

## Waarom het boek 'Alle ouderen naar buiten?'

Naast dat ouderen aangeven dat zij graag in de natuur zijn, kan de natuur op allerlei vlakken prikkelen en heeft de natuur tal van positieve effecten. Zo zijn er veel lichamelijke voordelen; alleen al het kijken en zijn in de natuur zorgt voor een verlaagde hartslag en werkt stressverminderend, wat resulteert in minder stressgerelateerde ziekten. Het contact met de natuur zorgt daarnaast ook voor minder pijnvaring, minder eetproblemen, minder slaapproblemen en een verbeterde toiletgang. Wanneer wordt gekeken naar beweging komt naar voren dat slechts 14% van de bewoners van verzorgingstehuizen voldoende beweegt volgens de beweegnorm en rond de 75% van de bewoners zo weinig beweegt dat zij in de categorie inactief vallen. De natuur nodigt uit tot actief zijn en biedt een fysieke stimulans. Hierdoor verbetert de motoriek, het fysiek functioneren en neemt de kans op chronische ziekten af. Al met al is de (ervaren) gezondheid, het welzijn en de algehele quality of life beter bij ouderen die kunnen kijken naar, en (actief) kunnen zijn in het groen beter.

### De natuur als groen medicijn

Behalve lichamelijke voordelen heeft de natuur ook mentale voordelen voor ouderen. Het zijn in de natuur heeft een restauratieve functie, die zorgt dat mensen zich fijner voelen en beter gehumeurd zijn. Het zelfbeeld en de tevredenheid met het leven stijgt. Ook hangt het zijn in de natuur samen met minder depressie, wat een veelvoorkomende klacht is bij ouderen. Een andere veelvoorkomende klacht bij ouderen is eenzaamheid. De natuur biedt aan ouderen laagdrempelige mogelijkheden tot sociale interactie. Op individueel niveau betekent dat er een buffer voor stressvolle situaties (zoals het overlijden van een geliefde) wordt gevormd en ouderen minder gevoelens van eenzaamheid hebben. Al deze mentale voordelen kunnen een extra impuls krijgen wanneer ouderen werken in de natuur, bijvoorbeeld door te tuinieren. Ook heeft tuinieren nog een paar extra voordelen. Zo geeft het een cognitieve stimulans, die het concentratievermogen maar ook de nieuwsgierigheid prikkelt. De mogelijkheid tot succesgevoel en verantwoordelijkheid zorgt voor een toename in zelfvertrouwen en enthousiasme.



Helaas is het naar buiten gaan voor ouderen vaak niet meer vanzelfsprekend. 1 op de 4 ouderen komt zelfs helemaal niet meer buiten. Daarnaast geven verzorgers in verzorgingstehuizen en mantelzorgers aan te weinig tijd te hebben om met ouderen naar buiten te gaan.

### **Boek 'Alle ouderen naar buiten'**

Dat ouderen zo weinig buiten komen is zorgwekkend en het is juist zo goed dat ouderen naar buiten gaan. Vandaar dat Jasper de Rooter en Marieke Dijkman in samenwerking met IVN Natuureducatie het boek **'Alle ouderen naar buiten'** hebben geschreven. Dit boek laat zien dat je ook met weinig tijd en weinig voorbereiding al hele simpele buitenactiviteiten kunt uitvoeren. Vaak gaat het om hele kleine activiteiten die al hele grote positieve invloed heeft op ouderen, al is het maar om even de wind door de haren te voelen waaien, of de geur van de rozen op te snuiven, of om even een herinnering van vroeger op te halen. Het boek 'Alle ouderen naar buiten' staat boordevol met buitenactiviteiten, tips voor heerlijke gerechten met fruit en groente uit eigen tuin, spelletje en handige herkenningskaarten.

**We weten ook dat het naar buiten gaan vaak niet zo vanzelfsprekend is en dat er vaak weinig tijd en personeel voor is. Maar met dit boek hopen we een klein steentje bij te kunnen dragen om ouderen toch naar buiten te krijgen.**

### **Voor wie?**

Het boek is geschreven voor ouderen, verzorgers in zorginstellingen en op zorgboerderijen, mantelzorgers, vrijwilligers en familie van ouderen.

Het boek is hier te bestellen op [www.alleouderennaarbuiten.nl](http://www.alleouderennaarbuiten.nl)

Jasper de Rooter

*Schrijver, illustrator en productontwikkelaar educatieve materialen*

Marieke Dijkman

*Persvoorlichter Vogelbescherming Nederland en schrijfster*

IVN Natuureducatie

Mede dankzij de ervaringen van IVN hebben we dit boek kunnen uitbrengen.

Meer informatie op [www.alleouderennaarbuiten.nl](http://www.alleouderennaarbuiten.nl)

Contact: [speurzoekers@despeurzoekers.nl](mailto:speurzoekers@despeurzoekers.nl)

Tel: 06-12448524