

NATUUR EN JE GEZONDHEID

In de natuur zijn is goed voor lijf en brein

BEWEGEN

Ga iedere dag naar de natuur. Wandelen, fietsen of sporten in het park maakt je fit. Naar het bos of strand kan ook.



ONTSPANNEN

Ga de natuur in voor ontspanning en een beter humeur. Kijk naar de planten en bomen. Luister naar de vogels of de wind. Ruik de planten en bomen.



ONTMOETEN

Ga samen met anderen naar buiten. Sluit je aan bij een wandelgroep. Of ga samen picknicken.



Naam _____

Dit vind ik het leukste om buiten te doen:

- ☐ Wandelen in m'n eentje
- ☐ Samen wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Kijken en luisteren naar de natuur
- ☐ Tuinieren

☐ _____

Wanneer ga ik dat doen en hoe lang?

Waar ga ik dat doen?
