

# BUITEN BETER, BETER BUITEN

Stel dat je je hele leven hebt genoten van bloemen en buitenleven, van tuinieren en groen. Hoe zou het zijn om dat te missen als je straks stokoud in een tehuis zit? Gelukkig staat de beleef-tuin voor ouderen steeds meer in het zonnetje.

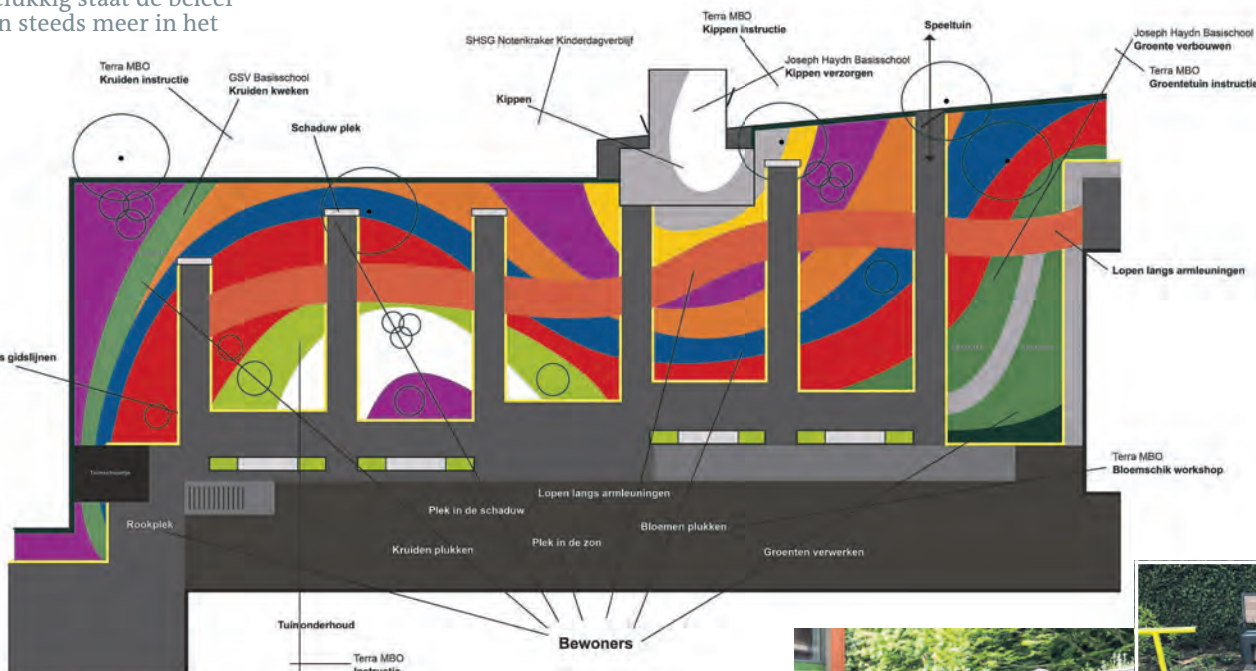


## Het boek

Het boek *Buiten beter, beter buiten* van Martin Knol uit Delfzijl gaat over het maatschappelijk rendement van tuinen en openbare groenvoorzieningen. Het legt uit wat er in ons hoofd gebeurt als we ons buiten begeven. Met behulp van zes ontwerpsleutels kun je zelf vormgeven aan woonomgeving, werk-omgeving, veilige schoolomgeving, recreatieomgeving, winkelomgeving en zorgomgeving. Het boek kost 15 euro en is onder meer verkrijgbaar via [www.architectura.nl](http://www.architectura.nl)



Martin Knol is docent Tuin en Landschap bij Terra Groningen. Daarnaast is hij eigenaar van Espace, een adviesbureau voor ruimtelijke vormgeving. Ook begeleidt hij het TuinTeam van Wonen&Co. Meer informatie: [www.martinknol.nl](http://www.martinknol.nl)



Echt tuinieren zit er misschien niet meer in als je het geluk hebt een hoge leeftijd te bereiken. Maar lekker genieten van de zon, op een bank tussen allerlei soorten bloemen kan nog wel. Of een beetje rondscharrelen over veilige paden met vrolijke leuningen die steun bieden als het nodig is. Samen met anderen groenten verbouwen en kruiden kweken, om op te eten. Bloemen plukken voor in een vaasje, net zoals vroeger thuis. Of genieten van de felle kleuren van een bijzonder tuinontwerp.

