

# Inspiratiemiddag Natuur & Gezondheid



## WORKSHOPS

### 1 Biowalking

Een Biowalk is een gevarieerde natuurwandeling onder begeleiding van een IVN Natuurgids en een medisch professional. De inhoud varieert van natuur en landschap tot cultuurhistorie en archeologie. Biowalking is geschikt voor veel patiëntgroepen zoals diabetici, mensen met hart- en vaatziekten, COPD of depressie. Mensen die om andere redenen minder gemakkelijk de natuur ingaan, hebben ook baat bij dit concept. De intensiteit en de frequentie worden afgestemd op de doelgroep. De IVN Natuurgids maakt van het wandelen een prettige en interessante ervaring. De aanwezigheid van de medisch professional geeft de deelnemers een veilig gevoel.

Wil je aan de slag met Biowalking en ervaren wat er allemaal bij komt kijken? In deze workshop een compacte Biowalk, maar wel met alle ingrediënten [dus inclusief bloedsuiker prikken | wandelend spreekuur | lifestyle-gesprek.

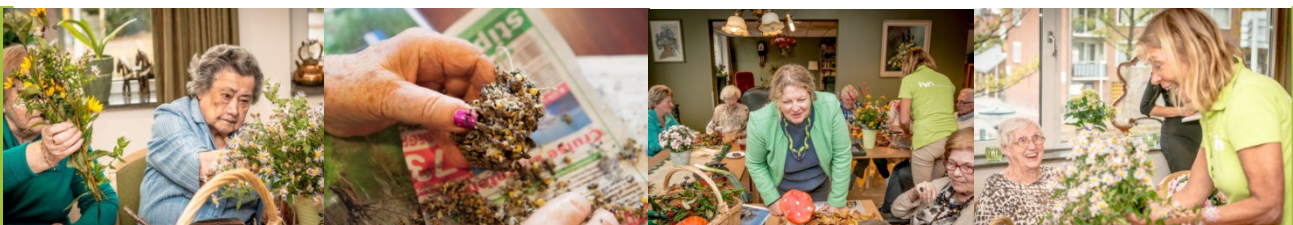
- **Albert Flokstra [IVN Norg]** geeft een korte toelichting over hun aanpak.
- **IVN Vries** begeleidt de wandeling.
- **Tineke Heijstra [huisartspraktijk Heijstra-Kremer | Norg]** en **Renske Flokstra [verpleegkundige POH]** begeleiden het medische onderdeel tijdens de wandeling.

### 2 Duofietsen

Steeds meer zorginstellingen maken dankbaar gebruik van vrijwilligers die met bewoners gaan fietsen op een duofiets of rolstoeltandem. Het is een prachtige manier om ouderen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen of rolstoelafhankelijke mensen mee de natuur in te nemen. Samen kunnen genieten van de buitenlucht en de omgeving is een waardevolle uitbreiding van het vitaliteitprogramma. Het is gezond, gezellig en bevordert de sociale contacten.

Wil je ervaren wat er allemaal komt kijken bij het duo- of tandemfietsen? Zoals uitleen en gebruik | gemiddelde snelheid | voorwaarden of aansprakelijkheid? De Brinkstichting heeft voldoende duofietsen en rolstoeltandems beschikbaar gesteld om het zelf te kunnen ervaren tijdens een fietsexcursie rondom Vries. Alle deelnemers zullen zowel bestuurder als bijrijder zijn en ervaren hoe het is om 'rondgereden' te worden.

- **IVN Vries** begeleidt de route.
- **Een medewerker van de Brinkstichting** geeft toelichting over gebruik en aanpassingen.



# Inspiratiemiddag Natuur & Gezondheid



## WORKSHOPS

### 3 Moestuiniëren in de zorg

Grijs, Groen & Gelukkig vergroot het welzijn van ouderen door vaker gebruik te maken van zowel de natuur in en rondom de zorgcentra als mede door groen te integreren in de dagbestedingsactiviteiten. IVN wil natuur als thema inbedden binnen de zorg voor ouderen. Om hen mee te laten profiteren van de positieve effecten die natuur heeft op lichaam en geest. Eén van de activiteiten die hier goed bij past is moestuiniëren. De moestuin zorgt voor levendigheid, sociale contacten, vergroening en 'iets te doen hebben'. De moestuin draagt voor ouderen bij op het vlak van vitaliteit, dagbesteding en herinnering [proeven | ruiken | voelen].

Deelnemers aan de workshop gaan praktisch aan de slag, leren over grondsoorten en over tips en trucs. Ook maak je kennis met het tuiniëren in bakken en plantenwanden, de daarvoor geschikte gewassen, verzorging en aandachtspunten. Er wordt afgesloten met een rondleiding door de dorps tuin.

- Yvonne Westerhof [Plaats de Wereld] en Hedzer Henning [hovenier] begeleiden deze workshop en gaan in op de sociale aspecten van de dorps tuin | knelpunten & kansen | vertaling naar de zorginstelling.

### 4 Natuurkoffer 2.0

De Natuurkoffer is een koffer vol natuur om ouderen de natuur te kunnen laten beleven zonder dat zij daarvoor de deur uit hoeven. Vrijwilligers van IVN trekken met deze koffer langs zorgcentra om de zintuigen van ouderen te prikkelen. Door te ruiken aan dennennaalden, het zien van natuurfoto's, te voelen aan de ruwe bolster van een kastanje en te proeven van zelfgemaakte bramenjam. De zintuigen laten herinneringen naar boven komen, die op hun beurt aanleiding zijn voor een mooi gesprek.

In deze workshop ga je zelf aan de slag met een paar activiteiten uit de Natuurkoffer en maak je kennis met andere werkwijzen die zinvolle en groene invulling kunnen geven aan dagbesteding. Bijvoorbeeld De Tovertafel, Natuurbingo en De Tuinkaart. Misschien heb je zelf ideeën voor natuuractiviteiten met ouderen? Neem ze mee en breng ze in. We sluiten af met een brainstorm over de mogelijkheden voor een groenere dagbestedingskalender.

- Marit Stokkentreff [IVN Drenthe] licht de nieuwste ontwikkelingen rondom de Natuurkoffer toe.
- Annemarie Stek [IVN Emmen] en Charles Houx [IVN Aa en Hunze] presenteren de Natuurkoffer die zij ontwikkeld hebben voor zorginstellingen in Emmen.

