



HOE BRENG JE ZORG
VAN BINNEN NAAR BUITEN?

VAN KALE VLAKTE
NAAR INSPIRERENDE
BELEVINGSTUIN EN
-LANDSCHAP

INHOUDSTAFEL

Inleiding	5
Stappenplan	6
Stap 1: Een gedragen kader voor zorgnatuur	8
Stap 2: Tips voor een goed ontwerp	12
Algemene ontwerprichtlijnen	13
Klimaatrobuust ontwerpen	17
Juiste sfeer op de juiste plaats	23
Stap 3: Uitvoering: de spade in de grond	30
Stap 4: Onderhoud en beheer	32
Inspirerende cases kort toegelicht	36
Bronnen	51
Colofon	52



INLEIDING

Dat zuivere lucht en groen een heilzame werking hebben op patiënten wisten ze 100 jaar geleden al. Verspreid over heel Vlaanderen stonden in een groene omgeving of aan de kust sanatoria waar mensen verbleven om te herstellen.

Met de opkomst van antibiotica in de tweede helft van de 20ste eeuw, verhuisde de zorg echter naar binnen. Ondertussen bewijst wetenschappelijk onderzoek dat zorg in een groene omgeving genezen bevordert.

Deze brochure gaat over zorgtuinen en hoe je zorg van binnen naar buiten brengt. Over hoe je een natuurlijke buitenruimte creëert, hoe je de vergroening van je zorginstelling realiseert en het landschap binnentrekt. Over belevingstuinen, prikkelpaden en snoezeltuinen. Over voelmuren, dwaaltuinen en een blotevoetenpad.

Omdat het landschap en de natuur een gunstig effect hebben op de gezondheid. In de eerste plaats op die van de patiënten, maar ook op die van het personeel, de bezoekers en de omwonenden.

Het is een praktische gids waarmee je aan de slag kan. Hoe begin je aan een zorgtuin, en hoe stel je een kwalitatief, landschappelijk verantwoord plan op? Hoe bereik je dat therapeutisch effect voor verschillende doelgroepen? Verder is er ook aandacht voor de uitvoering van je plan en het onderhoud van tuin en landschap.

In 4 stappen ontwikkelt de kale vlakte zich tot inspirerende zorgtuin of belevingslandschap. En breng je zorg van binnen naar buiten, en het landschap van buiten naar binnen.

HET STAPPENPLAN

STAP 2 ONTWERP

Zet je visie om in een plan via:

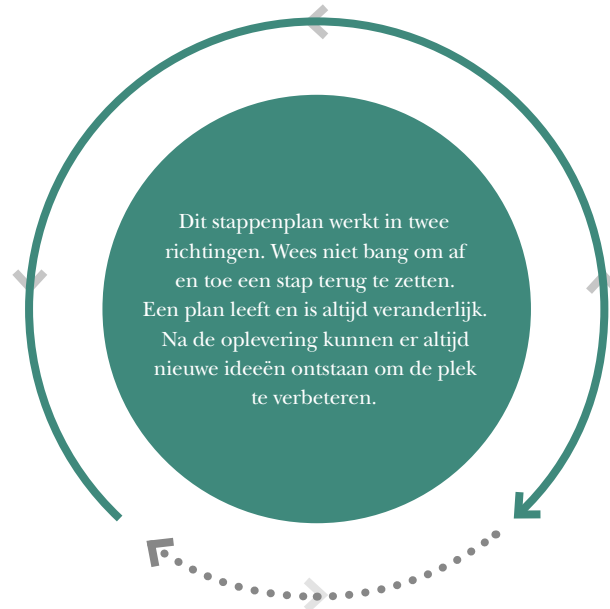
- Algemene ontwerprichtlijnen
- Het landschap
- Juiste sfeer op de juiste plaats
- Klimaatrobuuste ingrepen

STAP 3 UITVOERING

Ga met een gedetailleerd plan aan de slag met aannemers en vrijwilligers.

STAP 1 DRAAGVLAK CREËREN

Bevraag je personeel, bewoners en bezoekers om tot een gedragen visie te komen.



Ingebruikname van de nieuwe buitenruimte.

STAP 4 ONDERHOUD & BEHEER

Maak een heldere planning op die een biodiversere toekomstvisie schetst.

STAP I

EEN GEDRAGEN KADER VOOR ZORGNATUUR

Welke stappen zet je als zorginstelling om tot een gedragen ontwerp voor buitenzorg te komen? Hoe breng je bewoners, personeel en omwonenden samen en maak je hen bewust van de meerwaarde? Hoe maak je hen deel van het geheel?

BEWONERS, PERSONEEL EN PATIËNTEN BETREKKEN BIJ HET PROCES

Het is van belang om bewoners en patiënten te betrekken bij het beslissingsproces rond hun zorg en gezondheid. Dat geldt ook voor zorgnatuur: je cliënten weten het best wat ze aangenaam en zinvol vinden.

Zomaar over je eigen gezondheid praten is echter niet evident omdat er veel bij komt kijken. Dit linken aan hoe een belevings-tuin daarbij aansluit, is moeilijk.

De dialoogtool helpt om dat proces te vereenvoudigen. Het heeft als doel om bewoners en personeel te betrekken bij het ideeën sprokkelen en ontwerpen van de buitenruimte. Zo kan ook de zorg zelf een plek krijgen.

AAN DE SLAG MET DE DIALOOGTOOL

De dialoogtool is een interviewleidraad. Door eerst inzicht te krijgen in de behoeften en noden van je doelgroep, kan je die nadien verbinden aan de vergroening van de directe leefomgeving.

De vragen zijn eenduidig en gemakkelijk te beantwoorden. Het taalgebruik is aangepast aan de leefwereld van de doelgroep. Werk ook met foto's tijdens de dialooggesprekken, die dienen als visuele ondersteuning of als inspiratie.



