wantij

december 2023 | nummer 151 | jaargang 40 | nr. 3

Hoe buiten zijn ons gezond houdt

zmf

Inhoud

4 **Natuur op doktersvoorschrift**
Willem de Weert

6 **Een gezonde leefomgeving**
Willem de Weert

7 **Lekker buiten spelen! Waar kan het nog?**
Maya van Kempen

10 **Tegelwippen is een sport**
Peter Louwerse

13 **Hardlopen in de natuur heelt**
Leo Dalebout

16 **Wat André Kuipers het meest miste in de ruimte**
Willem de Weert

19 **Kulderzipke of de kracht van kennis**
Loes de Jong

22 **Zelfhelend vermogen**
Guido Krijger

23 **Berichten**
Gabi Sinke

24 **Sluitertijd**
Loes de Jong

Colofon

Het wantij is 'de draaiing of stilstand in het water, waar vloedstromen elkaar ontmoeten.' Wantij is een uitgave van ZMf. Het blad wordt naar de leden van ZMf verstuurd. Bijdragen kunnen in overleg met de eindredacteur worden ingediend. Auteurs zijn verantwoordelijk voor de inhoud van hun artikel. Plaatsing in dit blad hoeft niet te betekenen dat de vermelde meningen het inzicht van de redactie, het bureau of het bestuur van ZMf weergeven.

Redactie:
Leo Dalebout, Loes de Jong, Maya van Kempen, Peter Louwerse en Willem de Weert (eindredactie). Met medewerking van Elles van der Klooster (secretariaat), Gabi Sinke (communicatiecoördinator) en Guido Krijger (columnist).

Redactiesecretariaat:
ZMf, Kousteensedijk 7, 4331 JE Middelburg
T. 0118 - 654 180 | E. wantij@zmf.nl.

Fotografie:
Loes de Jong (tenzij anders vermeld).

Opmaak en productie:
Nilsson Agency, Goes.

Voorpaginafoto:
Ultrahardloopster Leonie Ton.
Westnol, Wissenkerke.

zmf

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C006922
www.fsc.org

klimaatneutraal
door CO2 compensatie

Disclaimer
Beter buiten

Willem de Weert, eindredacteur

Deze uitgave van Wantij gaat over de helende werking van het buiten zijn, in de natuur. Met bijdragen van artsen, hardlopers, tegelwippers, een pedagoog, astronaut, wildplukker en kajakker. Maar is het nog wel zo gezond om buiten te zijn? Pfas in je bloed, pesticiden die mogelijk de ziekte van Parkinson veroorzaken, dieseldampen in de lucht bij het wandelen, nachtelijke verlichting die het bioritme verstoort? Daarom deze disclaimer. Een groene leefomgeving kán ons gezond en gelukkig maken, mits water, lucht en bodem schoon zijn. Daarover weer een andere keer.

Speelhof Hoogerzael Middelburg.

Natuur op doktersvoorschrift

Willem de Weert, eindredacteur

‘Natuurbeleving is onderdeel van de behandeling van diabetes, hartaandoeningen, angsten en depressies.’

Lange tijd was de natuur een gevaarlijke omgeving. Roofdieren, natuurrampen en epidemieën bedreigden het leven. De natuur moest overwonnen worden en liefst buitengesloten. We trokken ons terug in een bebouwde en beschermende omgeving. Maar een leven zonder natuur heeft een keerzijde, blijkt uit wetenschappelijke studies.

In het dit jaar verschenen boek *Natuur op doktersvoorschrift* vertellen drie wetenschappers die verbonden zijn aan de Universiteiten van Antwerpen en Gent (twee zijn ook huisarts) hoe buiten zijn ons gezond houdt. Ze baseren dit op ruim honderd onderzoeksrapporten uit diverse landen.

Evolutionair

‘Ons lichaam en zeker onze hersenstructuur is evolutionair gegroeid in een natuurlijke omgeving die bijna niet meer aanwezig is. Langzaam wordt duidelijk dat een versteende leefomgeving mentale problemen en zogenaamde beschavingsziekten in de hand werkt,’ zeggen de schrijvers. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het bewust opzoeken van natuur onze gezondheid verbetert.

Wat is gezondheid?

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft als definitie: ‘gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en is niet alleen de afwezigheid van een ziekte of een gebrek’. Bij gezond zijn speelt veerkracht, het vermogen om te herstellen, een wezenlijke rol. Medicijnen helpen daarbij. Contact met de natuur óók blijkt uit onderzoek. Steeds meer dokters gaan daarom naar buiten gaan voorschrijven aan hun patiënten. Niet alleen preventief, maar ook als medicijn.

Wetenschappelijk onderzoek

Wetenschappelijk onderzoek toont aan: de natuur verlicht stress, maakt je opgewekter en zorgt voor meer veerkracht, herstelt de concentratie, maakt gedachten helder, is goed voor het geheugen, vermindert angst, agressie en depressieve gevoelens, zorgt voor beter slapen en laat je meer in het ‘nu’ leven. Uit onderzoek in China blijkt dat een groene omgeving een daling laat zien in het risico op een hartinfarct of beroerte van 10 tot 30 procent mits het milieu schoon is. Uit Canadees onderzoek blijkt dat een wandelvriendelijke omgeving minder kans geeft op obesitas en diabetes. Uit andere onderzoeken blijkt een groene omgeving positief te werken op het welbevinden van dementerenden, op de zwangerschap bij vrouwen en op het immuunsysteem van kinderen.

3 - 30 - 300 regel

Om in contact met de natuur te komen is terugkeer naar de woeste wildernis niet noodzakelijk. Op de universiteit van Vancouver is de 3 - 30 - 300 regel bedacht. Deze regel stelt dat iedereen vanuit zijn huis minstens drie bomen moet kunnen zien, dat iedere wijk voor minimaal 30% uit bladerdek moet bestaan en dat niemand verder dan 300 meter van een park of groene ruimte moet wonen. Dit bevordert de mentale gezondheid en het welzijn van de bewoners. Ook de ‘blauwe natuur’, water, waar Zeeland zo rijk aan is, valt daaronder. Uitkijken op een blauwe omgeving heeft voor velen een groter ontspannend effect dan blootstelling aan een groene omgeving. Een blauwe omgeving is net iets krachtiger.

Groenzoeker

Door de Provincie Antwerpen werd op de universiteit de ‘groenzoeker’ ontwikkeld (**www.groenzoeker.be**) om voor patiënten middels gefilterde kaartbeelden groene stukjes natuur dicht bij huis te vinden. Gefilterd, want niet alle groen heeft dezelfde kwaliteit. Een kaal voetbalveld, ook groen, wordt lager gewaardeerd dan een parkje met bomen en bloemen. ‘Elk stukje groen is goed genoeg om contact met de natuur te maken. Maar hoe groter de soortenrijkdom van flora en fauna, hoe krachtiger het medicijn natuur kan werken.’ Een stelling is: ‘meer bomen in de straat is minder antidepressiva.’ En ‘geëngageerde stadsplanners en vooruitziende beleidsmakers zijn de beste dokters van de toekomst.’

Ziekenhuizen in het groen

In het midden van de negentiende eeuw werden hospitalen gebouwd op plekken met veel groen. Zon, daglicht en buitenlucht werden als complementair therapeutisch gezien. In de twintigste eeuw verdween dit idee. Technologie en de beperking van infecties kwamen voorop te staan. Zorgomgevingen werden functioneel en steriel ingericht. De schrijvers pleiten voor de terugkeer van een groene omgeving rondom woonzorgcentra en ziekenhuizen, omdat die gezond is voor zowel de patiënten als de zorgverleners zelf.

