



### Beste lezer,

Het is volop herfst. De natuur verandert in een prachtig kleurenpalet van rood, geel en oranje. We hopen dat u geniet van de veranderingen in de natuur en van de koelere temperaturen tijdens het wandelen. De frisse lucht en knisperende bladeren onder uw voeten; tijd om lekker te gaan wandelen! In deze nieuwsbrief nemen we u mee langs een speciale themawandeling met Caring Doctors, de Nationale Klimaatweek, een interview met één van onze trouwe vrijwilligers, en inspireren we u met groene nieuwtjes en feitjes.

Groene groet,

Team Gezond Natuur Wandelen



### Wandeling met Caring Doctors 23 november, wandel u ook mee?

We zijn trots op onze samenwerking met [Caring Doctors](#). Dit is een collectief van zorgprofessionals dat streeft naar een plantaardige voedseltransitie in de zorg. Daarnaast richten zij zich op het behoud van biodiversiteit, oerbossen en de oceanen. Samen met hen willen we mensen bewust maken van de positieve effecten die ontstaan vanuit de combinatie van gezond en plantaardig eten en van bewegen in de natuur. Daarom organiseren Gezond Natuur Wandelen en Caring Doctors samen een speciale wandeling op **23 november**, met als thema: de waarde van plantaardig voedsel en de natuur voor mens en planeet. Patrick Deckers van Caring Doctors vertelt u hier meer over tijdens de wandeling.

De wandeling start vanaf het Bezoekerscentrum De Kennemerduinen, omringd door een waanzinnig mooie omgeving. De wandeling start om **10.00 uur**. Aansluitend is er een optie om een kopje koffie te drinken in het Duincafé.

**Wandelt u ook mee? Deelname is gratis en aanmelden is niet nodig. Neem ook uw burens, vrienden en familie gezellig mee!**

*Locatie wandeling: Bezoekerscentrum de Kennemerduinen (ingang Koevlak), Zeeweg 12, 2051 EC Overveen.*



### Bijdragen aan een gezondere en hechte buurt

Dat zoveel mensen kunnen genieten van onze gratis Gezond Natuur Wandelingen is te danken aan onze gewaardeerde vrijwillige wandelbegeleiders. Zij staan iedere keer klaar op de startlocatie om de wandelaars te verwelkomen en zorgen voor een leuke wandelroute. **Ontmoeten, samen bewegen en de natuur beleven: wordt u hier ook blij van? Dan bent u de vrijwilliger die wij zoeken.**

Wat wandelbegeleider zijn zo bijzonder maakt? In een interview met [Leef je Pensioen](#) vertelt onze wandelbegeleider Elly over wat zij zo bijzonder vindt aan het begeleiden van wandelingen. Lees de blog via de knop hieronder.

[Lees hier het interview](#)

**Enthousiast geworden? Bekijk de [wandellocales](#) bij u in de buurt en [meld u aan als wandelbegeleider](#).**



### Natuurnieuwtje: onderzoekers blij met app om planten te herkennen

Een leuke onverwachte bijkomstigheid: de observaties van een app die planten helpt herkennen, blijken nuttige informatie te verschaffen voor wetenschappers die de effecten van de klimaatverandering op de plantenwereld onderzoeken, schrijft wetenschappelijke nieuwssite Scientias.

De gratis app is een hele leuke toevoeging aan wandelingen door de natuur: maak een foto van een bloem of plant en de app vertelt u welke dit is! De app heet Flora Incognita en kunt u gratis downloaden via uw App Store.



Kijk wat jij kan doen op [nkw2024.nl](#)

[Ontdek de klimaatweek](#)

### Wij supporten de Nationale Klimaatweek

Van 11 t/m 17 november is het tijd voor de Nationale Klimaatweek. Tijdens deze belangrijke week organiseren bewoners, bedrijven, organisaties en gemeenten activiteiten voor een beter klimaat. Wij vinden het ontzettend belangrijk om een positieve invloed te hebben op onze aarde en hopen met onze wandelingen mensen te inspireren om beter naar onze prachtige natuur te kijken. Zonder natuur geen natuurwandelingen.

Loop je ook mee met een van onze gratis natuurwandelingen tijdens de Nationale Klimaatweek? Bekijk al onze wandelingen [hier](#).

**Word ook Klimaatsteuners en laat zien hoe jouw organisatie bijdraagt aan het klimaat!**

[Meld je aan als klimaatsteuners](#)

### Feitje uit de Groene GGZ

Er is steeds meer bewijs dat contact met de natuur goed is voor onze mentale en fysieke gezondheid. Vandaar dat het initiatief "Groene GGZ" is opgestart door organisaties IVN Natuureducatie en Nature for Health.

Wat is het effect van wandelen in de natuur voor de mentale gezondheid? Een studie vergeleek de invloed van wandelen in het bos met wandelen in een stedelijke omgeving. Een boswandeling leidde, in vergelijking met een stadswandeling, tot een lager stressniveau. Ook hadden mensen die in het bos hadden gewandeld een lagere hartslag en bloeddruk (Park et al., 2010). Daarnaast blijken mensen na een wandeling in de natuur minder te piekeren en minder angst en somberheid te ervaren (Bratman et al., 2015).

Hele goede redenen dus om lekker de natuur in te gaan!

Bron: <https://www.ivn.nl/app/uploads/sites/235/2023/12/Informatiefolder-Groene-GGZ.pdf>



### Een handje helpen?

Om als stichting te kunnen blijven doen wat we doen – namelijk mensen met elkaar én met het groen in hun buurt verbinden – zijn donaties, hoe klein of groot ook, van enorme waarde. We willen onze gratis wandelingen voor iedereen laagdrempelig en toegankelijk houden, en om dit te bewerkstelligen zijn we afhankelijk van fondsen, partners en giften.

Staat u achter onze missie en hebt u de mogelijkheid om ons te steunen? Via de doneerpagina van onze website kunt u eenvoudig een bijdrage doen. Elke donatie, groot of klein, maakt een verschil en wordt door ons zeer gewaardeerd.

[Doneren](#)

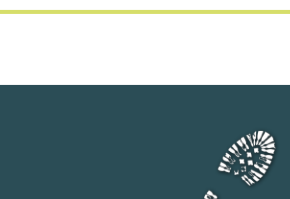
### Volg ons op Facebook en LinkedIn

Behalve op onze website zijn we ook te vinden op sociale media. U kunt ons volgen op LinkedIn en Facebook. We willen onze gratis natuurwandelingen graag voor iedereen beschikbaar maken. Wilt u ons helpen ons bereik te vergroten? **Deel en like onze berichten op social media, of deel ze met uw netwerk.**

Enorm bedankt!



Onze natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door:



[www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl)

©2024, Stichting Gezond Natuur Wandelen  
Alle rechten voorbehouden.



Je bent ingeschreven met het e-mailadres %emailaddress%.  
Klik [hier](#) om je uit te schrijven.