

## WORKSHOPS – Samen voor Natuur

### 1. Overall wandelpaden!

Workshopleider: Frank Hart, Wandelnet

Het wordt te druk in natuur- en recreatiegebieden. En die druk kan goed worden verlicht door de groen-blauwe buitenruimte - óók waar géén bordje 'Natuurgebied' bij staat - beter geschikt te maken om vanaf de voordeur op pad te gaan. Overall wandelpaden dus, juist om de kwetsbare natuur te ontlasten. De vraag die centraal staat in deze workshop is hoe we komen tot zo'n fijnmazig, groenblauw netwerk dat veel grotere delen van het landelijk gebied toegankelijk maakt en het voor iedereen mogelijk maakt en mooie wandeling te maken vanaf huis.

### 2. Wandelcoaching – maak je hoofd leeg door het te vullen

Workshopleider: Larissa Nijhuis-Appel, Hogeschool Van Hall Larenstein

Kom tot rust in de natuur door al wandelend je hoofd leeg te maken door het te vullen met natuur. Vooral fijn wanneer je veel stress ervaart en even wil loskomen van alle verplichtingen. Je gaat al wandelend echt "landen" in de natuur. Mooi om toe te passen als groene lunchpauze.

### 3. Natuurwandcultuur: onderzoek naar wandelgewoontes

Workshopleider: José Meijer, Hogeschool Van Hall Larenstein

Verkenning over de natuurwandcultuur en de natuurwandelgewoontes

### 4. Goed verhaal onderweg is toegevoegde waarde voor wandelen

Workshopleider: Kees ter Wisscha Scheltinga, wandelpaden Friesland

Of het nu gaat om historische informatie bij points of interest, uitleg over het landschap, educatieve natuurwandelingen, informatie over water(wegen) of biodiversiteit, een goed verhaal voor onderweg verhoogt de belevingswaarde van een wandeltocht. Dat geldt voor een langeafstandswandeling of struintocht, maar ook voor een korter ommetje. En het kan aan de hand van een gids, kaart, informatiepanelen, augmented reality of speciale apps. Maar wat is een goed verhaal en hoe breng je dat goed? En realiseer je daarbij: wandelaars zien en horen het meest van hun omgeving, dus maak daar gebruik van. Een thema of rode draad is belangrijk, maar er is ook ruimte voor details, kleine uitstapjes en verrassingen.

### **5. Gezond Natuur Wandelen**

Workshopleider: Ronald van Zon, stichting Gezond Natuur Wandelen

De stichting Gezond Natuur Wandelen organiseert in meer dan 60 gemeenten gratis wekelijkse natuurwandelingen voor ouderen. De wandelingen in de natuur en het groen in de stad bevorderen gezondheid en welzijn door het wandelen / bewegen zelf, verbinding met natuur en groen in de eigen omgeving en de onderlinge contacten binnen de groepen.

### **6. Spiegel je organisatie in de natuur**

Workshopleider: Jeroen Glissenaar, coördinator natuur en stad gemeente Arnhem

Aan de hand van twee bostype , natuurlijk en aangelegd bos, laat ik de deelnemers kiezen waar ze zich thuis voelen als persoon van een organisatie. Hierna kijken we naar de natuurlijke processen van elk type bos en laat ik de deelnemers hun persoonlijke gevoelsprocessen spiegelen aan de natuurlijke processen . Omdat natuur absoluut is geeft dit mooie inzichten en kapstukken en is dit verrassend op een natuurlijke manier.

### **7. Haal meer uit je boswandeling**

Workshopleider: Jettie van den Houdt, trainer wandelcoach/natuurgids

Wandelen in het bos helpt om te ont-stressen. Je laadt weer helemaal op en gaat met een frisse blik weer aan het werk. Af en toe stilstaan of stilzitten en heel bewust zintuiglijk waarnemen versterkt dat effect. Tijdens de workshop leg ik je kort uit waarom dat zo is. Vervolgens doen we enkele oefeningen met onze zintuigen.

### **8. Wegen- en padenproject Nationaal Park Veluwezoom**

Workshopleider: Jeroen de Koe, Gebiedsmanager Veluwezoom, Natuurmonumenten

In de jaren 2018 – 2021 heeft Natuurmonumenten in Nationaal Park Veluwezoom alle MTB-, ruiter- en wandelroutes op de schop genomen en de wandelpaden rond de Posbank aangepakt. Het was sleets, maar vooral: het was niet goed genoeg voor de natuur en voor de recreant. Paden zijn weggehaald van kwetsbare natuur, zijn verbeterd en de verschillende doelgroepen zijn zo veel mogelijk van elkaar gescheiden. Een enorme operatie! Met als achtergrond: 80 procent van onze bezoekers zijn wandelaars.

### **9. Met de dokter het bos in?**

Workshopleider: Annette Postma, Alles is gezondheid

Het klinkt zo logisch voor natuurliefhebbers: kan de huisarts niet vaker natuur voorschrijven, bijvoorbeeld door wandelgroepen te begeleiden? In de workshop wordt helder welk krachtenveld hier speelt, waar kansen voor groen liggen, worden praktische materialen getoond en verkennen we wat een handige strategie kan zijn naar de (eerstelijns)gezondheidszorg

### **10. Waar is het groen? Ontwerpprincipes wijzen de weg**

Workshopleider: André de Wit en Karen van der Spek, Rotterdam Loopt, gemeente Rotterdam

Op veel plekken is Rotterdam een groene stad! Dat is fijn, want het blijkt dat mensen daar graag wandelen. In een onderzoek waar Rotterdammers konden aangeven wat fijne plekken zijn om te lopen, kreeg vooral het groen van de stad veel rode hartjes! Maar soms is het groen slecht te vinden. In deze workshop bekijken we welke ontwerpprincipes we zouden moeten toepassen om de straten zo te ontwerpen, dat je als vanzelf het groen in loopt!

### **11. Natuurwandelen**

Workshopleider: Ilse Suijkerbuijk – IVN Gelderland

Onbewust weten we het al en ook uit onderzoek blijkt dat wandelen in de natuur gezond is: het vermindert negatieve emoties zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid. De natuur heeft een positief effect op onze mentale gezondheid.

Laten we dat dan maar eens ervaren.

Tijdens een korte wandeling gaan we praktisch aan de slag met een aantal werkvormen.

Hoe heb je dit beleefd? Voel je verschil tussen vóór en ná de wandeling?

Dus hoe nu verder?