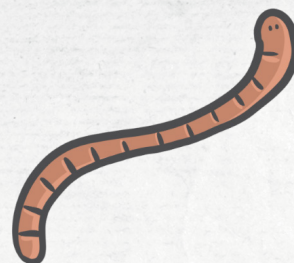
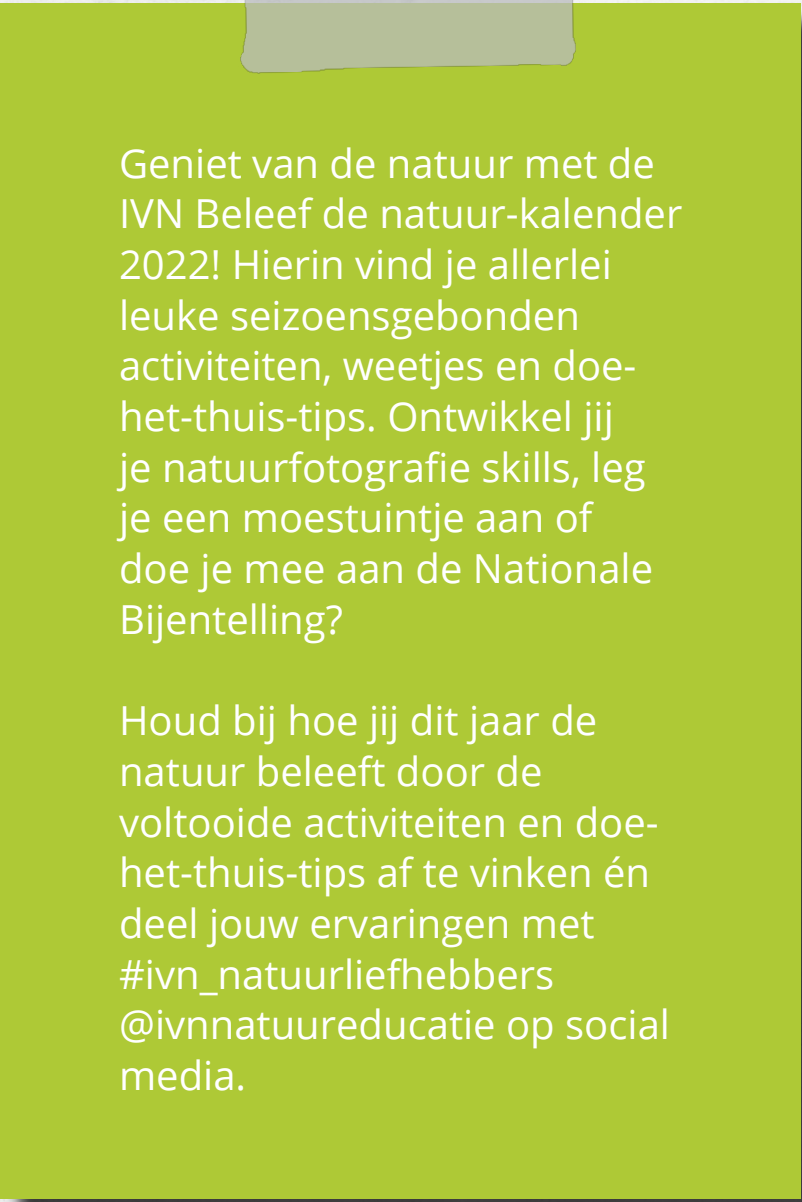


2022

Beleef de natuur kalender





Geniet van de natuur met de IVN Beleef de natuur-kalender 2022! Hierin vind je allerlei leuke seizoensgebonden activiteiten, weetjes en doe-het-thuis-tips. Ontwikkel jij je natuurfotografie skills, leg je een moestuintje aan of doe je mee aan de Nationale Bijentelling?

