hij heel goed voor zichzelf zorgt en ook uit eigen beweging gaat wandelen. Voor sommige anderen is die drempel wat hoger. 'We hopen deze drempel door de biowalks te verlagen', vertelt Joost Barendrecht 'Mensen met gezondheidsklachten zijn soms bang om alleen op pad te gaan, want wat als er iets gebeurt? Wandelen met lotgenoten, onder begeleiding van een ervaringsdeskundige of zorgprofessional kan die angst wegnemen. We hopen dat dit mensen



**Lex Burgel**

aanspoort meer te bewegen, ook in de toekomst.'

Om de hoek van het paviljoen worden de bloedsuikerwaarden gemeten. Daarna maakt iedereen zich klaar om te vertrekken. Een voor een vertrekken de groepjes richting het groen, de natuurgids voorop, om onderweg van alles te leren over de aanwezige flora en fauna. Het groepje dat als laatste vertrekt, krijgt na tien minuten wandelen de eerste natuurles, waarbij onder meer de pinksterbloem wordt belicht, die her en der uitbundig staat te bloeien. Ruim een uur later zullen ze weer aankomen bij het paviljoen, verfrist, geïnspireerd en hopelijk met zin om dit nog eens te doen. Missie geslaagd. ●

## De natuur in met IVN

IVN is een landelijke organisatie die mensen lokaal bij natuur betreft. Op scholen, in Nationale Parken en in hun eigen buurt. Binnen de 170 lokale afdelingen van IVN zijn zo'n twintigduizend ervaren vrijwilligers actief. Jaarlijks organiseren zij met veel passie talloze excursies, cursussen, wandelingen, tentoonstellingen en opleidingen. De beroepskrachten van IVN ondersteunen de vrijwilligers bij hun activiteiten, en initiëren landelijke en regionale campagnes zoals Scholen voor Duurzaamheid, Scharrelkids en Groen Dichterbij.



[www.ivn.nl](http://www.ivn.nl)

#### **Kosten**

De eigen bijdrage is € 3,00 per persoon per Biowalk. Uw partner of andere familieleden mogen ook gezellig meelopen; voor hen geldt dezelfde bijdrage. Deelnemers ontvangen tevoren een bevestiging met de exacte locaties.



**Wilt u deelnemen of heeft u nog vragen? Neem contact op met Hans de Rooij via [H.deRooij@dvn.nl](mailto:H.deRooij@dvn.nl) onder vermelding van naam, e-mailadres en telefoonnummer. Heeft u geen computer? Neem dan contact op met **Bep van Houten (tel: 071 5146869)** of **Floris de Boer (tel: 070 3276084 of 06 8341 5436)**.**