Participatie, Vogelzang, Laakdal

FOCUS VAN DE DIALOOGTOOL

Klemtoon van de dialoogtool ligt op:

- Verzamelen van de noden en behoeften voor een betere gezondheid, en welbevinden in kaart brengen
- Afstemmen hoe het landschap en natuur in de leefomgeving kan inspelen op deze noden en behoeften
- In kaart brengen wat al goed is en wat nog niet

DE DIALOOGTOOL OPGEBOUWD ROND 5 SOORTEN GROEN

- Sociaal groen
- Beweeglijk groen
- Rustgevend groen
- Faciliterend groen
- Herkenbaar groen

Centraal staat het element veiligheid. Een veilige omgeving waarin mensen in staat zijn de buitenomgeving te gebruiken,

ervan te genieten en zich er in te bewegen zonder angst om te struikelen of te vallen, zich te bezeren of aangevallen te worden.

Uit verschillende studies blijkt veiligheid de grootste bezorgdheid te zijn van ouderen en andere kwetsbare groepen. Dit beperkt hen bij dagelijkse activiteiten en bij lichaamsbeweging. Veiligheid omvat zowel omgevingskenmerken in verband met fysieke veiligheid, als de sociale perceptie van een veilig gevoel.



*Participatie bewoners met een beperking,
De Reuzetuin, Arendonk*

RANDVOORWAARDEN VOOR EEN KWALITATIEF RESULTAAT

Wie bevragen met de dialoogtool?

Het is vooral van belang om mensen met verschillende behoeften, achtergronden, mogelijkheden en belemmeringen aan het woord te laten. Zo krijg je een goed zicht op wat er voor gebruikers van de tuin wenselijk en haalbaar is.

Kies de juiste dialoogbegeleider

Zoek een begeleider die zich de methodiek eigen kan maken en zich faciliterend en neutraal opstelt. Bijvoorbeeld iemand die je doelgroep kent en die ze vertrouwen. Dit bevordert een open communicatie.

Kies voor een groene omgeving

Neem de interviews af in de tuin of in de buitenruimte. Het is bevorderlijk voor de resultaten en zorgt voor inspiratie.

Hoe afbeeldingen gebruiken?

Foto's zorgen voor herkenning maar kunnen ook sturend werken. Gebruik ze daar-

om niet bij het begin van de gesprekken maar om te prikkelen en te duiden.

Bewaak drukte en prikkels

Bouw voldoende rust in en beperk het aantal vragen per sessie. Zorg voor een hapje en drankje en houd de sfeer gemoedelijk om overprikkeling te vermijden.

Participatie kost tijd

Zowel voorbereiden, begeleiden van sessies als naverwerking kost veel tijd. Zorg voor samenwerking tussen medewerkers, vrijwilligers en (landschaps)architecten, en voorzie een verslaggever.

Op maat van de doelgroep

Jij kent je mensen het best. Pas de methodiek en de vragen aan waar nodig voor het beste eindresultaat.

Referentie: Heyman, S., Van Baelen, F., De Laet, S., Colen, C., Cuyppers, A., van Limbergen I & Keune, H. (2023) Buitenzorg: Inspiratiegids voor het organiseren van dialooggesprekken over gezondheid en vergroening binnen een zorginstelling. Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving. Universiteit Antwerpen.

Moodboard participatie, Vogelzang, Laakdal



MEER LEZEN
OVER DE
DIALOGOOL?



STAP 2

TIPS VOOR EEN GOED ONTWERP

Fantaseer je over een prikkelpad, belevingstuin of voelmuur? Zorg dan voor een doordacht en duurzaam ontwerp. Samen met bewoners, personeel en omwonenden breng je wensen, behoeften en limieten in kaart. Gebruik die richtlijnen als uitgangspunt. Creëer meerwaarde voor bewoners, bezoekers en personeel maar ook voor natuur, landschap en klimaat.

Droom groot! Ga voor een langetermijnvisie en maak een ontwerp voor de volledige site van je instelling. Waarschijnlijk werk je gefaseerd. Door met een open blik ruimer te kijken, creëer je een samenhangend geheel. Ervaring leert dat zelfs een kleine inrichting inspireert om verder aan de slag te gaan. Een toekomstplan maakt dit eenvoudig en helpt om versnippering tegen te gaan.

En vergeet niet dat elke doelgroep een andere aanpak vereist. Laat je inspireren en ga op zoek naar sprekende voorbeelden. Ontwerp je tuin op maat van jouw doelgroep. Geuren en geluiden prikkelen bijvoorbeeld blinden en slechtzienden. Ouderen en mensen met dementie vinden

vertrouwdheid in kleurrijke planten uit hun jeugd. Ontwerpen op maat dus.

Bij je ontwerp houd je rekening met een aantal algemene richtlijnen. Je denkt klimaatrobust en je integreert de zorginstelling in het landschap. Verder zorg je voor de juiste sfeer op de juiste plaats.

ALGEMENE ONTWERPRICHTLIJNEN

Begin met een **functieplan**. Voor je nieuwe functies toekent aan de buitenruimte, breng je de huidige in kaart. Op een luchtfoto duid je met vlekken het gebruik van het domein en de gebouwen aan. Welke functies mis je, welke liggen op een verkeerde plaats en welke zijn achterhaald? Dit vlekkenplan is de basis van je ontwerp.

Dan breng je **looplijnen** in kaart. Duid met pijlen aan op het grondplan waar deuren, loopassen en verbindingen zijn. Sleten er paadjes door veelvuldig gebruik in dan kan je overwegen om ze een permanente plek te geven. De ligging en de architectuur bepalen welke buitenruimtes toegan-

kelijk moeten zijn voor de **brandweer**. De brandweertoeegang, de route en de nodige draaicirkels bepalen waar je infrastructuur en beplanting kan zetten. Speel hier met verschillende types verhardingen zoals verhard gras of grasdallen. Neem contact op met de brandweer en bespreek welke zones je moet vrijwaren.

