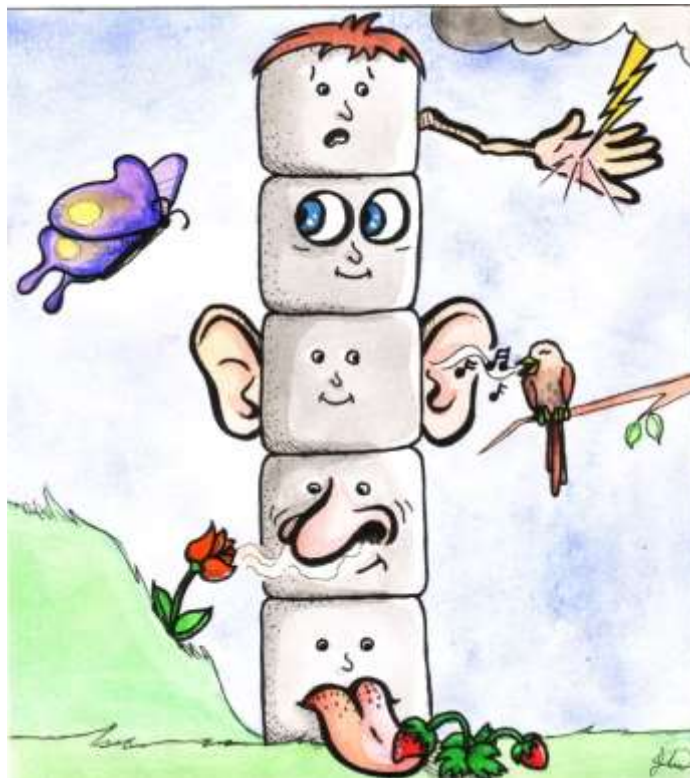


Business-Plan

BosbadenPad



Stichting Bosbadenpad

Langveld 21, 5768GP Meijel

Datum November 2021

Kvk 84595701

Banknummer (IBAN) is in aanvraag Regiobank

Fiscaal nummer (RSIN) 863273555

<https://bosbadenpad.nl>

marc@bosbadenpad.nl

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	pag. 3
2. Aanleiding	4
2.1 Hoe is het idee ontstaan	4
3. Missie, visie en strategie	5
3.1 Wie zijn wij?	5
3.2 Missie, visie en strategie	5
3.3 Andere belanghebbenden en betrokkenen	6
4. Take it slow (Cittaslow)	7
4.1 Overlapping Cittaslow en Bosbaden	7
4.2 Vijf gezondheidsvoordelen van wandelen in de natuur	8
4.3 Bostherapie	9
4.4 Bosbaden voor een betere gezondheid	10
4.5 Bosbaden, dit is wat 30 minuten bosbaden met je doet	11
4.6 Waarom moeten mensen gaan bosbaden	11
4.7 Opgejaagd gevoel? Neem een bosbad	12
5. Plan van aanpak	13
5.1 Een Bosbadenpad	13
6. Economisch perspectief	14
6.1 Begroting en financiering	14
6.2 Financiën en vermogen	16

1. Voorwoord

Dit is het businessplan van het Bosbadenpad. In dit document leest u de uitwerking van ons plan waarmee wij gestart zijn in 2020. Het afgelopen jaar hebben wij veel gesproken met elkaar en met partijen die ons geholpen hebben in het vormen en uitwerken van onze visie. Wij zijn trots op deze samenwerking, hetgeen de belangrijkste basis vormt om het plan succesvol uit te voeren. Gedurende onze reis hebben wij ervaren dat ons plan wordt opgemerkt. Niet alleen vanwege het maatschappelijk karakter maar ook vanwege de ambities voor de bevordering van positieve gezondheid vooral nu in deze grillige coronatijd. De businessplan laat zien dat deze ambities daadwerkelijk realiseerbaar zijn. Echter niet zonder de steun van vrijwilligers en overheidspartijen die eveneens open staan voor dezelfde ambities. De tijd is nu gekomen om ambities door te vertalen naar concrete stappen. Dat vraagt om visie, vertrouwen en lef. Peel en Maas is er klaar voor, Limburg is er klaar voor, Nederland is er klaar voor!

Stichting Bosbadenpad
Marc Beeker (Penningmeester 2/ Secretaris)
Dorrie Driessen (Voorzitter / Penningmeester
Vacature bestuurslid (Secretaris 2)
Vacature Bestuurslid
Gezamenlijk bevoegd (zie statuten)

2. Aanleiding

2.1 Hoe is het idee ontstaan?

In 2019 hebben wij op verzoek van de organisatie van Rundje Koeberg, een themawandeling Bosbaden uitgezet. De reacties van de wandelaars waren erg positief. Ook de gedreven wandelaar, die niet graag zijn tempo vertraagd deed enthousiast mee en werd af en toe verleid door de zintuiglijke opdrachten.

