

Natuur doet je goed, *ook mensen met dementie*

Training voor mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten



Naar buiten

Frisse buitenlucht en beweging is gezond voor iedereen, daar hoeven we niet meer over te discussiëren. Ook is het een gegeven dat mensen met dementie nauwelijks nog in de natuur komen. En dat terwijl de natuur juist voor deze mensen zoveel goeds te bieden heeft! Tal van onderzoeken hebben de heilzame werking van natuur aangetoond. Buiten zijn is goed voor de stemming, het dag- en nachtritme en de algehele gezondheid. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen.

Daarom biedt IVN een training aan die erop is gericht om natuurbeleving voor mensen met dementie te stimuleren.



*"Het was voor hem leuk,
maar ik kwam er zelf ook van bij.
We hebben nu iets gevonden
wat we allebei leuk vinden om te doen."
(partner - overbelaste mantelzorger-
van man met dementie)*

Uitvergroten

Onderzoek de natuur door met een loep aandachtig te kijken. Een bloem, een blad, of een takje: gewone dingen zien er ineens heel bijzonder uit.



Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor vrijwilligers, familieleden, mantelzorgers en beroepskrachten die met mensen met dementie

naar buiten willen. Vaak wordt er al wel gewandeld in de natuur, maar wordt er onbewust voorbij gegaan aan alles wat er te beleven valt in het groen. De training staat in het teken van natuurbeleving: met eenvoudige oefeningen leren de begeleiders wat ze met mensen met dementie in de natuur kunnen doen. De activiteiten zijn gericht op het prikkelen van zintuigen, op het maken van mooie dingen met natuurlijke materialen en op rust en ontspanning.

*“Mijn moeder reageert positief; zij geniet nog lang van het kijken naar een meegebrachte dennenappel.”
(zoon van vrouw met dementie)*

Opzet van de training

Het is een praktische training waarbij de deelnemers kennismaken met allerlei ideeën voor activiteiten en werkvormen in een groene omgeving. De training bestaat uit twee halve dagen. Na de eerste bijeenkomst krijgen de deelnemers een rugzakje met materialen en een boekje waarin een 23-tal activiteiten en werkvormen beschreven staat. Bij de tweede bijeenkomst worden ervaringen uitgewisseld en komt een aantal nieuwe activiteiten aan bod. De training vindt grotendeels buiten plaats.

Doe iets met bladeren

Je kunt ze rangschikken op kleur of op grootte, je kunt er een slinger van maken, een boeketje, enzovoort. Laat je fantasie de vrije loop en “doe iets met bladeren.”



Wat levert de training op?

Voor het in de natuur begeleiden van mensen met dementie is enige bagage wel handig. In de training leren deelnemers natuurbeleving in te zetten bij het begeleiden van mensen met dementie. Zelf ervaren staat in de training centraal. De deelnemers krijgen een groot aantal activiteiten en werkvormen aangeboden en leren hoe ze die toe kunnen passen wanneer ze naar buiten gaan. Het biedt mensen met dementie en hun begeleiders meer plezier, rust en ontspanning en je hebt samen een bezigheid waardoor er een andere manier van contact kan ontstaan.

Vooraf mantelzorgers hebben vaak te maken met een hoge belasting. Zeker voor hen kan het heel ontspannend zijn om samen, buiten in de natuur, wat te doen te hebben.

Daarnaast biedt de training een mooie mogelijkheid voor een zorgorganisatie of gemeente om nieuwe vrijwilligers aan te trekken. En dat is mooi, want vrijwilligers zijn steeds harder nodig om activiteiten te kunnen ondernemen met mensen met een beperking.

Natuurschilderij

Maak samen een prachtig natuurschilderij. Met dubbelzijdig plakband en alles wat je maar kan vinden in de natuur. Het resultaat is steeds weer verrassend mooi!



In het buitengebied maar ook in de stad!

Natuurlijk is het fijn om er echt op uit te kunnen trekken in een mooi groot natuurgebied, maar ook stadsparken, tuinen en kleine natuurgebieden die grenzen aan woonwijken en zorginstellingen zijn geschikt om regelmatig in contact te komen met groen. IVN kan in elke omgeving een training verzorgen.

*"We hebben een
nieuwe tuin aangelegd.
Door de training wordt er
nu veel meer gebruik van
gemaakt. En dat doet
onze mensen goed."
(Directeur van een zorginstelling)*

*"Ons contact is veel gelijkwaardiger geworden, doordat
we nu samen allerlei activiteiten in de natuur doen".
(Dochter van vrouw met dementie)*



Natuurmassage

In de natuur zijn veel materialen te vinden waarmee je iemand kunt masseren of kriebelen. Dit werkt ontspannend en brengt iemand in contact met het eigen lichaam.

IVN is een landelijke organisatie die mensen op lokaal niveau bij de natuur betreft. In de tuin, op het balkon, in de buurt en verder weg. IVN laat jong en oud beleven hoe leuk, leerzaam, gezond én belangrijk natuur is. Met verschillende (vergroenings)projecten, campagnes en natuuractiviteiten in het land is IVN actief binnen verschillende thema's. Zelf leren, beleven en doen staan altijd centraal.

Heeft u interesse in een training voor uw organisatie?

Neem contact met ons op:

IVN Brabant

T: 088 - 500 31 10

brabant@ivn.nl

www.ivn.nl/brabant



Deze training is ontwikkeld door stichting Het Bewaarde Land, sinds 2016 onderdeel van IVN.

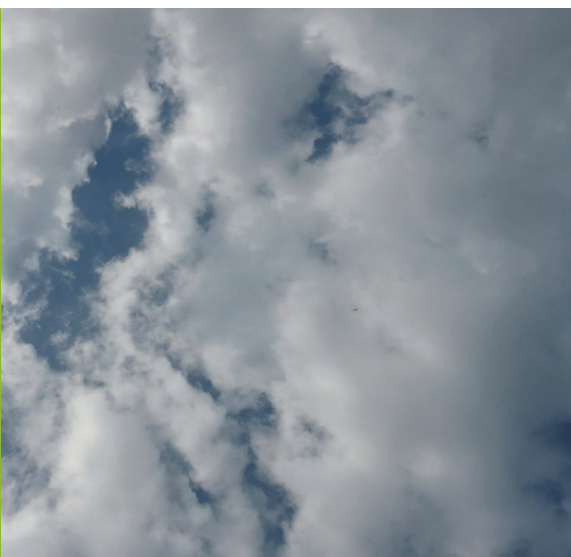


Deze training wordt mede mogelijk gemaakt door:

VSBFonds,
iedereen doet mee

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

Provincie Noord-Brabant



Wolken kijken

Wat is er meer ontspannen dan samen naar de wolken kijken. Je kunt op zoek gaan naar vormen die je in de wolken herkent. Wat iemand ook ziet, het is altijd goed.