Houd bij hoe jij dit jaar de natuur beleeft door de voltooide activiteiten en doe-het-thuis-tips af te vinken én deel jouw ervaringen met [#ivn_natuurlijfheders](#) [@ivnnatuureducatie](#) op social media.

Geniet van een groen 2022,
veel plezier!

Januari



vink aan
wat je
gedaan
hebt!

Doe-het-thuis:

- Maak een natuur-bucketlist. Er is zoveel moois te ontdekken in Nederland. Wat wil jij écht nog zien of doen? Wat dacht je bijvoorbeeld van Stand Up Paddle boarden door de Loosdrechtse Plassen, edelherten spotten in de Veluwe of heerlijke wandeltochten maken door de Nationale Parken?
- Doe mee aan de Nationale Tuinvogeltelling op 28, 29 en 30 januari. Neem een half uur de tijd om de vogels te tellen en geef het aantal door op tuinvogeltelling.nl.

Activiteiten

- Begin het jaar fris en fruitig met een heerlijke nieuwjaarswandeling. Bedenk tijdens deze wandeling wat jouw doelen voor het nieuwe jaar zijn. Wat zijn jouw goede voornemens? Kijk op ivn.nl/routes of in de IVN Routes app voor een route bij jou in de buurt.
- Ontwikkel je natuurfotografie skills. Trek een warme jas aan en ontdek hoe mooi de winter is. In de winter kun je prachtige natuurfoto's maken. Ga bijvoorbeeld op zoek naar bevroren dauwdruppeltjes of rijp.

Wist je dat...

je in de winter een bijzonder natuurverschijnsel kunt zien? Namelijk de 'baard van koning winter', ook wel bekend als ijshaar. Klik op de link om erachter te komen op welke plekken je kans maakt om dit natuurverschijnsel te zien: ivn.nl/ijshaar.

Februari

Doe-het-thuis:

- Maak je huis een stukje gezelliger in deze koude maand met materialen uit de natuur. Maak bijvoorbeeld een kunstwerk van takjes of beschilder kleine stenen.
- Op 14 februari is het Valentijnsdag. Wil jij je Valentijn op een groene manier verrassen? Stuur een kaartje van zelfgemaakt zaaipapier. Als je wat potgrond over het kaartje strooit, groeien er vanzelf bloemen uit! De instructies vind je op: ivn.nl/valentijn.
- Maak een lekkere warme drank en kruip onder een dekentje op je bank, met een goed natuurboek. Verbreed je kennis over bijvoorbeeld paddenstoelen, dieren of bomen. Kijk op ivn.nl/natuurboeken.

Activiteiten

- Even geen zin om met dit koude weer naar buiten te gaan? Nederland is maar liefst 26 botanische tuinen rijk, sommige met verwarmde tropische kassen.
- Ga op zoek naar diersporen in de sneeuw. Houd onze activiteiten in de gaten, via ivn.nl/activiteiten, voor diersporenexcursies of ga zelf op pad met onze zoekkaart ivn.nl/diersporen.
- Als het koud genoeg is en het water bij jou in de buurt is veranderd in een laag ijs, ga er dan op uit om met elkaar te schaatsen op natuurijs.

Wist je dat...

je niet alleen in de warmere maanden vlinders ziet rondvliegen? Ook in de winter kun je vlinders zien! Wij geven je tips hoe je ze makkelijk kunt vinden:

ivn.nl/nachtvlinders.



Maart



vink aan
wat je
gedaan
hebt!

Doe-het-thuis:

- ☐ Maak je tuin insectvriendelijk. Zaai bloemen die goed zijn voor vlinders, bijen of vogels. Leuk om naar te kijken én goed voor de biodiversiteit. Wat dacht je van een zaadbom voor bijen? Kijk op: ivn.nl/zaadbom.
- ☐ Wil je de vogels een handje helpen? Maak je eigen vogelvoerhouder! Zo ben jij lekker creatief bezig en help je tegelijkertijd de vogels. Daarnaast kun je genieten van alle vogels in je tuin of balkon, zodra je het af hebt ivn.nl/sinaasappel-vogelvoerhouder.

