

Jasper de Ruiter & Marieke Dijksman

in samenwerking met IVN Natuureducatie

ALLE OUDEREN naar buiten!

De natuur als
groen medicijn

Inhoudsopgave



Voorwoord 6

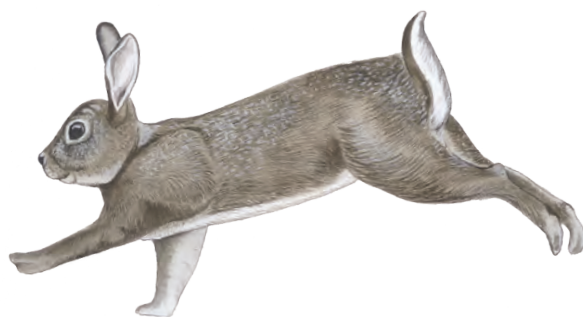
1. Naar buiten! 8
Natuur is gezond

2. Beleef het buiten! 14
Door de seizoenen heen

3. Sport en spel 34

4. Eten en proeven 44

5. Natuurcreaties, binnen en buiten 60





6. Oud ontmoet jong 82

7. Beleef de natuur rondom huis 92

8. Haal buiten naar binnen 118

9. Goed voorbereid naar buiten 128

Tips voor verzorgers, vrijwilligers, mantelzorgers en familie

10. Zoekkaarten 142

De Speurzoekers 168

Laat jong en oud de natuur beleven!

IVN Natuureducatie 168





VOORWOORD

Werken in de tuin, genieten van de zingende vogels, de kippen voeren of de geur van bloeiende lavendel in je neus: het zijn van die kleine dingen waar een mens gelukkig van wordt. Naar buiten gaan heeft immers een positieve invloed op het welzijn van de mens. Het zorgt voor ontspanning en geeft rust. Maar een groene omgeving nodigt óók uit tot bewegen en biedt alle ruimte om contact te leggen met anderen.

Juist voor oudere mensen is naar buiten gaan niet vanzelfsprekend. Een op de vier ouderen in een verpleeghuis komt zelfs nooit meer buiten. Ondenkenbaar en toch voor veel oudere mensen de dagelijkse realiteit.

Ouderen met dementie kunnen niet altijd zelf de stap zetten om naar buiten te gaan. Ze hebben iemand nodig die ze uitnodigt om mee naar buiten te gaan en ze attendeert op al dat moois in de natuur.

Op ons Zorgerf Buiten-Land en Buiten-Verblijf merken wij dat een uitdagende en stimulerende omgeving werkt. Zoals kuikentjes in huis om mee te knuffelen, even peterselie halen voor in de soep, samen de aardappelschillen naar het varken brengen, brood fijn maken voor de vogels of bloemen plukken in de pluktuin en in de vaas zetten. Het is vooral de kunst om dit onderdeel te laten zijn van het dagelijks leven. Het geeft plezier, gezondheid en verbinding voor bewoners, medewerkers en familie!

Hoe mooi zou het zijn als alle ouderen dagelijks van de buitenlucht en de natuur kunnen genieten. Dat dit vanzelfsprekend is; waar je ook woont en hoe oud je ook bent. Dit boek staat vol buitenactiviteiten voor een groter leefplezier. En voor de momenten dat het echt niet anders kan: ideeën om de natuur naar binnen te halen. Niet moeilijk of ingewikkeld, maar wel met een groots effect!

Rene & Yvonne van der Leest
Zorgerf Buiten-Land en Buiten-Verblijf







I

Naar
buiten!

De zon schijnt in je gezicht, de wind waait door je haren, de merel zingt volop en de vlinders fladderen van bloem naar bloem. Hier word je toch vrolijk van? En inmiddels weten we ook: buiten zijn is gezond! Voor lichaam én geest.

Toch komt meer dan een kwart van de ouderen niet meer buiten. Dag in, dag uit, verblijven zij binnenshuis. Meer dan de helft van de thuiswonende ouderen komt maar één keer per week buiten. Dat zijn zorgwekkende cijfers. Aan deze trend komt voorlopig ook geen einde, want Nederland vergrijsst. Tijd om naar buiten te gaan!



Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek bevat handvatten voor ouderen, medewerkers in de ouderenzorg, mantelzorgers, vrijwilligers en familie van ouderen om actief naar buiten te gaan. Het stimuleert ouderen om in beweging te komen en de natuur te beleven en te ontdekken. Buiten zijn in de natuur heeft een positieve invloed op de kwaliteit van ons leven. Er is meestal wel een manier te vinden waarop ouderen naar buiten kunnen, ook als ze minder mobiel zijn.

Ook natuurbeleving binnenshuis heeft zijn positieve invloed op de kwaliteit van leven. Haal de natuur naar binnen als een oudere niet fysiek in staat is om naar buiten te gaan. Veel beschreven activiteiten kunnen prima binnen gedaan worden, ook wanneer het weer het niet toelaat om naar buiten te gaan.



DIT VIND JE IN HET BOEK:

- * Tips voor activiteiten buiten.
- * Spelideeën.
- * Activiteiten om zintuigen te stimuleren.
- * Tips om samen de natuur te ontdekken, in en om het huis.
- * De lekkerste gerechten met planten en vruchten uit de natuur.
- * Tips om de natuur naar binnen te halen.

Onze zorg!

Nederland vergrijst: het percentage ouderen in Nederland neemt toe. Daarnaast leven we ook langer. Dit komt onder andere door betere voorzieningen, goed voedsel en betere medische zorg. Door deze ontwikkelingen nemen de kosten van de medische zorg fors toe en staat de capaciteit van verpleeghuizen onder druk. Ouderen blijven zo lang mogelijk thuis wonen en de zorg wordt overgenomen door familie, mantelzorgers, thuiszorgorganisaties of vrijwilligers. Pas in het laatste stadium van het leven komen hulpbehoevende ouderen in een verpleeghuis. Voor veel ouderen is dit een moeilijke stap. Hun oude, vertrouwde omgeving ruilen ze noodgedwongen in voor een nieuwe, onbekende omgeving, waar ze nieuwe sociale contacten moeten maken en de kans bestaat dat ze minder aan activiteiten deelnemen.

Naar buiten?

Ouder worden gaat samen met beperking in het bewegen, de wereld kan snel kleiner worden. Het kost moeite om even boodschappen te doen, om een stukje te wandelen of om op



visite te gaan bij familie en vrienden. Als je fysiek of mentaal niet meer in staat bent om zelf de deur uit te gaan, dan ben je aangewezen op anderen: familie, vrienden, zorgmedewerkers, mantelzorgers of vrijwilligers. Even spontaan naar buiten gaan is niet meer zo gewoon. Zonde, want buiten zijn is heel gezond!



Natuur doet goed!

Wist je dat alleen al het kijken naar de natuur voor een verlaagde hartslag zorgt? Natuur werkt bewezen stress verlagend, zorgt voor minder pijnervaringen, minder eetproblemen, minder depressies en minder slaapproblemen. Buiten zijn zorgt voor een betere stoelgang, een beter humeur en zelfbeeld, een grotere tevredenheid over het leven, en zo kunnen we nog veel meer voordelen opnoemen.

Actief bezig

De natuur biedt ook mogelijkheden om actief bezig te zijn, bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen. En wat dacht je van moestuinieren, vogels bijvoeren en bloembollen planten? Allemaal activiteiten die de motoriek bevorderen, maar die ook uitdagen tot sociale interactie met andere ouderen, verzorgers, vrijwilligers en familie.



*Laat je door dit boek inspireren om naar buiten te gaan,
de natuur in. Of haal de natuur naar binnen.
Want de natuur doet goed!*

Jasper de Ruiter en Marieke Dijksman







2

Beleef
het buiten!



Welk seizoen het ook is, er valt buiten altijd wat te doen, te ontdekken of te beleven. Ga naar buiten voor een frisse neus, het ophalen van herinneringen, het ontmoeten van mensen of gewoon om te genieten van alle geuren en geluiden om je heen.

LENTE

.....



