



Wat doet groen voor jou?

Groen - zoals bomen, planten, bloemen en rustige plekken met een bankje - is heel goed voor je!

Schone lucht en koele omgeving

Groen zorgt voor schonere lucht. Bomen maken de lucht die jij inademt schoon. Dat is fijn, want zo komt er minder vuil in je longen. Bomen houden ook veel zonlicht tegen. Op heel warme dagen kan het in een groene buurt wel 4 °C koeler zijn. Ga dus lekker naar het bos als het warm is!



Meer bewegen

Een fijn park of een groene straat maakt wandelen veel leuker. Elke dag 30 minuten wandelen of bewegen is heel goed voor je. Het verlaagt je bloeddruk en verminderd overgewicht.



Samen wandelen is nog leuker! Ga eens wandelen met je vriend of vriendin door het park of bos. Zo kan je gezellig kletsen en wordt je gezonder!

Minder stress

Als je naar groen kijkt wordt je rustiger. Het verlaagt stress en je voelt je gelukkiger. Probeer het maar eens!

Mensen die veel in de natuur komen zijn minder bang en minder somber.

Vooraf zonlicht, frisse lucht en vogelgeluiden helpen hierbij.



Elkaar ontmoeten

Parken, speeltuinen en buurttuinen zijn plekken waar je vanzelf anderen tegenkomt. Zo kun je nieuwe mensen leren kennen. Buiten spelen en je buurt ontdekken is goed voor kinderen én ouderen. Het prikkelt je fantasie en je leert nieuwe dingen. Dat is goed voor je hersenen én je wordt er blij van!



Doe de buurtspeurtocht of loop één van de wandelroutes. Op de achterkant van deze flyer vind je daar meer informatie over.



Aan de slag met groen in jouw wijk!

Buiten zijn in de natuur is heel goed voor je gezondheid. Hieronder staan een paar tips hoe jij hiermee aan de slag kan.

Ga samen wandelen

Buurtbewoners van de Hoge Mors en Zuid-West hebben samen 4 wandelroutes gemaakt.

Neem het wandelboekje gratis mee en ontdek jouw buurt tijdens een wandeling!



Speur door de wijk

Zoek samen naar al het groen op de speurkaart.

Plant daarna het papier.

Wie weet groeit er een mooie bloem uit!

De wandelroutes en speurtocht liggen in het buurthuis in de Hoge Mors (Morschwijk), Leiden Zuid-West (Vogelvlucht) en de Prinses Beatrix Speeltuin in de Fortuinwijk.

Versier je eigen balkon/tuin

Een paar mooie planten of bloemen zorgen al voor veel plezier.

Ook een klein balkon kan een fijne groene plek worden!

Tip, deel stekjes met je burens.
Dat bespaart geld én je helpt elkaar.

Vraag bij twijfel aan je huisbaas hoeveel gewicht het balkon kan dragen.

Meer groen in de straat?

Via Samen aan de Slag kan je een geveltuin of boomspiegel aanvragen.

Scan de QR code voor meer informatie of bel 14 071



Tip: doe de aanvraag samen met je burens!