



Natuur doet je goed

Natuurbeleving met cliënten



Training voor begeleiders van: ouderen, mensen met
dementie, mensen met een (meervoudige) beperking



Op naar buiten

Frisse buitenlucht en beweging is gezond voor iedereen, daar hoeven we niet meer over te discussiëren. Ook is het een gegeven dat mensen met een beperking en mensen met dementie nauwelijks nog in de natuur komen. En dat terwijl de natuur juist voor deze mensen zoveel goeds te bieden heeft! Tal van onderzoeken hebben de heilzame werking van natuur aangetoond. Buiten zijn is goed voor het humeur, het dag- en nachtritme en de algehele gezondheid. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen!

Het Bewaarde Land is een stichting die probeert mensen meer in contact te brengen met de natuur en heeft onder meer trainingen ontwikkeld om natuurbeleving voor diverse doelgroepen te stimuleren. Voor mensen met dementie en ouderen die begeleiding nodig hebben, maar ook voor mensen met een (ernstig meervoudige) beperking.

*“Het was voor hem leuk, maar ik kwam er zelf ook van bij. We hebben nu iets gevonden wat we allebei leuk vinden om te doen.”
(partner - overbelaste mantelzorger - van man met dementie)*

Uitvergroten

Onderzoek de natuur door met een loep aandachtig te kijken. Een bloem, een blad, zelfs je eigen hand: gewone dingen zien er ineens heel bijzonder uit.





Voor wie zijn de trainingen bedoeld?

De trainingen zijn bedoeld voor vrijwilligers, mantelzorgers en professionals die met cliënten naar buiten willen. Vaak wordt er al wel gewandeld in de natuur, maar wordt er onbewust voorbij gegaan aan alles wat er te beleven valt in het groen. De training staat in het teken van natuurbeleving: Met eenvoudige oefeningen leren de begeleiders wat ze met hun cliënten in de natuur kunnen doen. De activiteiten zijn gericht op het prikkelen van zintuigen, op rust en ontspanning en op beweging. Uiteraard aangepast aan het niveau en de mogelijkheden van de cliënten.

“Mijn moeder reageert positief; zij geniet nog lang van het kijken naar en aanraken van een meegebrachte dennenappel.”

(deelnemer training voor mensen met dementie)

“Mijn zoon vond het erg leuk. Wat me meteen al opviel is dat ik op deze manier gewoon meer mét hem in de natuur ben. Ik ga ook weer meer de uitdaging aan om hem b.v. dwars door de natuur over takken heen naar een ‘lievelingsplek’ te brengen, en daar genoot hij enorm van.”

*(deelnemer training voor mensen met een
Ernstige Meervoudige Beperking)*

Meerwaarde voor de zorginstelling - Meerwaarde voor de organisatie

De zorg in Nederland staat zwaar onder druk. Er is minder tijd en aandacht voor de cliënt en er wordt steeds meer een beroep gedaan op vrijwilligers en familie. Dit geldt niet alleen voor de zorg maar ook voor vrijetijdsgerichte activiteiten, terwijl juist deze activiteiten een grote meerwaarde hebben voor de cliënten én voor hun mantelzorgers. Ook mantelzorgers hebben vaak te maken met een hoge belasting. Voor hen kan het heel ontspannend zijn om op een heel andere manier in contact te komen met hun familielid.

Met de training kan een instelling ook nieuwe vrijwilligers aantrekken. En dat is mooi, want vrijwilligers zijn voor zorginstellingen steeds harder nodig om met cliënten activiteiten te kunnen ondernemen.



Natuurschilderij

Maak samen prachtige kunst door een natuurschilderij te maken. Met dubbelzijdig plakband en alles wat je maar kan vinden in de natuur. Het resultaat is steeds weer verrassend mooi!

Wat levert het de deelnemers op?

Voor het in de natuur begeleiden van mensen met dementie of een andere beperking is enige bagage wel handig. In de trainingen leren deelnemers natuurbeleving in te zetten bij het begeleiden van de doelgroep. Zelf ervaren staat in de training centraal. De deelnemers krijgen een groot aantal werkvormen aangeboden en leren hoe ze die voor hun eigen doelgroep geschikt kunnen maken.



In het buitengebied maar ook in de stad!

Natuurlijk is het fijn om er echt op uit te kunnen trekken in een mooi groot natuurgebied maar ook stadsparken, tuinen en kleine natuurgebieden die grenzen aan woonwijken en zorginstellingen zijn ideaal om regelmatig in contact te komen met groen. Het Bewaarde Land kan in elke omgeving een training verzorgen.

Natuurmassage

In de natuur zijn veel materialen te vinden waarmee je iemand kunt masseren of kriebelen. Dit werkt ontspannend en brengt iemand in contact met het eigen lichaam.





*“Het is lang geleden dat ik haar zo heb
zien genieten!”*

(man van vrouw met dementie)



Het Bewaarde Land

Voor meer informatie over de trainingen:

Stichting Het Bewaarde Land

Kantoor: Het Klaverblad 13 • 5283 TV Boxtel • Tel.: (0411) 68 34 07

www.hetbewaardeland.nl • info@hetbewaardeland.nl

Dit project is mogelijk gemaakt door de
provincie Noord-Brabant en is gerealiseerd in samenwerking met Het PON.



Ontwerp:
www.talgv.nl



Druk:

