



Vlaanderen
is wetenschap

INSTITUUT
NATUUR- EN BOSONDERZOEK

Inzicht in natuur en welzijn

Voorstelling van de resultaten oriëntatiegids Natuur voor welzijn

Liesa Lammens en Ilse Simoens
Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek



**Tijd
in de
Natuur**

Lichamelijke gezondheid

Geestelijke welzijn

Sociaal welzijn

Ontwikkelingsmogelijkheden
voor kinderen

**Individueel/
maatschappelijk
Welzijn**

Lichamelijke gezondheid

Slaap bevorderend

Verbeterd immuunsysteem

Verhoogde vitamine-D opname

Vermindering van overgewicht

Verlaagde bloeddruk

Verminderde hyperactiviteitstoornis

Reduceert allergieën

Reduceert luchtwegen aandoeningen

Bevordert gezonde voeding



Geestelijke gezondheid

Verbeterd zelfbeeld en humeur

Vermindering van aandacht moeheid
(verbeterd concentratie)

Vermindering van stress

Verbetering van de cognitieve functies

Geluksgevoel

Zingeving/spiritualit

Identiteitsontwikkeling

Intellectuele ontwikkeling

Verhoogt de creativiteit



Sociaal welzijn

Bevordering van het buurtcontact

Bevordering van de integratie

Verbetering van de veiligheid/veiligheidsgevoel



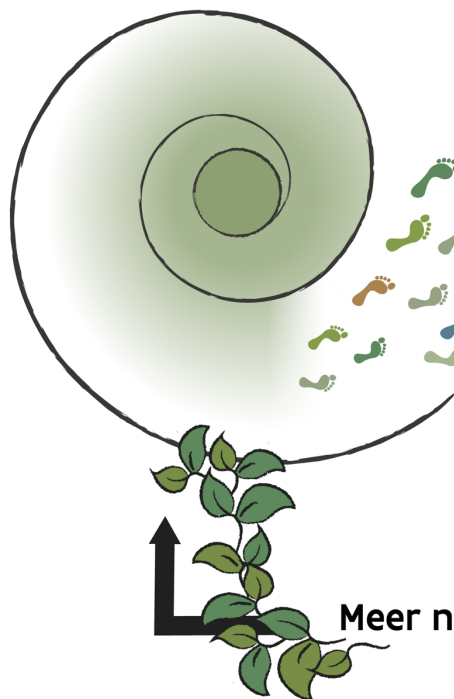
Ontwikkelingsmogelijkheden voor kinderen



Vier verschillende niveaus van contact met de natuur

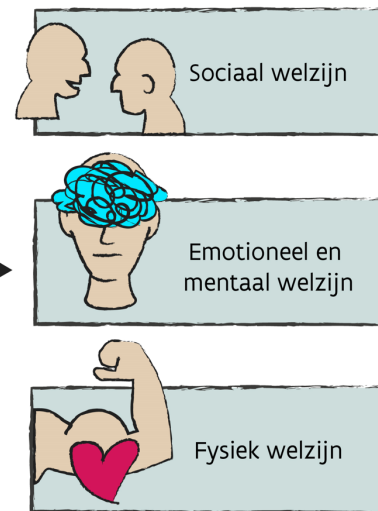
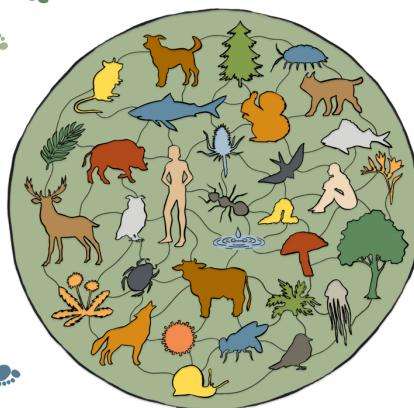


Toegang tot natuur



Wegen tot ... natuurverbondenheid

- Medeleven oproepen
- Betekenis zoeken
- Esthetisch genieten
- Emotie opwekken
- Zintuigelijke beleving
- Kindertijd in vrije natuur



Meer natuur

Toegang tot natuur + wegen naar natuurverbondenheid = NATUURVERBINDING

—> Hoger welzijn
—> Meer natuur

Actie en co-creatief onderzoek





Vlaanderen
verbeelding werkt



Wilgentunnel in Ter Heide, Genk

ORIËNTATIEGIDS NATUUR VOOR WELZIJN

Over de verwevenheid tussen het welzijn van mens en natuur

Lessen uit de praktijk van vergroening in Vlaamse zorgcentra

Ilse Simoens en Liesa Lammens

INBO.be
natuurenbos.be



TERUGBLIK: SUCCESFACTOR EN KNELPUNTEN

1. Initiatiefnemers en samenwerking
2. Ondersteuning en draagvlak
3. Ecologische draagkracht, inrichting en onderhoud
4. Expertise, kennis en ervaring
5. Vermaatschappelijking van zorgnatuur
6. Doelgroepen en aangepaste activiteiten
7. Biodiversiteit rondom zorgcentra
8. Natuurverbondenheid als schakel tussen het welzijn van mens en natuur

INSPIRATIE GROEN EN BIODIVERSITEIT²³

- **In de Vlaamse zorg:**

- [Inspirerende voorbeelden van welzijnsgroen - VIPA](#)
- [Programma Natuur in de zorg: presentaties en filmpjes](#)
- [Revalideren in het bos: toegankelijke natuur voor iedereen](#)
- [Het gras wordt groener in de zorg](#)
- [Zorgtuin in Alfons Smet residenties te Dessel, Snoezelbossen, Zorgnatuur](#)
- [Zorgwijzermagazine](#)

- **In Vlaamse scholen:**

- [Groene speelplaats, Natuurlijke speelplaats, Natuurlijke en avontuurlijke speelplaats](#)
- [Positief effect van biodiversiteit in en rond de school](#)
- [Groene Vlag Eco-schools](#)
- [MOS, duurzame scholen, straffe scholen](#)
- [Infofiches scholen: natuur en welbevinden in de stad, Activiteitenfiches biodiversiteit op school](#)

- **Op Vlaamse bedrijventerreinen:**

- [Zelf aan de slag](#)
- [Tips voor je bedrijf](#)
- [Inspiratiegids bedrijven](#)

- **In het buitenland:**

- [Het biofilische Khoo Teck Puat hospital van Singapore](#)
- [Het Outdoor Care Retreat, een zorg centrum dat werd gebouwd met de steun van het Universiteitsziekenhuis van Oslo en de Friluftssykehuset Foundation](#)
- [De zorgcentra in Busselton, Brisbane, Perth, New South Wales en Queensland \(Australië\)](#)
- [De voordelen van een groene buitenruimte rond scholen in Zeeland \(Nederland\) door IVN.](#)



Wandelen inMonteberg (Y. Adams / Vilda)

Deze werkwijze 'natuur voor welzijn' is een stappenplan dat is gebaseerd op concrete vragen en tips om biodiversiteit, duurzaamheid en natuurverbondenheid mee te nemen in de vergroening in en rond zorgcentra (neem zeker ook een kijkje op Ecopedia). Het sluit aan bij andere, reeds lopende engagementen van zorgcentra zoals klimaatengagementen (sustacare, klimaatvisieplan), Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen (SDG's, zie ook bvb. bij VIPA), actieplan duurzaam ondernemen, etc.

Stappenplan

- STAP 1: Neem initiatief en zoek ondersteuning
- STAP 2: Zet in op participatie en communicatie
- STAP 3: Breng de omgeving in kaart
- STAP 4: Maak een planning
- STAP 5: Voer het plan uit
- STAP 6: Gebruik en onderhoud de groene omgeving
- STAP 7: Verbreed en evalueer het proces

WERKWIJZE

STAP 1: Neem initiatief en zoek ondersteuning

- Neem **initiatief** en verzamel betrokkenen.
- Vertrouw op de ideeën van de directie en het personeel. Brainstorm: teken of beschrijf de ideale uitkomst, maak bvb. een mindmap.
- Vind inspiratie bij bestaande **goede voorbeelden** van (internationale) zorgcentra die al bezig zijn met het integreren van groen, natuurverbondenheid en biodiversiteit.
- **Bespreek** de ideeën met anderen, laat ze verder groeien en neem elkaars ideeën serieus.



Vlaanderen
verbeelding werkt



Wilgentunnel in Ter Heide, Genk

ORIËNTATIEGIDS NATUUR VOOR WELZIJN

Over de verwevenheid tussen het welzijn van mens en natuur

Lessen uit de praktijk van vergroening in Vlaamse zorgcentra

Ilse Simoens en Liesa Lammens

INBO.be
natuurenbos.be