Nutsvoorzieningen voor water, elektriciteit en gas liggen vaak onder de grond. Breng die vooraf in kaart zodat dit niet voor onaangename verrassingen zorgt bij latere grondwerken. Denk ook na over de aanleg van nieuwe leidingen en wachtbuizen voor een automatische poort of EV-laadpunt. Plannen van leidingen op openbaar domein vraag je op via het KLIP.

(<https://klip.vlaanderen.be/public>)

Is er nood is aan **bijkomende constructies** zoals een overdekte fietsstalling, serre of tuinberging? Zorg dan dat die zo weinig mogelijk ruimte innemen. Probeer clusters te vormen van oude en nieuwe constructies. Onderzoek hoe ze in het groen kunnen worden ingebed (groendak, klimplan-

ten, wateropvang). Vrijwaar zoveel mogelijk open ruimte.

Denk na over de **toegankelijkheid** van het domein. Sluit aan op bestaande **recreatieve verbindingen** (wandelpoort, fietsknooppunt), trage wegen of een parkje uit de buurt. Zo maak je letterlijk de verbinding met de omgeving. Het initieert mogelijke samenwerkingen met lokale partners, brengt de buurt binnen en trekt de bewoners naar buiten.

TIP

Maak nieuwe paden integraal toegankelijk. Een rolstoelgebruiker heeft minimum 90 cm nodig in de breedte, en is begrensd door een beperkte hellingsgraad. Maak hoofdpaden breed genoeg zodat er 2 rolstoelen kunnen kruisen. Meer technische informatie vind je in het **Vademecum integrale toegankelijkheid van parken**.

(<https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/2938>)

Wees aandachtig voor **valpreventie**:

- Voorzie paden met een stevige ondergrond. Kies waterdoorlatende (half)verhardingen boven haksel- of graspaden
- Zorg voor een goed beheer en herstel putten in de verharding
- Vermijd drempels en trappen in de tuin
- Plant geen bomen met vallende vruchten langs de wandelpaden
- Geef bomen voldoende ruimte om te groeien en voorkom zo schade aan bestrating veroorzaakt door wortels

Open ruimte behouden of creëren is even belangrijk als nieuwe invullingen voorzien. Breng rust in je ontwerp, creëer flexibiliteit

om tijdelijke constructies of activiteiten een plek te geven. Met open ruimte behoud je zichtassen en maak je verbinding met het omringende landschap, krijg je overzicht op het domein en creëer je een sociaal veiligheidsgevoel.

Houd van bij de start rekening met **beheer- en onderhoudskosten**. Houd een onderhoudsarme tuin voor ogen. Betrek een onderhoudsteam of klusjesman. Zij geven praktische input en voeren het beheer uit tijdens en na de werken. Is je budget ontoereikend, werk dan in fases of betrek scholen, verenigingen of buurtbewoners om aan de slag gaan en om een deel van de kosten te drukken.



Verhoogde plantbedden

TIPS

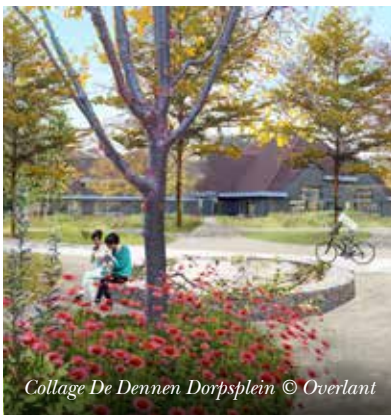
- Werk met een duidelijke afboording van beplantingen rond de paden
- Gebruik verhoogde plantbedden zodat rolstoelgebruikers ook aan de planten kunnen



Dwaaltuin, De Dennen, Malle



Aan het werk, Huize Eyckerheyde, Bornem



KLIMAATROBUUST ONTWERPEN

Bij het ontwerpen van de tuin houd je rekening met water, bodem, natuur en landschap. Onderzoek eerst het landschap of de tuin waarin je je bevindt. Kijk welke natuurwaarden er zijn en wees je bewust van de impact die je hebt op het klimaat. Tot slot maak je weloverwogen keuzes voor de beplanting van je tuin.

LEES HET LANDSCHAP

Dit is het uitgelezen moment om de zorgvoorziening te integreren in het omgevende landschap. Dit wil niet zeggen gebouwen verstoppen achter bomen en struiken maar ze aan laten sluiten bij het landschap.

Eerste vraag is in welk **type landschap** of omgeving het perceel zich situeert. Je wil immers aansluiten op de omgeving en geen versnippering creëren. Elk type landschap heeft een eigen karakter en identiteit waarmee je aan de slag kan.

Zet een stap achteruit en bekijk de omtrek van het domein in een straal van 500 meter. Is de omgeving vlak of glooiend? Zijn er grachten of poelen? Dreven, houtkanten of opmerkelijke bomen? Welke gebouwen trekken de aandacht? Breng de belangrijkste **landschappelijke elementen** die je ziet in kaart en integreer ze in je ontwerp. Verlies ook in deze fase je doelgroep niet uit het oog. Niet elk landschapselement is geschikt voor elke zorgvoorziening.

Bestaande landschapselementen zoals laanbomen op openbaar domein of bomen bij de burens kunnen de landschappelijke integratie van jouw zorginstelling beïnvloeden.

PLANTENTIP

Het ontwerp laten aansluiten bij het landschap doe je door inheemse soorten aan te planten die ook in de omgeving voorkomen. Deze soorten groeien haast altijd goed en zijn budgetvriendelijk.

Zoek de zichtassen

Kijk niet alleen vanuit je site naar de omgeving, maar bekijk het ook omgekeerd. Langs welke zichtassen is de impact van je plan het grootst op het landschap? Welke zichten wil je openhouden, welke wil je versterken of wegwerken? Stem je ontwerp af op deze zichtassen. En scherm je niet af achter groen, integreer je ontwerp in de omgeving.