Een groen medicijn is om tenminste twee uur per week de tijd te nemen om te wandelen in het groen. Mensen meer in de natuur krijgen is een eenvoudige en goedkope oplossing om hun gezondheid te helpen verbeteren. En dat is in tijden van stijgende zorgkosten mooi meegenomen.

Voor meer informatie: Natuur op doktersvoorschrift. Lannoo Campus. Tielt, 2023. 256 blz, € 25,99.

Auteurs

Prof. Dr. Dirk Avonts is emeritus hoogleraar huisartsgeneeskunde aan de Universiteit van Antwerpen, hoofdredacteur van Huisarts Nu en woordvoerder van de burgerbeweging Ademloos die onderzoek doet naar de luchtvervuiling door de Antwerpse Ring.

Prof. Dr. Hans Keune is politicoloog aan de Universiteit van Amsterdam, doctor in de milieuwetenschap aan de Universiteit van Antwerpen waar hij de leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving coördineert en expert bij de Hoge Gezondheidsraad.

Prof. Dr. Roy Remmen is emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Antwerpen en voorzitter van de Academie voor De Eerste Lijn. Hij woont en werkt als huisarts in Baarle-Hertog en is Grootouder voor het klimaat. Hij geeft ook lezingen over het boek.

Een gezonde leefomgeving

Willem de Weert, eindredacteur

Goes

GGD Zeeland adviseert de dertien Zeeuwse gemeenten bij het ontwikkelen en uitvoeren van effectief gezondheidsbeleid. Een belangrijk advies aan gemeenten is om in te zetten op het inrichten van een leefomgeving die beschermt en uitnodigt tot gezond gedrag. Daar hoort een natuurlijke omgeving zeker bij.

Inrichting aanpassen

Estherella van Klinken is adviseur Publieke Gezondheid bij GGD Zeeland. Zij adviseert en ondersteunt gemeenten bij het creëren van een omgeving waar de Zeeuwse inwoners zo vitaal mogelijk kunnen leven en een leven lang mee kunnen doen. Bouwstenen voor dit advies zijn de cijfers over de gezondheid van de Zeeuwse inwoners die de GGD structureel verzamelt, gesprekken met inwoners en landelijke ontwikkelingen. 'Je kunt je voorstellen dat in een wijk met jonge gezinnen meer behoefte is aan kinderspeelplaatsen die goed zichtbaar zijn vanuit het huis. In een wijk met veel senioren is bijvoorbeeld meer behoefte aan mogelijkheden voor een met de rollator begaanbare korte wandeling, met onderweg een rustbankje. Daar moet je dan de inrichting, ook het groen, op aanpassen.'

Voorbeelden

De GGD informeert via bijeenkomsten en workshops gemeenteambtenaren over de inrichting van een gezonde leefomgeving (die ook rekening houdt met klimaatverandering). In het programma 'Gezonde school' wordt samen met IVN ingezet op het vergroenen van schoolpleinen. Ook heeft de GGD, samen met partnerorganisaties, de bouwsteen gezondheid voor de provinciale omgevingsvisie geschreven en geadviseerd bij gemeentelijke omgevingsvisies. Dit alles in het kader van de omgevingswet die binnenkort van kracht wordt. In de omgevingsvisie staan de lange-termijnkeuzes voor de leefomgeving. Van Klinken: 'We stimuleren de overheid om vanuit het fysieke domein (de leefomgeving) en in het sociale domein (welzijn) nog meer met elkaar samen te werken. Dat levert écht meerwaarde op voor de gezondheid. Verder adviseren we de gemeenten om bij de plannen altijd de inwoners te betrekken. Zonder voldoende draagvlak zijn veel zaken gedoemd te mislukken.'

Overleven

'Een natuurlijke omgeving is niet de enige voorwaarde voor een gezond leven. We adviseren gemeenten ook om in te zetten op de achterliggende oorzaken van een mindere gezondheid zoals armoede en analfabetisme. Als je alleen maar bezig bent met overleven kunnen mensen niet nadenken over een gezonde leefstijl.'

Foto: *Klein Vlaanderen, Middelburg.*

Lekker buiten spelen! Waar kan het nog?

Maya van Kempen, redactielid

Middelburg

Speelhof Hoogerzael is een groene oase voor jong en oud, vlakbij het centrum van Middelburg. Er was een grote parkeerplaats gepland. Wijk-bewoners verzetten zich en kwamen met een ander plan. Hun taaie strijd werd beloond! Dat zou vaker moeten gebeuren.

Een van de veertig vrijwilligers vertelt: 'Om een waterpartij te maken, moest grond worden afgegraven. Voor de veiligheid van kinderen gebruikten we die grond voor de dijk bij de drukke weg en voor hoogteverschillen in het terrein. Vanaf het hoogste punt stroomt water door een verharde watergang.' Uit onderzoek blijkt: water en reliëf vinden kinderen geweldig.[1]

Val eens uit een boom!

Een andere vrijwilligster vertelt: 'De keien, stapstenen en stukken boomstam over de sloten zijn met opzet zo geplaatst. Kinderen schatten de afstand in. Durf ik wel of nog niet? Balancerend op de vlotten zoeken ze de grenzen op met risico op een nat pak. Niemand maakt zich hier druk over. Het blijft bij een geschaafde knie, tand door de lip, dat soort akkefietjes.'

Op het prikbord in het lokaal in de kas prijken krantenartikelen met uit-dagende koppen: Ravotten is beter dan pillen. Laat je kind wilder spelen. Val eens uit een boom! Dat mag kennelijk allemaal. In juni is er jaar-lijks een populair modderfestijn. En broodjes roosteren bij de vuurplaats is ook geweldig.

Kleintjes

Kleine kinderen, peuters en kleuters komen met hun (groot)ouder(s). Ze scharrelen samen rond. De pomp die ze zelf kunnen bedienen is favoriet. Magisch: je duwt op het hengsel en er komt een guts water. Je kunt je voeten afspoelen, een emmertje vullen. Ze lopen door de watergang 'bergopwaarts', en nog veel moeilijker naar beneden. Ze plukken grasjes, madeliefjes, slepen met een (te) grote tak, trekken aan een steen. Kijk eens: een duizendpoot! Op zo'n kei klimmen, kan ik dat? Over de bielzen boven het water tussen de hoge rietkragen door lopen is huivering-wekkend, maar samen met mama of papa toch veilig. Opeens zien en horen ze de bomen die vervaarlijk ruisen. Tijdens het aandachtig 'bestuderen' van een vlinder, imiteren hun armpjes de vleugels.

Nabije natuur
Wilgentakken, paardenbloemen, een drassig pad, de sloot, bramen, bos, de boswachter zélf, zanderige klei, een slak, paddenstoel, bloemen, regenplassen, mos, hooi, honing, storm. Niet erg spectaculair misschien, maar omdat kinderen veel 'eerste keer dingen' meemaken zijn die natuurervaringen heel intens. Alle zintuigen staan wijd open. Ga maar na bij uzelf. Natuur dichtbij huis leerde je kennen met je hele lijf. Voor onze (klein)kinderen is erg weinig nabije natuur overgebleven. Lekker binnenspelen in de digitale wereld is dubbel aantrekkelijk als je niet weet wat je mist. Alleen sneeuw is onweerstaanbaar, bijna mythisch, net buiten de deur!

Verstoppertje
Naar Speelhof Hoogerzael komen kinderen uit de wijk vanaf een jaar of zes alleen, vanuit het centrum komt een volwassene mee. Ze beleven het gebied als heel uitgestrekt. Met verstoppertje moet je afspreken tot waar je mag, anders vind je niemand. Kinderen die geregeld komen, geven plekken betekenisvolle namen: de 'jungle' is bij de hangbrug, met 'de rivier' of 'het meertje' wordt de waterpartij bedoeld.

Direct contact
Hoogleraar Agnes van den Berg (Wantij, april 2014): 'Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat natuur veel kansen biedt voor een gezonde, evenwichtige ontwikkeling van kinderen. Vroeger had elk kind altijd nog wel toegang tot de rijkdom van de velden en de bossen, die tegelijk speelterrein en leerschool waren. Nu is er weinig anders dan de troosteloze betonnen leegte tussen torenflat en winkelcentrum.'

'Overal spreekt de natuur tot de mens met een stem die vertrouwd klinkt voor zijn ziel.'

- Alexander von Humboldt (1769 – 1859)[2]

Het laatste kind in het bos
Richard Louv signaleerde dit al vroeg en bepleit in zijn beroemde boek 'Het laatste kind in het bos' (2005) dat alle kinderen in direct contact met natuur spelend hun zintuigen moeten kunnen oefenen. Dit boek heeft ontwerpers van natuurspeeltuinen in Nederland en de bedenkers van Speelhof Hoogerzael zeker geïnspireerd.

Foto's zijn genomen in Speelhof Hoogerzael Middelburg.

Kinderen willen uitnodigende natuur dicht bij huis. Speelhof Hoogerzael komt daaraan tegemoet. Er zijn bomen om in te klimmen, je kunt slootje kijken, springen, rennen over de gemaaide paden. Er is reliëf en los materiaal, takken bijvoorbeeld, om hutten te bouwen en stenen om dammen op te werpen. Bloemen zijn er in overvloed. Een netje om waterbeestjes te vangen kun je lenen. Er zijn kikkers en libellen. Je kunt van alles verzamelen en keuren: zijn de bramen goed, of de peren rijp?

Inzet van vrijwilligers
Vrijwilliger: 'Ik maai het riet met de zeis. De kinderen moeten hier bij het water kunnen komen. Het gras maaien we één keer per jaar en voeren we af naar de broeihoop, we hopen op ringslangen. Verder maaien we door het jaar heen in het hoge gras heel veel paadjes.' Veertig vrijwilligers werken met kennis en toewijding in de hof en aan alles wat er verder nodig is. Een betaalde medewerker voor natuureducatie is een vraagbaak ter ondersteuning van de begeleiders bij het schooltuinieren.

Hoofd, hart en handen
Ruim 120 kinderen uit groep zes van vijf scholen tuinieren jaarlijks op Hoogerzael met begeleiding van hun leerkracht en schooltuinvrijwilligers. De tuinpoortjes met klimrozen mag je door als juf of meester erbij is. 's Zomers zijn de tuinen veelkleurig met aardbeienvelden, rabarber, bietjes, aardappels, sla, kruiden, tomaten courgettes, Oost-Indische kers en goudsbloemen. Het werk doen de kinderen zelf! Vrijwilligers gaven de planten deze veel zomer veel water. Een leerkracht zei: 'Het is een belevenis voor kinderen om met je handen de grond te voelen, of een worm. Ze leren waar wormenpoep goed voor is en hoe je zaait. Ze maken de grond mee na een plensbui. En, verrassing: het is gegroeid! Oogsten, bereiden en eten: het is een lijfelijk, aards gebeuren.'

Speelbossen en natuur in Zeeland

Axel
Natuurspeelplek Axel

Biervliet
Speelbos De Braakman

Groede
Speel- en bunkerpark Groede Podium

Kapelle
Natuurspeelplek Kapelse Bos

Middelburg
Speelhof Hoogerzael

[1] Groen verschiet. Natuurbeleving en onderwijs bij acht- tot twaalfjarige kinderen. Marjan Margadant en Maya van Kempen. SDU Uitgeverij 's Gravenhage, 1990.
Kinderen ontwerpen een stadspark. Maya van Kempen. Jeugd en samenleving, 1992-12.
[2] Alexander von Humboldt (1769 – 1859) in: De uitvinder van de natuur, p. 8. Andrea Wulf, 2016.

Tegelwippen is een sport

Peter Louwerse, redactielid

Foto's zijn gemaakt in Sint-Janstraat en Zusterplein Middelburg.

Middelburg

Wereldwijd, en dus ook in Nederland, wordt het weer extremer als gevolg van klimaatverandering. Langere periodes van droogte en hevige regenbuien wisselen elkaar af, met hittestress en waterovertast als gevolg. Daarbij komt dat in de bebouwde omgeving onze leefomgeving sterk is versteend. Tegelwippen maakt de omgeving groener.

Al die stenen verkoelen niet op een hete dag en laten geen water door wanneer het regent. Het water loopt het riool in. En als dat bij een stevige, langdurige bui overstroomt, lopen de straten en kelders vol. Bij een hittegolf zorgen tegels ervoor dat het nóg warmer wordt. Stenen nemen warmte op en geven die 's avonds langzaam weer af. Meer groen gaat dit tegen. Daarnaast heeft onderzoek uitgewezen dat een groenere leefomgeving een positief effect heeft op onze fysieke en mentale gezondheid (zie vorige artikel).

Van tegeltuin naar jungle

Ook voor de biodiversiteit is het heel belangrijk om minder tegels te hebben. Vogels, insecten, (bodem) dieren houden niet van tegels. Meer groen in de tuin betekent meer beestjes. Natuurjournalist Kirsten Dorrestijn heeft als missie alle saaie tegeltuinen in Nederland om te toveren in groene oases. In haar boek 'Van tegeltuin naar jungle' beschrijft ze haar ervaringen. Conclusie? We moeten de grond meer als spons gebruiken. Wip die tegels, zorg dat de bodem weer luchtig en gezond wordt en zet je tuin vol met groen! Het water loopt zo de grond in en voedt de planten. De (bodem)dieren komen vanzelf weer terug en op warme dagen werkt het groen verkoelend. Wippen dus, die tegels!

NK Tegelwippen

Het Nederlands Kampioenschap (NK) Tegelwippen werd in 2020 bedacht door bureau Frank Lee uit Amsterdam. Een wedstrijd tussen Amsterdam en Rotterdam met als doel dat iedereen zoveel mogelijk tegels in zijn tuin zou verruilen voor groen en zo de stad mooier, groener en regenbestendig maakt. Samen de stad meer klimaatadaptief maken. In één zomer tegelwippen zijn er bijna 100.000 tegels verwijderd uit beide steden. Na de succesvolle editie in 2020 werd het NK Tegelwippen uitgebreid naar heel Nederland. Heel Holland wipt! Iedereen kon meedoen door tegels in zijn tuin te vervangen door groen en dit op te geven via de website. Maar liefst 81 gemeenten streden om de Gouden Schep voor de meeste gewipte tegels en de Gouden Tegel voor de hoogste TPI (gewipte tegels per 1000 inwoners). Het resultaat was ruim 1,5 miljoen gewipte tegels waardoor er ruim 14 hectare groen bij kwam.

