

NAAR BUITEN!

Buiten zijn is nodig voor de ontwikkeling van een kind. Mariëlle Beckers, orthopedagoog, legt uit waarom. Oma's en opa's vertellen over hun 'buiten-rituelen' met de kleinkinderen.



KAMPEREN

**Bert en Corry Voorn: 'Thuis
mogen ze de straat niet uit,
hier hebben ze alle ruimte'**

SAMEN DE TUIN VERZORGEN

Ria Rietman: 'Ik laat haar
voelen aan bloemblaadjes en
ruiken aan kruiden'



NAAR BUITEN!

OP DE BOOT

Ria en Albert van der Kwaak:
'We kijken naar de dieren en
planten langs de oever'



NAAR BUITEN!

NAAR DE SPEELTUIN
Lisette Gouka: 'In de speeltuin ontdekken ze hun grenzen'

Trots XXXXXX

OP DE KINDERBOERDERIJ
Doreen Albers: 'Bijzonder om te zien hoe gefascineerd ze de dieren bekijken'

ORTHOPEDAGOOG MARIËLLE BECKERS:

‘**BUITEN ZIJN** bevordert de ontwikkeling van de zintuigen en de motoriek’

Buitenlucht doet de mens goed. Het geeft energie en we worden er vrolijk van. Maar met kinderen doet het meer dan dat. Volgens Mariëlle Beckers, orthopedagoog van BuroBloei, is buitenspelen essentieel voor een gezonde ontwikkeling. “Kinderen hebben veel energie en die moeten ze kwijt. Het is belangrijk dat ze zich fysiek uitleven en dat kunnen ze alleen door te bewegen. Het liefst buiten, want frisse lucht helpt het lichaam om echt moe te worden. Kinderen die de hele dag buiten ravotten slapen vaak als roosjes. Terwijl kinderen die de dag binnen doorbrengen, tijdens het avondeten nog zitten te stuiteren op hun stoel. Ze hebben energie over.”

ONTDEKKINGSTOCHT

“Er zijn meer goede redenen om naar buiten te gaan. Kinderen die buiten zijn, gaan op ontdekkingsstocht en vergroten zo hun belevingswereld. Bovendien bevordert het de ontwikkeling van hun zintuigen. Een baby kruipt door de tuin en merkt dat stenen niet zo fijn aanvoelen als gras. Peuters ervaren de sensatie van het stampen door de plassen. Ze ruiken de bloesems en de geur van nat gras. Kleine kinderen kunnen urenlang insecten bestuderen en ademloos luisteren naar vogelgeluiden. Peuters en kleuters willen alles weten over de natuur. Spelenderwijs leren ze buiten veel meer

dan wanneer ze plaatjes kijken in een boek of achter de iPad.”

BEWEGEN

“Tegelijkertijd ontwikkelen ze hun motoriek. Een kind dat met zijn handen door de aarde wroet en zand of water door zijn vingers laat glijden, versterkt zijn fijne motoriek. Dat werkt al zo bij baby's. Buiten zijn, in een bos, de speeltuin of op de stoep, nodigt kinderen al op jonge leeftijd uit tot bewegen. Ze komen obstakels tegen, een boomstam of de rand van de zandbak en worden uitgedaagd die te overwinnen. Door klimmen en klauteren trainen ze hun grove motoriek. Kinderen die in hun peutertijd te weinig bewegen, missen die ervaring als ze groter zijn. Ze zijn minder handig in hun bewegingen en gaan het vermijden, een van de oorzaken van overgewicht.

Het is heel gezond om buiten te zijn en dat geldt al voor jonge baby's. Want van zonlicht krijgen ze vitamine D. Bovendien komen ze buitenshuis in aanraking met bacteriën die ervoor zorgen dat hun afweersysteem zich ontwikkelt. Helaas zijn veel kinderen tegenwoordig te weinig buiten. Ik maak me zorgen over de digitale verzadiging bij veel kinderen. Verslavende spelletjes op de computers, iPad en de Wii trekken kinderen naar binnen. En dat terwijl kinderen, als ze eenmaal buiten zijn, echt genieten. Want buitenspelen is bovenal heel erg leuk.”

HET BOS IN

Alex Oostvogel: ‘Het gevoel dat de natuur bij me oproept, wil ik met ze delen’

BERT EN CORRY VOORN: *‘Plezier met minimale middelen’*



Vroeger trokken Corry en Bert Voorn erop uit met de caravan, tegenwoordig geven ze de voorkeur aan hun tent. Ieder jaar gaan ze

kamperen met hun klein-kinderen Tessel (7), Julian (6), Maud (5) en Luca (4). “Zodra de klein-kinderen uit de luiers zijn, mogen ze met ons mee op vakantie. Het zijn kinderen van deze tijd”, vertelt Corry. “Ze hebben al heel wat vliegrepen gemaakt en gaan regel-

matig lekker uit eten. Wij laten ze zien dat je ook met minimale middelen plezier kan hebben. We nemen alleen fietsen, schepjes en een paar spel-

letjes mee. De iPad laten we thuis. Daar talen de kinderen ook niet naar, want ze hebben het te druk met spelen. Er zijn veel andere kinderen met wie ze samen hutten bouwen en over de camping struinen. Thuis mogen ze de straat niet uit, maar hier hebben ze alle ruimte en vrijheid. ‘s Avonds genieten ze van het kampvuur en met een beetje geluk ook van gitaarmuziek. Omdat ze de hele dag buiten zijn, worden de kinderen heel ontspannen, maar het put ze ook uit. Als hun ouders ze komen halen, zijn ze bekaf.”