Tijdens de coronatijd in 2020 was wandelen een van de weinige bewegingen die volgens de regels mochten. In december 2020 ontstond bij ons het idee om een extra activiteit voor de wandelaars in deze grillige coronatijd aan te bieden, door de bordjes van zolder te halen en aan de bomen te hangen. Wij hebben, met goedkeuring, 2 routes in de gemeente uitgezet. Hierop kwamen zoveel positieve reacties dat het idee is ontstaan om hier een professioneel en blijvend Bosbadenpad uit te zetten.

Het routebureau heeft al wandelknooppuntroutes liggen. Deze zijn uitermate geschikt om een Bosbadenpad aan te koppelen. Het is een mooie en laagdrempelige aanvulling op de reeds bestaande routes. Het geeft de huidige routes een extra positieve gezondheids-boost.

Wat bedoelen wij met Bosbaden? Shinrin Yoku is afkomstig vanuit Japan en betekent letterlijk Bosbaden; je als het ware onderdompelen in de natuur. Verderop zullen we uitleggen wat het Bosbaden betekent en hoe het de positieve gezondheid ondersteunt.

Wij hopen dat dit plan volwassenen en kinderen zal inspireren om mee te doen, meer tijd buiten en samen door te brengen en de gezondheidsvoordelen zelf of samen te ondervinden. Dat het Bosbadenpad de toegankelijkheid vergroot naar het buitengebied, en verbinding in sociale contacten versterkt. En dat de positieve resultaten ook beleidsmakers zal aanzetten te investeren in de aanleg, en onderhoud van groene zones.

3. *Missie, Visie en Strategie*

3.1 *Wie zijn wij*

Wij, Marc Beeker en Dorrie Driessen, hebben de handen ineengeslagen. Gezamenlijk hebben wij een visie gevormd over de toekomst van Bosbadenpad met als ambitie het bevorderen van positieve gezondheid.

De Stichting stelt zich ten doel het uitdragen en verspreiden van het gedachtegoed van positieve gezondheid en het genereren van sociaal/maatschappelijke diensten en producten.

Het Bosbadenpad vormt een belangrijke pijler in de knooppuntenroute. Niet alleen vanwege het grote wandelnetwerk, maar vooral door de laagdrempelige en gratis toegankelijkheid die door de pilot erg gewaardeerd worden. Aanvankelijk was het idee voor de Gemeente Peel en Maas, gezien de overeenkomstige ambities is er interesse in Limburg en er loopt een onderzoek naar andere Provincies.

Daarmee is de oorspronkelijke essentie veranderd doordat het geen gemeentelijk initiatief is geworden maar dat het Bosbadenpad een onderdeel gaat uitmaken van een breed maatschappelijk, openbaar wandelnetwerk, waar ontmoeten, sport, spel en gezondheid centraal staat.

Vertegenwoordigers vormen al een jaar de initiatiefgroep Bosbaden. Voor de realisatie van het plan is Stichting Bosbadenpad opgericht.

3.2 *Missie, Visie en Strategie*

Missie

Bosbadenpad beweegt mensen om aandacht en bewustwording te bevorderen voor Positieve Gezondheid.

Visie

De gebruikers voelen zich prettig bij datgene wat Bosbadenpad te bieden heeft aan voorzieningen, activiteiten en arrangementen.

Ons vernieuwende plan gaat over de kwaliteit van leven. Over samenleven, bewegen, ontmoeten en verbinden. Over (geestelijke) gezondheid, sport- en bewegingsactiviteiten, met elkaar of alleen, over participeren in de samenleving en voor wie daar soms moeite mee heeft. Voor huidige en toekomstige generaties.

Strategie

De gemeenschap omarmt het Bosbadenpark zodanig, dat vanaf 2025 door heel Nederland een Bosbadenpad loopt en het ook als lange-afstand-wandelpad is opgenomen. Onze strategie is uitgewerkt in deze businesscase-plan. Ons plan is om een pad te creëren waar bewegen en ontmoeten vanzelfsprekend en laagdrempelig kan plaatsvinden.

In de uitwerking van onze strategie kiezen we ervoor de krachten te bundelen en samen te brengen tot een wandelpad voor welzijn, bewegen en sport, gezondheid en zorg. Hierdoor ontstaan mogelijkheden die in lijn zijn met de positieve gezondheid en een gezondere toekomst. Het ontstaan van een stevige basis en te floreren.