Vergroenen

Ook in 2022 en 2023 is het NK Tegelwippen voortgezet. Het project maakt deel uit van de campagne 'Een groener Nederland begint in je eigen tuin.' De afgelopen twee jaar zijn er meerdere activiteiten georganiseerd in het kader van het vergroenen van tuinen. De activiteiten worden georganiseerd door een groot aantal groene organisaties. Zij hebben de handen ineengeslagen om de Nederlandse tuinen klimaatbestendiger te maken en de biodiversiteit te bevorderen – samen met de inwoners.
Kijk voor meer informatie op: **www.nk-tegelwippen.nl.**

Zeeuws Kampioenschap

Dit jaar hebben de Zeeuwse gemeenten en de provincie Zeeland zich ingespannen om zoveel mogelijk steen te vervangen door groen. Ook willen ze hun inwoners bewust maken van hoe zij om kunnen gaan met de effecten van klimaatverandering. Alle Zeeuwse gemeenten doen nu mee aan het NK Tegelwippen en daarmee aan het ZK Tegelwippen.

'Een groener Nederland begint in je eigen tuin.'

De gemeenten organiseren verschillende acties om hun inwoners te stimuleren zoveel mogelijk tegels te vervangen door groen. Kijk voor informatie en alle acties op: **www.zeelandverandertmee.nl.**
In de tussenstand van half oktober wordt de top drie van Zeeland dit jaar gevormd door:

Top 3 - Tussenstand ZK Tegelwippen

Middelburg	Tholen	Terneuzen
36.630 gewipte tegels	10.055 gewipte tegels	21.138 gewipte tegels
(TPI = 750,46)	(TPI = 390,36)	(TPI = 388,29)

‘Middelburg is Zeeuws koploper tegelwippen.’

Op de landelijke ranglijst nemen deze gemeenten de volgende posities in: Middelburg achtste en Tholen zeventiende in de categorie < 50.000 inwoners en Terneuzen zesde in de categorie > 50.000 en < 100.000 inwoners. Actuele informatie over de Zeeuwse tegelwippers is te vinden op www.nk-tegelwippen.nl/rivalen/zeeuwse-tegelwippers.

Koploper Middelburg

De Zeeuwse koploper Middelburg besteedt veel aandacht aan het tegelwippen. Carolyn Jonkers is beleidsmedewerker milieu bij de gemeente Middelburg. Zij verwijst naar de vele beschikbare informatie op de website van de gemeente.

Op **www.middelburg.nl/klimaatverandering-in-de-tuin** staat een groot aantal tips voor het aanleggen van een klimaatadaptieve tuin.

Samengevat worden de volgende zaken genoemd:

- Zo min mogelijk bestrating in de tuin aanleggen;
- Zo veel mogelijk inheemse beplanting kiezen. Let bij het planten van bomen en struiken op de zonrichting;
- Schaduwdoeken en waterpartijen zorgen ook voor koelte;
- Maak kleine terrassen en staptegels in het gras. Het is belangrijk dat er genoeg groen in de buurt van de tegels is;
- Zorg voor een wateropslag, zoals een regenton of een ondergrondse tank;
- Een oprit niet volledig verharden of asfalteren;
- Maak een erfafscheiding groen;
- Platte daken kunnen groen ingericht worden.

Carolyn Jonkers vertelt desgevraagd dat het tegelwippen via de sociale media, de website en huis-aan-huisbladen is gepromoot. Daarnaast heeft Middelburg een actie op touw gezet met GroenRijk, waarbij mensen een tegel konden inleveren bij het tuincentrum en hier dan een plantje voor terugkregen. Verder noemt zij het gemeentelijke project Klein Vlaanderen. Deze straat is geheel nieuw ingericht, en daarbij zijn vele tegels gewipt (zie foto). De gemeente Middelburg kent geen tegeltaxi. Een groot aantal gemeenten, waaronder Tholen, zorgt hiermee voor het afvoeren van overbodige tegels van particulieren.

Goede voorbeeld

Alle Zeeuwse gemeenten geven het goede voorbeeld. In gemeentelijke projecten en door voorlichting en concrete hulp voor particulieren werden de afgelopen jaren vele tegels uit straten en tuinen gewipt. Daarmee werden hittestress en waterovarlast verminderd en biodiversiteit en bodemkwaliteit verbeterd. En het allerbelangrijkste: tegelwippen levert een aantoonbare verbetering van de gezondheid van mens, dier en plant.

Bij herinrichting Klein Vlaanderen in Middelburg heeft veel bestrating plaatsgemaakt voor groen.

Hardlopen in de natuur heelt

Leo Dalebout, redactielid

Tijdens het hardlopen ervaar je hoe mooi Zeeland is.

Wissenkerke & Zierikzee

‘In mijn ‘Amsterdamse jaren’ kon ik tijdens het hardlopen in het bos de Boeings bij wijze van spreken uit de lucht plukken. Groter kan het contrast met lopen in de Zeeuwse natuur niet zijn.’

Vijfentwintig Zeeuwse jaren in een af en toe pittige managementbaan, collega’s met burn-out en vele marathons later, vraag ik me af of al dat geren me al die tijd misschien wel ‘geestelijk stabiel’ heeft gehouden. Is rennen in de Zeeuwse natuur inderdaad goed voor lichaam én geest? We vroegen het aan ultrahardloopster Leonie Ton en sport- en prestatiepsycholoog Thijs Rentier.

Lichaam en geest

Lange tijd combineerde Leonie Ton haar werk als verpleegkundige in de Daniel den Hoedkliniek in Rotterdam en hospice Het Clarahofje in Goes met hardlopen op hoog niveau. In 2022 verruilde ze Rotterdam voor de nachtzorg voor op de Bevelanden wonende cliënten. Het zijn functies en het is een passie die veel van lichaam en geest vragen. Hoe houd je het een het ander in balans? Rennen door de natuur is voor haar ontspanning en haar hoofd komt ermee tot rust, zegt ze zelf. Als ze een moeilijke dag heeft gehad helpt het rennen haar om de gebeurentissen een plek te geven.

Helend

‘Als ik slecht in mijn vel zit, werkt rennen helend voor mij. Ik ben ervan overtuigd dat naar buiten gaan goed is voor een mens. En als je wilt hardlopen, dan ga je naar buiten. Ik zoek daarbij bewust de Zeeuwse

natuur op. Je zult mij daar nooit met een koptelefoon op zien. Ik wil de natuur horen, zien en ruiken.'

Autoritten

De lange autoritten naar en van Rotterdam gaven Ton ook volop tijd om na te denken, maar daar haalde ze geen voldoening uit. 'Ik ben ervan overtuigd dat het lopen, bewegen in de natuur goed is voor iemand om los te komen van de gedachtegang waar je in zit, bijvoorbeeld doordat je langs de Oosterschelde loopt en opeens een bruinvis ziet. Tijdens het lopen ervaar ik vaak hoe mooi Zeeland is. Ik merk met enige regelmaat dat ik dan gesprekken heb. Bij de Oesterput bijvoorbeeld stop ik weleens en dank ik God dat ik hier zo lekker mag lopen, er mag zijn en dat ik dit kan. Op zulke momenten kan ik emotioneel worden.' Tijdens haar ultralopen, zeker tijdens de zeer zware Spartathlon (een extreem lange hardloopwedstrijd in Griekenland), zijn er soms uren van uitputting. Leonie vraagt God dan om kracht om te kunnen doorzetten en niet bij de pakken neer te gaan zitten. Dit helpt haar 'het koppie goed te houden'. Ton resoluut: 'Anders loop je geen Spartathlon.'

