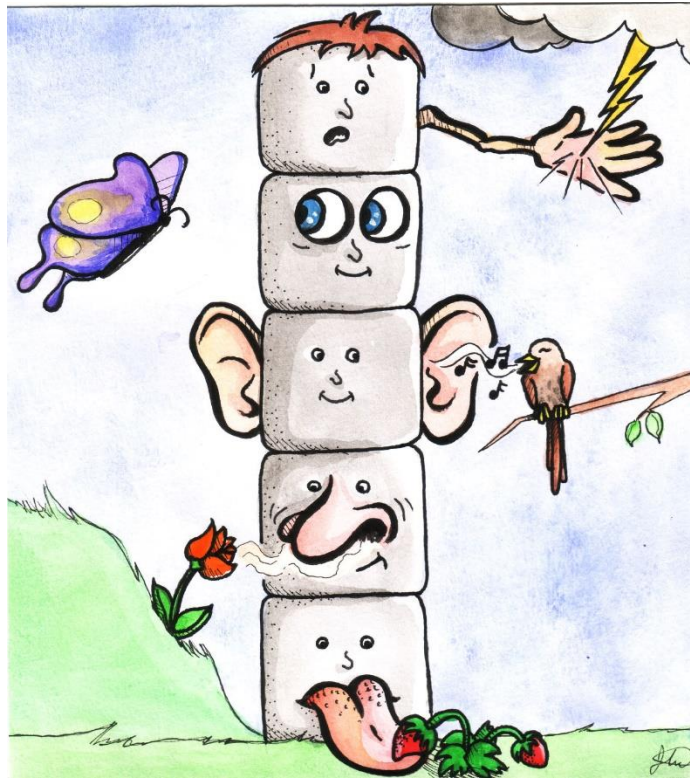


Jaarverslag 2022

BosbadenPad



Stichting Bosbadenpad
Langveld 21, 5768GP Meijel
Datum September 2023
Kvk 84595701
www.bosbadenpad.nl
dorrie@bosbadenpad

1. Inleiding/overzicht

2022 was voor Stichting Bosbadenpad een bewogen jaar. De Stichting werd opgericht en de eerste 3 themawandeling Bosbaden zijn uitgezet.

Tijdens de coronatijd in 2020 was wandelen een van de weinige bewegingen die volgens de regels mochten. Wij hebben, met goedkeuring, 3 routes in de gemeente Peel en Maas uitgezet.

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

Het wandelknoopnetwerk is uitermate geschikt om er 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.

Het wandelnetwerk vormt een belangrijke pijler voor het Bosbadenpad. Niet alleen vanwege het grote wandelnetwerk, maar vooral door de laagdrempelige en gratis toegankelijkheid die erg gewaardeerd worden. Aanvankelijk was het idee om het Bosbadenpad in te voeren voor de Gemeente Peel en Maas, gezien de overeenkomstige ambities is er interesse in andere delen van Limburg en Brabant.

Daarmee is het Bosbadenpad een onderdeel gaan uitmaken van een breed maatschappelijk, openbaar wandelnetwerk, waar ontmoeten, sport, spel en gezondheid centraal staat.

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.

In de uitwerking van onze strategie kiezen we ervoor de krachten te bundelen. De Stichting werkt graag samen met overheid, en ondernemers met een maatschappelijke missie en affiniteit. 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.

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.

Wij vinden het passend en herkenbaar voor veel mensen rondom 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.

2. Projecten

Het idee om een Bosbadenpaden 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 paddenstoelen 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 met andere wandelaars. 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.

2.1 Een Bosbadenpad in Gemeente Peel en Maas

Medio 2022 zijn de eerste 3 Bosbadenpaden in de Gemeente Peel en Maas aangelegd en feestelijk geopend. 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. Eén Bosbadenpad in Meijel van 8,5 km, waarbij je voor een groot gedeelte langs het kanaal van Deurne en de Helenavaart loopt. Op de routes worden paddenstoelen met zintuiglijke opdrachten geplaatst. De paddenstoel heeft 4 zijden. De opdrachten staan op drie zijden elk in een andere taal, Nederlands, Engels en Duits. De vierde is bestemd voor adoptie van de paddenstoel. Bedrijven of particulieren kunnen door een eenmalige bijdrage hun logo of tekst op de vierde zijde laten zetten.



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. Al wandelend ontmoet je elkaar op een geheel ander vlak.



Op de route kom je de paddenstoelen met zintuiglijke opdrachten 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.

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.

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 er nog niet. 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. 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 is 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.

2.2 Reacties van wandelaars

Reactie:

Afgelopen maandag heb ik de wandeling in Meijel gelopen.

Wat meteen opvalt is de vorm van de bewegwijzering.

Heel mooi bedacht en geen zoveelste saaie paal, maar een moderne paddestoel.

Mooi en duidelijk in drie talen.

Op deze paddestoel staan de opdrachten duidelijk vermeldt.

De opdrachten zelf zijn goed uit te voeren, en brengen rust in het hoofd.

Geen extreme opdrachten maar opdrachten die je leert, de dingen om ons heen te relativeren.



De route loopt via de bestaande wandel knooppunten, die verder duidelijk staan aangeven.

Goed opletten bij de sluis in de Neerkant. Daar staan zoveel bordjes voor fiets- en wandelroutes dat een fout snel gemaakt is.

Verder een mooie aanvulling in Peel en Maas.

Reactie:

Ik merk tijdens het bosbaden dat ik erg kan genieten van de dingen die ik om me heen zie, voel en ruik. Wat ik voorheen nooit gemerkt heb, omdat ik er niet bij stilstond. Ben blij dat ik dit heb mogen ontdekken. We hebben dit ook kunnen ervaren tijdens onze

pelgrimstocht naar Santiago de Compostella. Hoe fijn het is om te genieten van al het mooie in de natuur.

Het Bosbadenpad in Meijel is een mooie route om te wandelen. De paddenstoelen langs de route hebben toepasselijke teksten.

Reactie (wethouder gemeente Peel en Maas):

Bosbadenpaden

Wat een geweldig initiatief is dit !

Qua idee en qua uitvoering.

Ik heb het bosbadenpad in Meijel gelopen.

Behoorlijk van lengte - als fervent wandelaar heel fijn - maar door aan te sluiten bij het knooppuntensysteem op meerdere plaatsen in te korten. Op de website is dit duidelijk uitgewerkt, alsook op de 'start-paddenstoel'.

Iedereen wordt gestimuleerd om tijdens de wandeling bij de 'paddenstoelen' je extra bewust te zijn van verschillende facetten in de natuur. Je dompelt je als het ware onder in de natuur. Leert je tijdens je wandeling bewust te kijken, voelen of anderszins. Dit middels een opdracht, vraag of opmerking.

Je staat even stil, hoe lang maakt niet uit, dat bepaal jij of je gezelschap zelf. Mooi bedacht. Je bepaalt zelf hoeveel 'zin je geeft aan het gebodene'. Zingeving, o zo belangrijk.

Wandelen en je meer bewust worden van eea. Hoe mooi past dit in de beweging naar positieve gezondheid !

Onze regio Noord-Limburg, de Gezondste regio, heeft er oprecht een pareltje bij.

2.3 Financiering Bosbadenpaden Gemeente Peel en Maas

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

De totale kosten van de 3 Bosbadenpaden is door donaties, crowd-funding en fondswerving opgehaald binnen de gemeente en € 2.200,- door Gemeente Peel en Maas. Tijdens de crowdfunding kun je door een eenmalige bijdrage een paddenstoel adopteren. Hier is door ondernemingen en particulieren massaal gebruik van gemaakt. Alle paddenstoelen zijn geadopteerd.

De jaarlijkse kosten worden door sponsoring van plaatselijke ondernemingen en door vrijwillige bijdragen bekostigd, en 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.

6.2. Projecten 2024-2026

Eind 2023 hebben we met het bestuur bij elkaar gezeten en teruggekeken, en zeker ook vooruit gekeken. Zie hiervoor begroting 2024-2026