Ontdek de flirtende vogels

In de vogelwereld staat de lente gelijk aan flirten, paren en nesten bouwen. Vogels zijn dan ook druk in de weer, een ideaal moment om ze eens goed te bekijken. Zoek een plekje in de tuin of ga naar een park in de buurt. Kijk en luister goed. Als je rustig observeert met je ogen en oren heb je al snel een vogel in het vizier. Zie je vogels met takjes heen en weer vliegen? Dan bouwen ze een nest. Let op het gezang: de mannetjes proberen de harten van de dames te veroveren.

TIP

Neem een verrekijker mee. Zo haal je de vogels dichterbij. Met een zoekkaart kun je ontdekken welke vogels er vliegen.



A photograph of two elderly men with white hair, smiling and holding large red balls high above their heads. They are outdoors in a grassy area with trees in the background. The man on the right is wearing a blue athletic vest over a dark shirt, while the man on the left is wearing a light-colored polo shirt. The scene is bright and cheerful, suggesting a recreational activity.

3

Sport en spel



Sport en spel houd je fit en jong van geest. Dus kom in beweging en ga naar buiten. Elk spel is leuker in de buitenlucht! Begin de dag met wat oefeningen in de tuin, maak een middagwandeling door het park of ga gezellig jeu de boules spelen met vrienden. Mooi meegenomen: ondertussen train je je spieren, blijft je conditie op peil en ontmoet je andere mensen. Verschillende activiteiten zijn natuurlijk ook prima binnen te doen, als het buiten echt niet kan.

Ochtendgymnastiek

Ochtendgymnastiek in de tuin of het park is een prettige manier om je spieren weer soepel te krijgen, zodat je fit aan de dag kunt beginnen. Ook als je in een rolstoel zit of andere fysieke beperkingen hebt, zijn er altijd wel oefeningen die je kunt doen.



TIP Spreek vaste tijden af om te sporten of gymnastieken.

Spelletjes van vroeger

Welke spelletjes deed jij vroeger? Hoepelen, kaatseballen, spelen met water, ... Jij weet vast nog meer spelletjes te bedenken. Je zult verrast zijn hoeveel van deze spelletjes je nog steeds kunt spelen. Ook in een rolstoel!

Waterflessen omgooien

Iedere deelnemer neemt een fles met water. Ga op gepaste afstand van elkaar staan en zet je fles op de grond. Probeer om de beurt met een bal de fles van de ander om te gooien. Is je fles leeg? Dan ben je af.

Hoepelen

Ben jij nog soepel in de heupen? Probeer dan eens te hoepelen. Of laat de hoepel terwijl je zit aan je arm draaien.



A close-up photograph of various fresh vegetables. In the top left, there are several bright orange carrots with green leafy tops. Below them are several light brown potatoes with some dark spots. In the center, a large, round, green melon with a netted texture is prominent. To the right of the melon, there are long, green, ribbed vegetables, possibly asparagus or green beans. At the bottom, there are several dark purple beets with green leafy tops. The background is dark and out of focus.

4

Eten en
proeven

Eten uit de natuur: vroeger heel gewoon, vandaag de dag doen we het weinig. Toch is het makkelijker dan je denkt. Veel eetbare planten groeien letterlijk in de achtertuin, alleen moet je wel weten welke je kunt eten. En wat dacht je van al het fruit dat je zó uit de natuur plukt? Het smaakt nog lekkerder dan van de groenteboer!

Bij ouderen blijft de reuk en smaakbeleving vaak heel lang goed. Toch eten veel ouderen te weinig. Dat komt soms door eenzaamheid en vergeetachtigheid, maar ook medicijngebruik zorgt ervoor dat de eetlust verdwijnt. Door samen te koken en samen te eten kun je dit probleem aanpakken. Het prikkelt de geur en smaak en iedereen kan eraan meedoen! Maak van het eten een fijn moment van de dag. Eet bijvoorbeeld wat vaker samen buiten.

SMAAKPROEVERIJ

.....



Eten moet een feest zijn. Gezellig met je vrienden en familie aan een grote tafel, met lekkere gerechten en drinken. Waarom niet geregeld een smaakproeverij (in de tuin) organiseren?

