

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2021 De Lantaarn b.v., Ede
Auteur: Fiona Huisman
Redactie: Vitataal
Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp
Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-577-8
NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

INHOUD

Inleiding	7
Wandelen	10
Bosbaden	24
Fietsen	32
Het water op (of in!)	39
Buiten sporten	48
Tuinieren	66
Uitjes en excursies	81
Geocaching	93
Wandelen met een hond	98
Kamperen	104
Fotograferen	112
Tekenen en schilderen	120
Vrijwilligerswerk	129
Weg met de winterdip	138
Mindfulness	151
Tot slot	157



WANDELEN
IS EVEN ALLES
LATEN LOPEN.

JAAP DE ROIJTER

INLEIDING

Het is heerlijk om na een drukke dag op het werk lekker voor de tv te ploffen om bij te komen. Je komt vast tot rust zodat je de volgende dag je taken weer kunt doen.

Maar als je echt tot rust wilt komen, je hoofd leeg wilt maken en je concentratie wilt versterken, dan is het tijd om voor die tv vandaan te komen en naar buiten te gaan. Buiten zijn heeft namelijk heel veel gezondheidsvoordelen. Het versterkt je kortetermijngeheugen, zorgt voor vitamine D, het ontstrest en verlaagt de bloeddruk. En dat zijn nog maar een paar voorbeelden. Je krijgt er zowel energie als ontspanning door.

Er is buiten ontzettend veel te beleven, voor sportievelingen maar ook voor sporthaters. Van wandelen, fietsen en kanoën tot fruit plukken in een pluktuin, van een klimbos tot schilderen op locatie, voor iedereen zijn er geschikte buitenactiviteiten. Was je nog geen buitenmens, dan heb je nu de eerste stap gezet door dit boek open te slaan. Kruip dus nog maar even lekker diep in de bank weg, want voor je het weet sta jij voor dag en dauw op om de hanen wakker te maken en eropuit te trekken, de paden op, de la... nou ja, je kent het wel.

VOLKSTUIN

Als je niet al te bang bent voor aarde onder je nagels en modder onder je schoenzolen, dan is een volkstuin de ideale manier om meer naar buiten te gaan. En als je dan toch bezig bent: om meteen gezonder te eten. Zelf je groentes verbouwen is enorm bevredigend. Het hele gezin kan meedoen. Voor kinderen is het bijvoorbeeld leuk om aardbeien en frambozen te kweken. Je weet zeker dat wat je eet onbespoten is. Je kunt veel groente weggeven, of invriezen/inmaken voor de winter. Je ontmoet andere mensen en kunt elkaar helpen.

Met de juiste tuinhandschoenen
houd je je handen schoon.

Volkstuinen verbinden mensen, je kunt zaden en stekjes uitwisselen en wat voor elkaar betekenen. Naast dat je gelijkgestemden ontmoet, zijn mensen uit alle lagen van de bevolking lid van een volkstuinvereniging. Daardoor maak je kennis met mensen uit verschillende landen, uit verschillende beroepsgroepen en van verschillende leeftijden. Je eigen voedsel verbouwen nodigt vaak uit tot een volgende nieuwe hobby: koken!

Twijfel je nog? Een tuintje huren is vaak helemaal niet duur en je kunt je tuin altijd weer opzeggen. Geen probleem.



EEN TUIN AANLEGGEN
IS GELOVEN IN MORGEN.

AUDREY HEPBURN



IK DACHT DAT IK COOL WAS,
TOT IK ERACHTER KWAM DAT
PLANTEN ZONLICHT ETEN EN
ZUURSTOF UITPOEPEN.

JIM BUGG

UITJES EN EXCURSIES

Een leuke en verrassende manier om meer buiten te komen is op excursie gaan. Door heel Nederland heen zijn organisaties die excursies aanbieden, waar je interesse ook ligt. Of je nu van natuur houdt of van de oudheid en of je nu graag een speurtocht onderneemt of op een paard stapt. In dit hoofdstuk lees je meer over excursies van Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten, geologische tochten, buitenmusea, een klimboservaring, paardrijden. Zit de excursie van jouw dromen er nog niet bij? Kijk dan eens op internet. Er is een keur van websites te vinden waar ontzettend leuke uitstapjes worden aangeboden!

EXCURSIES

Weet je soms even niet wat je moet doen, ga dan eens mee op een excursie van bijvoorbeeld Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten. Ook zijn er tal van andere organisaties die excursies aanbieden.

Zo is wildplukken weer helemaal terug van weggeweest. Je kunt door het hele land heen workshops volgen waarin je leert welke planten, groenten en bloemen je mag en kunt eten en hoe je ze heerlijk klaar kunt maken.



CARAVAN

Krijg je acuut een paniekaanval van kamperen in een tent, dan is een caravan misschien een idee. Een caravan kan klein lijken vanbuiten, maar vanbinnen valt dat ontzettend mee. Als je ook nog een voortent hebt, heb je zeeën van ruimte. Ook op regenachtige dagen. In de caravan zelf kun je koken, heb je een koelkast en vaak zelfs een toilet. Inmiddels is kamperen met een caravan niet meer oubollig, maar juist hartstikke hip. Veel (jongere) mensen vinden het geweldig om een oude caravan te kopen en deze gezellig te maken. Er zijn websites en verschillende groepen op sociale media waar mensen elkaar ideeën en inspiratie aan de hand doen, foto's van de gepimpte caravans laten zien en waar data voor ontmoetingen en pimpfestivals te vinden zijn.

HET IS NATUURLIJK OOK GEEN ENKEL PROBLEEM OM EEN CARAVAN NIET TE PIMPEN. EEN TWEDEHANDS CARAVAN HOEFT HELEMAAL NIET DUUR TE ZIJN. OOK ZIJN ER MENSEN DIE HUN CARAVAN VERHUREN, ZODAT JE HET EEN KEER UIT KUNT PROBEREN.