Aandacht voor erfgoed

Elke plek heeft een ziel en verhaal. Dit geldt ook voor jouw domein en de wijde omgeving. Neem het erfgoed mee in je ontwerp. Laat je inspireren door oude kaarten en foto's, en consulteer de lokale heemkundige kring.

TIP

Oude kaarten als inspiratie

De Ferrariskaart, opgemaakt in 1771 voor militaire doeleinden, is een mooie inspiratiebron. De kaart bevat veel details en leert ons veel over het historische landschap. Je kan er je ideeën aan toetsen. Misschien is die bestaande bomenrij wel een eeuwenoude perceelsgrens. Versterk je ze door lege plaatsen op te vullen met nieuwe bomen? Of vorm je ze om tot houtkant door struiken aan te planten? Naast de Ferrariskaart vind je ook andere oude kaarten die je vrij kan raadplegen op www.geopunt.be.



Respecteer bodem en bodemprofiel

De bodem bepaalt hoe het landschap eruitziet. Het bodemprofiel weerspiegelt de natuurlijke en cultuurhistorische voorgeschiedenis van een plek. Spring er bewust mee om. Dit kan je kosten besparen en biedt soms onverwachte kansen om de tuin in te richten. Bij landschappelijke integratie werk je met de bodem in plaats van hem te wijzigen.



Fruit plukken in de fruitboomgaard

AANDACHT VOOR NATUUR

Richt het domein in als een groene oase waar planten en dieren zich thuis voelen. Je kan dit groots aanpakken maar ook met kleine elementen kan je aan de slag:

- Plaats een bijenhotel of gebruik bijvriendelijke planten en geef de bijen een duwtje in de rug
- Leg een bloemrijk grasland aan en bied onderdak aan insecten en vlinders
- Graaf een poel en creëer een biotoop voor amfibieën
- Geef egels, muizen en andere kleine dieren een verstoppplaats in een takkenril
- Doof 's nachts de verlichting omdat vleermuizen niet houden van licht op hun vliegroutes

KLIMAAT

Een goed ontwerp is klimaatrobuust. Ligt je zorginstelling tussen veel bebouwing en verharding? Dan kan dit in de zomer leiden tot een hitte-eiland. Dan wordt het zo heet dat het er niet meer aangenaam vertoeven is.



Bijenhotel



Takkenril



Waterpartij



Oplossingen zijn **ontharden, meer groen en water** als verkoelend effect.

Infiltreren van regenwater in de bodem speelt een cruciale rol in de strijd tegen het veranderende klimaat. Onderzoek de opties om een wadi of infiltratiebekken aan te leggen. Denk ook aan poelen en behoud van aanwezige grachten.

Toch nieuwe **verharding** nodig? Zoek dan naar waterdoorlatende materialen. Neem ook je parkeer- en mobiliteitsbeleid onder de loep. Bekijk of alle parkeerplaatsen nodig zijn en zoek naar manieren om mensen te motiveren om met de fiets te komen.

BEPLANTING

De schoonheid van de natuur, de kleur en de geur van de tuin versterken rust en het plezier. De schoonheid van de groene omgeving kan een gevoel van ontspanning geven en heeft de mogelijkheid om de achteruitgang van de fysieke en mentale veroudering te vertragen (Darmawati, 2019).

Planten spelen een cruciale rol in de zorgtuin. Verkeerde planten op de verkeerde plaats doet het functioneren van de tuin en de omgeving teniet.

Kies planten op de juiste schaal van het ontwerp:

- Microschaal: bloembakken, moestuin, bloempotten op terrassen
- Mesoschaal: aanplantingen in de directe omgeving van gebouwen zoals de moestuin, dwaaltuin, inkomzone ...
- Macroschaal: weg van de gebouwen voorzie je inheemse beplanting. Met deze planten integreer je je zorgtuin in het landschap.



PLANTENTIP

Inheemse beplanting is bijvoorbeeld een gemengde haag van beuk, haagbeuk en veldesdoorn. Of een heg met vlier, meidoorn, rode kornoelje en hazelaar. Of een houtkant van spork, lijsterbes, zomereik en winterlinde. Of plant een linde als welkomst- of schaduwboom.

Leesbaarheid van je tuin bereik je door een variatie aan planten te kiezen zodat er elk seizoen iets te beleven valt. Plant opvallende solitaire struiken en bomen, en maak een opdeling in open en beschutte plaatsen. Creëer verder zichtassen om overzicht te houden.



Blauwe druifjes (muscari), voorjaarsbloeiend

Streekeigen planten zorgen voor een grote **herkenbaarheid** bij sommige generaties bewoners. Maar ze zorgen ook voor de integratie in het landschap en verhogen de natuurwaarden.

Sociale interactie bereik je door interessante planten rond een zitplek te zetten. Planten zijn dan onderwerp van gesprek. Plaats naamkaartjes, verhalen en weetjes bij bomen, struiken of andere natuurlijke elementen. Het wekt nieuwsgierigheid op, biedt ontspanning aan en zorgt voor gespreksvoer.



PLANTENTIP

Vang regenwater op zodat je het kan hergebruiken. In periodes van droogte gebruik je het om jong plantgoed te voorzien van water.

JUISTE SFEER OP DE JUISTE PLAATS

De belevingstuin is een veilige plek waar het **prikkelen van de zintuigen**, geborgenheid, bewegen en zingeving samenkomen. Ontspannen, wandelen, genieten en ontdekken in de tuin heeft een positief therapeutisch effect. Denk maar aan contact maken met dieren, geurende planten, proeven van fruit, kabbelend water, en ritzelende bladeren.

