



**“ MIJN GELUK,
DAT VIND IK BUITEN
WAAR DE ZON SCHIJNT EN
DE VOGELS FLUITEN ”**



**“ MIJN GELUK,
DAT VIND IK BUITEN
WAAR DE ZON SCHIJNT EN
DE VOGELS FLUITEN ”**



BELEVINGSTUINEN DOEN OUDEREN (HER)LEVEN!

De wind die door je haren woelt, frisse lucht, tjiplende vogels... Wie wordt daar niet gelukkig van? Natuur heeft een positief effect op het welzijn van een mens en dat hebben de zorginstellingen goed begrepen.

Steeds meer woonzorgcentra creëren specifieke groene plekken speciaal voor hun zorgbehoevende bewoners: de zogenaamde therapeutische tuinen of belevingstuinen. Voor dit lentenummer van *Uitgerust* trokken we op tuinbezoek naar WZC Sint-Rafaël in Liedekerke.

Jana Sergooris

Foto's: Luc Leys

*Met dank directeur Manu Langerock,
stafmedewerker Kwaliteit Kirsten Fernandez-
Suarez en de bewoners van Woonzorgcentrum
Sint-Rafaël in Liedekerke.*

BELEVINGSTUINEN DOEN OUDEREN (HER)LEVEN!

De wind die door je haren woelt, frisse lucht, tjiplende vogels... Wie wordt daar niet gelukkig van? Natuur heeft een positief effect op het welzijn van een mens en dat hebben de zorginstellingen goed begrepen.

Steeds meer woonzorgcentra creëren specifieke groene plekken speciaal voor hun zorgbehoevende bewoners: de zogenaamde therapeutische tuinen of belevingstuinen. Voor dit lentenummer van *Uitgerust* trokken we op tuinbezoek naar WZC Sint-Rafaël in Liedekerke.

Jana Sergooris

Foto's: Luc Leys

*Met dank directeur Manu Langerock,
stafmedewerker Kwaliteit Kirsten Fernandez-
Suarez en de bewoners van Woonzorgcentrum
Sint-Rafaël in Liedekerke.*



Elke tuin kan een geluksgevoel oproepen. Maar tuinen kunnen ook speciaal ingericht worden voor mensen met een zorgnood. Eén die alle zintuigen aanspreekt en die zorgt voor een geestelijk evenwicht. In het Engels wordt dit een 'Healing Garden' genoemd. Uiteraard kan een tuin geen ziektes genezen, maar het is bewezen dat pijn en stress kunnen verminderen. En dat geeft een enorme boost aan ons immuunsysteem en ons welzijn. Zeker voor ouderen of personen met dementie kan een belevingstuin bijzonder stimulerend werken.

EEN BIODIVERSE BELEVINGSTUIN

Sint-Rafaël en de provincie Vlaams-Brabant schakelden enkele jaren geleden Pro Natura in voor de aanleg van een veilige en belevingsgerichte tuin voor de bewoners van het woonzorgcentrum. Stafmedewerker Kirsten Fernandez-Suarez coördineerde het project en leidt ons rond. "Kom je onze belevingstuin binnen, dan zie je meteen onze vijver, omringd door een kleurrijke bloemenweide. Wat verder vind je de kippen: een grote lokfactor voor de bewoners, die er spontaan voor zorgen. In

de centrale reuzemoestuinbak kweken de bewoners allerlei groenten. Aan de haag met frambozen en bosbessen, maar ook in de appelbomen en de pruimelaar valt er in zomer en het najaar heel wat lekkers te plukken. En heb je zin in een koffietje en een babbel, dan kan je terecht in onze chalet."

Als stafmedewerker Kwaliteit in het woonzorgcentrum Sint-Rafaël in Liedekerke stond voor Kirsten en het WZC de veiligheid van de bewoners op de eerste plaats. Pro Natura ging met die informatie graag aan de slag. Ze ontwikkelden een tuin met veel aandacht voor biodiversiteit. "Goed doordachte plantenkeuzes, wandelstructuren en duurzame materialen bepalen het ontwerp van de landschapsarchitect. En die keuzes maakt de landschapsarchitect niet alleen. Participatie en inspraak van alle betrokken partijen is van groot belang om tot een belevingstuin te komen die maximaal benut kan worden door omwonenden en bezoekers."

ZINTUIGEN ROEPEN HERINNERINGEN OP

In de tuin van Sint-Rafaël worden alle zintuigen van

de bewoners op de proef gesteld. Het kabbelende water brengt ze tot rust. Proeven doen ze van de snoepjeshaag of de fruitbomen en in de kruidentuin ruiken ze typische kruiden van vroeger, zoals salie en tijm. Voelen kunnen ze in de moestuinbak en hun ogen geven ze de kost in de kleurrijke bloemenweide.

Wie je bij goed weer dagelijks in de tuin aantreft, is Albert. Hij is 89 jaar oud en woont al vier jaar in Sint-Rafaël. Hij heeft de aanleg van de tuin van nabij gevolgd. "Als het goed weer is, ga ik met mijn rollator naar de tuin," aldus Albert. "Dan giet en verzorg ik de plantjes. Ik ga ook eens bij de kippetjes kijken. Je hebt altijd een plekje waar je naartoe kunt gaan en ik kom hier erg graag."

Van maart tot september wordt de chalet van de belevingstuin omgetoverd tot een koffie- en theehuisje. Vrijwilligers zorgen ervoor dat de bewoners er iets kunnen drinken en een babbeltje slaan. Ze mogen zelfs hun muziek

meenemen. Ook in de winter zit de chalet vol. Dan worden er activiteiten georganiseerd, zoals een voorleesmoment of een bezinning met de pastoor. Albert verwoordt het als volgt: "In de chalet is het heel plezant. Er is altijd volk en er wordt eens gelachen bij een tasje koffie en een koekje."

BIJZONDER BEZOEK

De belevingstuin brengt heel wat bewoners naar buiten. Ze maken een wandeling, doen mee aan activiteiten of werken in de moestuin. In Sint-Rafaël werken 70 vrijwilligers die regelmatig de ouderen gaan halen voor een tuinwandeling. Ook de kinderen en kleinkinderen die op bezoek komen, genieten van de tuin. En af en toe krijgen de bewoners een bijzonder bezoek. "Elk jaar rond dezelfde periode zien we in de tuin een koppel Canadese vogels," verklaart Albert ons. "Ze leggen vijf eieren, kweken hun jongen en als die groot genoeg zijn, vliegen ze weer weg voor een jaar. En het jaar nadien komen ze terug. Het is een echt plezier om naar te kijken!"



POSITIEVE EFFECTEN VAN EEN BELEVINGSTUIN OP

FYSIEKE GEZONDHEID

- Meer beweging
- Minder stress
- Minder pijnvering
- Minder eetproblemen
- Minder slaapproblemen

MENTALE GEZONDHEID

- Rustiger gevoel
- Beter humeur
- Grotere nieuwsgierigheid
- Meer sociale interactie
- Minder depressie



10 TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE BELEVINGSTUIN

1. voldoende zonlicht en enkele schaduwplekken
2. planten die vogels en insecten aantrekken
3. veilige paden met rubberen tegels
4. een geliefde plant uit de thuisomgeving van de bewoner
5. een waterelement met een rustgevend geluid
6. planten en bomen die in het seizoen wisselen
7. een geborgen plek waar de bewoners zich kunnen terugtrekken
8. enkele bewegingstoestellen
9. typische kruiden die herinneringen oproepen
10. veiligheid en toegankelijkheid

Meer informatie en tips : op www.stannah.be/nieuws/senior-gardening

LEESTIP

Op zoek naar inspiratie om de bewoners van je woonzorgcentrum de natuur in te krijgen? In het boek "Alle ouderen naar buiten" van Jasper de Ruiter en Marieke Dijksman vind je tal van natuuractiviteiten voor ouderen. Van kipknuffelen tot buiten gymnastieken: deze auteurs bruisen van de ideeën.

'Alle ouderen naar buiten'
Jasper de Ruiter en Marieke Dijksman
Verkrijgbaar in de Standaard Boekhandel.



EEN WOONZORGCENTRUM BOUWEN OF VERBOUWEN? DENK METEEN AAN DE TUIN

Eind 2018 startte de bouw van Imma wordt verandert in een woonzorgsite Rembertus in Mechelen. Het concept werd mee uitgetekend door de woonzorgexperts van Optimum C. Centraal op de architectuurplannen staat een mooie belevingstuin die vanuit het hele gebouw zichtbaar is. De stad Mechelen krijgt er weldra een complete zorgsite met een woonzorgcentrum en assistentiewoningen bij, waarbij de gebouwen en de omgevingsaanleg perfect op elkaar aansluiten en samen een mooi geheel vormen.

Wil jouw woonzorgcentrum ook beter aansluiting vinden bij de groene omgeving, of hebben jullie nieuwbouwplannen? Contacteer de experts van Optimum C via info@vzwoptimumc.be voor een vrijblijvende analyse van het bouwconcept en de omgevingsaanleg.