Toekomstbestendig vertaalt zich ook in sociale en fysieke duurzaamheid en het minimaliseren van de ecologische voetafdruk.

Dit vertaalt zich erin dat wandelroutes worden gerealiseerd waar een breed publiek gebruik van kan maken.

3.3 Andere belanghebbenden en betrokkenen

Andere belanghebbenden en betrokkenen

In onze dialoog in het afgelopen jaar hebben wij veel partijen gesproken die op een of andere wijze zich verbonden voelen met het initiatief Bosbadenpad.



Gemeente Peel en Maas volgt en ondersteunt al vanaf het begin het plan Bosbadenpad. De ambities sluiten aan bij de doelstellingen van gemeente, waarbij Cittaslow Gemeente een grote rol speelt. Ondersteuning gaat verder dan financieel. De gemeente Peel en Maas denkt mee in de uitwerking van het plan en biedt ondersteuning op meerdere vlakken in het project. Gemeente heeft gepeild naar de interesse bij regiogemeenten en ze steunen het idee om het ook in hun eigen gemeente te realiseren.



Routebureau Noord- en Midden-Limburg volgt en ondersteunt al vanaf het begin het plan Bosbadenpad. Het routebureau denkt mee en biedt ondersteuning op meerdere vlakken in het project. De ambities om het huidige wandelnetwerk een gezondheidsboost te geven sluit aan bij de toekomstvisie van het Routebureau.



Dorpsoverleg Meijel is samengevoegd met Peelgeluk. Beiden omarmen en ondersteunen het Bosbadenpad.



Dorpsoverleg Helden omarmt en ondersteunt vanaf het begin het initiatief en draagt het uit via de website.



Limburg marketing omarmt en ondersteunt het plan. Advies is om het breder uit te dragen dan regionaal of provinciaal, maar door heel Nederland. Vanuit het aangrenzende Duitsland wordt veel gebruik gemaakt van knooppunten netwerk. In Duitsland en in Nederland is er volop aandacht voor positieve gezondheid. Het Bosbadenpad is het een waardevolle aanvulling op het huidige. Advies is om het tweetalig uit te voeren en vaart achter de uitvoering te zetten. De marketing nemen ze voor hun rekening.

Opd'nBerg

Restaurant Op d'n Berg in Helden steunt het initiatief. Het restaurant is gevestigd midden in de Heldense Bossen. En kan door de centrale ligging een startpunt zijn van het Bosbadenpad. De eigenaar wil graag medewerking verlenen aan onderzoeksvragen.



Gemeenschapshuis Kerkeböske in Helden. Het Gemeenschapshuis richt zich op binnen- en buitenactiviteiten. Het bestuur omarmt en ondersteunt vanaf het begin het initiatief en willen het graag als activiteit uitdragen.

4. *Take it slow (Cittaslow)*

4.1 *Overlapping Cittaslow en Bosbaden*

Cittaslow beweging wordt onder andere gemotiveerd door spirituele plaatsen en ongerepte landschappen, alles gekenmerkt door respect voor tradities via de vreugde van langzaam en rustig leven. De 'take it slow' met respect voor elkaar en het natuurlandschap. Cittaslow biedt een kader voor de toekomst met behoud van de historie. Gemeente peel en Maas is als 10^e gemeente opgenomen in het internationale Cittaslow netwerk.

Het plan Bosbaden is eenieder te enthousiasmeren en de kans bieden om op een respectvolle 'take it slow' wijze wandelend te genieten van het natuurlandschap. Op deze manier wordt een brug gemaakt tussen de toekomst en de historie.

Onderstaand verhaal, geschreven door een gemeentesecretaris, kwam ik tegen op sociaal media en is zo pakkend en passend dat ik het met jullie wil delen.

"Sommige gebeurtenissen die je in het leven meemaakt overkomen je. Daar heb je geen invloed op. Je bepaalt wél zelf hoe je ermee omgaat" een vaker gehoorde uitspraak aan onze eettafel. Voor mij een houvast maar soms ook een worsteling. In Coronatijd bijvoorbeeld, toen ik merkte dat veel zaken waar ik energie uithaalde niet meer konden. Het wegvallen van de dynamiek van vaker op pad zijn, veel mensen ontmoeten, het had mijn kont leerde ik ervaren dat het geluk klein en dichtbij voor het oprapen ligt, als je maar goed kijkt en het ook wilt zien. Vlak over de grens bijvoorbeeld in de Belgische Ardennen. Voor dag en dauw uit de veren om voor het tweede jaar op rij een prachtige wandeling te maken. Een paar jaar terug had ik niet kunnen bedenken hoezeer ik zou kunnen genieten van de rust en de stilte en vooral de overweldigende schoonheid in de natuur. Dat heeft Corona me in ieder geval gebracht".

Wij vinden het passend en herkenbaar voor veel mensen tijdens Coronatijd. Een Bosbadenpad maakt het **goede leven in ieders Gemeente** nog beter. Het versterkt samen verbinden, meedoen, de sociale contacten en bevordert positieve gezondheid en onthaast. Kortom, Cittaslow.

4.2 Vijf gezondheidsvoordelen van wandelen in de natuur

Zit je slecht in je vel? Voel je je overprikkeld of een tikkeltje somber? Heb je keuzestress of gewoon te veel werk op je bordje? Maak dan een wandeling in de natuur. Het werkt louterend voor je fysieke en mentale gesteldheid. Vijf voordelen:

1) Het vermindert stress

Lopen is een goedkope, risico-arme toegankelijke vorm van lichaamsbeweging die, in combinatie met de natuur een zeer effectieve stressverlager kan zijn. Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die meer tijd doorbrengen in een natuurlijke omgeving, een lager niveau van het stresshormoon cortisol hebben dan mensen die het grootste deel van hun tijd binnen of in een stedelijke omgeving doorbrengen. Natuur zorgt er dus voor dat het stresslevel in ons lichaam afneemt.

2) Het helpt bij somberen gevoelens

Je kunt natuurlijk lacherig doen over mensen die met bomen knuffelen, maar welbeschouwd zijn die mensen heel gezond bezig. Een studie onder Londenaren toonde aan dat mensen die in de buurt van bomen wonen een betere geestelijke gezondheid hebben. Zelfs de aanwezigheid van bomen in de straat had al een positief resultaat. Uit onderzoek blijkt dat er in gebieden met veel bomen minder antidepressiva wordt voorgeschreven dan in gebieden met weinig bomen. Lichaamsbeweging en dan met name in de natuur, heeft een positief effect op je gezondheid. Angst, depressie en andere psychische problemen verminderen door het een boswandeling. Zo ontdekten onderzoekers (Van de Universiteit van

Essex) een verband tussen wandelen in het bos en verminderde niveaus van angst en een positievere gemoedstoestand.

- 3) Het is goed voor je hersenen. Wie een wandeling maakt in de natuur, geeft daarmee zijn hersencapaciteiten een 'boost', zo blijkt uit een onderzoek naar 'natuurtherapie' (Universiteit van Michigan 2008)
- 4) Het is goed voor je creativiteit
Als je vastloopt op het creatieve vlak, is een wandeling in de natuur een uitstekend medicijn. Mensen die voor een onderzoek vier dagen lang ondergedompeld werden in de natuur, verhoogden daarmee hun prestaties van een creatieve probleemoplossingstest met maar liefst vijftig procent. Het onderzoek lijkt dus een positieve relatie tussen creatief denken en het buitenleven bloot te leggen. Het positieve effect zou ook een gevolg kunnen zijn van de verminderde blootstelling aan technologie en andere creatief remmende prikkels.
- 5) Het boost je lichamelijke gezondheid
Vorstudies suggereren dat tijd doorbrengen in de bossen een positief effect heeft op ons immuunsysteem en zo onze weerbaarheid versterkt. Wanneer we de frisse boslucht inademen, ademen we fytonciden in. Plantaardige antibiotica die de bomen afscheiden. Als wij deze stoffen inademen, zorgt dat voor een boost van het immuunsysteem, een lagere bloeddruk en hartslag en minder stresshormonen. Bovendien heeft wandelen door de bossen een reinigend effect op de longen door het hoge zuurstofgehalte dat er door de bomen is. Daarom zijn mensen die meer tijd in de natuur doorbrengen in het algemeen minder vatbaar voor ziekte, neerslachtigheid en depressie. Ook blijkt dat de concentratie en het probleemoplossend vermogen toenemen.

Aan deze vijf gezondheidsvoordelen van wandelen in de natuur wordt een extra gezondheidsvoordeel toegevoegd door het 'Bosbaden'

4.3 *Bostherapie*

Stel je voor dat er een kosteloze therapie is die je cognitieve functioneren kan verbeteren zonder bekende bijwerkingen. In Japan is er zelfs een woord voor: Shinrin-yoku (Forestbath) en in het Nederlands vertaald in 'Bosbaden'. Het is in Japan een door artsen voorgeschreven anti-stresstherapie waarbij mensen een aantal dagen in het bos doorbrengen om van chronische stress af te komen.