PRIKKELEN VAN DE ZINTUIGEN

Zien

Kleurrijke bloemen en planten trekken de aandacht. Maak de seizoenen herkenbaar met winterbloeiers (winterjasmijn, sneeuwkllokje, toverhazelaar) en bloembollen (krokus, blauwe druifjes, narcissen). Ook bomen en struiken kunnen een kleurrijk accent geven: de gele herfstverkleuring van de veldesdoorn, de rode twijgen van de rode kornoelje, de mooie bloemen van de meidoorn of de vlier.

Ook spelende of passerende kinderen kun-

PLANTENTIPS

- Zet aantrekkelijke planten op zichtbare plaatsen langs de paden en aan de inkom.
- Gebruik planten met verschillende bloeitijdstippen. Dan valt er van de vroege lente tot in de late herfst en winter wat te beleven in de tuin. Een gespreide bloeiperiode maakt je tuin interessant voor insecten omdat er dan bijna altijd nectar en stuifmeel te vinden is. Ook planten met een mooie herfstverkleuring verhogen de beleving van de zorgtuin. Hazelaars, boswilg en gele kornoelje bloeien vroeg in het jaar en zijn ook erg geliefde bijenplanten. Daarna volgen fruitbomen, sleedoorn, meidoorn, vlier en lijsterbes. Het bloeiseizoen sluit af met de bloeiende klimop, een feesttafel voor bijen.
- Vermijd groene, gesloten schermen van laurier, buxus, coniferen of dennen- en sparrensoorten. Gesloten groenschermen ogen niet vrolijk, tonen amper de seizoenen en doen ruimtes kleiner lijken.



Zomerse bloemborder © Vilda

nen voor geluksamomentjes zorgen bij bewoners. Voorzie een natuurlijk speelplekje voor (klein)kinderen. Enkele boomstammen of een bosje om zich in te verstoppert is vaak al voldoende. Een zitbank in buurt mag niet ontbreken.



Natuurlijke speelaanleiding

Is het mogelijk om de zorgtuin (semi) openbaar te maken? Zo stimuleer je meer leven en bezoek in de tuin. Plaats een picknickbank waar buurtbewoners welkom zijn. Organiseer een marktje (streekproducten, ambachten), tentoonstelling of een muziekoptreden in de tuin. Of leg een pad door de tuin als trage verbinding voor schoolgaande jeugd. Verlies hierbij de privacy en de veiligheid van de bewoners echter niet uit het oog.

Ook dieren maken deel uit van een beleevingsvolle zorgtuin. IJverige meesjes, vlinders of de koeien in de weide. Kippen die dagelijks eten krijgen van een bewoner, een insectenhotel, een takkenril van snoeihout voor de egel of de bewoonde nestkastjes. Voorzie een voederplek en watertafel op een goed zichtbare plek. Houd rekening met je doelgroep bij de inplanting.

Ruiken

Geuren wekken herinneringen op. Denk aan compost, aarde, vers gemaaid gras, hooi of een brandende vuurschaal. Maar ook planten hebben een aangename geur. Lavendel, tijm of frisse munt, de zoete geur van de roos, de pioen of de sering. Of de geur van kamperfoelie,



Kamperfoelie

boerenjasmijn of citroengeraniums. Zet geurende planten op plaatsen waar je vaak langs loopt of buiten zit, bij de inkom of het terras.

Proeven

De smaak van vers geplukte appels en peren, rabarberconfituur of pesto uit eigen tuin, groenten uit de moestuin, of bessen, eetbare bloemen (Oost-Indische kers, komkommerkruid) en kruiden (peterselie, bieslook). In een zorgtuin kan je veel richtingen uit.

Wees alert dat sommige bewoners ook willen proeven van de bladeren of de takken. Stem de plantenkeuze dus goed af op je doelgroep en vermijd giftige planten.

Voelen

Planten met zacht behaarde blaadjes of met ruwe bladeren, met een zachte bast of de diepgegroeide schors nodigen uit om te voelen. Wandel met je blote voeten door het natte gras en over het zachte mos. Laat de bewoners pootjebaden in het frisse water van de poel of spetter eens iemand nat.



Blotevoetenpad

Leg een blotevoetenpad aan met stukjes gazon, paden van houtsnippers, ronde kiezeltes, droog zand, boomschijven of boomstammen, dennenappels, bladeren, of keien. Naast een fijne beleving is het leuker om over te stappen en creëer je een leefwereld voor kleine dieren.

Met kasseien of planken leg je een belevingspad aan voor rolstoelers. De verschillende ondergronden laten hen de materialen voelen en beleven. Of maak een voelmuur door afwisselend gebruik van natuurlijke materialen.



Windgong

Horen

Zoemende hommels en bijen, fluitende vogels en kwakende kikkers in de poel prikkelen het gehoor. Of het klaterende water en de wind die de bladeren laat ritselen. Creëer een grindpad of een houten vlonder, hang een windgong in de bomen en ervaar onverwachtse melodieën bij een zacht briesje. Of maak een muziekmuur en sla met houten lepels en stokken op pannen en potten.

GEBORGENHEID VERSUS VEILIGHEID

Onderzoek of een afsluiting of poort rond je tuin echt nodig is. Weet dat zo'n hekwerk mensen een gevangenisgevoel kan geven. Het zorgt voor veiligheid maar niet altijd voor geborgenheid. Zicht op groen heeft bovendien een helende werking, een rustgevend effect en vermindert stress. Een groene, natuurlijke omheining is een compromis. Werk met levende afsluitingen zoals hagen, heggen, struiken en groene gevels. Dood plantmateriaal zoals een takkenril, een hekwerk van wilgentenen of hazelaar zijn voorbeelden van afsluitingen die verbinden.

TIP

Afsluitingen met een grote biodiversiteitswaarde scoren hoog in de belevingswaarde van bewoners.