'Sporten heeft een positieve invloed op je mentale gezondheid'

Preventief en curatief

Sport- en prestatiepsycholoog Thijs Rentier vindt dat je bij hardlopen een onderscheid moet maken tussen preventief en curatief sporten. 'Preventief wil zeggen dat sporten een positieve invloed heeft op je mentale gesteldheid. Dat is bewezen.' Met curatief bedoelt hij: 'Als je al mentale problemen ervaart, dan is hardlopen een heel mooi middel om mentaal weer sterker te worden. Het is echter geen wondermiddel. Andere therapieën, bijvoorbeeld in de vorm van gesprekken, zullen ook nodig zijn om uit een burn-out of depressie te komen.'

Doelen stellen

'Als je gaat hardlopen duurt het even voordat je zowel het fysieke als het mentale effect daarvan ervaart. Het is daarom belangrijk dat je voor jezelf bepaalde doelen stelt, bijvoorbeeld dat je deze week twee keer vier kilometer gaat rennen, en dit dan langzaam opbouwt. Doelen stellen heeft zowel mentale als fysieke voordelen. Mentale voordelen van hardlopen zijn: beter in slaap kunnen komen, fitter wakker worden, beter geconcentreerd op school of op je werk zijn. Voorwaarde is wel dat hardlopen je positieve energie geeft, dat je het leuk vindt, dat je er plezier uithaalt.'

Open aandacht

'Met in de natuur lopen creëer je een open aandacht. Bij open aandacht neem je geen nieuwe informatie op. Je hersenen drukken als het ware op de resetknop. Lopen in de natuur is een oefening in mindfulness: mentale ontspanning door fysieke inspanning. Het tegenovergestelde van open aandacht is gerichte aandacht: je leest bijvoorbeeld een boek en neemt nieuwe informatie op. Hardlopen in de stad, in de drukte, zorgt voor prikkels, je raakt in de gerichte aandacht.' Volgens Rentier is dat ook de verklaring waarom Leonie Ton geen voldoening haalde uit haar autoritten tussen Rotterdam en Wissenkerke.

'De natuur is een prikkelarme omgeving om te hardlopen. Je zintuigen worden op de juiste manier gevoed, waardoor je meer in het moment bent en je dus ook veel minder bezig bent met de toekomst of het verleden.'

Leonie Ton

Leonie Ton (1975) woont in Wissenkerke, is moeder van een dochter van 11 en werkt als palliatief verpleegkundige in hospice Het Clarahofje in Goes en in de ambulante nachtzorg op de Bevelanden. Ze is winnaar van onder andere Kustmarathon Zeeland, de marathon van Zeeuws-Vlaanderen en was Nederlands kampioen en recordhouder 100 kilometer. Leonie volbracht recent haar derde Spartathlon (247 kilometer in 33 uur en 45 minuten). In totaal zijn er nog geen vijftig Nederlanders die ooit de Spartathlon hebben uitgelopen. Op de lijst van finishers staan vier Zeeuwen, drie heren en Leonie. Leonie is de eerste die deze ultraloop driemaal heeft voltooid.

Ultrahardloopster Leonie Ton.

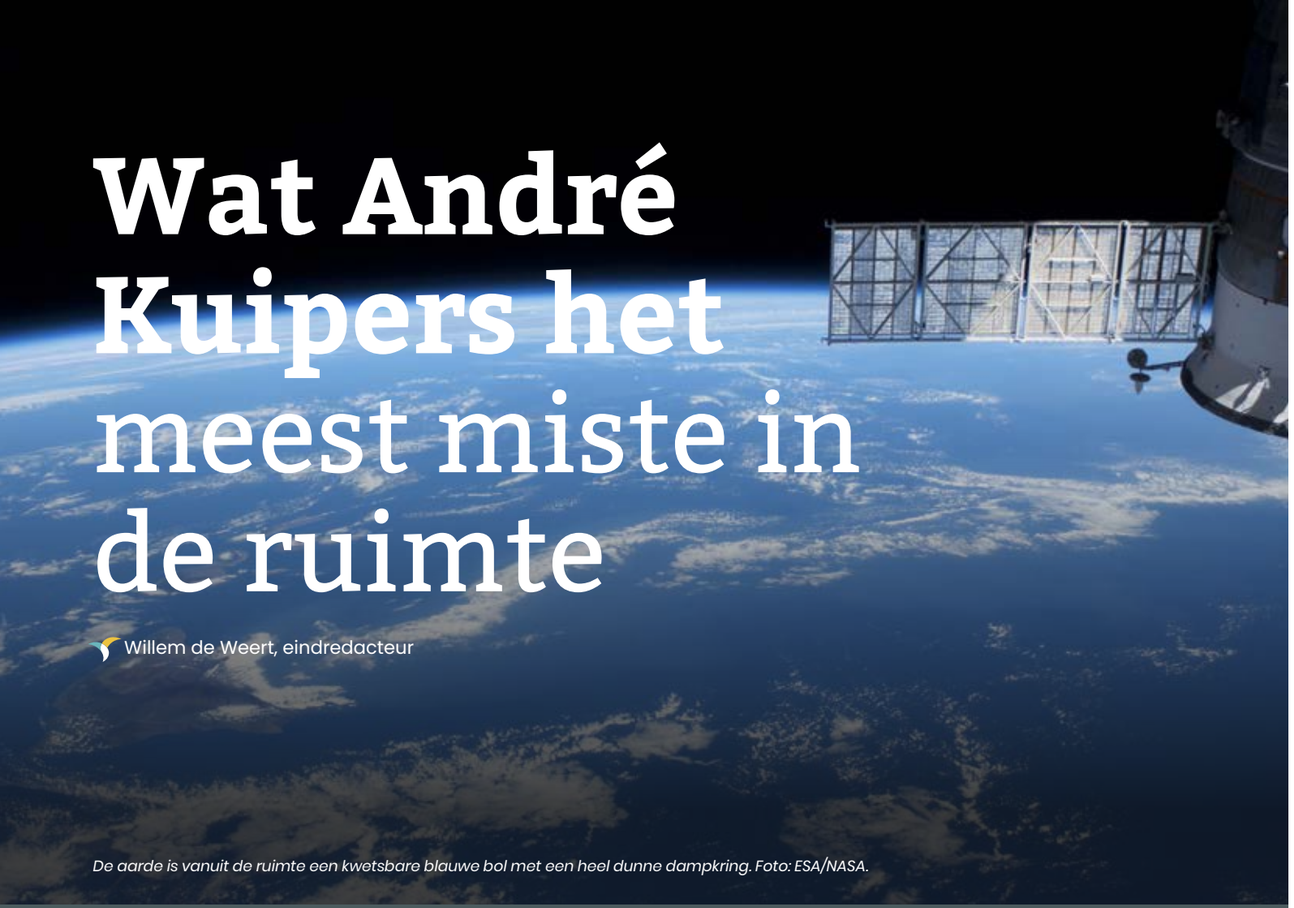
Sport- en Prestatiepsycholoog Thijs Rentier. Foto: Sandra Schimmelpennink.

Thijs Rentier

Thijs Rentier (1994) woont in Zierikzee. Hij heeft bij de Jeugd Voetbal Opleiding Zeeland (JVOZ) kennis gemaakt met 'het alles ervoor over hebben om de top te bereiken.' Met dit idee, gekoppeld aan zijn interesse voor sport en psychologie, is hij na het VWO aan de Erasmus Universiteit psychologie gaan studeren en heeft daarna de master sport- en prestatie-psychologie gevolgd aan de Universiteit van Amsterdam. Tijdens zijn master heeft hij stage gelopen bij de jeugdopleiding van ADO Den Haag, waar hij nog steeds als mentaal begeleider werkzaam is. Hiernaast heeft hij zijn eigen praktijk van waaruit hij individuele sporters mentaal begeleidt.

