



Nature For Health
Groen voor de Zorg



Kom op adem in de natuur!

Groen aanbod voor medewerkers in de zorg.
Om nieuwe energie op te doen.



Er zijn onmiskenbare voordelen voor je gezondheid wanneer je tijd in de natuur besteedt. De tijd in het groen heeft effect op je lijf, je geest en je welbevinden. Slechts een half uur in de natuur maakt je creatiever, productiever, vermindert stress en helpt te focussen. Contact met de natuur helpt je om weer meer veerkracht te krijgen.

Door het harde werken van de afgelopen tijd in de zorg zou je bijna vergeten hoe fijn groen is. Je komt er echt op adem!

De zorg is vitaal voor de samenleving. Dat is duidelijk gebleken. Zeker voor de mensen die er werken.

Help medewerkers samen met ons, voor groen te kiezen. Breng ze in contact met de natuur en zorg voor nieuwe energie.

01

Groen voor de zorg



De mensen in de zorg hebben meer nodig dan applaus. Het is goed om juist in deze tijd af en toe te kunnen ontkoppelen. Op adem te komen. Vanuit die intentie is 'Groen voor de zorg' ontstaan. Medewerkers in de zorg groen aan te bieden. Door het contact met de natuur nieuwe energie en (veer)kracht op te doen.

Samen met u stellen we graag een passende keuzekaart vast. Een afgestemd aanbod van natuurervaringen die met uw organisatie en medewerkers wordt samengesteld.

Stuur ons een mail voor een eerste verkennend gesprek over de mogelijkheden voor uw organisatie.

02

Groene Zorg keuzekaarten



De keuzes variëren van het kijken naar een virtuele natuurervaring in de pauze, aanleg van de eigen tuin, wandelen in de wilde natuur tot lunchwandelen in het groen. Individueel, met een collega of een heel team.

We hopen dat we veel zorgmedewerkers in het groen kunnen zetten dit jaar en de komende jaren!

'Een wandeling vermindert somberheid, stimuleert creativiteit én zorg voor focus'

(Erik Scherder - hoogleraar klinische neuropsychologie VU Amsterdam)

A

Mentaal
in balans



Je groene belevenissen kunnen al op de bank of in je eigen achtertuin beginnen. Wat blijkt: het kijken naar groen doet al wonderen. Sta bewust stil. Alleen of met hulp van een ander.
De keuzes op deze keuzekaart:

- Ontdek je eigen natuur. Een adviseur belevingsgericht groen kijkt mee in je tuin, maakt je bewust en geeft tips hoe de tuin nog meer bijdraagt.
- Onderga eens een 'bosbad', naar een goed gebruik in Japan. Kies een sessie 'Shirin-yoku'.
- Maak een wandeling onder begeleiding in de natuur.
- Ontvang een filmpakket met virtuele boswandelingen om ontspannen op je bank te bekijken.
- Probeer een 'Healing Pod' uit; een kleine groene ruimte om je even in terug te trekken.

Meer begeleiding in je balans? Kies dan voor een wandeling met een specifieke wandelcoach of buitenpsycholoog. Voor iedereen is een specifieke coach beschikbaar ongeacht je functie of rol.

Wacht niet en zorg voor jouw tijd in het groen!

B

Behoud je
weerstand



Wanneer was de laatste keer dat je de zon op zag komen of onder zag gaan? Wandelen in de frisse lucht en liefst in het groen is goed voor je weerstand.
De keuzes op deze keuzekaart geven vooral aandacht op het gezond blijven en daardoor werken aan je weerstand.

- Ontvang een boekje met wandeloefeningen en start gelijk met bewegen.
- Doe mee aan een hardlooptraining door een runningtherapeut. Deze legt je de grondbeginselen uit en geeft je een goed trainingsschema mee.
- Ontvang een cursus moestunieren: gezonde voeding uit eigen (buurt)tuin. Leer alles over zaaien en oogsten, bodemleven en eetbare bloemen.
- Maak een 'natte krat' met de buurt of schaf een regenton aan.
- Ontvang een flyer met tips over groene routes in in je eigen omgeving.

Wandelen in het groen werkt ontspannend en je produceert meer gelukshormonen.



Werk buiten



Die administratie of dat overleg? Dat kan ook buiten. Weet je dat er steeds meer mogelijkheden zijn die het buiten werken ondersteunen? Integreer groen en buiten binnen je werk.

- Maak onder begeleiding vaste groene wandeloverlegroutes door en vanuit je gebouw.
- Volg een workshop buitenoverleg.
- Wandel onder begeleiding samen met een klein aantal collega's een inspiratieroute door het groen.
- Ontvang flyers met tips over buitenoverleg binnen bedrijven.
- Organiseer eens onder begeleiding een werkoverleg met collega's buiten in het groen.

Buitenoverleg maakt gesprekken gemakkelijker door de ruimte, processen in je hersenen die je verdraagzaamheid beïnvloeden en inspireren.

Voor werkgevers: Buitenoverleg echt integreren binnen de overlegstructuren vraagt een gedegen aanpak. We brengen u graag in contact met experts die integraties en trainingen verzorgen.



Zorg voor de teamspirit



Aandacht voor het team is een must in deze tijden. Samenwerken krijgt een extra impuls door activiteiten die de spirit er in houden.

- Beleef met je team een natuur-inspiratiesessie en leer over het effect van de natuur op de mens.
- Wandel met je team met een natuurgids naar een mooie groene plek.
- Onderga een co-creatiesessie 'Natuurbeleving op het werk', waarbij aandacht is voor het groen in de buiten- en binnenruimte en maak een plan voor opwaardering.
- Plan een buitenactiviteit voor het team. Geniet samen van de natuur.
- Maak een 'wildplukwandeling' met het team, bereid de lunch en geniet samen.

Ook eenmalige teamuitjes in het groen dragen bij aan de vitaliteit van uw medewerkers. We delen deze kennis graag met uw leidinggevendenden die uw medewerkers daarin ondersteunen.



Nature For Health
Groen voor de Zorg



'As I work on the garden, the garden works on me'

Zorg in het Groen is een initiatief van Nature For Health in samenwerking met VU Amsterdam en verschillende andere partners



Groene zorg is een initiatief van Nature For Health in samenwerking met Dr. Jolanda Maas (VU Amsterdam). Zij onderzoekt in hoeverre het gebruik/blootstelling aan groen bijdraagt aan het welzijn van patiënten én zorgprofessionals.

Er is een groeiende interesse voor het inzetten van groen in de zorg. Zowel voor patiënten als voor werknemers in de zorg. Om die reden is een consortium gestart. Groen voor de Zorg is een onderdeel van Missie Veerkracht van de Federatie voor Gezondheid.

We komen u graag meer vertellen.

Wat een enorme inzet in de afgelopen periode! Groen voor de Zorg keuzekaarten bieden we graag aan voor al die mensen die nog steeds klaarstaan in de zorg. Chapeau!