RIA RIETMAN: *‘Ze volgt de groei aandachtig’*



Samen met haar kleindochter Valérie (3) verzorgt Ria Rietman de tuin. “Valérie stelt nu al vragen over alles wat groeit en bloeit. Ik laat haar voelen aan bloemblaadjes en ruiken aan de kruiden in de tuin. Met haar eigen schepje plant ze bloemzaadjes en poot ze plantjes, die ze vervolgens met veel zorg water geeft met haar kleine

gietertje. Ze volgt de groei aandachtig. Valérie en ik genieten samen van alles wat de tuin ons biedt, niet alleen van de planten, maar ook van de trampoline en de zandbak. Ze vindt het heerlijk buiten, wordt er vrolijk en energiek van en dat maakt mij weer erg blij. Mijn kleindochter haalt het kind in me boven. Samen kijken we naar de figuren in de wolken en lopen we met onze blote voeten door het gras.”

ALBERT EN RIA VAN DER KWAAK: *‘Helpen sturen is een groot feest’*

Albert en Ria van der Kwaak maken lange tochten met hun boot. Kleinzoon Renger (5) en Marijn (3) voelen zich stoere zeemannen als ze met opa en oma meevaren. “Wij vinden het heerlijk om de jongens om ons heen te hebben. En zij genieten van een dagje op het water. We zorgen ervoor dat ze zich vermaken. Vaak doen we een spelletje, we tellen vrachtschepen of bruggen en samen kijken we naar de dieren en



planten langs de oever. Renger is heel nieuwsgierig, hij stelt allerlei vragen over de natuur, maar ook over het schip. Voor hem is het een groot feest als hij mag helpen sturen. Af en toe blijven de kinderen een nachtje logeren op de boot, dan brengen ze de nacht door in het hutje waar hun moeder vroeger sliep. Dat vinden we heel bijzonder.”

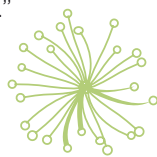
LISETTE GOUKA: *‘Ze durven steeds meer’*

Lisette Gouka geniet van een bezoek aan de speeltuin met kleinzoon Tibbe (3) en kleindochter Isabel (1). “Het is heel belangrijk dat kinderen zich kunnen uitleven en lekker in beweging zijn. Als de kinderen onrustig zijn, neem ik ze mee naar buiten. Dan kunnen ze hun energie kwijt en krijgen ze van die lekkere rode wangen. Wij gaan graag naar de speeltuin. Daar leren de kinderen klimmen en klauteren en ontdekken ze hun



grenzen. Ik zie hoe ze steeds meer durven, dat is goed voor hun zelf-

vertrouwen. Alhoewel ik regelmatig mijn hart vasthoud, want Isabel durft alles. Gelukkig weten kinderen zelf heel goed wat ze aankunnen. Ik geniet als de kinderen fijn spelen. Maar tijd om rustig op een bankje te zitten, heb ik niet. Ik word gedwongen mee te spelen. Een paar jaar geleden had ik niet gedacht dat ik, ondanks mijn versleten heupen, weer op de wipwap zou zitten. Samen met Tibbe en Isabel heb ik veel plezier. Ik voel me weer jong.”



DOREEN ALBERS: *‘Ik zie hoe ze opknappen in de frisse lucht’*



Doreen Albers is graag buiten, zeker als haar kleinkinderen Ella (4) en de

tweeling Manu en Rocco (1) bij haar zijn. “Twee dagen per week laat ik de boel de boel en ben ik oppasoma. Als het weer het toelaat, neem ik de kinderen mee naar buiten. Dat geeft hen energie en het doorbreekt de dag. Ella knutselt graag en ze kan uren binnen zitten. Maar als er andere kinderen zijn, wil ze buiten spelen en rennen. Ik zie hoe kinderen opknappen in de frisse lucht.

Manu en Rocco zijn de wereld om zich heen aan het ontdekken. Laatst heb ik ze voor het eerst in de zandbak gezet, ze keken verwonderd naar het zand in hun handen, daarna begonnen ze ermee te spelen. Buiten kijken ze hun ogen uit. Iedere auto en elke vogel krijgt hun volle aandacht. We gaan vaak naar de kinderboerderij, daar zijn de jongens helemaal in hun element. Het is bijzonder om te zien hoe gefascineerd ze de dieren bekijken.”

ALEX OOSTVOGEL: *‘Ik merk dat het onze band verstevigt’*



Toen hij klein was woonde Alex Oostvogel, opa van Axel (5),

Olivia (4) en Ruben (2), midden in het bos, in een huis van het Geldersch Landschap in Berg en Dal. Als kind liep hij door het bos naar de kleuterschool. Hij klom er in bomen, bouwde hutten, stookte kampvuren en wist alles over de dieren en planten in het bos. “Onze kleinkinderen probeer ik waardering en respect bij te brengen voor wat de aarde oplevert. Het gevoel dat de natuur bij me oproept, wil ik met ze delen. Het bos biedt zoveel om te ontdek-

ken. Draai maar eens een boomstam om en kijk wat daar allemaal onder zit. Luister naar de wind die door de bomen waait, het kan een prachtig hoorspel zijn. Regelmatig struin ik met de kleinkinderen door het bos, ook met Ruben van twee. We doen speurtochten, zoeken naar dieren sporen of we doen spelletjes. Het is een familietraditie geworden. De kleinkinderen en ik vinden het geweldig leuk samen en ik merk dat het onze band verstevigt.”