



BUILT 05

Natuur en de gebouwde omgeving

Hoe de natuur onze gezondheid beïnvloedt en wat we kunnen doen om een groenere en gezondere omgeving te creëren.

[Start cursus >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Hands-on
SHAFE



BUILT

MODULE 5

Natuur en de gebouwde omgeving

In deze module leer je hoe de natuur onze gezondheid kan beïnvloeden en wat we kunnen doen om een groenere en gezondere omgeving te creëren. Dit is heel belangrijk, want er zijn veel uitdagingen die aangepakt moeten worden.

Introductie

Tegenwoordig zien we zeer snelle veranderingen als gevolg van de vergrijzing, klimaatverandering en de enorme technologische vooruitgang. Dit alles beïnvloedt onze manier van leven en we moeten ons aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Om evenwicht te vinden in de snel veranderende wereld moeten we proberen in harmonie met de natuur te leven. De natuur zal ons helpen de stresshormonen te verminderen en rust te vinden, maar zal ons ook beschermen tegen hittegolven en andere gevolgen van de klimaatverandering. Laten we gaan kijken wat we kunnen doen!



Wat je leert in deze module

- 1 De rol van de natuur in het behouden van de gezondheid in het huidige tijdperk.
- 2 Gezondheid en tuinieren.
- 3 Klimaatverandering en aanpassingen daaraan.
- 4 De natuur als therapie tegen eenzaamheid en isolement.
- 5 Prachtig, moeiteloos en natuurlijk tuinieren.



Hoofdstukken in deze module

1 De rol van de natuur in het behouden van gezondheid

2 Aanpassen aan klimaatverandering

3 Natuur verenigt

4 Tuin voor ontspanning



BUILT

MODULE 5

HOOFDSTUK 1

De rol van de natuur in het behouden van gezondheid

Onze gezondheid wordt sterk beïnvloed door de kwaliteit van de omgeving waarin we leven. Hoe natuurlijker en schoner, hoe beter we ons voelen. Waarom is dat niet altijd zo? Laten we een blik werpen op de geschiedenis en kijken naar de huidige concepten van op de natuur gebaseerde ontwerpen en therapie.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Geschiedenis over de zorg voor het milieu en onze omgeving.
- 2 Autoverkeer en luchtvervuiling.
- 3 Natuur als behandeling tegen veel voorkomende ziekten.
- 4 Tuinbouwtherapie.



Een beetje geschiedenis

19e-eeuwse steden waren zeer ongezonde plaatsen om in te leven. Talrijke nieuw gebouwde industriële gebieden produceerden schadelijke vervuiling. Mensen leefden in overbevolkte gebieden. Het was gewoon dat een gezin met vijf kinderen in eenkamerwoningen woonde. Ook de sanitaire omstandigheden in de arbeiderswijken waren zeer slecht. Dit alles droeg bij tot een zeer snelle verspreiding van besmettelijke ziekten. Zo wordt geschat dat één op de vier sterfgevallen in het midden van de 19e eeuw in New York werd veroorzaakt door tuberculose.



Natuurlijke behandeling

Men ontdekte dat toegang tot schone lucht, groen en zon een zeer gunstig effect heeft op de menselijke gezondheid. Als oplossing voor de gezondheidsproblemen in verband met het leven in de stad werden kuuroorden opgericht in een prachtige omgeving, ver weg van de overvolle steden. Veel mensen met tuberculose en andere aandoeningen werden er met succes behandeld.

Maar hoewel in sommige landen in de 19e eeuw openbare parken begonnen te verschijnen, konden alleen rijke burgers zich een behandeling in deze kuuroorden veroorloven. De rest van de samenleving bleef verstoken van deze wellness-diensten en -faciliteiten.



Moderne stedenbouw

Aan het begin van de 20e eeuw begonnen stedenbouwkundigen, artsen en maatschappelijk betrokken personen te discussiëren over hoe de leefomstandigheden van mensen met een laag inkomen konden worden verbeterd. In de jaren 1930 bedachten ze de ontwikkeling van vrijstaande flatgebouwen voor gezinnen, omgeven door groen en met voldoende zon en frisse lucht voor elk appartement, in tegenstelling tot de dominante 19e-eeuwse woonblokken.

Zo ontstond de moderne stedenbouw.



Autoverkeer

Het besef van de positieve invloed van de natuur op onze gezondheid is in de loop der jaren gegroeid. Tegelijkertijd is het autogebruik sterk toegenomen, met als gevolg enorme opstoppingen in de steden en gezondheidsproblemen voor veel mensen.

Tegenwoordig zijn auto's een van de belangrijkste bronnen van vervuiling in de steden. We moeten proberen het gebruik ervan te verminderen.



Activiteit 1:



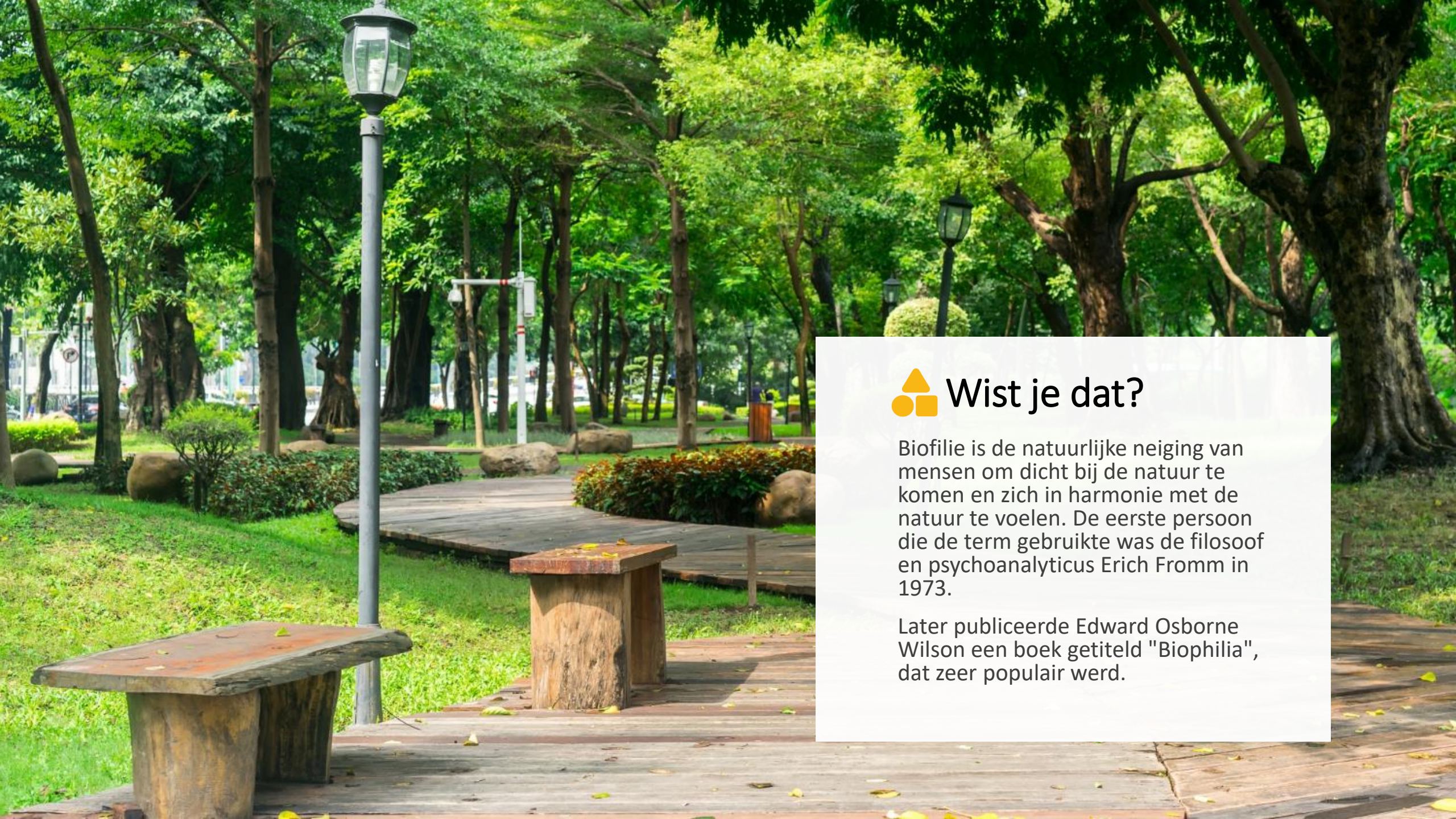
Moet je echt met de auto?

Bedenk hoe vaak jij of je vrienden in een auto rijden. Is dat nodig? Is het mogelijk om het openbaar vervoer of de fiets te gebruiken? Of kun je misschien te voet gaan? Wat zijn de obstakels?



Menselijke kracht: fietsen en lopen is beter

Probeer minder gebruik te maken van de auto. Lopen of fietsen is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je gezondheid. Door je eigen voeten te gebruiken vergroot je ook je kansen om iemand te ontmoeten.



Wist je dat?

