

September
2023

Deelnemers gezocht voor de pilotstudie Natuurverbondenheid

Contact:
Ilse.simoens@inbo.be

Wie verbonden is met de natuur, beseft dat tijd doorbrengen in een groene omgeving goed is voor de gezondheid. En mensen met een grote natuurverbondenheid dragen respect voor de natuur hoog in het vaandel.

Kortom, natuurverbondenheid is belangrijk voor ons welzijn en voor het welzijn van de natuur.

Het 6-weken programma 'Natuurverbondenheid'

Herfstgeuren in het bos, de zon op het water, vogels in je tuin of kleine gele bloempjes tussen de stoeptegels... Het zijn elementen die rust brengen als je er even stil bij staat.

En al weet je uit ervaring dat de natuur je goed doet, toch lukt het je misschien te weinig om bewust naar buiten te gaan en de natuur te bewonderen.

Wat houdt ons tegen? En hoe ervaren we 'kleine' en 'grote' natuur wanneer we die wel regelmatig opzoeken?

Om dit na te gaan zijn INBO-onderzoekers Ilse Simoens en Karen Puttemans op zoek naar 60 mensen die goesting hebben om het 6-weken programma uit te testen. In elke provincie zal dit najaar een groep worden gemaakt met plaats voor twaalf deelnemers.

Wie zoeken we?

Ilse en Karen zoeken jou als...

- je veel binnen bent en zou willen dat het je vaker lukt om bewust naar buiten te gaan.
- je uit persoonlijke interesse deelneemt ('Wat zou meer tijd in de natuur met mij doen?') en je je 100% wil engageren.
- je bereid bent om iets nieuws te ervaren én nieuwe mensen te leren kennen.
- je je wil engageren voor de eenvoudige individuele oefeningen van het programma: twee keer per week een korte oefening van 30 minuten en één keer per week een langere natuurervaring van anderhalf uur.
- je kan aansluiten bij één van onze vijf groepen en aanwezig bent op de samenkomsten.

Deelnemen & meer informatie

Wil je deelnemen?

Schrijf dan [hier](#) in voor 8 oktober 2023.

Heb je vragen over het project, de oefeningen, de bijeenkomsten?

Contacteer Ilse.simoens@inbo.be



Luisa Rivera

Waar en wanneer?

1.GENK Heempark	maandag 12u30-14u30 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12
2.GENT Bourgoyen-Ossemeersen	maandag 17u-19u 16/10, 23/10, 06/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12
3.VILVOORDE Asiat Park	woensdag 10u-12u 18/10, 25/10, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12
4.MECHELEN Vrijbroekpark	woensdag 14u30-16u30 18/10, 25/10, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12
5.OOSTENDE Maria-Hendrikapark	vrijdag 10u-12u 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 15/12

In samenwerking met het Agentschap voor Natuur en Bos en de Afdeling Vlaams Planbureau voor Omgeving

Nee, je hoeft niet in een bos of natuurgebied te wonen. De meeste oefeningen doe je in je **eigen leefomgeving**. En... je hoeft ook helemaal geen atleet te zijn. Een **normale conditie** volstaat en alle oefeningen zijn eenvoudig en langzaam. Op die manier willen we op een **warmer en fijner manier** mensen betrekken bij ons onderzoek.



DEPARTEMENT
OMGEVING

INSTITUUT
NATUUR- EN BOSONDERZOEK

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS