

# 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?**