Wat André Kuipers het meest miste in de ruimte

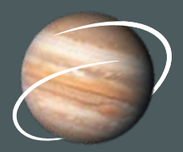
Willem de Weert, eindredacteur



De aarde is vanuit de ruimte een kwetsbare blauwe bol met een heel dunne dampkring. Foto: ESA/NASA.

Warder

Ruimtevaarder André Kuipers draaide in het ruimtestation een paar honderd dagen om de aarde. Daarbij miste hij bijvoorbeeld een warme douche en vers eten. Maar het meest miste hij de natuur op aarde. Een half jaar leven zonder groen viel hem niet mee.



Welke jongen wil geen ruimtevaarder worden? Kuipers maakte die droom waar. Tijdens zijn medische opleiding nam hij deel aan onderzoeken op de evenwichtsafdeling van het AMC Amsterdam. In de jaren daarna deed hij bij de Koninklijke Luchtmacht onderzoekservaring op, vooral met betrekking tot ruimteziekte en evenwichtsgevoel. Vanaf 1991 was Kuipers betrokken bij fysiologische experimenten voor de Europese Ruimtevaart Organisatie ESA. Deze experimenten werden in de ruimte uitgevoerd in het Spacelab en ruimtestation Mir. In oktober 1998 kwam Kuipers door de selectie voor astronaut en in juli 1999 voegde hij zich bij het Europese astronauten-team. In 2004 maakte hij zijn eerste ruimtereis en was ruim een week aan boord van het internationale ruimtestation ISS. Daar voerde hij wetenschappelijke experimenten uit. In 2011 verbleef hij op zijn tweede ruimtereis meer dan een half jaar in het ISS.

‘Ik heb een ui laten ontkiemen. Puur voor het prettige gevoel.’

Vogelgeluiden

‘In het ruimtestation ben je gewichtloos, wat een heel aparte ervaring is. Douchen is bijvoorbeeld onmogelijk. Ook het water blijft zweven. Je wast je al die maanden met vochtige doekjes. De wc is een soort stofzuiger. Als je slaapt moet je je vastgespen, anders ga je door het station zweven. Je bent heel de tijd omgeven door metaal en apparaten. Een hele kille omgeving. Na een tijdje begon ik de natuur en het groen enorm te missen. Een collega heeft me toen bestanden met vogelgeluiden gestuurd die ik op rustmomenten beluisterde. Ook heb ik veel naar BBC-documentaires over de natuur op aarde gekeken.

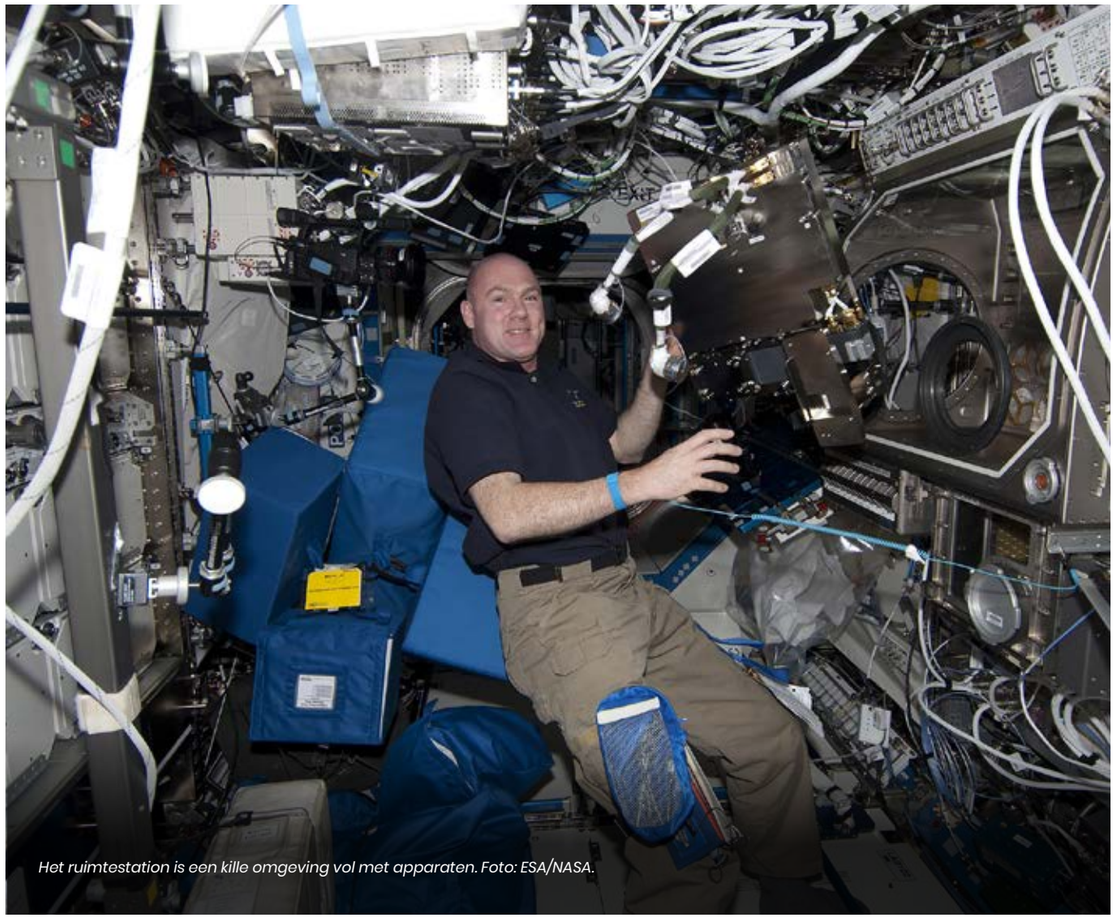
Af en toe word je met een vrachtschip bevoorraad en zitten daar ook verse groenten bij zoals worteltjes, tomaten en fruit. Ik heb toen een ui bewaard en laten ontkiemen, puur voor het prettige gevoel. In een hoekje waar een lampje stond hebben we ook de zaadjes van een courgette laten ontkiemen. Dat was gewoon een heilig plekje in het station. Het ging zelfs zo ver dat we de groene plastic banden die om de voedselpakketten zitten, bewaarden en bij elkaar bonden, zodat het net een wuivende plant leek.’

Kwetsbaar bolletje

Vrijwel alle ruimtevaarders kijken na hun ruimtevlucht anders tegen onze planeet aan. ‘Je ziet vanuit de ruimte hoe kwetsbaar de aarde is. Het is een kwetsbaar blauw bolletje, je vliegt er in anderhalf uur omheen, met een heel dunne dampkring, een vliesje gewoon, dat eenzaam door de ruimte zweeft. Het heelal is heel dreigend, aardedonker en vol met gevaarlijke straling. In feite zijn wij met de mensheid de bewoners van dit kwetsbare ruimtescheepje. Als je je dan realiseert hoe slordig we met ons schip omgaan, we putten het uit, we vervuilen het, dan slaat de schrik om je hart. Het was voor mij de reden om me, terug op aarde, in te zetten voor het behoud van de natuur en biodiversiteit. We hebben maar één wereld en daar moeten we veel en veel zuiniger op zijn.’ Kuipers zet zich sindsdien in als ambassadeur voor het Wereld Natuur Fonds.