Biofilie is de natuurlijke neiging van mensen om dicht bij de natuur te komen en zich in harmonie met de natuur te voelen. De eerste persoon die de term gebruikte was de filosoof en psychoanalyticus Erich Fromm in 1973.

Later publiceerde Edward Osborne Wilson een boek getiteld "Biophilia", dat zeer populair werd.

De effecten van contact met de natuur op onze gezondheid

Contact met de natuur heeft een zeer gunstige effect op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat het de hoeveelheid cortisol vermindert. Dit is het hormoon dat in ons lichaam vrijkomt als stressreactie. Het kan zwakte en problemen met het zenuwstelsel veroorzaken. Tegelijkertijd stimuleert het waarnemen van de natuur of het werken in de tuin de aanmaak van het gelukshormoon, die ons welzijn verbetert.





Wist je dat?

Werken in de tuin vermindert het risico op dementie met 36%, omdat het concentratievermogen toeneemt.

Men kan zeggen dat de geest jonger blijft als men zich met tuinieren bezighoudt.

Bovendien wordt bij ouderen die actief tuinieren het risico op een hartaanval of beroerte met 30% verlaagd.

Geestelijke gezondheidsvoordelen van een tuin voor ouderen



- Vermindert stress
- Verbetert welzijn
- Motiveert en inspireert
- Een verbinding met de natuur voelen
- Helpt om veranderingen in je leven te verwerken
- Het aangaan van sociale interactie
- Motiveren om contact te maken met mensen
- Het vormen van gewoontes om onder de mensen te zijn
- Versterken van het gevoel van veiligheid



Lichamelijke gezondheidsvoordelen van een tuin voor ouderen



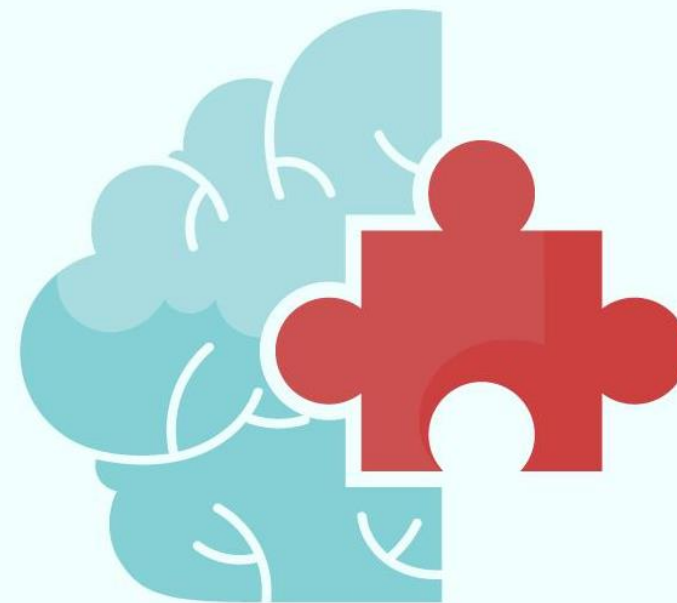
- Verbetert de vitale functies
- Verbetert de lichamelijke conditie
- Stimuleert de zintuigen
- Leert doorzettingsvermogen
- Verbetert de oog-hand coördinatie
- Beïnvloedt de immuniteit van het lichaam
- Brengt het lichaam in een ritme



Educatieve gezondheidsvoordelen van een tuin voor ouderen



- Wekt passies op
- Verbetert de concentratie
- De werkelijkheid ervaren
- Leert plannen
- Leert probleem oplossen
- Motiveert tot contact met mensen
- Verrijkt ervaring
- Traint het geheugen



Tuinbouwtherapie

Bij tuinbouwtherapie worden alle zintuigen gebruikt. Er zijn twee soorten tuinbouwtherapie:

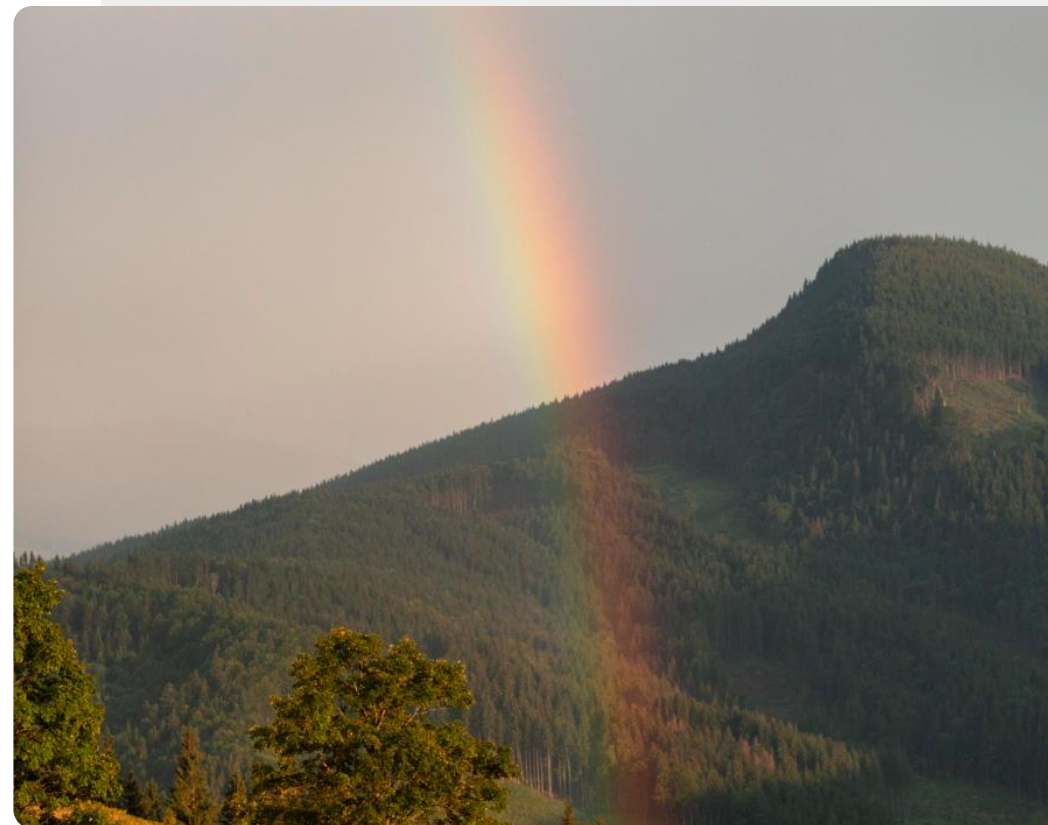
- **Passieve therapie** is gebaseerd op het in de tuin zijn, tussen de planten lopen, ze bekijken en aanraken. Elk van deze activiteiten leidt tot het stimuleren van de zintuigen door het contact met de planten.
- **Actieve therapie** stimuleert de zintuigen rechtstreeks door in een tuin te werken, bijvoorbeeld door planten te planten, groenten en kruiden te kweken en bloemen en bladeren te verzamelen voor boeketten.



Gezichtsvermogen en kleuren

Het gezichtsvermogen is het zintuig waarop we het meest vertrouwen. Iedereen neemt kleuren anders waar omdat onze hersenen licht niet op dezelfde manier verwerken.

Kleuren hebben verschillende betekenissen en associaties. Laten we eens kijken wat ze betekenen!



De betekenis van een kleur



Rood en geel

Rood is de kleur van energie, kracht, passie en vitaliteit.

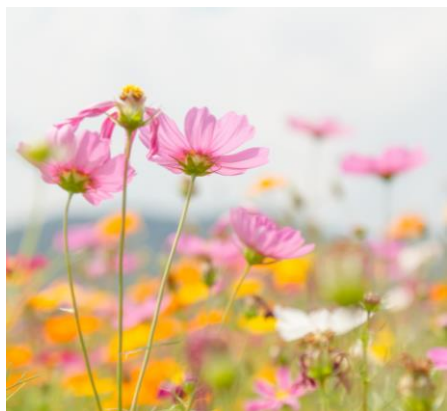
Geel wordt geïdentificeerd met geluk, wijsheid, concentratie en een beter geheugen.



Blauw en groen

Blauw betekent zachtheid, kalmte, ontspanning, bestrijdt spanning, nervositeit en slapeloosheid.

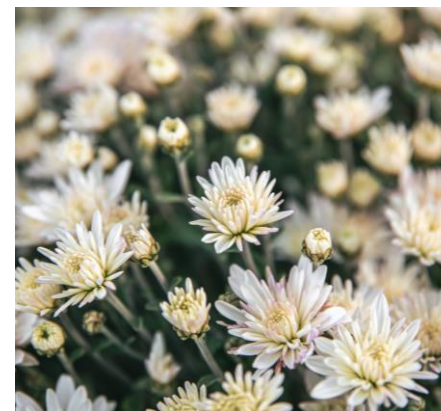
Groen is de kleur van harmonie, natuur, evenwicht en hoop.



Violet en oranje

Violet is de kleur van meditatie, bezinning en gebed. Het kalmeert het lichaam en brengt de geest in evenwicht.

Oranje beïnvloedt vrolijkheid, plezier, viering en plezier.



Wit

Wit is de kleur van zuiverheid en onschuld.

Het wordt beschouwd als neutraal en daarom wordt het vaak gecombineerd met andere kleuren.

Horen

De geluiden van wind, druppelend water, zingende vogels, vallende bladeren en het kraken van verschillende oppervlakken onder je voeten beïnvloeden je gehoor als je in een groene omgeving bent.

In tuinen die tuinbouwtherapie ondersteunen zijn de natuurgeluiden intens en hebben ze een positief effect op ons welzijn.



Elementen die het gehoor beïnvloeden



Geritsel van gras



Druppelend water



Zingende vogels



Verschillende oppervlakten

Ruiken

Veel verschillende geuren vergezellen je in de tuin. Geuren hebben ook een helende werking op het lichaam. Ze kunnen hoofdpijn verminderen, de luchtwegen helpen openen en de slaapkwaliteit verbeteren.

Je kunt planten gebruiken met een sterke en aromatische geur. Je kunt een eigen mengsels maken van gedroogde kruiden, bloemen en vruchten, die je in de winter kunt gebruiken.



Eigenschappen van essentiële oliën



Basilicum olie

Kruidengeur, pijnstillend, stimulerend en verfrissend, verbetert de efficiëntie van de geest.



Munt olie

Beïnvloedt de concentratie, verbetert het werk van de geest en reinigt de luchtwegen.



Citroenmelisse olie

Vermindert stress en spanning.



Lavendel olie

Kalmeert, ontspant en vermindert depressies.

Stimulerende aanraking

Aanraken stimuleert het lichaam. Als je ogen niet goed kunnen zien, kun je de tuin voelen via de tast- en reukzin.

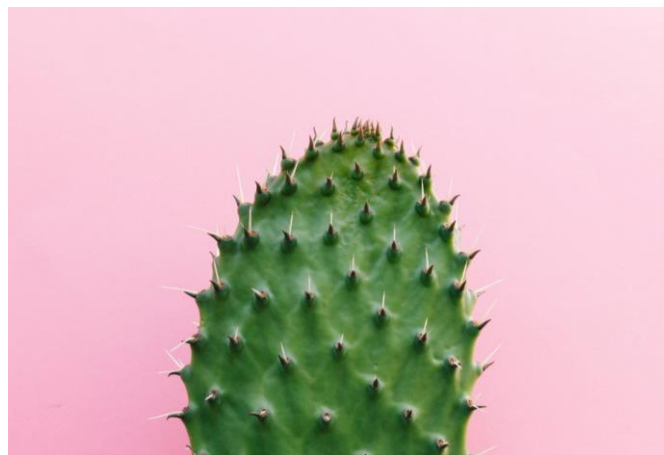
Wees voorzichtig bij het kiezen van planten. Vermijd planten met veel doornen of stekels, die verwondingen kunnen veroorzaken.



Wees voorzichtig met



Doornen




Stekels



Overgevoeligheid

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 5** | **Hoofdstuk 1** De rol van de natuur in het behouden van gezondheid

De omgeving waarin we leven heeft geen invloed op onze gezondheid.

- Waar
- Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over de oorsprong van de natuur als therapie.

2

Je weet dat het gebruik van de auto niet goed is voor het milieu en voor je gezondheid.

3

Je weet dat contact hebben met de natuur een positieve invloed heeft.

4

Je hebt geleerd over tuinbouwtherapie.

5

Je weet hoe onze zintuigen worden geprikkeld door de natuurlijke omgeving.

Hoofdstuk voltooid!

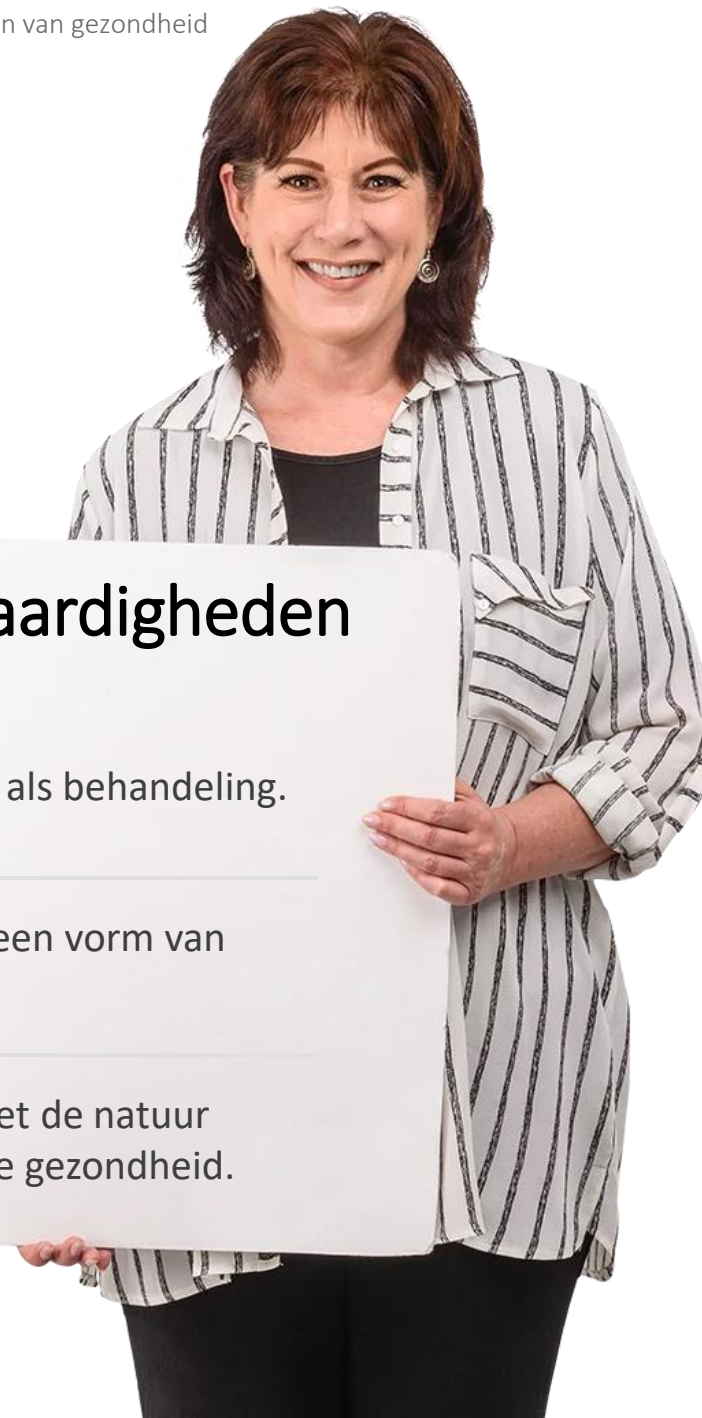
Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

- 1 Je weet van de natuur als behandeling.

- 2 Je weet dat tuinieren een vorm van therapie kan zijn.

- 3 Je weet dat contact met de natuur onmisbaar is voor onze gezondheid.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





BUILT

MODULE 5

HOOFDSTUK 2

Aanpassen aan klimaatverandering

Tegenwoordig staan we voor een enorme uitdaging waarvoor we niet kunnen zwijgen: de klimaatverandering.

De klimaatverandering zal ons dwingen ons levensgedrag aan te passen en het kan ook onze gezondheid beïnvloeden. We kunnen het niet tegenhouden, maar we moeten het afremmen en ons eraan aanpassen.

Laten we kijken wat we kunnen doen!

Aanpassen aan klimaatverandering

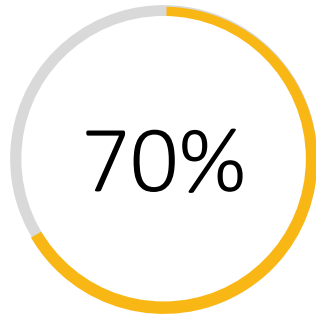
Klimaatverandering is niet te stoppen. Wat we kunnen doen, en in feite zouden moeten doen, is het zo langzaam mogelijk laten verlopen. Alleen zo kunnen we onze planeet in leven houden.

We moeten de klimaatverandering echter niet alleen als een bedreiging zien. Het is ook een kans om onze leefomgeving opnieuw op te bouwen, zodat deze niet alleen beter is afgestemd op de uitdagingen van de klimaatverandering, maar ook ons welzijn verbetert.



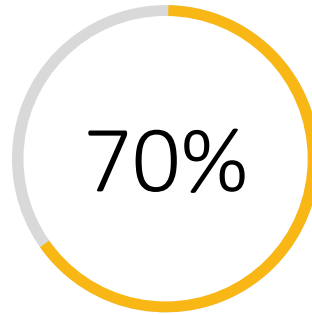
Enkele gegevens

Het Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) rapport geeft enkele statistieken over het huidige land- en watergebruik op wereldschaal:



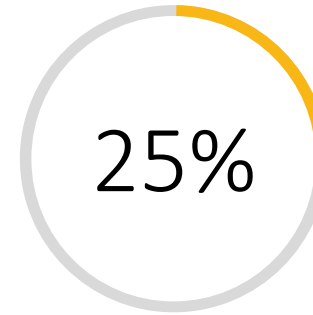
Landgebruik

70% van het land (exclusief het ijsoppervlak) wordt momenteel door mensen gebruikt.



Water & landbouw

70% van het zoete water wordt gebruikt voor landbouwdoeleinden



Bodemdegradatie

25% van de bodem is aangetast voor menselijke activiteit



Woestijnvorming

We zijn momenteel getuige van een proces van woestijnvorming van land over de hele wereld.

Wat leer je in dit hoofdstuk

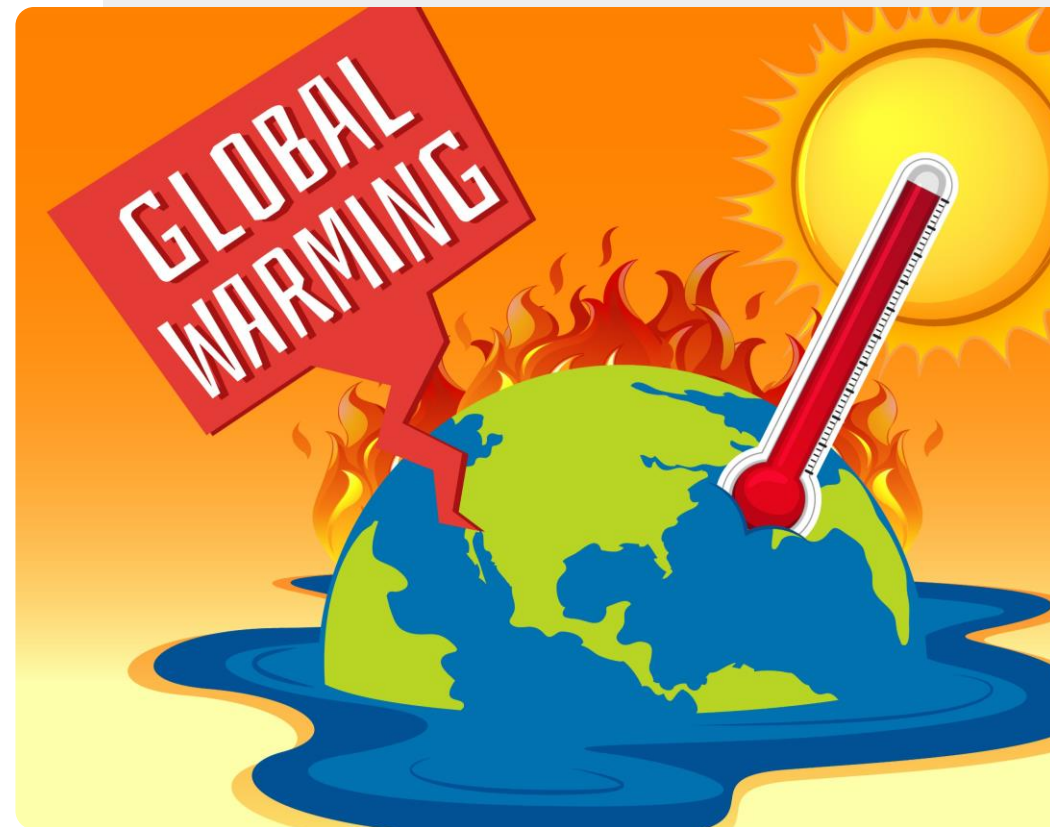
- 1 Opwarming van de aarde.
- 2 Behoeftte aan waterbeheer.
- 3 Hoe kunnen we ons aanpassen aan klimaatverandering?



Opwarming van de aarde

Van 1850 tot 2013 is de temperatuur van het aardoppervlak met 1,33 graden Celsius gestegen. Dit heeft geleid tot een toename van het aantal en de intensiteit van zogenaamde "hittegolven".

Volgens het IPCC-rapport moeten we ernaar streven de temperatuurstijging te beperken tot 1,5 graden Celsius in 2050. Als de temperatuur meer stijgt, komt ons bestaan in gevaar.



Activiteit 2: laat je strepen zien

Bezoek de website:

<https://showyourstripes.info/>

Daar kun je nagaan hoeveel de temperatuur op aarde, in jouw regio of land de afgelopen 170 jaar is gestegen.

Klimaatstrips zijn een vereenvoudigde visualisatie waarmee we kunnen zien hoe de gemiddelde temperatuur is veranderd. Ze werden ontwikkeld door prof. Ed Hawking van de University of Reading, om de discussie over klimaatverandering op gang te brengen.

Als je op de link klikt, zie je verschillende kleuren strepen. Een streep die donkerblauw is, wijst op koudere temperaturen in die zone. De rodere strepen geven aan dat de temperatuur in die zone hoger is.

Wat zie je als je de strepen bekijkt?



Wist je dat?

De opwarming van de aarde is vooral gevaarlijk voor ouderen. De sterfte onder deze groep neemt drastisch toe tijdens hittegolven.

In de zomer van 2010 stierven in Europese landen 55.000 mensen, voornamelijk ouderen, als gevolg van hittegerelateerde gezondheidsproblemen.

Hittegolven zijn vooral lastig in steden.

Ken je Teresa nog?

Teresa, die 83 jaar oud is, woont met haar 87-jarige man in een stedelijk gebied. Het is een dichtbebouwd gebied met weinig groen.

In de zomer wordt het er erg warm. Het is er veel warmer dan in de buitenwijken. Dit verschijnsel heet een stedelijk hitte-eiland en komt vaak voor in dichtbebouwde steden.

Heb je ooit een stedelijk hitte-eiland meegemaakt?

Kun je bedenken hoe je Teresa en haar man zou kunnen helpen tijdens een hittegolf?



Tips voor de verzorging van ouderen tijdens een hittegolf

Als er ouderen in uw familie of onder uw burens zijn, is het belangrijk na te gaan of :

- iemand deze persoon minstens twee keer per dag bezoekt
- de gordijnen of rolluiken in de woning gesloten zijn
- de temperatuur in de woning lager is dan 25 graden Celsius
- de koelkast goed werkt
- de persoon toegang heeft tot verfrissingen, met name water
- deze persoon luchtige kleding draagt
- deze persoon voldoende eet
- deze persoon beschikt over een telefoon om in geval van nood contact op te nemen
- deze persoon beschikt over een lijst met telefoonnummers voor noodgevallen en contactpersonen van ten minste twee van zijn of haar familieleden
- weet hoe hij zich tegen de hitte kan beschermen

Behoefte aan waterbeheer

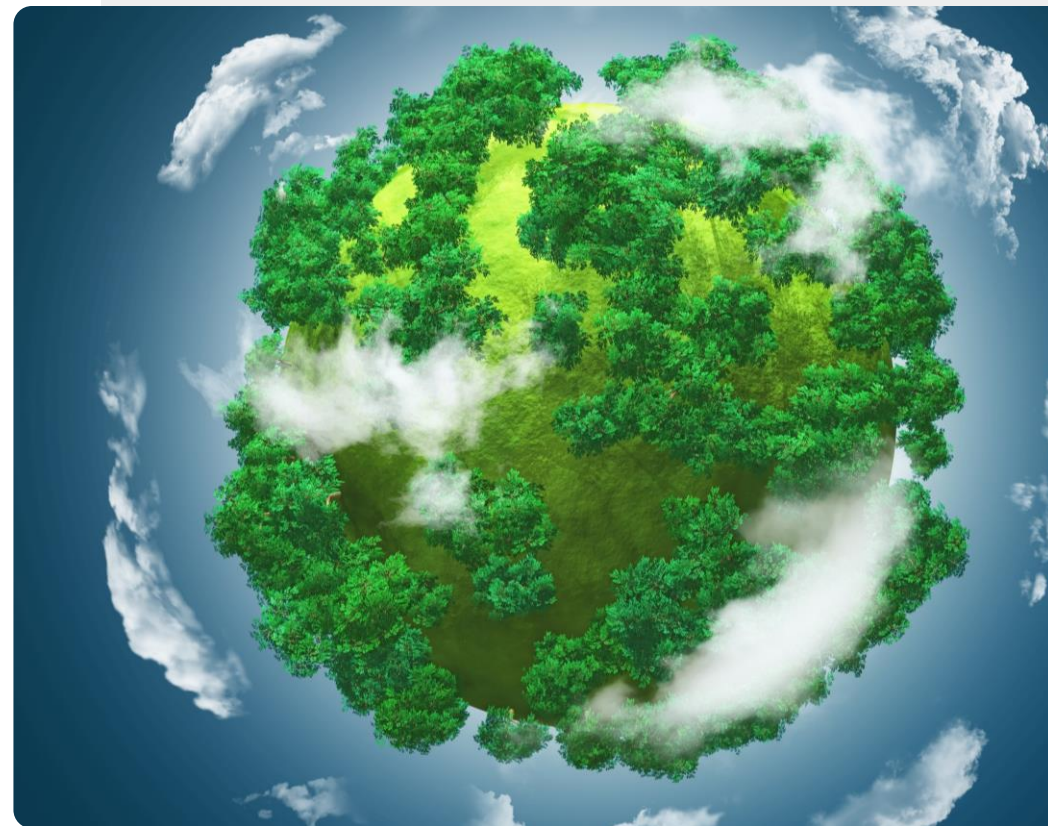
De opwarming van de aarde leidt tot lange perioden van droogte. In veel Europese regio's wordt water 's zomers al steeds schaarser, wat de landbouwproductie ernstig beïnvloedt.