Activiteiten

- ☐ Vrijblijvend een dagje vrijwilligerswerk doen? Help mee tijdens NLdoet op 11 & 12 maart. Kijk op nldoet.nl voor klussen in jouw buurt.
- ☐ De lente start op 20 maart. Loop een rondje en bekijk alle veranderingen in de natuur. Bomen krijgen weer knoppen, planten gaan bloeien, lammetjes worden geboren en de zon wordt sterker. Ervaar hoe de natuur verandert!

Wist je dat...

kikkers beschermde dieren zijn? Je mag ze dus niet vangen en mee naar huis nemen. Kikkerdril mag je wel vangen en de eitjes thuis laten uitkomen. Je kunt dan heel mooi de ontwikkeling zien van kikkerdril via kikkervisje naar kikker. Daarna breng je ze weer terug naar de sloot waar de eitjes vandaan kwamen.

Hier vind je meer informatie en een filmpje met instructies:

ivn.nl/kikkerdrilbak. Hier vind je de benodigde materialen: ivn.nl/kikker.

April



Doe-het-thuis:

- Buiten zijn de vogels druk in de weer met het bouwen van hun nestjes. Voor deze nestjes hebben ze een heleboel soorten materiaal nodig, zoals: takjes, stokjes, mos, gras, veren en blaadjes. Ze vliegen dag in dag uit naar het nest toe met nieuwe materialen. Help de vogels een handje door nestmateriaal voor ze op te hangen in de tuin. Daar zullen de vogels heel blij mee zijn en het is zelfs erg leuk om naar te kijken: ivn.nl/nest.
- Tel een half uurtje bijen in je tuin tijdens de Nationale Bijentelling op zaterdag 23 & zondag 24 april en geef je telling door op nederlandzoemt.nl.
- De vlierbloesem bloeit. Wist je dat je hier heerlijke, verfrissende vlierbloesemsiroop van kunt maken? Kijk voor het recept op: ivn.nl/vlierbloesemsiroop.

Activiteiten

- Loop een rondje door de buurt en bekijk magnolia's. De kleurrijke bloemen van deze voorjaarsbloeier fleuren nu namelijk veel tuinen op. Zet deze prachtige bloemen eens op de foto, de magnolia is namelijk erg fotogeniek ivn.nl/magnolias.
- Wist je dat er in Nederland 358 soorten bijen voorkomen? Dat is nogal wat! En dan heb je nog wespen, hommels en zweefvliegen. Hoe hou je die uit elkaar? Met deze tips en video's lukt het jou makkelijk: ivn.nl/bijen-herkennen. Ga naar buiten en kijk welke soorten jij kunt herkennen.

Wist je dat...

bosbaden, oftewel Shinrin-yoku in het Japans, een manier is om je lichaam en geest te helen door middel van de natuur? Er is aangetoond dat stresshormonen tot wel 30 dagen lang verlaagd blijven na zo'n bosbad: ivn.nl/bosbaden.

- Ga aan de slag met moestuinieren! Weet je niet waar je moet beginnen? Het IVN Tuinplan helpt je hierbij: ivn.nl/moestuinplan.

Mei



Doe-het-thuis:

- ☐ Maak heerlijke paardenbloemenjam. Kijk voor het recept op: ivn.nl/paardenbloemenjam.
- ☐ Is jam niet jouw ding? Maak dan zelf bloementhee of kruidenthee: ivn.nl/thee.
- ☐ Ga op safari in je eigen tuin en bewonder alle verschillende en bijzondere bewoners. Kijk op ivn.nl/tuindieren voor tips.