Duisternis

Je zou de Chinese Muur vanuit de ruimte, zelfs vanaf de maan kunnen zien. Maar dat is volgens de astronaut niet waar. ‘De Chinese Muur kleurt hetzelfde als de omgeving, woestijn, dus valt daardoor niet op. Wat je wel goed kunt zien is Zeeland! Als het onbewolkt is, steekt Zeeland met zijn scherpe grenzen tussen water en land duidelijk af in de omgeving. Ook de Deltawerken zijn vanuit het ruimtestation waarneembaar. ’s Nachts valt Zeeland op als donkere oase tussen Londen, Vlaanderen en de Randstad. Je moet natuurlijk wel goed opletten want met 28000 km per uur, dat is 8 km per seconde, vlieg je zo over Zeeland heen. Als Zeeuwen mogen jullie blij



Het ruimtestation is een kille omgeving vol met apparaten. Foto: ESA/NASA.

zijn dat je in jullie nog relatief donkere provincie sterren kunt zien. Ik was echt verbaasd toen ik zag hoe onze planeet verlicht is. Niet alleen de dichtbevolkte continenten, maar ook de zeeën en oceanen. Ik zag het affakkelen op boorplatforms, de knipperlichten van windmolen-parken en ontzettend veel vissersschepen die in het donker licht voeren. Apart is ook dat ieder gebied zijn eigen kleur licht heeft, afhankelijk van de soort lampen die gebruikt worden. Duisternis is op de wereld een schaars goed geworden. Alleen de polen zijn nog echt donker.' Het was voor hem de motivatie om ook ambassadeur voor de Nacht van de Nacht te worden.

Theatercollege

André Kuipers is over zijn ervaringen en inzichten boeken gaan schrijven en documentaires gaan maken. Ook geeft hij theatercolleges, want hij kan als geen ander over de toekomst van reizen in de ruimte vertellen. Hij doet in zijn college een boekje open over de enerverende tijd die we tegemoet gaan: de maan wordt opnieuw bezocht, deze keer om er te blijven. Ook Mars staat op de nominatie. 'Daar een aangenaam verblijf creëren, met voedsel, water, zuurstof én natuur voor de gemoedsrust en gezondheid voor de bewoners, wordt een grote opgave. Blijkbaar kunnen we als mens onze Moeder Aarde moeilijk missen.'

'Na een tijdje begon ik de natuur en het groen enorm te missen.'

Voor meer informatie:
→ **www.andrekuipers.nl**

Wo | **17 januari 2024**
om 20.00 uur
Schouwburg De Kring Roosendaal

André Kuipers komt ook naar Middelburg met:
Op Reis naar de Toekomst

Do | **25 januari 2024**
om 20.00 uur
Stadsschouwburg Middelburg

Astronaut André Kuipers. Foto: ESA/NASA.

André Kuipers

André Kuipers (Amsterdam, 5 oktober 1958) is een Nederlandse ruimtevaarder die werkt voor de Europese Ruimtevaartorganisatie ESA. Hij is na Wubbo Ockels de tweede ruimtevaarder met de Nederlandse nationaliteit die de ruimte in ging. Op zijn eerste missie verbleef hij 11 dagen in de ruimte en op zijn tweede missie 193 dagen. Naast astronaut is Kuipers arts, schrijver en theatermaker.

Op 25 januari is hij met zijn nieuwe voorstelling in de Stadsschouwburg Middelburg.

Verslag van een inspirerende wandeling

Kulderzipke of de kracht van kennis

Loes de Jong, redactielid

Retranchement

'Wilde planten plukken in een daarvoor aangelegd hof klinkt tegenstrijdig maar bij Kulderzipke, net buiten het Zeeuws-Vlaamse Retranchement, kun je kennis ervoor opdoen. Ingrid Vanbrabant, eigenaar en beheerder, heeft er een duidelijke visie over: 'Wilde planten bezitten veel vitaminen en mineralen. Wilde planten zijn lokaal, van het seizoen, vers en gratis. Het is een goede aanvulling op onze voeding.'

Kulderzipke ligt in West-Zeeuws-Vlaanderen, vlak buiten Retranchement. Tussen de akkers en de kenmerkende kronkelwegen met knotwilgen en knotpopulieren ligt het 5 hectare grote domein als een eiland in de polder. Sinds 2017 werkt Ingrid Vanbrabant hier aan haar passie. Stap voor stap krijgen haar plukdomein en het omringende bosvorm. Iedere fase in de aanleg en ontwikkeling wordt met zorg begeleid. 'Ook vrijlaten is een bewuste keuze. Er is al zoveel veranderd sinds ik hier in 2017 kwam wonen,' blikt Vanbrabant terug. 'Een aantal schuren is afgebroken, het oude woonhuis is omgebouwd tot vakantiehuis en er is een modern ingerichte workshopruimte gekomen in een oude schuur.'

Soorten

We lopen door de tuin naar de achterkant van het domein. Kronkelpaadjes tussen heggen van meidoorn en veel soorten planten bieden al een rijke variatie in reliëf en vegetatie. Hier en daar een verhoging in het landschap en helemaal achter in de tuin een poel als rustpunt en huis voor boomkikkers.
'Ondanks dat de tuin nog volop in ontwikkeling is, zijn er al zo'n zestig soorten wilde planten aanwezig en daar komen nog steeds nieuwe soorten bij,' wijst Vanbrabant. 'Nu het herfst is natuurlijk veel bessen, rozenbottels en fruit, maar ook nog bloemen.' Zo blijkt de 'gewone' akkerdistel een culinair kleinood te zijn. 'Stop in een glas of fles de paarse

Wilde peen.

Passiebloem.

Meidoorn.

Fazantenbes.

Akkerdistel.

Kruipend stalkruid.

bloemhoofdjes en vul die met water, laat het een nachtje staan, zeef het en je hebt fantastische honing-limonade! De boeren zijn minder blij met deze plant, maar het is een pioniersoort die hier gewoon thuishoort.

Plan

Halverwege het domein is een hoge heuvel die een goed overzicht biedt van de aanleg. Een fietscrossroute voor kinderen slingert eromheen. Wat opvalt, zijn de groepjes bomen die schijnbaar lukraak in het voormalige weiland staan. Daar zit wel degelijk een plan achter. 'Alle bomen In het weiland zijn aangeplant in groepjes van dezelfde soort. We weten dat bomen symbiose aangaan met schimmels en via een netwerk van ondergrondse schimmeldraden ook met elkaar kunnen communiceren. Zo zorgen de schimmels ervoor dat de bomen voldoende voeding krijgen, ook al is de verdeling van die voedingsstoffen in de bodem grillig. Dat ondergrondse netwerk moet de tijd krijgen om zich te nestelen,' licht ze toe. Werken vanuit een plan en bewust laten gaan is haar visie. Dat het werkt bewijzen de boomkikkertjes en de vele vogels die langstrekken of zich thuis voelen op dit hof. 'Zoveel natuur om je heen is bijna gewoon,' lacht ze. 'Het geeft me letterlijk de ruimte om duurzaam te leven.'

Buffer

Om de huidige landbouw met bestrijdingsmiddelen op afstand te houden van de planten die hier groeien, zodat die geschikt zijn om te gebruiken, heeft Vanbrabant een brede bufferstrook ingericht. Deze strook wordt verpacht voor biologische landbouw.
'Dat houdt mijn tuin schoon. Natuurlijk komt er ook extra stikstof via de lucht op de tuin, maar naast wat bramen en brandnetels levert dat nog geen onoverkomelijke problemen op.'