Shinrin-yoku is meer dan alleen een boswandeling, je kunt het ervaren als mediatief wandelen in het bos. Het is een ervaring die wel wordt omschreven als *bostherapie*. De bostherapeuten in Japan zorgen ervoor dat je al je zintuigen gebruikt en het bos ervaart op alle mogelijke manieren. De bostherapeut wijst je op de mooie bloemen, planten en bomen en laat je stilstaan. Al luisterend naar het gezang van vogels en andere

geluiden neem je de bosaroma's in je op. Je wandelt een gevarieerde route. Alle vijf de zintuigen - horen, zien, ruiken, proeven en voelen - worden geprikkeld.

Het idee om een Bosbadenpad uit te zetten is uniek. Het is uniek om op eigen initiatief en zonder therapeut de route te kunnen lopen en onderweg door prikkelende opdrachten in het hier en nu komt. Je loopt in je eigen tempo en op een moment waarop het voor jou past. De drempel om tot actie te komen en te gaan bewegen en de Bosbadenpad te lopen wordt nog lager. Uit onderzoek blijkt dat door het aanreiken van prikkelende zintuiglijke opdrachten het fysieke en mentale welzijn nog extra wordt versterkt. Kortom, door de het uitzetten van een route wordt het nog eenvoudiger om deel te nemen en zo het bewegen te stimuleren. De prikkelende zintuiglijke uitnodigingen op de bordjes geven een nog grotere boost aan je lichamelijke en fysieke gezondheid. Het derde en zeker niet onbelangrijke punt zijn de ontmoetingen die zullen ontstaan tijdens de wandeling. Je hebt de keuze om de route alleen te lopen maar ook in gezelschap van anderen. Je kunt wandelen met je gezin, je vriend(in), je collega of met je moeder. Samen meedoen verbind en versterkt de sociale contacten. Door het vertragen van je wandeltempo wordt de kans op onderlinge verbondenheid en op het ontmoeten van gelijkgestemde andere wandelaars vergroot. Je hebt de tijd aan jezelf. Je neemt sneller de tijd om een praatje te maken. Jullie hebben eenzelfde doel, er is een gelijkgestemdheid tussen wandelaars. Uit onderzoek is gebleken dat door gelijkgestemdheid verbondenheid kan ontstaan. Er ontstaan ontmoetingen, je ontmoet nieuwe mensen en misschien loop je zelfs samen verder.

4.4 Bosbaden voor een betere gezondheid

Aan Shinrin-yoku worden verschillende fenomenen toegeschreven die de gezondheid bevorderen. Bomen, en dan met name naaldbomen, scheiden vluchtige stoffen, zogeheten phytonciden, uit die ons immuunsysteem activeren. Maar ook bodembacteriën hebben een goede werking op onze gezondheid. Een grootschalige Nederlandse studie, het zogeheten 'Vitamine G-onderzoek', bevestigt dat een natuurlijke leefomgeving ertoe leidt dat mensen minder vaak bij de huisarts komen voor ziektes als diabetes, coronaire hartziekten, hoge bloeddruk, angststoornissen en depressie. Doordat lichaam en geest ontspannen, ontstaat er op een dieper niveau ruimte voor verwondering en inzicht. Naarmate je vaker en langer in het bos verkeert, zal je merken dat natuur een spiegel is voor je onderbewuste en hoe je via de symbolen die je in het bos tegenkomt tot meer inzicht in jezelf kunt komen. Onderzoek laat zien dat een goede boswandeling de productie van stresshormoon reduceert, je immuunsysteem verbetert en je gevoel van welzijn vergroot.

In Nederland kennen we Shinrin-yoku niet als zodanig, maar op veel momenten pas je het wellicht al onbewust toe. Door uitnodigende opdrachten worden je zintuigen geprikkeld, waardoor de verwondering en het inzicht nog meer wordt versterkt. Laat je telefoon thuis en neem de tijd, onthaast door af en toe stil te staan om de omgeving in je op te nemen en de kleine details in geluid, geur, kleur en vorm te observeren.

4.5 Bosbaden, dit is wat 30 minuten in de natuur met je doet.

Shinrin-yoku betekent letterlijk 'baden in de atmosfeer van het bos'. Het is een meditatieve wandeling door de natuur waarbij je probeert bewust aanwezig te zijn. Dat doe je door heel rustig te lopen en soms even te gaan zitten of liggen, het gras op je huid voelen kriebelen, en de koude wind op je gezicht.

In een sterk verstedelijkte en digitale samenleving, waarin alles in versnelling lijkt te gaan, meer dan ooit van belang. Zelfs in de natuur fietsen of lopen we er vaak snel doorheen, zonder aandacht voor de omgeving. De afwisseling van het landschap maakt het een fijne plek voor een 'Bosbad'. Shinrin-yoku kan op elke plek in de natuur die verwondering oproept, maar bomen, en vooral naaldbomen, hebben het meest gunstige effect op de gezondheid.

De verschillende seizoenen vertellen iets over het leven, waarin alles gaat volgens een cyclisch patroon van opkomen en neergaan. Net als het water eb en vloed kent, bloeien de bomen in de lente en vallen de bladeren in de herfst. Dat laat ons de vergankelijkheid zien, maar ook dat op ieder einde een nieuw begin volgt.

De natuur vormt een bron van troost en bezinning. Het helpt om problemen te relativiseren en het grote plaatje te zien. In tegenstelling tot mindfulness en retraites voelt de natuur niet als iets dat je wordt opgelegd. Het overkomt je. Het geeft zingeving, rust en helderheid van geest.

4.6 Waarom moeten mensen gaan bosbaden?

Shinrin-yoku kun je omschrijven als baden in de atmosfeer van het bos. Tijdens het bosbaden vertraag je bewust en neem je de natuurlijke omgeving met zo veel mogelijk zintuigen waar. Met al zijn geuren, kleuren, vormen en geluiden helpt het bos je verbinding met de natuur te versterken en je gezondheid te verbeteren. Japanse en Europese wetenschappers toonden aan dat bosbaden de bloeddruk en hartslag laat dalen, de cognitieve vermogens verbetert en onze creativiteit vergroot.

Onderzoekers (uit Zuid-Korea) gebruikten fMRI-scans voor het vastleggen van de hersenactiviteit van mensen die naar verschillende afbeeldingen keken. Bij vrijwilligers die stadsbeelden bekijken, stroomt er meer bloed door de amygdala, waar angst en zorgen worden verwerkt. Daarentegen laten natuurlandschappen die hersengebieden oplichten die in verband worden gebracht met empathie en altruïsme. Misschien maakt de natuur ons niet alleen kalmer, maar ook aardiger. En wellicht ook aardiger voor onszelf.

Onderzoeker Greg Bratman scande de hersenen van 38 vrijwilligers vóór en ná een wandeling van anderhalf uur, hetzij door een groot park, hetzij door een drukke straat. Alleen de natuurwandelaars vertonen een verlaagde activiteit van het gebied dat een rol speelt bij depressief gepieker. Ook uit hun eigen verslagen blijkt dat deze

proefpersonen minder stressen. Bratman gelooft dat een verblijf in een aangename buitenomgeving ons op een goede manier buiten onszelf doet treden. De natuur kan invloed hebben op de manier waarop 'iemand zijn aandacht verdeelt en zich al dan niet richt op negatieve gevoelens', legt hij uit.

Een Bosbad van een kwartier leidt tot merkbare fysiologische veranderingen. Japanse onderzoekers, onder leiding van Yoshifumi Miyazaki van de Universiteit van Chiba, lieten 84 proefpersonen in zeven verschillende bossen rondwandelen, en eenzelfde aantal in stadscentra. De boswandelaars ontpopten zich als meesters in ontspanning: hun spiegel van het stresshormoon cortisol daalde met 16 procent, hun bloeddruk met 2 procent en hun hartslag met 4 procent. Miyazaki gelooft dat ons lichaam zich in een aangename, natuurlijke omgeving ontspant, omdat het daar zijn evolutie heeft doorgemaakt. Onze zintuigen hebben zich aangepast om planten en beekjes te herkennen, zegt hij, niet files en wolkenkrabbers.

Al deze bewijzen voor de weldadige invloed van de natuur duiken op nu onze afstand tot die natuur steeds groter wordt. We zijn dol op natuurparken, maar sinds het begin van het internettijdperk neemt het aantal uitstapjes naar de vrije natuur af. Uit een recente peiling van Nature Conservancy blijkt dat slechts 10 procent van de tieners elke dag buiten komt. Volgens een studie van de Harvard School brengen volwassenen minder tijd in de buitenlucht door dan in hun auto: minder dan 5 procent per dag.

Bosbaden is hét Japanse medicijn tegen stress en burn-out. In 1982 stelde het Japanse ministerie van Landbouw, Bosbouw en Visserij zelfs een nationaal Bosbadprogramma in en sindsdien kent Japan een aantal regionale Bosbadreservaten.

4.7 Opgejaagd gevoel? Neem een Bosbad!

Je hebt er geen speciale vaardigheden of kleding voor nodig, alleen een open mind en de wil om bewust contact te maken met de natuurlijke elementen. Het bosbaden kent geen vastomlijnde regels, alleen dat het niet om de fysieke inspanning maar om ontspanning draait: door bewust te vertragen, zonder einddoel, en door de omgeving met al je zintuigen in je op te nemen. Trek je schoenen uit en loop een eindje op blote voeten of sokken, terwijl de ondergrond je voetzolen masseert. Sluit je ogen en merk hoe je horen en reukzintuigen het overnemen; misschien vallen je ineens zaken op die je eerder niet had waargenomen. Zoek een rustige plek op en ga languit op de grond liggen en bestudeer de wolken, met onder je het kriebelende gras en op je huid de streling van de wind. Laat je handen op de stam van een boom rusten en voel wat dit met je doet. En wees te allen tijde respectvol naar de planten en dieren. Bosbaden is erg laagdrempelig en binnen ieders bereik.

De opdrachten van de routebosbaden beginnen klein, dit maakt de laagdrempeligheid groter dat elke beginner eraan mee wil doen. Misschien past niet iedere opdracht bij jou. Het staat je vrij om deze over te slaan en naar de volgende te lopen.

5 Plan van aanpak

5.1 Een Bosbadenpad

Het idee is om te starten met het Bosbadenpad vanaf Maart 2022 in de Gemeente Peel en Maas te starten met Bosbadenpaden van verschillende afstanden (tussen de 5 - 8 km). Eén Bosbadenpad in Helden met 2 lussen, waarbij in het centrum van de lus een Horecagelegenheid ligt. Hier kun je tussendoor pauzeren en beslissen of je de tweede lus ook nog gaat lopen. Op de routes worden bordjes met zintuiglijke opdrachten geplaatst. De routes zijn van verschillende afstanden, dat maakt het een leuke wandeling om het ook als gezamenlijk uitje te zien en er speciaal naartoe te rijden. Door het met de bestaande knooppuntenroute te combineren is deelname gratis en kun je eenvoudig de lengte zelf samenstellen door het aantal knooppunten. Op deze manier is de wandeling voor een breed publiek toegankelijk, ook voor de senior of kleine kinderen, voor een familiewandeling of een teamwandeling. Wandel samen met je moeder of een vriend(in) om elkaar op een geheel ander vlak te ontmoeten.

Al wandelend kom je de bordjes met zintuiglijke opdrachten op de route tegen. De zintuiglijke beleving van de wandelaar wordt geprikkeld het ruiken, voelen, horen, zien en proeven. Het genieten van het natuurlijk schoon om je heen bevordert de gezondheid en het aanwezig zijn in het hier en nu. Even de stress van je afschudden en de telefoon uitschakelen. Door de opdrachten eenvoudig te houden is het ook een uitdagende prikkeling voor kinderen.

Bosbaden krijgt in de westerse wereld op steeds grotere schaal bekendheid. Op meerdere plaatsen wordt, onder begeleiding dus commercieel, een wandeling Bosbaden aangeboden. Echter het idee om door middel van laagdrempelige opdrachtborden zelf een route bosbaden af te leggen is nog niet bekend. Door dit innovatieve idee is het mogelijk om zelfstandig, in je eigen tempo en op elk gewenst moment een wandeling bosbaden af te leggen. Door de route van bosbaden te combineren met bestaande knooppunten is ook de afstand zelf samen te stellen en te bepalen. Een extra positieve toevoeging is de ruimte voor nieuwe ontmoetingen. Door met het bosbaden mee te doen, ontstaat er een gelijkgestemdheid met andere bosbaders. Er ontstaat groepsvorming met andere bosbader(s) en jij hoort bij deze groep. Door de conformatie met andere leden van de (bosbad) groep, wordt de kans op het ontmoetingen vergroot. Je voelt je vrijer om een gesprek aan te gaan, je bent immers genoeg praatstof op je pad tegen gekomen.

Er wordt extra aandacht besteed aan het samenstellen van mooie en afwisselende wandeltochten. Door aanbod van verschillende afstanden en routes zullen recreatiewandelaars van verschillende leeftijden, kinderen, senioren en ook de bedreven wandelaar de bosbaden routes graag lopen. Dit mede door de verscheidenheid aan

mogelijkheden in routes, de bijbehorende zintuiglijke opdrachten en de natuurlijke mix van afwisselende omgevingen. Daarnaast mag de wandelaar zelf beslissen wat hij al dan niet met de opdrachten wil of kan.

We gaan 2 routes uitzetten die starten en eindigen bij horeca gelegenheid (Helden). Er is door participerende partijen (horeca, camping, routebureau Noord- en Midden Limburg, Gemeente Peel en Maas en het dorpsverband) enthousiast gereageerd. Na de pilot wordt het initiatief uitgebreid naar andere Gemeenten en Provincies. Er is al door meer gemeenten interesse voor een Bosbadenpad getoond. Uiteindelijk zal op meerdere plekken in Nederland en gebieden van Duitsland een Bosbadenpad lopen. De routes kunnen aan elkaar worden gekoppeld waardoor een langeafstand Bosbadenpad van meerdere dagen en overnachtingen ontstaat.