Lees meer over afsluitingen die verbinden in het biodivers zorggroen op www.biodiverszorggroen.be



Veldzuring en scherpe boterbloem © Vilda

PLANTENTIPS VEILIGHEID

- Let op met toxische planten en planten die huidirritatie veroorzaken. Voorbeelden zijn taxus, meiklokje, vingerhoedskruid, witte paardenkastanje. Voor meer informatie raadpleeg www.antigifcentrum.be
- Mijd langs de paden bomen met veel bladval en vruchten, en een sterke worteldruk. Een gesloten boomkroon kan een te sterk licht-donker contrast geven.
- Let ook op met het gebruik van planten met doornen en stekels langs wandelwegen. Ruim het snoeisels goed op of je riskeert een lekke band. Denk hierbij aan meidoorn, sleedoorn en hondsroos.

Privacy van de bewoners gaat hand in hand met de openheid naar de buitenwereld. Vermijd inkijk in de kamers en leg wandelpaden op voldoende afstand van de ramen. Beplanting voor het raam brengt meer beleving met zich mee. Scherm het raam zeker niet volledig af met groen. Bewoners kijken graag naar buiten, turen in de verte of hebben interactie met een voorbijganger.

Ook in de zorgtuin staat privacy van bewoners, familie en personeel voorop. Voorzie individuele hoeken waar bewoners kunnen genieten, beleven en gezellig samen kunnen zijn.

SPEEL MET LICHT & DONKER

Licht en donker bepalen mee hoe de ruimte eruitziet en welke sfeer ze oproept. Door straatverlichting en verlichting van gebouwen is het op veel plekken echter nooit meer helemaal donker. Denk er daarom aan om:

- Buiten enkel te verlichten wanneer nodig
- Wit licht te vermijden en warme kleuren te gebruiken
- Lampen volledig naar beneden te richten
- Te werken met afgeschermd armaturen

- Bewegingsdetectoren enkel te gebruiken wanneer voetgangers of fietsers passeren

BEWEGEN IN JE ZORGTUIN

De zorgtuin stimuleert om op een ongedwongen manier en met plezier te bewegen. Gevolg is beter functioneren, een zelfverzekerder gevoel en een lager valrisico.

Leg **voldoende wandelpaden** aan met regelmatig een zitbank. Werk met korte en lange wandellussen voor meer uitdaging. Integreer een helling goed voor balans, beenspieren en enkelgewrichten. Of zorg voor een blotevoetenpad, of een belevingspad voor rolstoelgebruikers.

Plaats **bewegtoestellen** in een afgeschermd zone zodat bewoners in alle rust buiten kunnen sporten. Idealiter sluit dit aan bij kine of turnzaal.

Voorzie ruimte voor **groepsactiviteiten** zoals kub of petanque. Een multifunctioneel grasveld is de ideale plek voor spontane activiteiten.



Speelaanleidingen, De Mick, Brasschaat

Of plaats hier een tent voor de jaarlijkse BBQ of organiseer een toernooi.

Tuinieren is groenbeleving. Het is werken met en tussen het groen. In een 'tuin op poten' kunnen bewoners staand of zittend tuinieren. Het werkt drempelverlagend, zowel voor doelgroepen als voor personeel. Zaai en plant bloemen, kruiden en groenten. Of werk met vergeten groenten om een nostalgisch gevoel te creëren. Sommige bewoners hebben geen behoefte meer om in de tuin te werken. Maar ze vinden het wel leuk om te observeren.



TIP

Meer info over tuinieren en gemakstuinieren lees je in het Werkboek Gemakstuinen van de stichting Van Swietentuin of op <http://vanswientuin.nl/de-tuin/>



Moestuin, ZNA Joostens, Zoersel © Departement Omgeving

ZINGEVING

Voorzie ook ruimte voor stilte, rust en bezinning. Denk aan een beschutte plek of een luwteplek in de tuin, ingericht met kunst of beelden die een meerwaarde kunnen zijn voor zingeving.



Dwaaltuin, De Dennen Malle

DWAALTUIN

Mensen met dementie dwalen er veilig rond. Ze genieten van natuur en buitenlucht zonder dat een begeleider hun hand moet vasthouden. De geuren en kleuren van bloemen en struiken zijn verrijkend. Het ritmische en geluid van stappen werkt vaak kalmerend. Bijna instinctief gaan ze wandelen zodra ze zich onrustig of ongemakkelijk voelen. Lees meer op: <https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/veranderingen-in-gedrag/onrustig-en-ongeremd-gedrag/omgaan-met-dwaalgedrag-van-mensen-met-dementie>

REMINISCENTIETUIN

Mensen met dementie onthouden moeilijk recente gebeurtenissen maar houden ervan om te vertellen over vroeger. Ga samen op stap in hun herinneringen door met oude materialen, weerspreuken of de juiste beplanting hun zintuigen te prikkelen. Door planten zoals boerenhortensia, vlier, stinkertjes, lampionplant, Franse geranium, boerenjasmijn, dahlia, sering, rabarber of kruisbes komen de herinneringen naar boven.



Bloemrijk gazon met draadereprijs en madelief © Vilda

STAP 3

UITVOERING: DE SPADE IN DE GROND

En dan is het eindelijk zover. Na de visie, uitwisselen, onderzoeken, ontwerpen en plannen begin je met uitvoeren. Waar houd je best rekening mee? Ga na of een **omgevingsvergunning** nodig is voor de werken. Maak een planning op en bepaal de volgorde van de werken. Zijn er kleine ingrepen die voor een snel resultaat kunnen zorgen? Zijn er prioriteiten? Is er voldoende budget of moeten de werken gespreid worden over meerdere jaren?