Tegelijkertijd wordt verwacht dat zich vaker noodweer zal voordoen met zware regenval die de bodem niet kan absorberen. Dit kan leiden tot ernstige overstromingen.



Wat kunnen we doen?

Om de klimaatverandering af te remmen, moeten we onze huidige uitbuitende houding ten opzichte van het milieu opgeven en in harmonie met het milieu gaan leven.



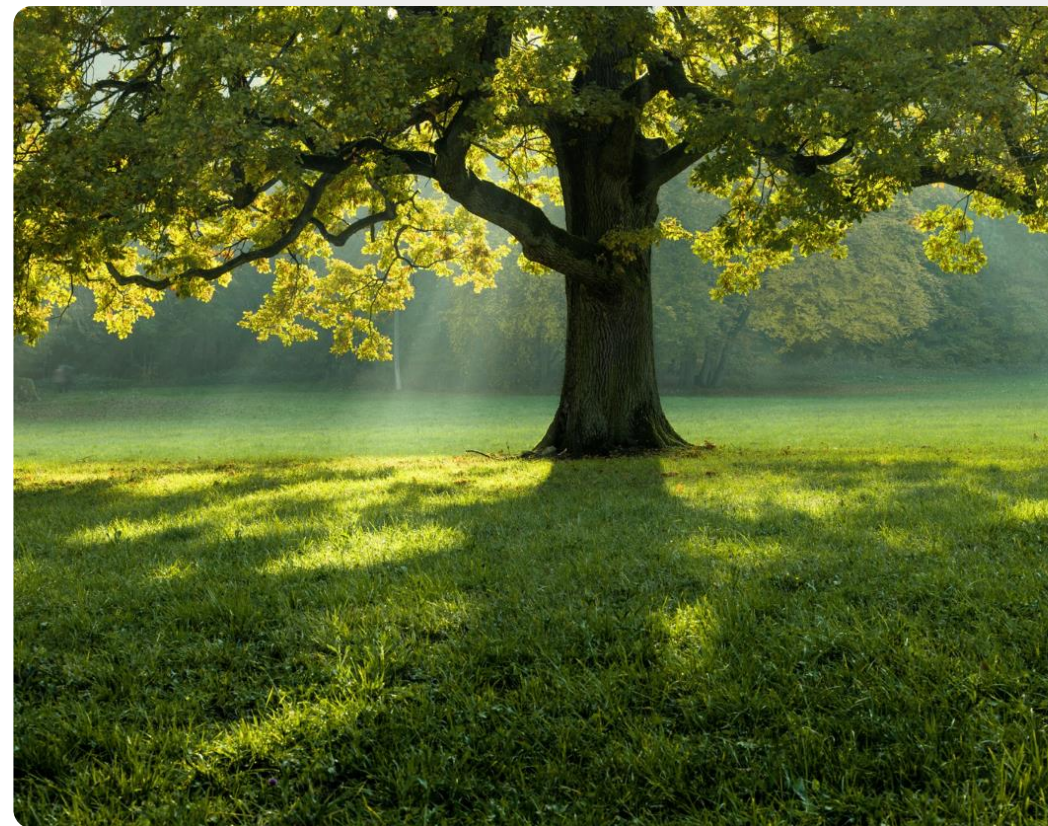
Plant bomen!

De temperatuur in de schaduw van een oude boom kan tientallen graden koeler zijn dan op verwarmd asfalt. Daarom is het goed om bomen langs straten in de stad te planten.

Bomen kunnen de lucht reinigen door samen met CO₂ giftige gassen te absorberen. De bladeren vangen ook stofdeeltjes op.

Bovendien is de rol van bomen in het verminderen van de impact van stormwaterafvoer van onschatbare waarde.

Probeer oude, grote bomen niet te kappen. Nieuwe bomen compenseren oude, grote bomen maar voor een deel.



Oogst water!

Aangezien we in de toekomst lange periodes van droogte zullen meemaken, onderbroken door extreem zware regenval en daarmee gepaard gaande overstromingen, is het noodzakelijk na te denken over de oplossingen die ons kunnen helpen water op te vangen en te gebruiken tijdens de droge periodes.





Wist je dat?

Gazons zijn niet ecologisch. Ze vergen veel water en missen biodiversiteit.

Laten we in plaats daarvan weiden aanleggen, waar niet alleen veel verschillende planten kunnen groeien, maar ook insecten en kleine dieren hun thuis kunnen vinden.

Wilde natuur is prachtig!

Bescherm de bodem!

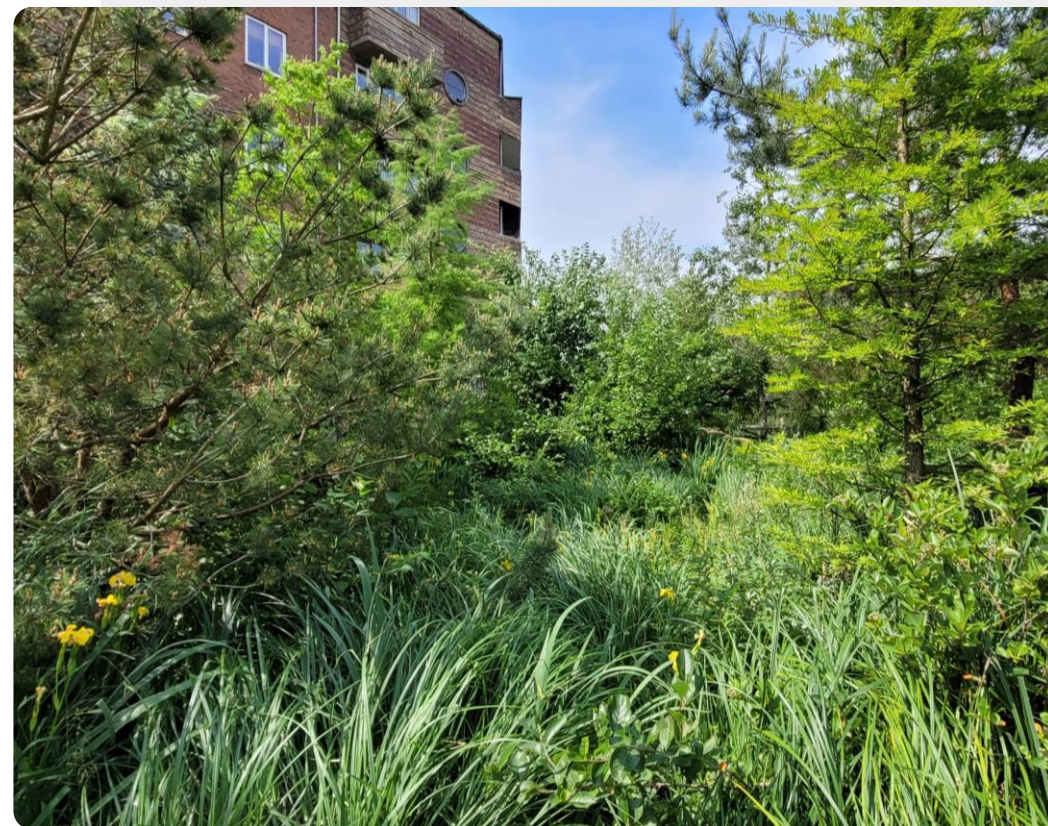
Zonder de bodem kunnen we onszelf niet voeden. Toch zijn grote stukken grond al verwoest en kan er niets meer groeien. Dit zijn bijvoorbeeld industriële terreinen zoals mijnbouwhopen of grote gebieden met dichtgeslibde grond.

De bodem moet worden bedekt met vegetatie om erosie door overdroging en wind tegen te gaan. Het is ook belangrijk het gebruik van kunstmest te vermijden en de grond te beschermen tegen verontreiniging.



Goed voorbeeld: Østerbro, Kopenhagen

Østerbro is een wijk in Kopenhagen waar sinds enkele jaren een succesvolle ontwikkeling van groene infrastructuur plaatsvindt. In plaats van gemaaide gazons zijn er prachtige bossen met veel bloemen en biodiversiteitsvriendelijke gebieden ontwikkeld. De bewoners genieten enorm van de veranderingen en het lijkt erop dat het mooie groen hen samenbrengt.



© Agata Cieszewska




Wist je dat?

In reactie op de opwarming van de aarde heeft de Europese Unie in 2020 de Europese Green Deal goedgekeurd - een reeks beleidsinitiatieven met als overkoepelend doel de EU in 2050 klimaatneutraal te maken. De doelstellingen zijn onder meer een kwart van de voedselproductie biologisch te maken en tegen 2030 drie miljard bomen te planten.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 5** | **Hoofdstuk 2** | Aanpassen aan klimaatverandering

Klimaatverandering vindt niet plaats.