VOORBEREIDING: vooraf maken jullie samen lekkere gerechten. Denk eens aan oud-Hollandse groenten. Welke groenten at jij vroeger: pastinaak, aardperen, mierikswortel, meirapen, koolraap ... Door het eten van deze groenten komen er herinneringen boven aan vroeger. Of

A photograph of two elderly women laughing together in a kitchen. The woman on the left is wearing a bright green shirt and a light green patterned scarf, with a name tag that says 'Lieve'. The woman on the right is wearing a blue cardigan over a blue and white patterned blouse. A red circle with the number '5' is overlaid on the image.

5

Natuurcreaties,
binnen
en buiten



Schrijven in het zand, muziek maken met de regen, een stenen toren bouwen; je kunt je buiten fantastisch uitleven. Of laat je fantasie de vrije loop en knutsel binnen de mooiste creaties met bijvoorbeeld kastanjes, eikels of bloemen. Er is zoveel te bedenken én te maken, dus ga aan de slag met onderstaande voorbeelden. Of nog leuker, bedenk zelf iets!



Een mooie manier van dagbesteding is het knutselen met natuurlijke materialen, zoals kastanjes, stenen en bladeren. Elk seizoen biedt weer andere materialen. Ga eerst deze materialen zoeken, om vervolgens de mooiste creaties te maken.

Veel van deze activiteiten zijn ook leuk om samen met kleinkinderen of kinderen van de basisschool te doen. Dat geeft vaak extra voldoening en daarnaast is het gezellig om met kinderen te kletsen tijdens het knutselen.

Schrijven in het zand

Wil je iemand iets vertellen, of wil je een bericht achterlaten op de plek waar je bent? Pak een stok en schrijf het in het zand. Of maak een mooie tekening.





6

Oud ontmoet jong

Samen naar buiten gaan is niet alleen leuk voor oud, maar ook voor jong. Nodig dus de kleinkinderen, kinderen van de basisschool, of kinderen van de scouting uit en ga samen naar buiten. Ga eendjes voeren, oud-Hollandse spelletjes spelen of samen tuinieren. Met kinderen is er altijd leven in de brouwerij. Veel activiteiten in dit boek kun je samen met kinderen doen, maar we lichten er in dit hoofdstuk een aantal uit.



Oud-Hollandse spelletjes

Hinkelen, touwtjespringen, zaklopen, koek-happen, blikgooien, op klossen lopen, ... wie heeft dat niet als kind gedaan? Ook de kinderen van nu vinden deze spelletjes geweldig. Ben je niet meer in staat om mee te doen met een spelletje, dan moedig je de kinderen gewoon aan. Of ken je nog de liedjes die je bij deze spelletjes zong? Wat dacht je van 'in spring de bocht gaat in, uit spruit de ...' bij het touwtjespringen.

TIP

Organiseer een paar keer per jaar een dag met oud-Hollandse spelletjes. Of maak er Olympische Spelen van!

Eendjes voeren

Gewoon even met je kleinkind bij de vijver eendjes voeren. Welke eend is het brutaalst en zijn er niet stiekem kapers als meeuwen op de kust?





7

Beleef de
natuur
rondom huis

Bloembollen planten, vetbollen maken en je eigen groenten kweken. In een natuurvriendelijke tuin is van alles te beleven. Bijkomend voordeel: er fladdert, zoemt en zingt van alles. Zo'n groene tuin is dé plek om te genieten en tot rust te komen. Maar een groene tuin nodigt óók uit om zelf de handen uit de mouwen te steken.

MAAK EEN NATUURPARADIJS

.....

Geen groene tuin? Geen paniek! Met deze tips tover je elke tuin, hoe kaal dan ook, om in een groene oase.

Een groene tuin stimuleert je eerder om (langer) naar buiten te gaan. Er is van alles te zien en te ontdekken, je blijft in beweging en het is dé plek om anderen te ontmoeten. Voor elk verzorgingstehuis is een natuurvriendelijke tuin een enorme aanwinst.

Nog meer voordelen van een groene tuin:

- * Het is er minder warm op zonnige dagen dan in een betegelde tuin.
- * Je hebt de keuze om in de schaduw/luwte of in de zon te zitten.
- * Groen vangt wateroverlast veel beter op.
- * Een groen uitzicht werkt positief op het levensplezier.
- * Een groene tuin trekt leven aan. Zo is er altijd wat te zien, ook vanuit binnen.





8

Haal buiten
naar binnen

Naar buiten gaan lukt niet altijd. Het weer is te slecht of de gezondheid laat het niet toe om de deur uit te gaan. Geen zorgen, haal de natuur van buiten naar binnen! In dit hoofdstuk lichten we een aantal activiteiten uit.

Buiten in de natuur zijn is gezond, maar soms lukt het echt niet om op stap te gaan. Uit onderzoek blijkt dat alleen al het zien van natuurlijk groen voordelen voor de gezondheid heeft. Je dagelijkse portie vitamine D krijg je binnen niet, maar door groen naar binnen te halen word je wel rustiger en vrolijker. Hier vind je ideeën om zelf binnen aan de slag te gaan met 'buiten'. In dit boek staan heel veel buitenactiviteiten beschreven, die je met een beetje creativiteit ook binnen kunt doen.



Zet veel planten neer

De meest makkelijke manier om buiten binnen te halen: zet veel planten neer. Op de vensterbank, op de eettafel, maar hang ze ook op. Cluster de planten en creëer zo een groene hoek. Je kunt binnen zelfs borders maken met vaste planten erin. Er zijn ook bomen die het binnen in een grote pot goed doen. Plantenwanden, waarin planten verticaal staan, zorgen voor groene muren. Op deze manier kun je zelfs een binnentuin creëren.

TIPS VOOR
VERZORGERS, VRIJWILLIGERS,
MANTELZORGERS EN FAMILIE

9

Goed
voorbereid
naar buiten

Naar buiten gaan lijkt appeltje-eitje. Schoenen aan, jas aan en de voordeur opengooien. Of toch niet? Veel ouderen vinden het best een spannende stap. Ze zijn aangewezen op anderen om naar buiten te kunnen of het kost iets meer tijd. Houd daar rekening mee. En dan: de natuur in!

Voor veel ouderen is 'even naar buiten gaan' een flinke stap. Sommigen kunnen er als een berg tegenop zien. En allemaal hebben ze tijd nodig om zich klaar te maken. Hebben ze de juiste kleding aan? Zijn de banden van de rollator of rolstoel hard genoeg? Wanneer zijn we weer terug? Neem de tijd voor alle voorbereidingen. Als je al gestresst naar buiten gaat, zal dit invloed hebben op de activiteit. In dit hoofdstuk bieden we praktische tips, zodat iedereen hopelijk de drempel over zal stappen om met ouderen naar buiten te gaan.



Zo maak je een buitenactiviteit tot een succes!

Een goede voorbereiding is het halve werk. Zeker met een ouder persoon is het verstandig om van tevoren na te denken wat je gaat doen en hoe je het gaat aanpakken. Het is belangrijk om op een aantal zaken te letten. Sommige tips lijken open deuren, maar deze zijn bestemd voor mensen die voor het eerst met ouderen in de natuur op stap gaan.

Wat wil ik gaan doen?

Vaak zijn het kleine dingen die indruk maken of herinneringen oproepen. Houd het daarom vooral simpel. En werk met alle zintuigen. Dit boek biedt volop inspiratie!





IO

Zoekkaarten



1

De **huismus** (1) eet het liefst zaden. Dat kun je zien aan zijn grote kegelvormige snavel.



2

Strooi wat vogelvoer onder een boom of heg. De schuwe **heggemus** (2) is er blij mee.



3

De **staartmees** (3) valt op door zijn lange staart. Hij vliegt in groepjes van tuin naar tuin.



4

Zwarte mees



5

Kuifmees



6

Pimpelmees



7

Zie je een klein bruin vogeltje met een opgewipte staart in je tuin? Dan is het een **winterkoning** (7).



8

Een mannetjes **merel** (8) is zwart met een geel-oranje snavel. Het vrouwtje is veel minder opvallend van kleur, namelijk bruin.



9

De **zanglijster** (9) is familie van de merel en te herkennen aan de gespikkelde borst.



10

De **spreeuw** (13) doet graag de zang van andere vogels na, maar ook sirenes en mobiele telefoons.



11

Met zijn kleine spitse snavel zoekt de **roodborst** (11) naar insecten in de struiken en tussen de bladeren.



12 Koperwiek



13