

Goorbosbeekvallei - 31 december 2014

Via deze nieuwe rubriek nemen we je telkens mee op een verrassende wandeling in één van onze afdelingsgebieden. Vanzelf zal ook steeds een ander seizoen aan bod komen. Daarnaast laten we ons niet alleen inpalmen door bijzondere waarnemingen en ervaringen maar hebben eveneens aandacht voor het wonderbaarlijk effect van de natuur op de mens. Uiteindelijk doel is ook jou te inspireren om te wandelen, alleen of in groep, en te profiteren van de energiegevendende en ontspannende natuur.

Het is putje winter en kerstvakantie. Er ligt nog een ijzig laagje sneeuw op velden en weiden en een lekker zonnetje nodigt ons uit om met de kleindochter te gaan stappen in het Goorbos. Na ezeltje lsdoor te hebben begroet vertrekken we via het Spoorwegbosje naar het Wiel.



Tussen het treingeraas door trekt een groepje kwetterende staartmezen onze aandacht. Op de kale takken zijn de vogels gemakkelijk waar te nemen. Ook een vink, koolmees en pimpelmees zijn naarstig bezig tussen de jonge botten hun kostje bij mekaar te scharrelen. Voor Ella, die net vijf jaar oud is geworden, gaat het allemaal wat snel. Die verrekijker ligt immers zwaar in de hand en de vogeltjes blijven maar niet zitten. Toch blijft ze geboeid door alles wat haar fantasie prikkelt. Korte takken en twijgen die uit de sneeuw komen piepen worden voor haar plots grote kabouterbomen. Bij iets te

dunne elfenbankjes stelt ze zich terecht de vraag of die nu net niet te smal zijn als elfenzitje.



Even verderop zijn we getuige van een gedroomd scenario. Vier reeën zoeven in een grote boog om ons heen. Met vier poten tegelijk in de lucht maken ze elegante sprongen en maken dan halt om op hun beurt ons te observeren. Heerlijke meevaller!

We beseffen dankbaar dat de natuur zich redelijk vlug herstelt. Acht jaar geleden was dit gebied nog een ondoordringbare woestijn. Nu voelen mens en dier zich hier welkom. Paden en bruggetjes nodigen uit tot wandelen en joggen en dieren kunnen ongehinderd migreren van de ene groene plek naar de andere.

Het is bemoedigend te zien dat meer en meer mensen de weg vinden naar deze plek. Want de natuur doet iets met ons!

Wandelen in de natuur heeft zeer gunstige effecten op onze psychische en fysieke gezondheid. Het biedt rust, ontspanning, ruimte en beweging. In Nederland is via wetenschappelijk onderzoek (Agnes van den Berg, hoogleraar Natuurbeleving) reeds aangetoond wat een wandeling in de natuur teweegbrengt:

- meer mildheid en acceptatie
- meer zelfvertrouwen
- meer bewustzijn van zichzelf en de omgeving
- meer zin om iets te ondernemen, in actie te komen
- meer plezier in werk
- meer bevlogenheid
- mensen zijn tevredener over het leven en hebben minder stress

Ook voor kinderen kan wandelen en spelen in de natuur wonderen doen. Het verhoogt hun concentratie, maakt moediger, komen beter hun afspraken na, enz. Wetenschappelijk onderzoek biedt steeds meer aanwijzingen dat de toename van welvaartziekten onder kinderen samenhangt met de toenemende verwijdering tussen kinderen en natuur.

Je kan daarover lezen op de site [www.scharrelkids.be/over-scharrelkids.html](http://www.scharrelkids.be/over-scharrelkids.html)

Even verderop, in de weide naast de Goorbosbeek, staat een sneeuwman te smelten in het zonnetje. Ella steekt armen en neus terug netjes op hun plaats en vindt zichzelf heel flink dat ze de koude sneeuw lang in haar handjes kan houden.



Ook het geweizwammetje is in de vroege winter op zijn mooist. Het is dan geweivormig vertakt en aan de uiteinden wit bestoven met sporen. Deze jonge taai elastische knotsjes zijn onderaan zwart en bovenaan wit, waardoor deze zwam weleens 'broek van Napoleon' wordt genoemd.

Terug in het bos kijken we met de loep naar de prachtige vormen van mossen en korstmossen en ontdekken goudkoperen kapseltjes die op frêle steeltjes boven het zachte mos uitsteken. Mossen voelen zich juist het best tijdens de winter. 's Winters tooien ze zich met kapseltjes, huikjes, nieuwe bladeren. Een fascinerende wereld!



Na een goed uur zit onze wandeling erop. We zwaaien nog even naar de buizerd die boven het gebied cirkelt en lopen langs de serre terug naar het vertrekpunt.

Zin gekregen om zelf ook je laarzen aan te trekken? Gewoon doen. Een uurtje wandelen kan al wonderen doen. Als je graag zelf eens meewandelt, alleen of in groep, neem dan gerust contact op:

[marleenvanpuuyvelde@telenet.be](mailto:marleenvanpuuyvelde@telenet.be), 0486/41.36.58, of via [natuur.oudespoorweg@telenet.be](mailto:natuur.oudespoorweg@telenet.be)

Op 31 januari is er tijdens onze afdelingsdag trouwens een geleide winterwandeling gepland doorheen het Goorbos tussen 15 en 16u45. We kijken alvast uit naar je deelname!

Marleen

Foto's: Peter Geschier