- Waar
- Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over klimaatverandering.

2

Je hebt geleerd over de processen die samengaan met klimaatverandering.

3

Je hebt geleerd welke maatregelen kunnen worden genomen om je aan te passen aan de klimaatverandering.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

- 1 Je weet dat klimaatverandering een feit is.
- 2 Je weet dat aanpassing aan klimaatverandering noodzakelijk is.
- 3 Je weet dat er goede oplossingen zijn.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





BUILT

MODULE 5

HOOFDSTUK 3

Natuur verbindt

Planten verzorgen, groenten kweken, wandelen in een park - al deze activiteiten brengen de mogelijkheid met zich mee om iemand anders te ontmoeten. Laten we kijken welke oplossingen we kunnen invoeren om de sociale verbondenheid in onze wijken te vergroten.

Natuur verbindt

Men kan zeggen dat we leven in een tijd van eenzaamheid en pandemieën. De lockdowns veroorzaakt door Covid-19 hebben grotendeels bijgedragen aan sociale eenzaamheid en isolatie.

De natuur is niet alleen goed voor onze lichamelijke maar ook voor onze geestelijke gezondheid. Het kan ons veel mogelijkheden bieden om te genieten van ontmoetingen met anderen.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Enkele oplossingen om de sociale verbondenheid met de natuur te vergroten.
- 2 De rol van stadslandbouw.
- 3 Dingen die je kunt doen om je buurt groener te maken.



Kleine parken

Kleine openbaar toegankelijke parken.

Ze kunnen op verschillende plaatsen worden aangelegd:

- In buitenwijken, waar iedereen een eigen leven leidt. In dit geval geven parkjes mogelijkheden voor burenonthoetingen.
- In dichtbebouwde gebieden, waar onvoldoende ruimte is voor een groot park.

Ze kunnen worden aangelegd op openbare of particuliere grond en zijn vaak het resultaat van burgerinitiatieven.





Wist je dat?

In de moderne stadsplanning wordt aanbevolen ervoor te zorgen dat iedereen binnen een afstand van maximaal 300 meter toegang heeft tot groen.

Uit onderzoek blijkt dat dit ons gezonder houdt en dat we op deze manier het hitte-eilandeffect kunnen verzachten.

Stadslandbouw

Stadslandbouw is zeer belangrijk in tijden van klimaatverandering. Lokale voedselproductie vermindert de behoefte aan vervoer en is ook goed voor de lokale economie.

Stadslandbouw op basis van biologische landbouwprincipes (zonder gebruik van synthetische meststoffen en pesticiden) is momenteel populair. Het kan worden gedaan door één persoon voor zijn eigen behoeften of door een bedrijf met het doel het geproduceerde voedsel te verkopen.

Denk eraan: je eigen voedsel verbouwen is net zoets als je eigen geld drukken!



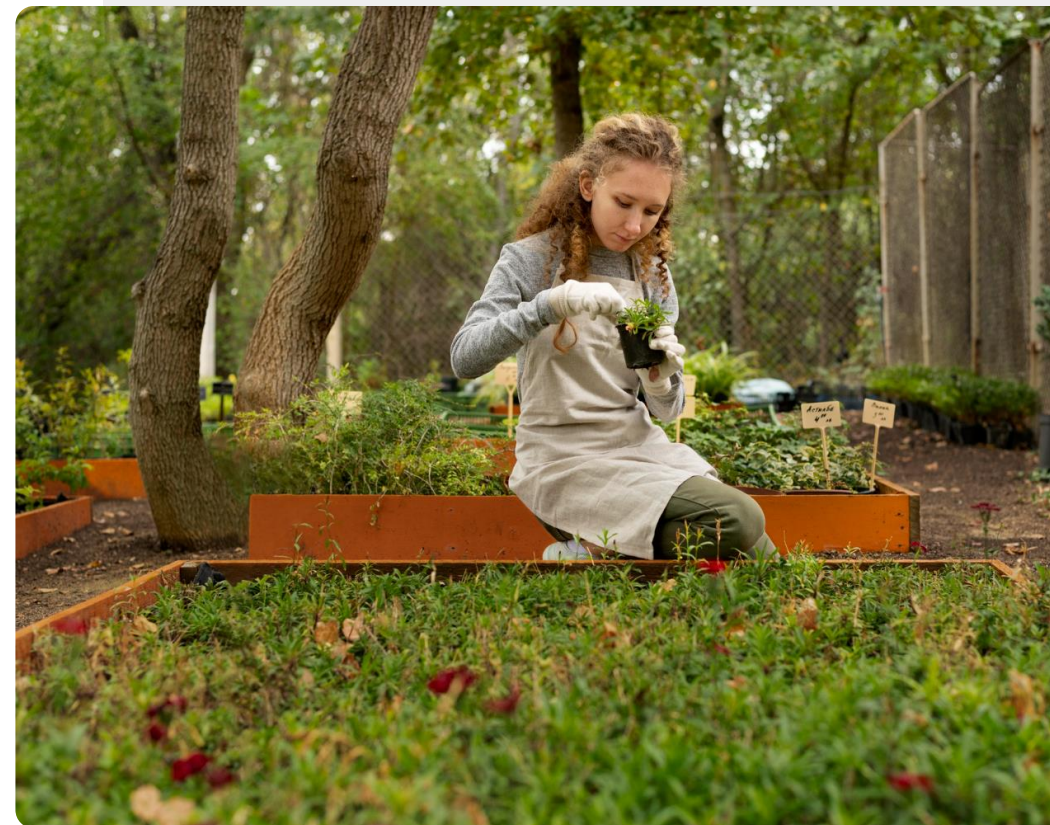
Gemeenschappelijke tuinen

Gemeenschapstuinen zijn plaatsen waar jij en anderen planten en groenten kunnen kweken.

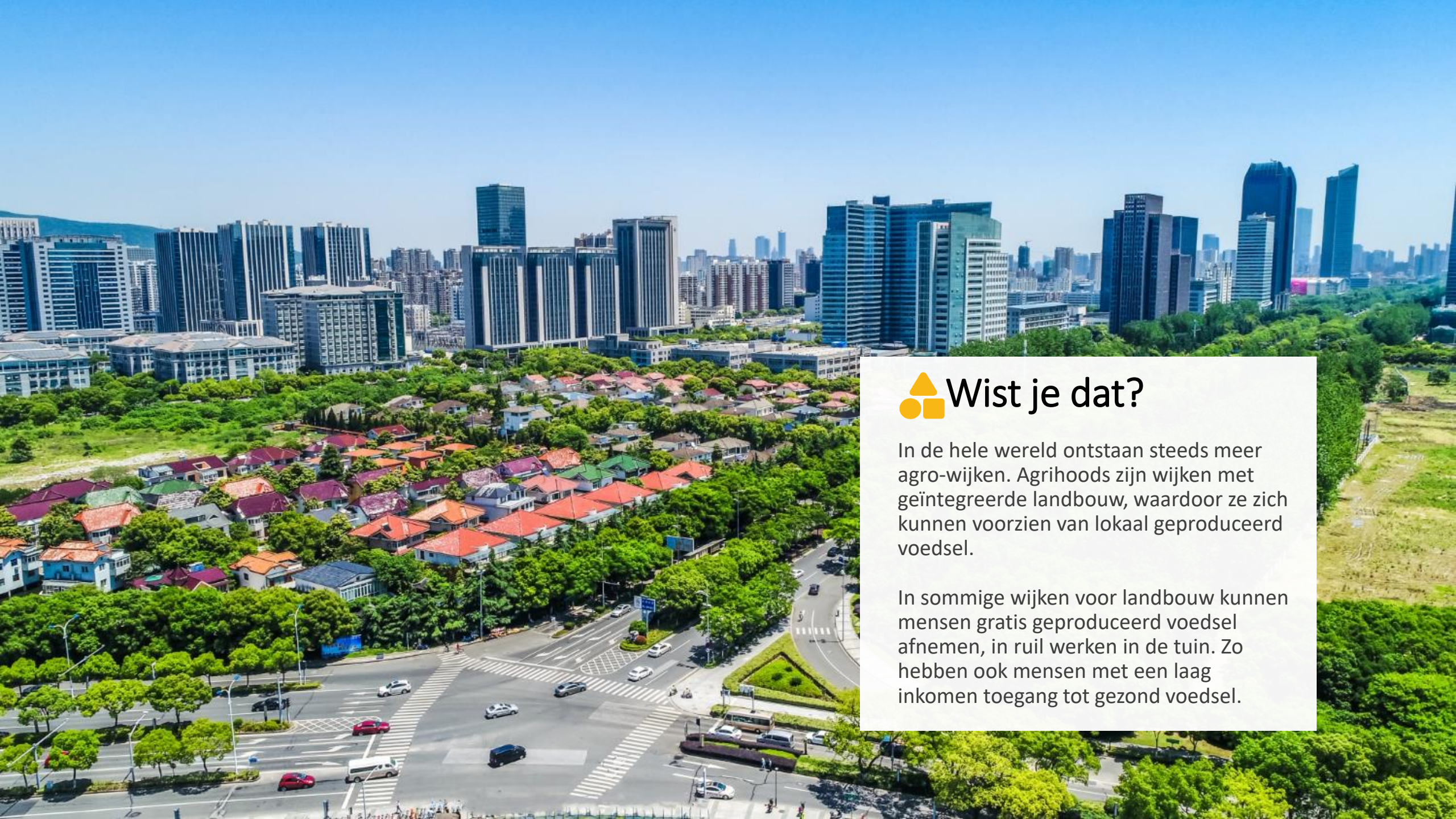
Ze kunnen op veel verschillende plaatsen worden aangelegd, zelfs bovenop gebouwen (maar de constructie moet worden gecontroleerd omdat de vloerbelasting hoog kan zijn).

