

Nieuwsbrief Zuid Berghuizen februari 2018

IVN Oldenzaal heeft als thuisbasis de Stakenboer in het inmiddels nieuw vorm gegeven park de Stakenkamp.

Vorig jaar zijn er een aantal nieuwe IVN Natuurgidsen afgestudeerd na een bijna 2 jaar durende opleiding die ook grotendeels in de Stakenboer heeft plaatsgevonden.

Tijdens een nieuwjaarsbijeenkomst op zondag 28 januari 2018 heeft een van de nieuwe natuurgidsen zijn afstudeeropdracht wat nader uitgelegd en ook aan den lijve laten ervaren tijdens een wandeling via het Welzijns-ommetje vanuit de Stakenboer door het mooie Hoge Venterink.





WELZIJN OP GROEN RECEPT

Welzijn op groen recept is een recept dat een huisarts zou kunnen voorschrijven.

Gezondheid is niet vanzelfsprekend bijna iedereen krijgt te maken met een chronische ziekte en deze worden ook wel de welvaartsziektes genoemd. We worden daarnaast ook wel ouder maar met behulp van medicijnen en operaties.

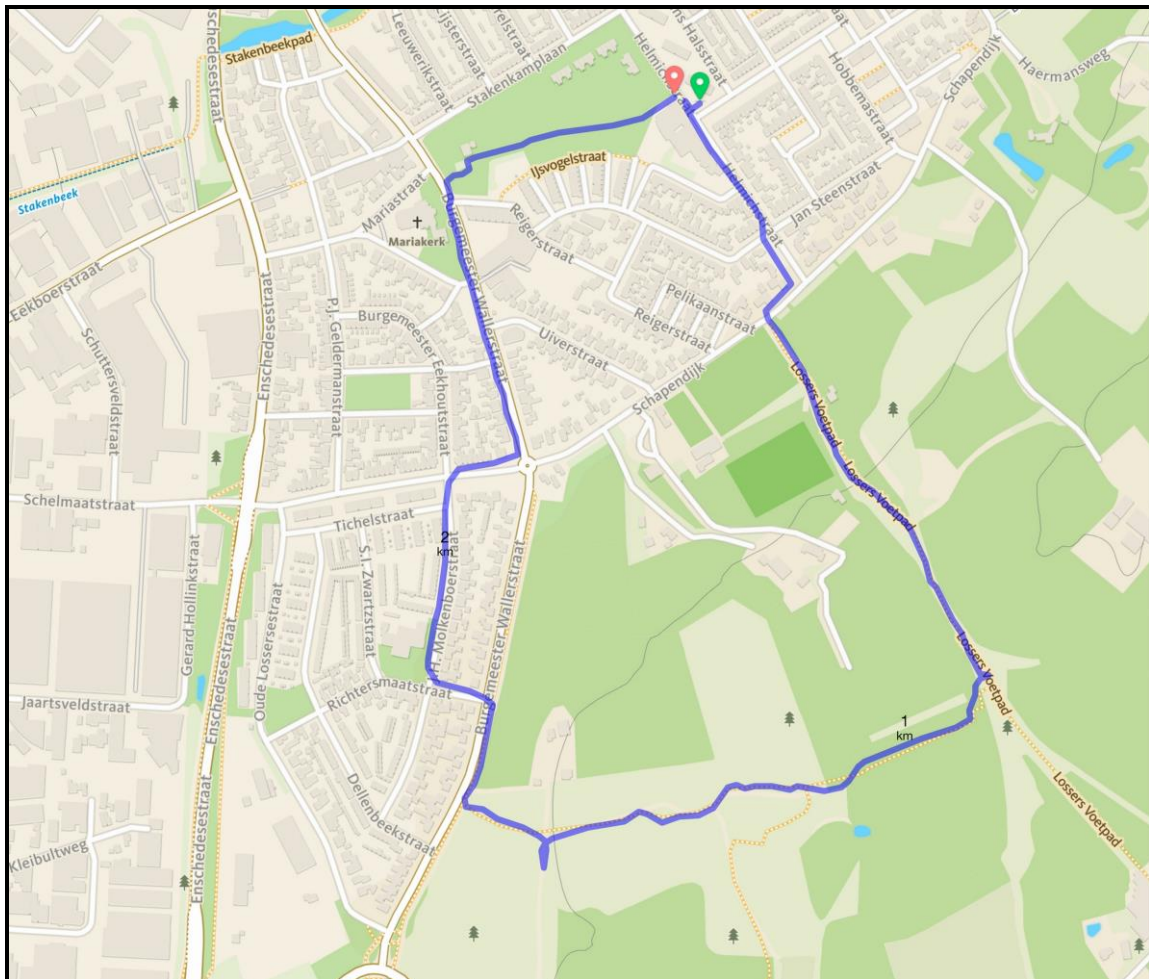
De cijfers laten ook zien dat deze chronische ziektes als belangrijkste oorzaak onze leefstijl hebben.

“We eten te veel en de verkeerde voeding, we bewegen te weinig en we ervaren te veel chronische stress.”

De ervaring leert dat een eerste stap op weg naar een meer gezonde leefstijl het buiten bewegen is. En wat is er niet mooier dan om te beginnen met wandelen in onze prachtige natuur.

Welzijns-ommetje Stakenboer

In Oldenzaal heeft IVN Oldenzaal inmiddels 5 zogenaamde welzijns-ommetjes ontworpen en één ervan begint en eindigt bij de Stakenboer. Er wordt nog aan gewerkt om de zichtbaarheid beter te maken. Maar je kunt het nu al lopen met behulp van het kaartje hieronder.



Het leuke is ook dat deze Welzijns-ommetjes ook genoemd worden in de nieuwe Groenvisie van de Gemeente Oldenzaal.

Ook bij Welzijn op groen recept horen verschillende beweegoefeningen, die we ook zondag hebben beoefend. Het had meteen een positief effect. Iedereen was na de wandeling opgeruimd en vrolijk.

Wil je meer informatie dan vind je die hier <http://www.grandiooz.nl/natuur-als-wegwijzer/>