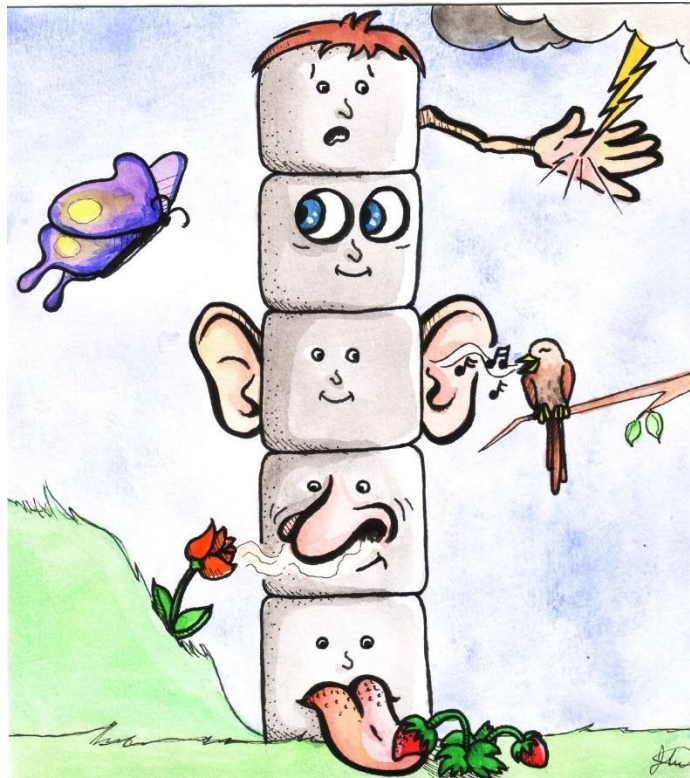


# Jaarverslag 2023

## BosbadenPad



Stichting Bosbadenpad  
Langveld 21, 5768GP Meijel  
Datum September 2023  
Kvk 84595701  
[www.bosbadenpad.nl](http://www.bosbadenpad.nl)  
[dorrie@bosbadenpad](mailto:dorrie@bosbadenpad)

# 1. Inleiding

## **Ontstaan**

In 2019 hebben heb ik 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.

## **2022**

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

## 2023

was voor Stichting Bosbadenpad een jaar waarin de draagkracht werd versterkt. De eerste 3 themawandeling Bosbaden zijn in 2022 uitgezet. 2023 was een jaar waarin nieuwe netwerken werden ontwikkeld, onderzocht en bestaande netwerken versterkt.

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*.

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.

### **Visie**

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

### **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.

Het Bosbadenpad 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. Dit geldt voor huidige en toekomstige generaties.

In de uitwerking van onze strategie kiezen we ervoor de krachten te bundelen. De Stichting werkt graag samen met inwoners, overheid, en ondernemers met een maatschappelijke missie en affiniteit. Uit de samenwerking ontstaat 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 en de laagdrempeligheid, vertaalt zich erin dat wandelroutes worden gerealiseerd waar een breed publiek gebruik van kan maken.

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.

#### **Uit een artikel tegen eenzaamheid van een GZ-Psycholoog:**

Een Bonustip: ga de natuur in! Maak contact met de grond onder je voeten, voel wat er in je lichaam gebeurt. Let op wat je om je heen ziet en voelt. Wat je in de natuur opmerkt, weerspiegelt wat er in jou aanwezig is. Daarom maakt tijd doorbrengen in de natuur het gemakkelijker om contact te maken met jezelf.

#### Wetenschappelijke onderzoeken Bosbaden als therapie:

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 Cinservancy 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.

## 2. Projecten

### 6 mei 2023 Bosbaden midden in de stad Tilburg

De achtertuin van het Kapucijnenklooster. Boswachter Frans Kapteijns, fluitiste Vera Hofman en therapeut Dorrie Driessen van Stichting Bosbadenpad begeleiden de bosbaden wandeling.

Je even terugtrekken uit het hectische dagelijkse leven, een moment van bezinning. De tuin van het Kapucijnenklooster midden in de stad Tilburg leent zich perfect voor het Bosbaden

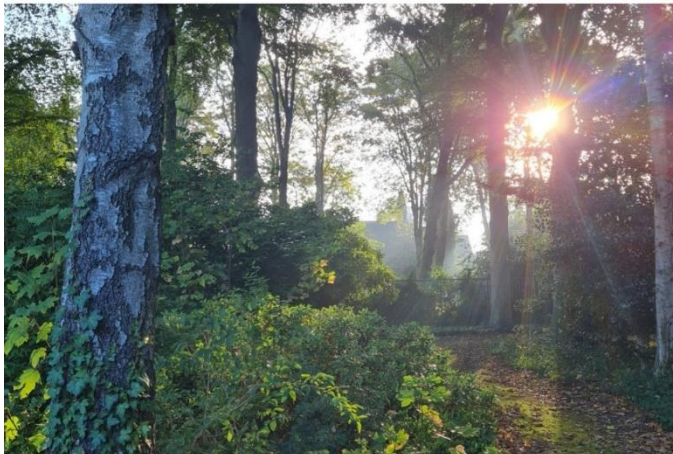
TILBURG.COM

Q ☰

#### Informatie

Datum: 06 mei 2023  
Tijd: 14:00 tot 16:00  
Prijs: Gratis  
Locatie: Korvelseweg

♡ 0 | ➔



Laat je jezelf meeslepen door de natuur, de aantrekkingskracht van de rust, de ruimte, het groen en dat midden in de stad, bij het Kapucijnenklooster aan de Korvelseweg

Privacy - Voorwaarden

a



## Beleefweek Limburg

Vrijdag 22 september 2023 was de beleefweek Limburg. Stichting Bosbadenpad doet actief mee.

Samen werken we aan een natuurinclusieve beweging van mensen van alle leeftijden en achtergronden waarin geestelijke gezondheid, groene leefomgeving en natuur elkaar versterken: kwetsbaarheid wordt onze kracht

Dit jaar kun je tijdens de beleefweek genieten van een divers palet aan heerlijke activiteiten. Proef van de Limburgse natuur op jouw manier. Er staat voor ieder wat wils op ons menu dus neem snel een kijkje op [www.beleefweeklimburg.eu/bezoekers](http://www.beleefweeklimburg.eu/bezoekers)



## Cross-over gemeentelijke domeinen

In september 2023 is er tijdens een keukengesprek met 4 gemeenten uit Noord- en Midden Limburg een enthousiasme ontstaan voor Bosbadenpaden in hun gemeenten.

Bosbadenpaden hebben een toeristisch-recreatief karakter maar er zit ook een component gezondheid in. Genoemde Gemeenten Toerisme en Recreatie werken nu aan een zogenaamde cross-over Toerisme-Gezondheid om projecten zoals het Bosbaden ook (deels) mogelijk te maken vanuit Vitaal en Gezond.

Het maken van zo'n cross-over kost tijd dus het zal ergens in 2024 worden gerealiseerd.

### 3. *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 (oud-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 'paddestoelen' 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.

## 4. *Financiering*

De kosten over 2023 betreffen kosten van onderhoud van de huidige paden en bankkosten.

Stichting Bosbadenpad heeft in November 2023 een donatie van € 4.000,- ontvangen van Stichting Blariacumfonds. De donatie is bedoelt voor continuering van de Stichting en onderhoud van de huidige paden. Daarnaast kan het voor onderzoek uitgaven voor de aanleg van nieuwe paden worden gebruikt.

## 5. *Begroting 2024-2026*

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