

Groen in de Reeshof maakt gezond

Rob Wolters en Paul van der Velden, Nature For Health

Groen maakt gelukkig, onthaast en geeft rust. De natuur inspireert, activeert en daagt uit tot beweging. Of het nu in onze eigen tuin, het Reeshofpark, het Reeshofbos, of langs de waterkant van het Wilhelminakanaal is, of aan het strand, op de heide of in de bossen.

Nature For Health (NFH) is ervan overtuigd dat de natuur onze kwaliteit van leven sterk verbetert. Alleen al het uitzicht op groen kalmeert en maakt productiever. Recent onderzoek geeft aan dat minimaal 2 uur per week in de natuur, van park tot natuurgebied, onze gezondheid heel erg goed doet. En ander onderzoek wijst uit dat maar 20 minuten per dag pauzeren in een mooie groene tuin of park het stressniveau van mensen omlaag brengt. En burn out helpt voorkomen. Het blijkt zelfs dat geestelijke gezondheidsklachten, zoals schizofrenie, minder vaak voorkomen in wijken met veel groen. Mensen met dementie worden rustiger in de natuur en zijn fysiek actiever. Slechts een korte tijd in de natuur maakt ons gelukkiger.

Geweldig toch, dat positieve effect van groen op onze gezondheid? En toch wordt het 'natuurlijk medicijn' nog weinig benut. Dit recept wordt ook niet vaak voorgeschreven door artsen, zoals huisartsen. En als dat wel gebeurt, is het vaak in algemene termen: "Ontspan en ga wandelen".

Juist het groen in en rond steden is de laatste tientallen jaren zwaar onder druk komen te staan. Woningbouw, industrie- en kantoorterreinen, wegen, dat alles heeft ons leefklimaat letterlijk versteend. Dat is ongezond. Voor mens en natuur. En met het warmer worden van het weer, komen er steeds meer "hitte-eilanden" in de stad. En het is ongezond voor het sociale klimaat. Minder groen, minder mogelijkheden van – al dan niet spontaan - samenkomen. Minder outdoor sportmogelijkheden, minder gezonde sportomstandigheden.

Wij van NFH, een stichting gevestigd in Tilburg, vragen meer aandacht in samenleving voor de betekenis van natuur voor onze gezondheid. We stimuleren lokale, regionale en (inter-)nationale initiatieven, en vertalen kennis en ervaring door naar de praktijk.

In Oisterwijk hebben we bijvoorbeeld - als onderdeel van het project Groen voor Grijs - de wijk Waterhoef helpen vergroenen. Prachtig zijn de resultaten daar: mensen zijn meer met elkaar in contact, en de wijk is groener.

NFH was betrokken bij de Pluktuin Stokhasselt in Tilburg-Noord, ingericht op een stuk grond dat al heel lang braak lag. De grond mocht 'tijdelijk' gebruikt worden als gemeenschapstuin. Gezamenlijk moestuinieren, ruimte voor sport en spel, meer ondernemerschap onder de wijkbewoners en het creëren van een fijne ontmoetingsplek waren de uitgangspunten. Het braakliggende terrein is inmiddels een groene oase waar veel gebruik van wordt gemaakt.

We kunnen ook een natuur- & gezondheidsimpuls geven aan onze wijk Reeshof! Het is op veel plaatsen een groene wijk met parkjes en parken, zoals het Reeshofbos en het Reeshofpark. En het winkelcentrum Heyhoef heeft zelfs de ambitie om het meest dementievriendelijke



winkelcentrum van Nederland te worden. Het belang van groen en natuur mag daarbij niet ontbreken. En wat denk je van de CultuurPluktuin de Populier, geopend in 2017? Lin de Laat en Jos de Roos hebben met hun kennis en ervaring het concept van de pluktuin en het openlucht podium aan de Giekerkstraat bedacht en ontwikkeld. Vrijwilligers helpen mee om deze tuin rondom het pand van de DC Company te beheren en onderhouden. Het doel is een plukroute door de Reeshof te realiseren, door het reeds aanwezige eetbaar groen in kaart te brengen en aan te sluiten bij andere groen-initiatieven, waar bewoners kunnen ontspannen en genieten. Sinds kort actief: Het Kamerplanten Repair Cafe.

En waarom maken we van de Reeshofkant van het Wilhelminakanaal en van het Reeshofbos geen groen & gezond-zone? Alle ingrediënten daarvoor zijn aanwezig!

We kunnen – dus - zelf het nodige doen om onze gezondheid te verbeteren. Alleen al door naar buiten te gaan, en te gaan genieten van al het groen in en om de Reeshof. En door onze omgeving groener te maken. De bal ligt bij jezelf. Natuur in je tuin, op het balkon, langs de sportvelden, op schoolpleinen, in winkelcentra. Het zijn allemaal zaken die jezelf kunt helpen vormgeven. En ga eens met mensen in een kwetsbare fase van hun leven de natuur in. Het zal jezelf ook helpen. Laten we vooral de jeugd niet vergeten. De basis voor een gezonde levensstijl leg je vaak al vroeg in je leven.

Wil je meer weten over Nature For Health? Kijk maar eens op onze website: <http://www.nfhfoundation.com>

Als bewoners in – en aan het Reeshofpark waren Rob Wolters (Bewonersvereniging Reeshofpark) en Paul van der Velden (Reeshofpark Overleg) actief betrokken bij de aanleg van het Reeshofpark. Nu delen zij hun inzichten en ervaringen binnen Nature For Health.