

Van: IVN Natuureducatie <info@ivn.nl>
Verzonden: maandag 30 september 2019 10:55
Aan: Hans van Hout
Onderwerp: Mens & Natuur | Ervaar de herfst met de IVN #2uurnatuur Challenge

Natuur op doktersrecept? | Winactie De Tuinjungle

Je kunt de nieuwsbrief ook [online bekijken](#)



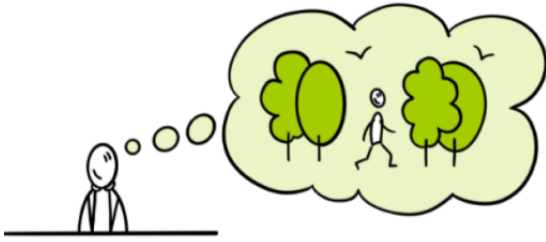
IVN #2uurnatuur Challenge

Lukt het jou om twee uur per week de natuur in te gaan? Onderzoek wijst uit dat natuur goed is voor je creativiteit, ontspanning, fysieke fitheid, concentratie en stemming. Ervaar deze herfst zelf wat de natuur met jou doet en doe in oktober mee met de IVN #2uurnatuur Challenge. Je ontvangt twee keer per week een verrassende uitdaging in je mailbox. [Meld je gratis aan.](#)



Gun jezelf natuur

IVN'er Dylan weet als geen ander wat het effect is van veel binnen zitten. Daarom startte hij zelfs een persoonlijke blog: 'Dylan gaat naar buiten'. 'Hoe kan ik de balans vinden tussen binnen werken en buiten zijn?' vraagt hij zich af. 'Door meer buiten te zijn, merk ik dat mijn humeur beter is geworden,' vertelt hij. Benieuwd naar Dylans verhaal? [Lees het hier.](#)



Mini-agenda

Oktober paddenstoelenmaand!

Delft, 6, 13, 20 en 27 oktober 2019

Nacht van de Nacht

Geldrop, 26 oktober 2019

Hoog Buurlo – Ugchelse Bos

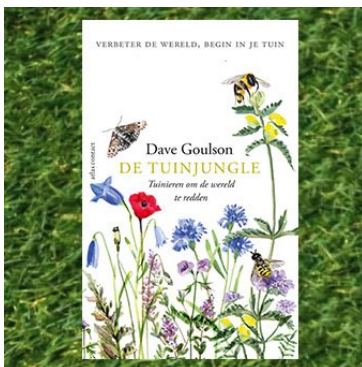
Ugchelen

Kijk voor meer activiteiten op:

ivn.nl/activiteiten

Natuur op doktersrecept?

Meer dan 5 op de 6 Nederlanders noemt zichzelf een natuurliefhebber. Dat is goed nieuws, want de natuur heeft een positieve invloed op je gezondheid. Om deze reden is ruim de helft van de Nederlanders van plan om vaker de natuur in te gaan. Driekwart van de Nederlanders vindt zelfs dat artsen natuurbezoek mogen voorschrijven als medisch advies, [blijkt uit onderzoek](#).



Winactie: De Tuinjungle

Tuinieren om de wereld te redden? Auteur Dave Goulson laat je meekijken in de fascinerende wereld van de helden van onze tuin. Waar je ook bent, de kans is groot dat er nog geen stap bij je vandaan wormen, pissebedden, duizendpoten, vliegen, kevers, wespen, bijen en allerlei andere beestjes leven. Wil jij ze helpen? Maak kans op het boek 'De Tuinjungle' en [doe mee met de winactie](#).

Wat doe je met paddenstoelen?

Heb je al veel paddenstoelen gezien? Je kunt er genoeg leuke dingen mee doen! Ontdek welke



soorten het zijn, maak een sporenafdruk, houd een paddenstoelenspeurtocht of ga aan de slag met onze fotografie-tips om de perfecte foto te maken. Leef je uit met deze [paddenstoelen doe-tips](#).



Je bent ingeschreven met het e-mailadres hansvanhout1953@hotmail.com.
Wil je andere of geen nieuwsbrieven ontvangen? [Wijzig hier je voorkeuren](#).
Direct [uitschrijven](#).

IVN Natuureducatie
Postbus 20123, 1000 HC Amsterdam