Kennis geeft kracht

Vanbrabant geeft sinds 2019 als gediplomeerd herborist wildpluk- en kookworkshops en een opleiding van een jaar tot wildplukker. 'Daar is veel animo voor, vooral van vrouwen.' Een bezoek van professionele koks laat zien dat er vanuit die wereld ook behoefte is aan meer kennis dan enkel een leuk bloemetje op de salade. Het beroep van herborist mag dan oud zijn, Vanbrabant geeft er een eigentijdse invulling aan. Ze is goed te vinden op Facebook, Instagram en website. Oude kennis in moderne tijden biedt kracht om met natuur in balans te komen.

Akkerdistel.
Foto's zijn genomen in wildpluktuin Kulderzipke te Retranchement.

Wat is een herborist?

Herborist is een ambachtelijk beroep dat enerzijds steunt op drie-duizendjarige kennis en tradities en anderzijds op modern weten-schappelijk onderzoek.
De kruidenkennis is een beschermde wijsheid die van generatie op generatie zorgvuldig werd over-gedragen. De middeleeuwse kloosters hebben met hun kruiden-tuinen, kruidenateliers en rijk gevulde bibliotheken het fundament gelegd waarop de moderne kruiden-geneeskunde verder bouwt.
De herborist zet deze mooie traditie voort, maar doet dit op basis van moderne wetenschap, medische kennis en hygiëne. Door onze huidige kennis weten we precies welke genezende inhoudsstoffen in kruiden aanwezig zijn, welke eigenschappen deze bezitten en voor welke ziekten ze kunnen worden ingezet. Dat biedt enorme voordelen. Een herborist werkt kleinschalig en gebruikt uitsluitend manuele bewerkingen zoals roeren, mengen, pletten, ruiken en testen en werkt uitsluitend met biologische en plantaardige ingrediënten. Het kruidenatelier is een wonderlijke wereld van heerlijke geuren.

Voor meer informatie:
www.kulderzipke.nl

'De natuur heeft en geeft zoveel.'

Ingrid Vanbrabant

Geboren: Leuven, 1965
Woont: Retranchement
Opleiding: herborist, aangevuld met fytotherapie en aromatherapie aan Europese Academie te Gent.
Beroep: geeft op haar eigen domein workshops en opleidingen in toegepaste plantenkennis en gebruik ervan.

column

Zelfgenezend vermogen

Guido Krijger, columnist en buitenmens

Foto: Ellen Schoenmakers.

Vrouwenpolder

‘Je zal maar bij de huisarts op de stoel zitten, je verhaal doen en dan als enige reactie krijgen: ‘Ik raad u aan om naar buiten te gaan, de natuur in, beste meneer Krijger.’

Even wennen, maar ik juich het hartstikke toe. Toch zou ik nog een stapje verder willen gaan, want ook dan zoeken we de genezing weer buiten onszelf. Terwijl er geen onderscheid is tussen ons ‘zelf’ en de natuur. Wij zijn natuur, per definitie. Het bewustzijn dat je natuur bent, zal ervoor zorgen dat je meer vertrouwen krijgt in hoe jouw eigen (eco) systeem, jouw lichaam in elkaar zit en functioneert. Daarmee krijg je ook toegang tot een heel belangrijke hulpbron, namelijk het zelfgenezend vermogen. De natuur, en dus ook ons lichaam, is namelijk superintelligent én toegewijd om gezond te blijven en te genezen.

En buiten zijn, omringd worden door een natuurlijke omgeving en blootgesteld aan de elementen, maakt de natuur in onszelf wakker. Ons lichaam wil door de wind gaan en niet alleen met windje mee, het wil de zwaartekracht voelen en niet alleen als je naar beneden gaat. Het wil voor een tak moeten bukken, door het mulle zand lopen en over een stroompje springen. Ons lichaam wil de zon of vuur voelen, maar ook de kou. Het wil de zon zien opkomen, maar ook het donker ervaren.

Als we onszelf niet uitdagen, ons niet verhouden tot de natuurlijke elementen, dan komt die gezondheid niet. Dan doen we steeds minder. Dan blijven we het buiten onszelf zoeken. En zullen het daar niet vinden.

Ik zie mijn hond zich uitrekken, dat doet hij heel vaak. Ik voel nu, na dit getik en het scherm, dat mijn lichaam dat ook wil. Mijn lichaam vraagt om leven, om ondergedompeld te worden in de natuurlijke elementen. Dit keer neem ik dat heel letterlijk. Mijn lichaam gaat de koude zee in. Om straks op mijn gemak weer naar huis te fietsen met mijn M-bike* en te genieten van het gevoel dat ik leef.

**M-bike is een fiets met mentale ondersteuning, dus een ‘op-eigen-kracht-fiets’.*

Berichten van zmf

Wantij in nieuwe huisstijl van ZMf

Wantij heeft een nieuwe uitstraling. Het is de eerste editie in de nieuwe huisstijl van ZMf. Begin november lanceerde ZMf haar nieuwe logo en huisstijl. Een fris en krachtig nieuw gezicht dat past bij deze tijd. Het logo heeft een directe relatie met het Zeeuwse landschap en verbeeldt de belangrijke elementen zee, duinen en polders. Zo blijf je ons herkennen als dé organisatie die staat voor natuur en milieu in Zeeland. Ook in de Wantij zie je de nieuwe huisstijl terug. Nieuwe kleuren, lettertypes en vormgeving. Waar we niets aan veranderen is het veelvuldig werken met beelden en de vernieuwende pakkende onderwerpen in de artikelen.

Podcast Zeeuwse Zichtlijnen dit jaar over Schone rivieren

Na de lancering van het format Zeeuwse Zichtlijnen in 2021, volgt dit jaar een nieuwe serie podcasts, gevolgd door een meetup in 2024. Het thema is Schone rivieren. Water brengt leven. Kijk naar de delta-wateren in Zeeland, met hun groene oevers en rijke onderwaterleven. Daar ontmoeten rivieren de zee. Er ontstaat een unieke natuur die alleen voorkomt in estuaria, gebieden waar zoet water overgaat in zout water. Schoon water is de basis voor het functioneren van het ecosysteem in onze delta. Onze deltawateren zijn van levensbelang. De Westerschelde is hét voorbeeld van een rivier waaraan van alle kanten wordt getrokken en geduwd en die zwaar onder druk staat. Toch is ze ook hét toonbeeld van veerkracht. Daarover gaan we al wandelend praten met onze gasten. De podcasts over deze gesprekken zullen vanaf eind dit jaar te horen zijn in jouw podcastapp.

Voor meer informatie: **www.zmf.nl**

advertorial

Een mooi en duurzaam Nederland voor iedereen! Dat is waar de Natuur en Milieufederaties zich voor inzetten. Bijvoorbeeld met Plan Boom. Door 10 miljoen bomen in heel Nederland te planten, werken de Natuur en Milieufederaties samen met vrijwilligers en partners aan het verkleinen van de CO-2 uitstoot en maken we onze leefomgeving mooier, groener en gezonder.

18+ Speel bewust

De Natuur en Milieufederaties ontvingen sinds 1996 een bijdrage van € 56,1 miljoen. Deelnemers van de Postcode Loterij: bedankt! Dankzij u kunnen wij de Natuur en Milieufederaties en meer dan 100 andere organisaties financieel ondersteunen. En dankzij u heeft de Postcode Loterij sinds 1989 al ruim € 6,2 miljard aan goede doelen geschonken. **Samen voor een betere wereld: postcodeloterij.nl**

Dankzij u.

NATIONALE POSTCODE LOTERIJ

Sluitertijd

Altijd zonnig in de buitenkamer.

Speelhof Hoogerzael, Middelburg.

Retouradres: ZMF
Kousteensedijk 7, 4331 JE Middelburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl