

AUGUSTUS MAAND VAN DE DIEREN

In de maand augustus staat het thema 'dieren' centraal in het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt'. We staan met elkaar stil bij de voor- en nadelen van huisdieren. Omdat het wonen bij MindUp altijd tijdelijk is, werken bewoners soms toe naar het krijgen van een huisdier op het moment dat zij zelfstandig gaan wonen. Het zelf houden van huisdieren bij MindUp kan alleen wanneer hier goede afspraken over zijn gemaakt met de andere bewoners en de begeleiding. Daarom kijken we vooral hoe je op een andere manier met dieren in aanraking kunt komen. We ontdekken welke positieve invloeden dieren op ons kunnen hebben. Hieronder vijf tips rondom het thema dieren.

5 TIPS

➔ TIP 1: ZET, VOORDAT JE EEN HUISDIER AANSCHAFT, DE VOOR- EN NADELEN OP EEN RIJ

Het is belangrijk dat je bij het aanschaffen van een huisdier vooraf goed nadenkt wat de gevolgen zijn. Bedenk vooraf bijvoorbeeld of je alles kunt bekostigen, een eventuele oppas hebt, het dier voldoende aandacht kunt geven en de verzorging kunt geven die het nodig heeft. Verdiep je vooraf in het huisdier en google bijvoorbeeld eens op de voor- en nadelen van het dier.

➔ TIP 2: GA DE NATUUR IN EN ERVAAR DE DIERENWERELD

In de natuur zijn er dieren die een positieve invloed kunnen hebben op je humeur en stemming. Luisteren naar vogels of het kijken naar eenden terwijl je ze brood voert in het park kan bijvoorbeeld erg rustgevend zijn en je gelukkig maken. Mindfulness in de natuur zorgt ervoor dat je bloeddruk daalt en dat je ontspant.

➔ TIP 3: HAAL DIEREN NAAR JE TUIN OF BALKON

Met een klimplant, voederplek of schuilplaats in de tuin kiest een toevallige passant, zoals een zanglijster, vlinder, bij of egel, jouw tuin of balkon tot vaste stek. Maak een kleine minivijver, strooi zaden van vlinderbloemen in de tuin, plaats een vogelhuisje en hang vetballen op. Je creëert op deze manier een dierenwereld in je eigen tuin.

➔ TIP 4: MELD JE AAN ALS VRIJWILLIGER BIJ HET ASIEL OF DE KINDERBOERDERIJ

Dieren hebben voor veel mensen een positieve invloed op de gezondheid. Zo wapenen ze je bijvoorbeeld tegen stress, stimuleren ze je om in beweging te komen en zorgen ze ervoor dat je minder eenzaam bent. Door je als vrijwilliger aan te melden, help je de dieren en ervaar je zelf de gezondheidsvoordelen die dieren op mensen kunnen hebben.

➔ TIP 5: KIJK NAAR DIEREN VIA DOCUMENTAIRES OP TV OF WEBCAMS OP INTERNET

Op internet vind je veel video materiaal van verschillende dieren. Zoek bijvoorbeeld via YouTube naar je favoriete dier en geniet van de beelden die voorbij komen. Ook zijn er vele live webcams te vinden van bijvoorbeeld dierentuinen. Kijken naar dieren zorgt voor ontspanning, plezier en het maakt je bewust van de pracht van de natuur.