De tuinen kunnen gezamenlijk door alle gebruikers worden gebruikt of aan bepaalde personen worden toegewezen.

De aanleg van een gemeenschappelijke tuin wordt uitvoerig beschreven in de module **GEZONDS 02 Levensstijl en therapie**.



GEZOND



Wist je dat?

In de hele wereld ontstaan steeds meer agro-wijken. Agrihoods zijn wijken met geïntegreerde landbouw, waardoor ze zich kunnen voorzien van lokaal geproduceerd voedsel.

In sommige wijken voor landbouw kunnen mensen gratis geproduceerd voedsel afnemen, in ruil werken in de tuin. Zo hebben ook mensen met een laag inkomen toegang tot gezond voedsel.

Volkstuinen

In sommige landen zoals Polen zijn volkstuinen populairder dan gemeenschappelijke tuinen. Een volkstuin bestaat uit kleine percelen van niet meer dan 500 m². Deze percelen worden verhuurd aan particulieren, die ze kunnen gebruiken voor tuinieren en recreatieve doeleinden.

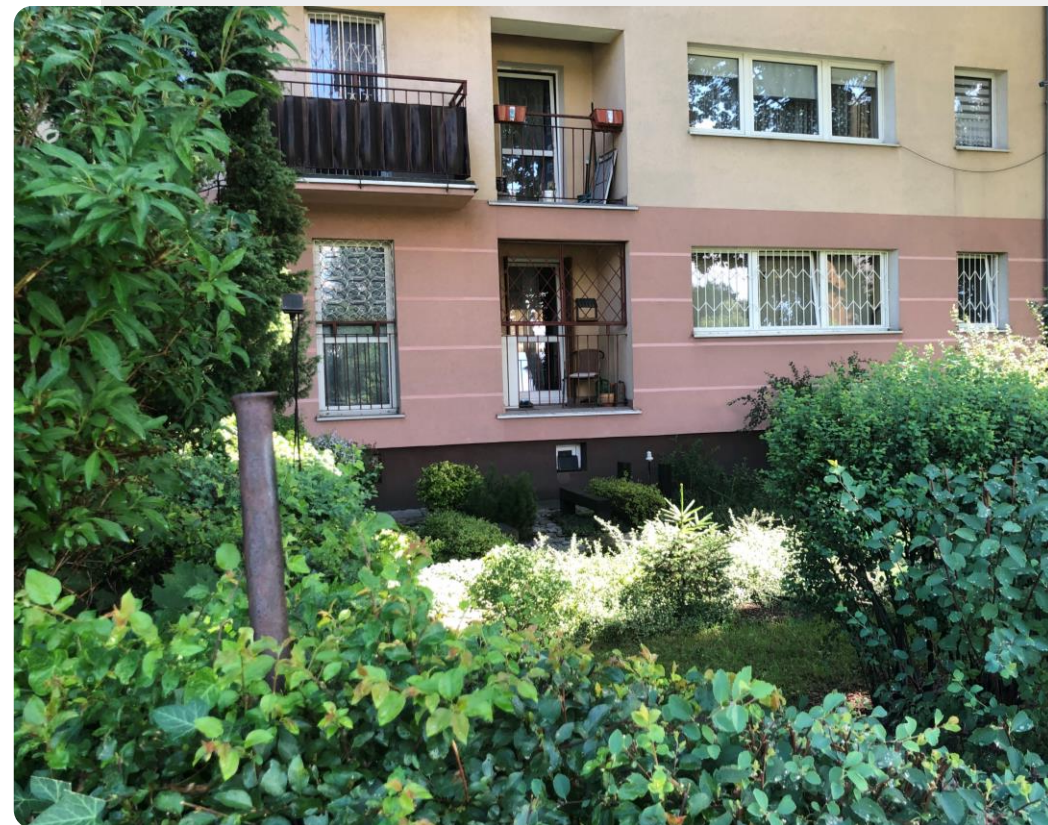
Vaak liggen ze in stadswijken en vormen ze een belangrijk onderdeel van de groene stedelijke infrastructuur.



Guerrilla tuinieren

Als u niet in de gelegenheid bent om deel te nemen aan een gemeenschappelijke tuin of een stuk grond te huren in een volkstuin, is guerrilla tuinieren misschien interessant voor u. Je kunt beginnen met het planten van planten voor je huis, of op een plek die verlaten is en leuk kan zijn voor recreatie.

Wees je bewust van het feit dat deze acties, hoewel met goede bedoelingen verricht, wettelijk niet zijn toegestaan. Hang een poster op met informatie over de ondernomen actie. Probeer andere burens erbij te betrekken en probeer zo mogelijk de relevante vergunningen te krijgen.



Activiteit 3: Wat kan jij doen?

Welke van de hier genoemde oplossingen voor meer sociale verbondenheid op basis van tuinieren is voor jou het meest interessant?

Kun je erover praten met je buren?

Denk samen na over wat je in je buurt zou kunnen doen. Het hoeft niet groot te zijn. Een klein verhoogd bed om te tuinieren (zoals op de foto hiernaast) zou al een goed uitgangspunt zijn.



Balkon en vensterbank

Je kunt je fantasie de vrije loop laten op je vensterbank en balkon. Je bepaalt wat je wilt laten groeien en hoe je het wilt laten groeien, je wordt alleen beperkt door de ruimte.

Mooie planten op het balkon zullen niet alleen voor jou, maar ook voor voetgangers een genot zijn.

Elk tuintje, groen balkon of plantenbak is een stap vooruit naar groenere buurten die beter bestand zijn tegen klimaatverandering.



Het delen van planten en zaden

Het delen van planten en zaden kan ook de sociale verbondenheid stimuleren. Zoek op sociale media naar lokale tuindersgroepen, zij wisselen vast en zeker zaden en stekjes uit. Dit kan je veel geld besparen en je kunt nieuwe mensen leren kennen.



Wintertijd



Lees boeken over tuinieren

De winter is een goed moment om in tuinboeken te duiken om in het voorjaar met frisse kennis het nieuwe seizoen in te gaan.



Doe tuinier cursussen

Je kunt ook workshops en cursussen tuinontwerp volgen. Deze kunnen op locatie of online plaatsvinden.




Maak plannen!

Wil je een nieuwe tuin aanleggen? Of wil je de bestaande nog mooier maken? Beide vereisen een zorgvuldige planning en de wintertijd is er heel goed voor.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 5** | **Hoofdstuk 3** Natuur verbindt

Tuinieren kan de sociale verbondenheid vergroten.

- Waar
- Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over verschillende vormen van stadstuinieren.

2

Biologische en inclusieve landbouw is de toekomst.

3

Je hebt geleerd dat het delen van planten en zaden in plaats van kopen een goede optie is.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent verschillende vormen van stadstuinieren.

2

Je kent de waarde van lokale en biologische voedselproductie.

3

Je weet hoe je de buurt groener kunt maken.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





BUILT

MODULE 5

HOOFDSTUK 4

Tuin voor ontspanning

In dit hoofdstuk leer je hoe je een tuin voor ontspanning aanlegt. Dit is een type tuin dat niet veel zorg nodig heeft en waar veel soorten flora en fauna leven. Klinkt dat interessant? Laten we eens kijken!

Mijn tuin voor ontspanning

Hoe moet een tuin zijn om ons jarenlang plezier te geven? Moeiteloos, gezellig en mooi, kortom nonchalant.

De tuin om te ontspannen is vol biodiversiteit. Gazons of struiken die veel onderhoud vergen zijn er niet. De grootte is niet belangrijk, je kunt het zelfs aanleggen op een kleine ruimte van een balkon.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Hoe je stap voor stap een tuin voor ontspanning aanlegt.
- 2 Onderdelen van een tuin voor ontspanning.



Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen

1**2****3**

Plannen

Ongeacht de grootte van je tuin moet je beginnen met een voorzichtige planning. Je moet rekening houden met het zonlicht en de bodemgesteldheid en of het een winderige of beschutte locatie is.

Bij twijfel kan je advies vragen in een plaatselijke tuinwinkel of bij een vriend die een ervaren tuinier is.

Bij het plannen van planten, probeer lokale soorten te kiezen.

Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen

1

2

3



Grondwerk

Ruim het perceel op. Als je van plan bent groenten te verbouwen, zorg er dan voor dat de grond niet vervuild is. Als dit het geval is, maak dan speciale bedden met nieuwe grond, die bestemd zijn voor de moestuin.

Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen

1

2

3



Installaties

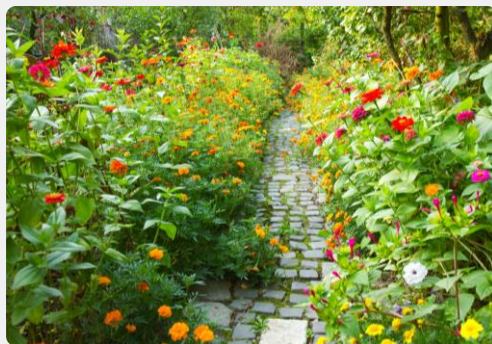
Een irrigatiesysteem is vooral belangrijk wanneer de oppervlakte van de tuin groot is. Toch is een besproeiingsinstallatie ook raadzaam voor kleinere oppervlakken zoals groentebedden. Het systeem bespaart je veel tijd en moeite en is het overwegen waard. Denk ook aan passende verlichting van je tuin.

Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen

4

5

6



Paden en tuinmeubilair

Na het plaatsen van de juiste installaties, kun je beginnen met het maken van paden en het plaatsen van tuinmeubilair zoals bankjes, verhoogde bedden, etc.

Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen

4

5

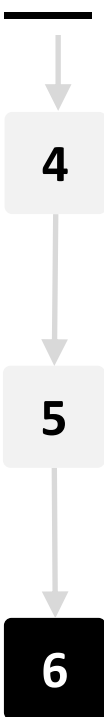
6



Bepanting

Als laatste komt het belangrijkste: beplanting. Onthoud dat de plantensoorten moeten worden gekozen in de planningsfase, aan het begin. Maar maak je geen zorgen: er zijn geen tuinierfouten, alleen maar experimenten.

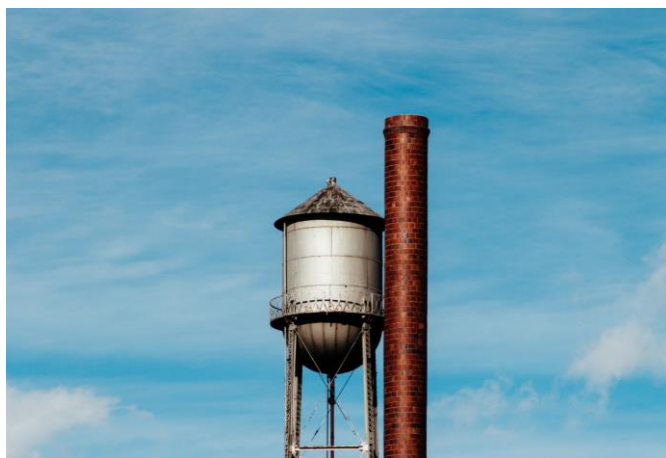
Stap voor stap een tuin voor ontspanning aanleggen



Geniet!

De laatste stap is goed voor de tuin te zorgen en de planten te zien groeien.

Onderdelen van een tuin voor ontspanning: water



Wateropslag

Wateropvang is tegenwoordig onmisbaar. Dit kan een eenvoudige ton zijn die op een dakgoot is aangesloten of meer geavanceerde tanks die het water lange tijd vers kunnen houden.



Regentuin

Als er voldoende ruimte is, kan worden gedacht aan de aanleg van een regentuin met waterreservoir. Deze maakt gebruik van planten en een natuurlijk of kunstmatig bodemopslag om het regenwater vast te houden en de infiltratietijd te verlengen.



Gebruik opgelagen water

Vermijd het gebruik van leiding- of bronwater om planten in de tuin water te geven.

Onderdelen van een tuin voor ontspanning: grond - de basis van uw tuin



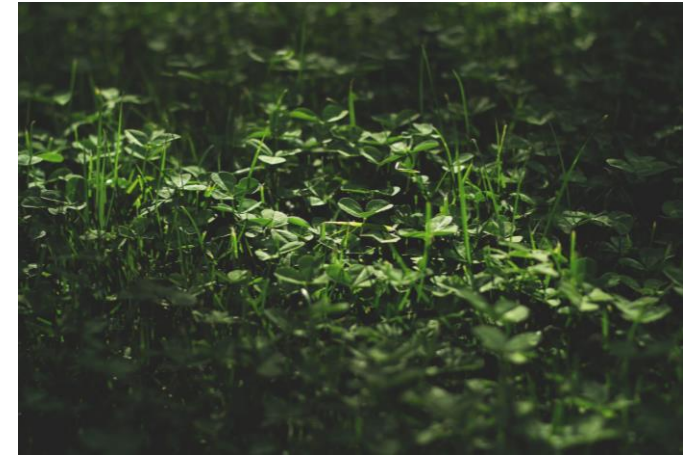
Composteren van bio-afval

Om de bodem biologisch te voeden, moet je een compostbak hebben. Een composteerbak kan zelfs op een balkon worden geplaatst (dergelijke kleine formaten zijn al op de markt verkrijgbaar). Op die manier benut u uw organisch afval het meest effectief en geniet u van geweldige planten!



Geen bestrijdingsmiddelen en kunstmest!

Er is geen plaats voor chemische producten in de tuin. Ze vernietigen de grond.



Plant klaver!

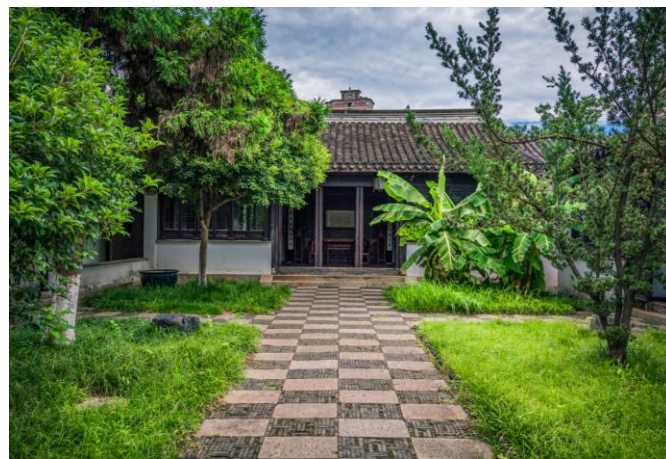
Klaver is beter bestand tegen droogte dan gras. Bovendien bemest het de grond. Het heeft een diepgroene kleur en kan prachtig bloeien. In plaats van een typisch gazon, plant klaver!

Onderdelen van een tuin voor ontspanning: uitrusting voor comfort en veiligheid



Verhoogde bedden

Om bukken tijdens het wieden te voorkomen, kan je verhoogde bedden plaatsen.



Veilige paden

De paden moeten een gelijkmatig en niet-glad oppervlak hebben, zodat ook personen met beperkte mobiliteit van de tuin kunnen genieten.



Tuinmeubilair

Overdekte zitplaatsen maken het mogelijk om van de tuin te genieten bij regen of felle zon.

Onderdelen van een tuin voor ontspanning: fauna - omdat we niet alleen zijn



Huizen voor insecten

Insecten, vooral bijen, zijn zeer belangrijk in het ecosysteem. Maar ook muggen spelen een belangrijke rol. Gebruik daarom geen pesticiden. Zorg in plaats daarvan voor woningen voor insecten. Als je muggenbeten wilt voorkomen, plant dan kruiden zoals lavendel.



Vogels

Een tuin zonder zingende vogels is geen tuin. Zorg voor hen in de winter door voor voedsel te zorgen.




Overwinterende dieren

Denk ook aan overwinterende dieren zoals egels. Laat een stapel bladeren achter voor de winter, misschien wil iemand daar overwinteren.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 5** | **Hoofdstuk 4** Tuin voor ontspanning

Bij het maken van een tuin is geen planning nodig.

- waar
- Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over de stappen van het aanleggen van een tuin voor ontspanning.

2

Je hebt geleerd over bouwelementen van een tuin voor ontspanning.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je weet dat een doordachte planning van een tuin zeer belangrijk is.

2

Je weet welke onderdelen er in een tuin voor ontspanning moeten komen.

3

Je weet hoe je voor andere tuinbewoners moet zorgen.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Module samenvatting

1

Je hebt geleerd over de zorg voor de natuur.

2

Je hebt geleerd dat de klimaatverandering niet te stoppen is en dat we ons eraan moeten aanpassen.

3

Je hebt geleerd dat de opwarming van de aarde zeer gevaarlijk is, vooral voor ouderen, en dat we onze steden groener en beter bestand tegen klimaatverandering moeten maken.

4

Je hebt geleerd over groene oplossingen die de sociale verbondenheid in onze wijken vergroten.

5

Je hebt geleerd dat onze tuinen vol biodiversiteit moeten zijn en dat we zorg moeten dragen voor water en bodem.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je weet dat we in harmonie met de natuur moeten leven.

2

Je weet dat we ons moeten aanpassen aan de klimaatverandering.

3

Je weet dat we onze wijken groener moeten maken.



Wat is het volgende?

Nu kan je deze module herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