Een tuin waarin alle zintuigen worden geprikkeld. Dat is volgens Martin Knol, begeleider van het TuinTeam van Wonen&Co en schrijver van het boek *Beter Buiten, Beter Buiten*, voor ouderen een belangrijk iets. Vooral nu Nederland vergrijst, is het belangrijk na te denken over welke aspecten van het leven het welbevinden vergroten. Groen in de openbare ruimte draagt bij aan een hogere kwaliteit van leven, aldus Martin.

In zijn boek haalt hij verschillende onderzoeken aan, waaruit blijkt dat mensen zich beter voelen als ze buiten zijn. „Ze worden er gezonder van, rustiger, gelukkiger. Er is een duidelijke relatie tussen de inrichting van de openbare ruimte en het welbevinden, aldus Martin.

Als voorbeeld noemt hij de nieuwe beleef-tuin voor bewoners van een verpleeghuis van ZINN in de stad Groningen. We nemen er een kijkje. Achter het tehuis ligt een tuin van zo'n 20 bij 50 meter, op het zuiden. Voor deze stadse lap grond heeft Martin Knol een ontwerp gemaakt, waarin allerlei elementen zijn opgenomen die voor ouderen aangenaam zijn.

## PLUKTUIN

„Het tuinontwerp dat ik heb gemaakt is onderdeel van het zorgconcept. Bedoeling is geweest iets te maken dat uitnodigt naar buiten te gaan. Om te bewegen, frisse lucht in te ademen, te genieten van groen. De tuin is vorig jaar aangelegd. Er staan tweehonderd verschillende soorten snijbloemen in. Een pluktuin dus, waarin mensen van mei tot en met oktober bloemen kunnen plukken voor in een vaasje. Maar die ook kunnen worden gebruikt bij

activiteiten als bloemschikken.“ „Gezoken is voor bloemen in felle kleuren: voor wie minder goed kan zien. Al die bloemen zijn in een golfvend patroon op kleur geplant, dat je er ook van kunt genieten als je toeval- lig op de zevende etage woont en er van bovenaf op neer kijkt. Het kleurschema is van bovenaf gekozen, want veel bewoners kijken er op neer.“

In de tuin staan vooral bloemen en planten die bekend zijn van vroeger en/of lekker ruiken. „Denk aan hortensia, rozen, vlinderstruiken, ridder-spooren, wildemanskruid, dahlia's en chrysanthen.“ „Tussen de borders met al die plan- ten in, zijn stroeve tuinpaden aange- legd waarop je niet kunt uitglijden en er zijn feilgekleurde armleuningen om je aan vast te houden. Op verschillen- de zon- en schaduwplekken staan bankjes. „Mensen worden hiermee uitgedaagd om naar buiten te gaan.“

## KINDEREN

De tuin grenst aan de achterkant aan het terrein van een basisschool. Dat bracht Martin op het idee de school- kinderen te betrekken bij de beleef- tuin voor ouderen. Van het een kwam het ander; er werd een tuinhok tussen beide terreinen aangelegd en er kwam een kippenhok. De schoolkinderen krijgen nu kippen van Terra Groningen, de mbo-school waaraan Mar- tin als docent is verbonden. Beurte- lings verzorgen ze - elke dag, op een vaste tijd - de kippen. Tot groot plezier van een aantal ouderen, dat steevast op het bankje bij het kippenhok klaar- zit om van dit spektakel te genieten. En de eieren! Daarvan bakken ze een omelet, om samen op te eten. Een andere hoek van de tuin is ingericht voor kruiden, groenten en fruit. Om van te snoepen, en om te gebruiken in de keuken. „Zo worden alle zintuigen aangesproken.“

In zijn boek *Buiten Beter, Beter Buiten* gaat Martin ook in op wat groen met een mens doet, in onder meer stedelijke gebieden, de werk-omgeving, de horeca, het winkel-land- schap en op scholen. Het is geschre- ven voor iedereen die de buitenom- geving wil vergroenen, met als doel een groter welbevinden, veranderd onder- genot en een betere gezondheid.

„Er is veel wetenschappelijk onder- zoek gedaan naar de relatie tussen de inrichting van de omgeving en welbe- vinden, gedrag en gezondheid. In de Verenigde Staten, Canada en Scandi- navie, en later ook in Nederland door Alterra Wageningen. Met name Agnes van der Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, heeft zich hiermee bezigge- houden.“

Alle onderzoeken zijn met elkaar verbonden in het onderzoek Vitamine G. „Hieruit bleek onder meer dat mensen zich in een groene omgeving zich gezonder voelen en weerbaarder zijn tegen stress“, aldus Martin Knol. In de Groninger verpleeghustuin gaan ze het meemaken. Daar komt deze zomer de tuin voor het eerst goed in bloei.