

DORDT GROEN



Nationaal Park De Biesbosch

Wandelen in de Biesbosch

REGIO - Heden, verleden en toekomst van de Biesbosch komen samen in de Biesboschtocht, die elke dinsdag in juli en augustus wordt georganiseerd door Biesboschcentrum Dordrecht.

Deelnemers varen met de Halve Maen, Europa's grootste rondvaartboot op zonne-energie, door Nationaal Park De Biesbosch naar de Spieringsluis bij de Nieuwe Merwede. In de zomer verandert de Biesbosch in een weelderige jungle van doorschietende planten, overhangende takken, geurige kruiden en bloemen in alle kleuren.

Wetland

Bij de Spieringsluis gaan de deelnemers van boord voor een wandeling van twee uur dwars door de Noordwaard. Dit gebied, in het hart van de Biesbosch, is een voormalig landbouwgebied dat enkele jaren geleden werd teruggegeven aan de natuur.

Zo is er een enorm wetland ontstaan waar het getij vrij spel heeft en dat talloze vogels aantrekt, zoals lepelaars en zilverreigers. Vanaf half augustus laat de visarend, duikend naar vis, zich zien in de Noordwaard. En ook de buizerd, de slechtvalk, de blauwborst en de kleine karekiet worden regelmatig gespot. Het laatste deel van de wandeling

maken wandelaars kennis met de griendcultuur. Grienden bepaalden vroeger het landschap van de Biesbosch.

Museum

De wandeling eindigt met een bezoek aan het Biesbosch Museum in Werkendam. In het museum staat onder meer een maquette van de Noordwaard van 9 bij 3 meter. Filmbeltonen en animaties op de maquette geven een indruk van hoe dit natuurontwikkelingsgebied er in 2015 uit zal zien. De ontpoldering van de Noordwaard is één van de belangrijkste onderdelen van het project Ruimte voor de Rivier, dat tot doel heeft het stroomgebied van de Rijn en de Maas te beschermen tegen overstromingen. Na het museumbezoek vaart de Halve Maen terug naar Biesboschcentrum Dordrecht. Stevige wandelschoenen en een lange broek worden aanbevolen in verband met drassige wandelpaden, distels en brandnetels.

Biesboschtocht

De Biesboschtocht vindt plaats op dinsdag 6, 13, 20, 27 juli, 3, 10, 17, 24, 31 augustus en 19 oktober van 10.30 uur tot 16.30 uur. De kosten bedragen 23 euro voor volwassenen en 17 euro voor kinderen tot en met 12 jaar en 65-plussers.

Wie mee wil met deze tocht, kan zich opgeven bij Biesboschcentrum



Wandelaars varen met de Halve Maen naar de Noordwaard, een wetland dat talloze vogels aantrekt.

Dordrecht, Baanhoekweg 53 in Dordrecht, tel. 078 - 630.53.53 of info@biesbosch.org. Meer info via www.hollandsebiesbosch.nl



Nieuw: nu ook assertiviteitstraining voor mannen

Zelfbewust door het leven

Voor je mening uit komen en zeggen waar het op straft. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar veel mensen vinden het moeilijk zichzelf te zijn bij andere mensen. Ze zijn bang om ruzie te krijgen of afgewezen te worden. Dit najaar organiseert RMPI De Grote Rivieren weer assertiviteitstrainingen. Hierin leer je opkomen voor jezelf, zonder een ander te kwetsen.

Veel mensen durven zich niet te laten gelden in de omgang met andere mensen. Ze laten zich overrompelen door de wensen en eisen van een ander en voelen zich klein en in de hoek gedrukt. Wie zou er niet eens 'nee' willen zeggen als de baas met wéér een nieuwe opdracht komt. Of wanneer familie voor de zoveelste keer een beroep op je doet. Je zou zo graag willen weigeren. Maar dat doe je niet omdat je bang bent dat mensen je dan niet aardig meer vinden, of boos op je worden.

Grenzen stellen

Vooral vrouwen vinden het vaak lastig om grenzen te stellen en bij hun standpunt te blijven. Daardoor krijgen ze teveel op hun bord, met stress en oververmoeidheid tot gevolg. Voor deze vrouwen -die verder goed functioneren- organiseert RMPI De Grote Rivieren assertiviteitstrainingen. In een tweedaagse workshop leer je rustig en zelfverzekerd je eigen standpunt naar voren te brengen. Zonder anderen daarbij te kwetsen. Door te werken aan je assertiviteit groeit je zelfvertrouwen en straalt je zelfbewustheid uit. Andere mensen lopen dan niet snel over je heen.

Watje of bruut?

Ook mannen worstelen met assertiviteit. Ze kunnen soms maar moeilijk de scheidslijn tussen assertiviteit en agressiviteit bepalen. Vooral in hun relaties met vrouwen (echtgenote, moeder of schoonmoeder) durven ze daarom niet altijd

voor hun mening uit te komen. Op het werk durven ze hun leidinggevende niet te benaderen met hun wensen (andere werkzaamheden, minder dagen werken). Bang om voor 'watje' aangezien te worden. In de assertiviteitstraining voor mannen leer je jezelf te uiten, zonder in conflict te komen met je omgeving.

Concrete oefeningen

Dit najaar beginnen we weer met onze assertiviteitstrainingen. Maximaal twaalf mannen of vrouwen, met vergelijkbare problemen, gaan onder begeleiding van twee preventiemedewerkers van RMPI De Grote Rivieren aan de slag met concrete oefeningen om de assertiviteit op een goede manier te vergroten. De training vindt op twee dagen plaats van 10.00 uur tot 15.00 uur. ●



Meedoen?

Meld je dan nu aan bij Corina Stam van de afdeling Preventie (078-6545076). Na een kort kennismakingsgesprek krijg je te horen of je mee kunt doen met een van de trainingen die vanaf september weer van start gaan. Er geldt een eigen bijdrage van 20 euro.



RMPI De Grote Rivieren
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG EN ONDERWIJS