Er is jaarlijks onderhoud en verversing van de opdrachtenbordjes. Waardoor het ook voor de vaste wandelaar een uitdagende en prikkelende route blijft.

6 Economisch perspectief

6.1 Begroting en financiering

De begrote kosten zijn voor de aanleg van 2/3 routes in de Gemeente Peel en Maas. Waarbij rekening is gehouden met 1 tot 2 borden per km. Deze formule en prijsindicatie kan bij het realiseren van het Bosbadenpad worden aangehouden als basisnorm.

Van de begrote kosten wordt € 6.950,- door crowd-funding en fondswerving opgehaald en € 2.200,- is door Gemeente Peel en Maas toegezegd. Dit maakt het mogelijk dat iedereen gratis gebruikt kan maken van het Bosbadenpad. En hiermee is het project voor de komende jaren gedekt.

De kosten € 600,- voor het oprichten van Stichting Bosbadenpad is door Gemeente Peel en Maas toegezegd.

Tijdens de eerste Corona periode is gebleken hoe belangrijk het is om te bewegen en dan vooral in de buitenlucht. Deze bewezen gezondheidsregel zal in de toekomst blijven gelden voor Corona alsook voor stress gerelateerde ziekten en chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten.

Daarnaast zal onder het aantal bezoekers, de beleving en interesse van de wandelaars onderzocht en vastleggen door vragenformulieren via de media en via Restaurant Op d'n Berg. Hierdoor kan de route SMART maken. De data gebruiken om de route te verbeteren, en uit te breiden. Hierdoor is en blijft de kwaliteit gewaarborgd.

Voor toerisme en campinggasten is dit een unieke toevoeging van hun wandelplezier en ont-stressen tijdens hun vakantie. Er zullen wandelaars van elders komen en gebruik maken van de Bosbaden route. Een potentiële mogelijkheid voor de aanwezige horeca.

Een aanvullende mogelijkheid is het om een verdiepingswandeling te maken, in groepsverband, teamverband, familiewandeling of individueel. Een verdiepende Bosbadenpad wandeling maakt het mogelijk om elkaar op een geheel ander vlak te ontmoeten. Voor een verdiepende wandeling wordt een bijdrage per persoon gevraagd. Het Bosbadenpad blijft ook voor vaste wandelaars van de route interessant. Door jaarlijks de bordjes onderling te vervangen of te verversen.

De jaarlijkse kosten worden door sponsoring van plaatselijke ondernemingen en door vrijwillige bijdragen bekostigd. Door aan het begin/einde van de route een QR code te vermelden. Door deze QR code kunnen wandelaars op een eenvoudige manier vrijwillig een bijdrage doen aan de Stichting Bosbadenpad. Deze bijdrage wordt gebruikt voor het jaarlijks onderhoud en het verversen en vernieuwing van de opdrachtenbordjes. Hiermee is het komende onderhoud beheer verzekerd.

Prognose baten en uitgaven:

2022: 10.000 euro

2023: 15.000 euro

2024: 17.000 euro

Donateurs worden op de hoogte gebracht van komende en lopende projecten via Nieuwsbrieven en de website.

Nieuwsbrieven worden 2-4 maal per jaar uitgegeven

Een project wordt afgesloten met een beknopt verslag

Rapportage wordt mondeling en via tekst en/of foto's uitgevoerd. Communicatie vindt plaats via persoonlijke gesprekken alsmede via telefoon, WhatsApp, en website.

Aan het einde van het boekjaar (van 1 januari tot en met 31 december) wordt de boeken afgesloten en de jaarstukken opgesteld, bestaande uit een overzicht van uitgevoerde projecten en de jaarrekening, een balans met baten en uitgaven over het betreffende boekjaar.

Begin 2022 zal het eerste jaarverslag worden gepubliceerd.

6.2 Financiën en Vermogen

De Stichting is een non-profit organisatie, heeft geen winstoogmerk en is afhankelijk van bijdragen van anderen. De stichting werkt met vrijwilligers in Nederland.

De middelen bestaan uit giften en donaties van geld en hulpmiddelen. De giften en donaties van geld worden volledig aangewend voor de projecten en doelgroepen. Stichtingskosten worden volledig door de bestuursleden gefinancierd.

Digitale donatie wordt gestimuleerd. Geld in kas wordt gelimiteerd tot € 250,-. Bij ontbinding van de Stichting komt het Kasgeld, en overgebleven middelen ten goed aan een Stichting met eenzelfde doel, visie en missie .