



# van wandelroutes

Loenen. Dat mijn route niet meer klopte. Ik ben gaan kijken en er stond inderdaad een nieuw hek. Ik heb de route aangepast. Iets wat met gedrukte wandelgidsen natuurlijk niet kan."

Rob's vaste wandelpartner is zijn vrouw Erna (66). Sinds 1981 wonen ze in Dieren. Wolfs: „Met de Veluwezoom, de Achterhoek en het IJsseldal dichtbij een prachtig wandelgebied. Dat we van Ede naar Dieren verhuisden, had een praktische reden. Mijn vrouw vond werk als diëtiste in het ziekenhuis in Velp."

Wolfs kwam als neerlandicus en literatuurwetenschapper niet aan de bak. Hij werd huisman en zorgde voor hun twee dochters. Toen die wat ouder werden, ging

# 315

■ Rob Wolfs' zogenoemde trage wandeltochten over vooral onverharde paden, 315 in totaal, zijn gratis te downloaden via een wandelzoekpagina.

hij wandelroutes maken. Eerst als vrijwilliger, later in opdracht van terreinbeheerders, stichtingen en bedrijven als de Nederlandse Spoorwegen. „Ik heb oog voor detail. Geef extra informatie bij de dingen die onderweg te zien zijn. Originele wandelroutes maken, ik ben daar goed in."

De kinderen zijn al lang de deur uit. Zij werden wel eens gek van de wandeldrift van vader, die tijdens een vakantie dikwijls meters wilde maken. „Ik geniet van het onderweg zijn, het beleven van landschappen en de toevallige ontmoetingen. Maar jonge meiden hebben daar geen boodschap aan. Ach, ze hebben het overleefd en zijn goed terechtgekomen."

## Aan jezelf werken in de buitenlucht

**Als je omkijkt en je ziet een bospad dat jij zojuist meter voor meter met de knipschaar weer begaanbaar hebt gemaakt, dan voelt dat als een succes. Wat je die dag hebt uitgespookt, is bovendien concreet en nuttig.**

Suzanne de Winter

Renkum

**E**en goed gevoel en simpele doelen, dat kan precies zijn wat je nodig hebt om te herstellen van een burn-out. De natuur biedt die mogelijkheden, is het credo van Natuurzorg Veluwe-Vallei, een nieuwe dagbesteding die cliënten mee naar buiten neemt.

Onder leiding van initiatiefnemer Aad Hendrickx (37) gaan ze in het bos tussen Renkum en Bennekom aan de slag met simpele onderhoudsklussen. Hendrickx werkte eerder bij De Hoge Born, een woonwerkgemeenschap voor mensen met psychiatrische en psychosociale problemen in Wageningen en hij was korenmolenaar.

De kracht van buiten werken en de goede invloed van de natuur op mensen die worstelen met het leven van alledag, fascineert Hendrickx, die een jaar gewerkt heeft aan Natuurzorg Veluwe-Vallei en die sinds een week begonnen is met de werving.

Volgende week heeft Hendrickx een intakegesprek met een eerste cliënt. Hij mikt met Natuurzorg op mensen met psychiatrische problemen, een licht verstandelijke of motorische handicap of autisme. In de bossen tussen Renkum en Bennekom gaat hij met groepjes van maximaal zes cliënten aan de slag met zaken waar Staatsbosbeheer niet aan toe komt. Paden onderhouden, bomen en struiken snoeien, opslag verwijderen en helpen de plekken

met heide open te houden, omdat die anders verdwijnt. Nuttig werk, volgens Hendrickx. „Bezig zijn in de natuur verlaagt stress en spanningen. Dat is wetenschappelijk bewezen." Buiten werken is volgens hem ook te koppelen aan persoonlijke doelen, zoals je zelfvertrouwen vergroten of leren verantwoordelijkheden te nemen.

Tijdens zaag- en snoeiwerk kun je hier subtiel op sturen, aldus Hendrickx. „Bijvoorbeeld door iemand te vragen om het gereedschap klaar te zetten of door hem steeds vaker zelf te laten bepalen welke klussen hij aanpakt."



**Bezig zijn in de natuur verlaagt spanningen en stress**

— Aad Hendrickx

Hendrickx heeft lang nagedacht over Natuurzorg. „Deze tijd biedt steeds meer mogelijkheden voor kleinschalige dagbesteding. Zoiets als mijn onderneming kwam ik in deze regio nog niet tegen. Elders wel, maar dan zijn het grotere instellingen die hun cliënten buiten laten werken."

Staatsbosbeheer stond open voor zijn idee en ook de reacties van instellingen zijn hoopgevend, aldus Hendrickx. Een kantoor heeft hij niet. „We hebben onze eigen schafte met een toilet en verwarming." En als het regent, sneeuwt of vriest? „Daar kun je je op kleden. Als het echt bar wordt, gaan we in de keet zitten. Maar dit weer is echt lekkere kou, vind ik. Perfect om buiten te werken."

■ natuurzorg.org



▲ Aad Hendrickx, initiatiefnemer van Natuurzorg Veluwe-Vallei in de bossen tussen Renkum en Bennekom. FOTO HERMAN STÖVER

## voor E-sporter Paskie Rokus

gelijk voetballen een droom. Ik kon het ook aardig, maar bij de senioren kwam er een einde aan. Dat ik nu toch het mooie shirt mag dragen, is wel een droom."

E-sports is hot en Vitesse wil niet achterblijven. Daarom werd er onlangs een toernooi georganiseerd waar gespeurd werd naar een talent op de spelcomputer, dat ook nog eens de uitstraling heeft om jongeren (online) te binden. Rokus haalde de finale niet,

maar kreeg wel een wildcard voor de sollicitatieprocedure. „Paskie is tweevoudig Nederlands kampioen, seizoenkaarthouder en Arnhemmer. We hebben met hem kans om hoog te eindigen in de E-Divisie (een online FIFA 17-competitie voor ere-divisieclubs, NV)", zegt marketeer Tom Jansen van Vitesse.

Met Rokus hoopt Vitesse meer grip te krijgen op jongeren, die zich lastig laten binden. Rokus:

„Op de open dag mogen ze tegen me spelen. En jongeren gaan ook mijn wedstrijden in de E-Divisie volgen, dat weet ik zeker."

Hij neemt het straks onder meer op tegen meervoudig FIFA-wereldkampioen Koen Weijland. „Ik kan hoog eindigen en dus ook Koen verslaan. Het is wel leuk dat we vijf jaar geleden tegen elkaar zeiden dat het spel FIFA heel populair zou worden. En nu sta ik hier."