

Groen is gezond!

Steeds meer gezonde, groene activiteiten in onze gebieden

Met je blote voeten door de golven... Wie slecht ter been is, komt daar niet aan toe. Op de Dag van de Zandmotor genoten zo'n 200 bewoners van de Haagse zorginstellingen Florence en Parnassia van een uniek stukje natuur. Het Zuid-Hollands Landschap en partners organiseren steeds meer van dit soort initiatieven. Want buiten zijn in een groene omgeving, dát is goed voor onze gezondheid.

"Sommige bewoners hadden de zee al twintig jaar niet meer gezien", vertelt Yvonne Jansen van Florence. "Als je moeilijk loopt, zijn mensen vaak te bescheiden om hun familie om zo'n uitje te vragen. Ze hebben die dag zo intens genoten! Er is nog lang over nagepraat en ze kijken uit naar de volgende stranddag." Graag zou Florence mensen vaker meenemen de natuur in. "Als mensen hier zo geweldig van genieten, dan moet dat wel goed zijn voor hun

gezondheid. Maar er komt heel veel bij kijken. Paden moeten goed begaanbaar zijn, vrijwilligers sterk genoeg om rolstoelen door ruig terrein te duwen, er zijn aangepaste sanitaire voorzieningen nodig."

SAMEN IN BEWEGING

Wie regelmatig de natuur in gaat, maakt minder kans op allerlei gezondheidsklachten als overgewicht, stress, hart- en vaatziekten en dementie.

Bewegen in een mooie groene omgeving is extra stimulerend. Daarom werkt het Zuid-Hollands Landschap mee aan het meerjarenprogramma 'Natuur en Gezondheid'. Het programma mikt op diverse doelgroepen met allerlei activiteiten. Het Zuid-Hollands Landschap is de initiatiefnemer en het project wordt mede mogelijk gemaakt door Dunea, Parnassia, Florence, KNBLO, SV Loosduinen, gemeente Den Haag, IVN, provincie Zuid-Holland en de Nationale

Wandelen op landgoed Ockenburgh

Postcode Loterij. Samen starten we in de regio Den Haag om inwoners te inspireren meer te bewegen in het groen.

GROENE FITNESSRUIMTE

Niet alleen 'de doorsnee Zuid-Hollander' moet gezonder en fitter worden. Ook steeds meer zorgverleners nemen hun cliënten mee naar buiten in plaats van ze binnen vier muren te behandelen. Het groen dient als fitnessruimte of behandelkamer. Ook kan het de 'werkplaats' zijn waar cliënten als dagbesteding helpen met natuurbeheer. En werknemers van bedrijven konden vorig jaar ondermeer meedoen aan de Haagse Wandelmaand voor Werknemers. Verder staan onder andere op het programma: Biowalking voor diabetespatiënten, Wandelfit voor iedereen die zijn conditie wil verbeteren, een nieuwe wandelkaart voor de terreinen Ockenburgh en Solleveld bij Loosduinen en vrijwilligerswerk bij het groenonderhoud in natuurgebieden.

AFLEIDING

Sportdocent Sjoerd van der Vlucht van zorginstelling MPPG Parnassia begon vorig jaar oktober met wandeltrainingen voor 50-plussers die in dagbehandeling zijn wegens psychiatrische klachten. "De herfst was zo prachtig, er waren zoveel paddestoelen, dan beleef je buiten altijd wel iets moois. Bewegen is heel belangrijk om ook je psyche in conditie te houden. Bovendien helpt de natuur om je gedachten te verzetten. Je ziet altijd wel iets nieuws, iets moois en wie afleiding heeft, gaat niet zo gauw piekeren", zegt Van der Vlucht.

Schrijf in voor de Dag van de Zandmotor

Op 7 en 8 september zijn er nieuwe stranddagen. Bent u 65-plusser en slecht ter been? Dan nodigen we u van harte uit voor de Dag van de Zandmotor. Zo'n prachtige dag samen met een familielid of vriend meemaken? Ook dat kan. Voor meer informatie en aanmelden: www.zhl.nl/dagvandezandmotor

VERADEMING

Een groep van gemiddeld acht deelnemers gaat nu wekelijks anderhalf uur met een wandeltrainer op pad. "Voor veel mensen is dat zo'n verademing! Deze groep komt zelf niet zo makkelijk in beweging en hun medicijngebruik maakt ze extra vatbaar voor overgewicht en diabetes. Het gemiddelde tempo op de wandelingen begint al flink te stijgen!" vertelt Van der Vlucht enthousiast. "We willen mensen activeren, ze helpen bij hun terugkeer in de maatschappij. Zo'n wandelgroep geeft sociale contacten en je leert bijvoorbeeld om te gaan met afspraken. Liefst zien we onze deelnemers op den duur doorstromen naar 'gewone' wandelgroepen. Sommigen kunnen misschien worden opgeleid tot vrijwillig wandeltrainer en zelf een nieuwe groep starten. Voor ons is het Zuid-Hollands Landschap een verrassende partner, uit deze samenwerking komen allerlei originele ideeën voort."



foto: Nelleke den Boon

Op de Dag van de Zandmotor, vorig jaar september bij Kijkduin gehouden, konden zo'n 200 bewoners van de Haagse zorginstellingen Florence en Parnassia genieten van een uniek stukje kust. "Het was een onvergetelijke dag", aldus Maarten Laming van het Zuid-Hollands Landschap. "Op het strand reden huijkarren, er lag een rolstoelvriendelijk wandelpad, een strandrups vervoerde rolstoelen en vrijwilligers en medewerkers, zoals hier mijn collega Fred, stonden de gasten bij."