Activiteiten

- ☐ Ga de deur uit en bekijk welke planten je tegenkomt tussen de stoeptegels. Veel mensen zien planten tussen de tegels als onkruid, maar dit is niet altijd het geval. Veel van deze plantjes zijn eigenlijk hartstikke belangrijk: ivn.nl/botanisch-stoepekrijten. Neem wat stoepekrijt mee en schrijf de soortnaam bij elke plantje, zodat mensen die voorbij lopen wat meer over deze plantjes leren.
- ☐ Ga naar buiten en zoek naar madeliefjes in het gras. Ga zitten en maak van deze bloemen een kroon of een armband.
- ☐ Vier op 24 mei de Europese dag van de Nationale Parken. Kijk op ivn.nl/nationale-parken.

Wist je dat...

de egels weer uit hun winterslaap zijn ontwaakt? Dit betekent dat ze nu aan het rondscharrelen zijn op zoek naar eten. Maak je tuin daarom egelproof! Hoe? Kijk op ivn.nl/egelproof voor tips.

Juni



vink aan wat je
gedaan hebt!

Activiteiten

- Op 21 juni start de zomer. De mooiste tijd voor de vlinderliefhebber is aangebroken. Vanaf juni zijn steeds meer vlinders in Nederland te spotten. Met behulp van onze vlinderzoekkaart leer jij vlinders te herkennen. Welke vlinders ben jij tegengekomen in de natuur? Download de zoekkaart via: ivn.nl/vlinders.
- Ga opzoek naar wilde bloemen met behulp van onze zoekkaart: ivn.nl/wilde-bloemen. Kun jij alle bloemen vinden?

Doe-het-thuis:

- Maak je eigen vlinderhuisje om de vlinders te helpen: ivn.nl/vlinderhuisje.
- Zin in een koud drankje? Voeg wat eetbare wilde bloemen of fruit toe aan je ijsblokjes vorm voor een feestelijk effect ivn.nl/ijsblokjes.
- Wist je dat je heerlijke gerechten kunt maken met onkruid? Zodra je tuin weer vol staat met zevenblad, hondsdrif of vogelmuur, baal dan vooral niet maar pluk er wat van en ga lekker aan de slag met een van deze recepten: ivn.nl/onkruid.

Wist je dat...

MN in juni de jaarlijkse Slootjesdagen organiseert? Tijdens de Slootjesdagen organiseren MN-natuurgidsen allerlei activiteiten voor jong en oud. Samen kijken we naar de dieren en planten die in en rond de sloot leven en naar wat er juist niet thuis hoort. Op ivn.nl/slootjesdagen vind je alle informatie.

Juli



Doe-het-thuis:

- ☐ Wat dacht je van een lekkere lavendelsiroop? Super makkelijk te maken met lavendel uit de buurt. Hier vind je het recept voor dit heerlijke zomerse drankje: ivn.nl/lavendelsiroop.
- ☐ Help vogels tijdens hete dagen. Plaats een vogelbadje in je tuin of op je balkon. Je kunt deze zelf maken met klei of van hout. Of gebruik gewoon een plantenschotel.
- ☐ Eet een volledige dag buiten: 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Activiteiten

- ☐ Bekijk stoeptegels, standbeelden, gevelstenen en andere natuurstenen eens goed. Niet alleen buiten maar bijvoorbeeld ook in gebouwen. Kun jij in deze stenen kleine fossielen ontdekken, zoals zeelelies, slakken en schelpen?
- ☐ Zoek buiten vijf planten die je niet kent en zoek de namen op. Gebruik bijvoorbeeld de ObsIdentify app op je smartphone: ivn.nl/obsidentify.

Wist je dat...

je zo'n beetje vanaf juni tot ver in de herfst zaden kunt verzamelen? Het is leuk om allerlei zaden uit je eigen tuin te oogsten voor nieuwe groei en bloei volgend jaar en ook om te ruilen met andere tuiniers. Sommige zaadjes kun je direct weer zaaien, anderen moet je bewaren tot het voorjaar.

Augustus



Activiteiten

- ☐ Ga naar het strand en verzamel de mooiste schelpen.
- ☐ Neem een kleed mee en ga picknicken in de natuur.
- ☐ Ga een middagje watersporten! Wat dacht je van kanoën, suppen, of windsurfen? Zo ben je lekker in beweging en kun je genieten van mooie vergezichten in de natuur.

Doe-het-thuis:

- ☐ Droogbloemen zijn hartstikke populair. Haal de judaspenning in huis. Zo heb je helemaal gratis een mooie aanwinst in je interieur ivn.nl/judaspenning.
- ☐ Vele insecten vinden het heerlijk om een beschutte plek te hebben. Een insectenhotel is daar ideaal voor en makkelijk om zelf te maken: ivn.nl/insectenhotel.

Wist je dat...

de hei in augustus in bloei staat? Als je in de zomer naar de hei gaat is alles knalpaars! Waar nu heide groeit, was vroeger bos. Duizenden jaren geleden is dat bos door mensen gekapt voor landbouwgrond. Op de uitgeputte bodem konden er geen planten meer groeien, behalve heide! Bezoek de hei en bewonder de prachtige paarse kleur.

September

vink aan wat je
gedaan hebt!



Doe-het-thuis:

- ☐ Kweek je eigen kamerplant van je gft-afval. Bijvoorbeeld van een avocadopit, een ananas kroon, mangopit etc. Hier vind je de instructies: ivn.nl/kamerplant-van-gftafval.
- ☐ Ga tijdens de Bodemdierendagen opzoek naar pissebedden en maak een pissebeddendoolhof in je eigen tuin. Geef je waarnemingen door op bodemdierendagen.nl

Activiteiten

- ☐ Ga eens een rondje afval rapen langs het water. Bijvoorbeeld tijdens World Cleanup Day op 18 september. Goed voor de natuur én voor jezelf. Vergeet niet handschoenen en/of een grijper mee te nemen! Meer weten over het rivierafval probleem? Kijk op schonerivieren.org.
- ☐ Op 23 september start de herfst. Dit seizoen kenmerkt zich door mooie kleuren. Maak vroeg in de ochtend een wandeling en bekijk de zonsopgang. Tijdens dit moment is het ook prachtig om foto's te maken van de zon én van de natuur door de gele gloed.

Wist je dat...

in september en oktober de edelherten op zoek gaan naar liefde? Het is namelijk paartijd, ook wel bronst genoemd. De mannetjes laten in deze periode hun lokroep horen. Dit heet burlen. Bezoek bijvoorbeeld de Veluwe of de Oostvaardersplassen om dit te bewonderen.

oktober

Doe-het-thuis:

- ☐ Ga natuurknutselen met bladeren, kastanjes, eikels. Op internet vind je allerlei leuke knutsel ideeën voor de herfst.
- ☐ Luister naar onze podcast over vleermuizen en leer meer over deze bijzondere diertjes ivn.nl/vleermuizenpodcast.

Wist je dat...

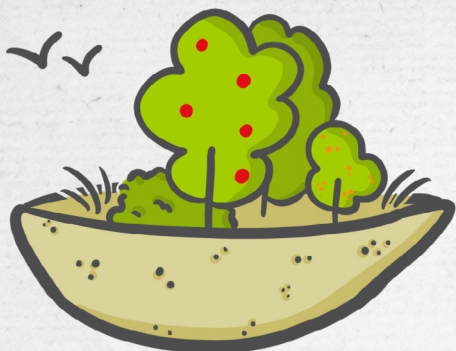
de geur en het geluid van regen kalmerend werkt? Het vallen van de druppels op je paraplu of regenkleding kan zelfs bijna hypnotiserend werken. Wandelen in de regen is daarom de perfecte manier om te ontstressen.



