



INSPIRATIEKAART

DEMENTIEVRIENDELIJK

NATUURBELEVING VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Training voor vrijwilligers en mantelzorger; 'Genieten van de natuur, ook voor mensen met dementie'

INHOUD

Frisse buitenlucht en beweging is gezond voor iedereen. Door meerdere onderzoeken is de heilzame werking van natuur aangetoond (onder andere Vitamine G1, promotieonderzoek Jolanda Maas 2009 Nivel). Buiten zijn is goed voor de stemming, het dag- en nachtritme en de algemene gezondheid. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen. Maar welke meerwaarde kan natuur hebben voor mensen die dementie hebben?

Het Bewaarde Land is een stichting die als doel heeft mensen meer in contact te brengen met de natuur. Dit vanuit de wetenschap dat een verblijf in de natuur voor ieder mens een positief effect heeft op zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden. Om het naar buiten gaan van bewoners van zorginstellingen te stimuleren, is een praktische training ontwikkeld waarbij de deelnemers zelf verschillende werkvormen ervaren die de natuurbeleving kunnen verdiepen. Deze natuuractiviteiten kunnen de deelnemers zelf na de training toepassen wanneer ze de natuur in gaan met iemand met dementie. De training vindt grotendeels buiten plaats en is bedoeld voor familieleden, vrijwilligers, mantelzorgers maar ook voor professionals die naar buiten willen gaan met iemand met dementie, en die meer willen halen uit zo'n uitstapje in de natuur. Ook mensen die erover denken om als vrijwilliger op pad te gaan met iemand met dementie, zijn van harte welkom. Voor de training is geen voorkennis vereist.

De trainingen worden aangeboden aan zorginstellingen en aan gemeenten of gemeentelijke organisaties die natuur gericht willen inzetten voor het welbevinden van thuiswonende mensen met dementie, ouderen of mensen met een beperking.

BRON

Het Bewaarde Land

WEBSITE

Informatie is te vinden op www.hetbewaardeland.nl

BESCHIKBAAR MATERIAAL

[Folder Natuur doet je goed; natuurbeleving met cliënten](#)

DATUM

1 september 2016