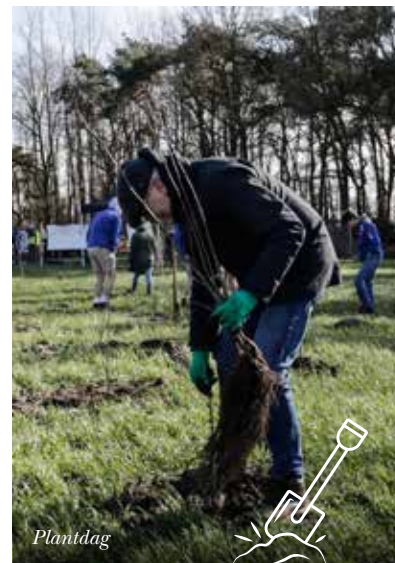
Werk je met een **aanbesteding** dan stel je een uitvoeringsdossier op. Volgende onderdelen zijn hierbij van belang:

- Uitvoerings- en matenplan met de nodige detailtekeningen en doorsnedes: afwatering, elektriciteitspunten, verlichting, materiaalkeuze

- Meetstaat met de nodige materialen en bijhorende hoeveelheden: fundering, verharding, verlichting, meubilair
- Beplantingsplan met bijhorende plantenlijst met de nodige planten en bomen, inclusief aantal en maat
- Detailtekeningen van constructies

Daarna kan de effectieve **aanleg** plaatsvinden:

- Voorbereidende werken voor (half) verhardingen (uitzetten en afgraven)
- Voorbereidende grondwerken voor groenaanleg
- (half)Verhardingen aanbrengen (paden en terras)
- Aanleg constructies (verlichting, zitmeubilair, omheining, waterelement, regenwateropvang en spelelement)
- Aanplantingen



Plantdag



TIP

Het plantseizoen is tussen november en maart. Organiseer plantdagen met bewoners, bezoekers, buurtbewoners, school of vrijwilligers. Zo creëer je betrokkenheid bij de zorgtuin en kan je kosten drukken.



Concept bosrand brandweg in hoog grasland © Overlant

STAP 4

ONDERHOUD EN BEHEER

Aannemers leveren op, de inhuldiging van de tuin is achter de rug en dan begint de volgende fase: het dagelijks onderhoud en beheer.

Verlies dit aspect niet uit het oog bij de opmaak van het ontwerp. Klassiek groenbeheer vraagt veel tijd en middelen, en het brengt bovendien veel groenafval met zich mee. Ons motto is 'minder werk, meer biodiversiteit'. Zo sla je twee vliegen in één klap!

Maak een beheer- of onderhoudsplan op. Het geeft een beeld hoe de beplanting zich zal ontwikkelen en hoe het beheer best kan worden uitgevoerd. Het uitgangspunt is sowieso een onderhoudsarme tuin.

Denk na over een gefaseerd maai-beheer, snoeien van de hagen en heggen en onderhouden van paden.

Bekijk door wie en hoe het beheer zal uitgevoerd worden:

- Uitbesteden aan een professionele tuinaannemer
- Eigen groendienst, met goed opgeleide vrijwilligers of familie onder toezicht van een professional
- Wat is mogelijk en haalbaar voor de bewoners? Bladeren vegen op paden, ongewenste kruiden en verdroogde bloemen verwijderen



Gefaseerd gemaaid gazon © Vilda

BEHEER IN DE PRAKTIJK

GAZON & BLOEMRIJK HOOILAND	VASTE PLANTEN	HAGEN	HEGGEN
<p>Beperk gazonbeheer tot de zone dicht bij de gebouwen, paden of intensieve speelzones. Elders maai je pas vanaf half juni. Voer het maaisel altijd af. Heerlijk bloeiende planten komen dan vanzelf!</p>	<p>Vaste planten vragen meestal geen beheer, sommige vaste planten moet je na de winter kortknippen</p>	<p>1 of 2 keer per jaar snoeien in zomer en najaar</p>	<p>1 keer snoeien om de 2 jaar in de winter</p>
			
<p>TIPS Voor een leuke wandellus maai je een pad door het hogere gras. Maai langs paden aan beide kanten een halve meter kort, de rest houd je hoog gras. Dit verhoogt de belevingswaarde.</p>			

HOUTKANT	BOMEN	FRUITBOOM	KNOTBOMEN
<p>Hakhoutbeheer is 1 keer om de 8 à 10 jaar afzetten net boven de grond. Voer de werken gefaseerd uit en kies enkele bomen die mogen doorgroeien</p>	<p>1 keer om de 3 jaar de stam opsnoeien indien nodig in functie van doorgang. Vermijd zware machines in de wortelzone en gebruik veebescherming waar nodig</p>	<p>Fruitbomen vragen een intensief beheer. De eerste 5 jaar ligt de nadruk op begeleidingssnoei om de fruitboom mooi te laten groeien. Later ligt de focus op het binnen laten van lucht en licht. Het correct beheer vraagt specifieke kennis. Volg een snoeicursus voor fruitbomen.</p>	<p>1 keer om de 5 à 8 jaar knotten voor snelgroeiende soorten zoals wilg en els. 1 keer om de 10 à 12 jaar knotten voor traaggroeiende soorten zoals eik en linde.</p>
			

Meer informatie over aanplant en beheer van landschapselementen zoals inheemse hagen, heggen houtkanten, knotbomen, fruitbomen vind je op <https://www.regionalelandschappen.be/aan-de-slag>

INSPIRERENDE CASES KORT TOEGELICHT

WOONZORGHUIS TEN KERSELAERE

📍 HEIST-OP-DEN-BERG

In de schaduw van het provinciaal domein de Avereften komt de natuur nog dichterbij woonzorghuis Ten Kerselaere. Pal in het hart van de site vind je een rolstoelvriendelijk stukje groen.

Met streekeigen bomen en struiken ontstond er een rustige plek waar elk seizoen iets te beleven valt. Het is een ruimte waar mensen elkaar ontmoeten in de buitenlucht.

© Regionaal Landschap Rivierenland





ZORGINSTELLING DE MICK 📍 BRASSCHAAT

Diep verscholen in de bossen van Brasschaat ligt De Mick. Het is een plaats waar al 100 jaar de zorg voor mensen centraal staat. Vandaag bestaat De Mick uit het woonzorgcentrum, een voorziening voor mensen met niet aangeboren hersenletsel 'De Vrije Vlinder' en 'Buurderij De Micke'.

De Mick brengt de zorg van binnen naar buiten. Samenbrengen van biodiversiteit en klimaat, zorg en erfgoed biedt bewoners en bezoekers een interessante nieuwe buitenruimte.

© Regionaal Landschap de Voorkepen





WOONZORG- EN REVALIDATIEZIEKENHUIS DE DENNEN

WESTMALLE

De Dennen is gelegen in de achtertuin van de abdij van Westmalle. De zorginstelling stelde een masterplan op voor de hele site waarbij een nieuwe cafetaria en de vernieuwde buitenruimte het hart van de omgeving moeten worden. Het huis is een gastvrije omgeving voor bewoners en bezoekers.

Daarnaast wil het ook een natuurbelevingsvolle omgeving zijn voor bezoekers die niet rechtstreeks verbonden zijn aan de zorgactiviteiten. Door gezinnen met kinderen, scholen, jeugdverenigingen aan te trekken, verhoogt de levendigheid op het domein. De tuin voor personen met dementie is de eerste fase in de uitvoering van het masterplan dat stap voor stap gerealiseerd wordt.



© Regionaal Landschap de Voorkepen



WOONGEMEENSCHAP DE REUZETUIN

ARENDONK

In het hartje van Arendonk bevindt zich de woongemeenschap De Reuzetuin. Het is de thuis voor ouderen met een verstandelijke beperking van Talander vzw. De semipublieke tuin wordt hun woon-, werk- en rustplek, en wordt op geregelde tijdstippen opengesteld voor de buurt voor tal van activiteiten.

De bestaande monumentale bomen werden geïntegreerd in het ontwerp. De omsloten tuin biedt ruime kansen voor het beleven van de natuur en de seizoenen. Samen met de bewoners en vrijwilligers werden de eerste aanplantingswerken uitgevoerd.



DAGCENTRUM VOGELZANG 📍 LAAKDAL

Dagcentrum Vogelzang in Laakdal biedt een zinvolle dagbesteding aan volwassenen met een beperking en draagt zo bij tot een kwaliteitsvol leven. Via workshops in en rond het dagcentrum werden de mogelijkheden, noden en interesses getoetst om tot een belevingsgericht toekomstplan voor de buitenruimte te komen. Door gezellige zitplekjes in te richten, is de interactie met omwonenden versterkt, ook de wandelinfrastructuur werd geoptimaliseerd. De verhoogde moestuinbakken - gedeeltelijk rolstoeltoegankelijk - zorgen voor meer ontmoeting en binding met de natuur. Het enthousiasme is groot en de inrichting gaat verder. In het najaar zal het domein van het dagcentrum verder aangeplant worden met bomen en struiken.

© Regionaal Landschap Kleine en Grote Nete





HUIZE EYCKERHEYDE 📍 BORNEM

Huize Eyckerheyde is een tweede thuis voor iedereen die nood heeft aan een rustig dagritme op maat en hierbij meer dan gemiddelde ondersteuning nodig heeft. Het ligt naast de dorpskern van Wintam en grenst aan het buitengebied.

Een kale grasvlakte is omgevormd tot een speelse zone die de bewoners en bezoekers prikkelt. De aanplantingen zorgen voor geborgenheid en integratie van de zorginstelling in het landschap.







OP ZOEK NAAR
NOG MEER
VOORBEELDEN?



BRONNEN

www.mooiemoestuin.nl

www.stad.gent/nl/groen-milieu/bermen-en-bomen/maai-en-bermbeheer-gent

www.natuurpunt.be/pagina/ho-krijg-je-ee-waardevol-gazon

www.provincieantwerpen.be/content/dam/provant/dlm/dmn/natuur-en-landschap/biodiversiteit/tips-voor-je-tuin/Tuin-Wijzer_tg_tcm7-174870.pdf

www.beteroud.nl/thema-s/preventie/valpreventieweek-waarom-is-preventie-belangrijk

www.valpreventie.be/

www.natuurpunt.be/nieuws/vleermuizen-en-verlichting-20190613

www.provincieantwerpen.be/nieuws/masterdetail.html/p_detail_url/nl/dlm/dienst-duurzaam-milieu--en-natuurbeleid/nieuws/natuur-en-landschap/biodiversiteit/dieren-en-planten/vleermuizen-en-verlichting.html

www.hartverwarmers.be/activiteit/dementie-herinnering-tuin-reminiscentie

www.kempvzw.be/

www.biodiverszorggroen.be/bibliotheek-item/afsluiten-die-verbinden-in-het-biodivers-zorggroen/

www.scripriebank.be/sites/default/files/thesis/2019-10/Richtlijnen%20therapeutische%20tuin%20en%20betekenisvolle%20groenactiviteiten%20in%20WZC.pdf

www.burobuitenlust.nl/ontwerp-van-zorgtuinen/

Boek: Therapeutische tuinen, Terra Therapeutica



WERKTEN MEE AAN DEZE PUBLICATIE

Regionaal Landschap de Voorkempen, Regionaal Landschap Schelde en Durme, Regionaal Landschap Rivierenland,
Regionaal Landschap Kleine en Grote Nete en Universiteit Antwerpen.

REDACTIE Margot Collet **VORMGEVING** Nadruk.be © **FOTO'S** Regionaal Landschap de Voorkempen, Regionaal Landschap Schelde-Durme,
Regionaal Landschap Rivierenland, Regionaal Landschap Kleine en Grote Nete, Vilda, Shutterstock.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER Regionaal Landschap de Voorkempen vzw.

DIT PROJECT WERD MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR
cofinanciering uit Platteland Plus bestaande uit middelen van
Vlaanderen en provincie Antwerpen.



Vlaanderen
is open ruimte



**Provincie
Antwerpen**