Activiteiten

- ☐ Doe mee met de IVN #2uurnatuur Challenge en ervaar hoe gezond de natuur is. Op ivn.nl/2uurnatuur vind je alle informatie.
- ☐ Bekijk paddenstoelen ook eens van onder met een spiegeltje of de selfie-stand van je telefoon. Zo kun je de sporen zien zitten en weet je of het een plaatjeszwam of buisjeszwam is. Heeft de paddenstoel geen sporen van onderen? Dan is het een buikzwam. De sporen zitten dan in de paddenstoel ivn.nl/paddenstoelen-herkennen.
- ☐ Ga opzoek naar vleermuizen tijdens de 'Nacht van de Nacht'. Kijk of er een IVN activiteit bij jou in de buurt is tijdens deze nacht via ivn.nl/activiteiten en leer meer over vleermuizen en andere nachtdieren.

November



Doe-het-thuis:

- ☐ Teken of schilder iets na uit de natuur.
- ☐ Kweek je eigen champignons, oesterzwammen of shiitake met een paddenstoelen kweekpakket ivn.nl/paddenstoelen-kweken.
- ☐ Maak een sporenafdruk van een champignon. Snijd het steeltje er voorzichtig uit. Nu zie je de sporen. Leg de champignon met de sporen naar beneden op een wit vel papier en zet er een beker of potje van glas overheen. Na twee dagen heb je een sporenafdruk.

Activiteiten

- ☐ Bekijk je bucketlist die je aan het begin van het jaar hebt gemaakt. Heb je opdrachten gemist die je nog graag zou willen uitvoeren? Ga ervoor als het nog kan!
- ☐ Vul een thermoskan met je favoriete warme drank. Ga de natuur in en zoek een bankje. Creëer een rustmomentje voor jezelf terwijl je geniet van je warme drank en van de natuur.
- ☐ Ga op pad met de IVN 'Beleef de herfst' podcast en prikkel al je zintuigen. ivn.nl/beleefdeherfst

Wist je dat...

november bij uitstek de plantmaand is? Bomen en heesters houden namelijk een winterslaap. Het perfecte moment om ze in de grond te zetten. Zo heb je de grootste kans dat ze aanslaan en in het voorjaar een vliegende start maken. Steek zelf ook de handen uit de mouwen en ga met behulp van onze tips op ivn.nl/plantmee aan de slag met het vergroenen van jouw leefomgeving.

December

Doe-het-thuis:

- ☐ De natuur podcast! Een ideale manier om kennis te vergaren of juist even te ontspannen. We zetten een aantal leuke podcasts over de natuur op een rij.
ivn.nl/natuurpodcast.
- ☐ Zoek mooie decoratie in de natuur (takjes, besjes, nootjes) om kerst- en sinterklaascadeautjes mee te versieren.

Wist je dat...

het kijken van natuurfilms en natuurdocumentaires goed is voor je gezondheid? Onderzoek wijst uit dat het kijken naar natuurfilms niet alleen negatieve emoties zoals angst, nervositeit, stress en vermoeidheid substantieel vermindert, het maakt ons daadwerkelijk gelukkiger. Zelfs kort naar

Activiteiten

- ☐ Organiseer je eigen uilenexcursie en ga opzoek naar braakballen. Uilen slikken hun prooi vaak in zijn geheel in. De stukjes die onverteerbaar zijn, blijven in hun maag achter en worden na een poosje weer uitgebraakt. Als je ze uit elkaar peutert, weet je precies wat uilen eten. Je vindt bijvoorbeeld met behulp van deze set: ivn.nl/braakballenset een schedeltje, haren van een veldmuis, een pootje van een bosmuis of het schild van een kever.
- ☐ Ga naar buiten en maak (natuur) foto's die je kunt gebruiken als kerstkaartje. Verstuur het kaartje naar je familie, vrienden of kennissen.
- ☐ Dinsdag 21 december is de kortste dag van het jaar en de start van de winter. Het perfecte moment om op een heldere avond sterren te kijken.

natuurbeelden kijken zorgt er al voor dat we meer plezier en tevredenheid ervaren. Bekijk bijvoorbeeld een van dan deze films of series: ivn.nl/filmtips.

