

Hoe organiseer je een Stiltewandeling?



Een praktische leidraad

In Vlaanderen neemt de geluidsoverlast toe.

De sluipende negatieve effecten van te veel lawaai vallen misschien minder op dan een beeld van dode vissen door vervuiling van het water.

Toch heeft de geluidskwaliteit van je leefomgeving een grote impact op je welzijn. We hebben met zijn allen, door onze jachtige levensstijl, behoefte aan momenten van rust en stilte.

Even ontsnappen aan het lawaaierige geronk van auto's, het tenenkruellende geluid van een bouwwerf, de overall aanwezige muziek en het gebiep van gsm's - best uitzetten dus ... en tot rust komen ... tijdens een wandeling in een rustige omgeving of als het even kan in een 'stiltegebied'.





Door wie?

Deze activiteit is gebaseerd op de leidraad voor een stiltewandeling uitgewerkt door Het Groene Huis, Bokrijk en de leidraad uitgewerkt door het Natuur- en Milieueducatief Centrum De Helix, Grimminge.

Waarover gaat het?

De deelnemers gaan wandelen in een natuurgebied. Het is geen wandeling waarbij iedereen moet zwijgen. Het is de bedoeling dat de groep kennis maakt met het 'geluid van de stilte'. Dat betekent niet alleen genieten van de stilte maar ook beleven van geluiden eigen aan de natuur. Met een reeks speelse opdrachten, voor jong en oud, worden stilte en geluid ervaren.

Voor wie?

Deze wandeling is voor iedereen.
Gezinnen met kinderen zijn welkom.

De aanpak

Zoek binnen je vereniging vrijwilligers om het nodige materiaal bijeen te zoeken en de activiteit voor te bereiden. Lukt dat niet direct, dan kan je eventueel aan een natuur- of stadsgids vragen de stiltewandeling uit te werken en te begeleiden met behulp van deze leidraad.
Zie ook onder "Hoe pak je het aan".

Praktisch

De wandeling duurt tussen 2 en 3 uur.
Je beperkt de groep best tot 25 personen.
De activiteit is geschikt voor gezinnen met kinderen.

Troeven

- Je gaat stilte opzoeken en je leert ervan genieten. De kwaliteit van de stilte wordt in de verf gezet.
- Je wordt je bewust van de overvloed aan geluiden die je omringen.
- Je gaat op zoek naar de muziek van de natuur gemaakt door vogels, bomen, wind, ...
- Je geniet van het landschap.
- Je ontspant.

Hoe pak je het aan?

De voorbereiding in 4 stappen

1. Leg een datum vast

Deze wandeling kan je heel het jaar door organiseren. Maar wil je de nadruk leggen op de zang van vogels dan kies je best voor de lente of de zomer.

2. Bereid de activiteit voor met een werkgroepje

- Zoek een geschikte locatie en selecteer een zestal stopplaatsen, waar telkens een andere opdracht plaats vindt.
- Wie gaat de wandeling leiden (1 tot 2 personen)? Een goede begeleider moet enthousiast zijn, inhoudelijk en praktisch voorbereid zijn, deelnemers boeien en de nodige vaart in de wandeling steken.
- Verken het terrein
- Kies de geschikte opdrachten en test ze uit. Niet alle opdrachten moeten in de wandeling aan bod komen.
- Wie zorgt voor het materiaal?
 - Topografische kaart van de streek
 - Kompas
 - CD-doosje met CD-tjes uitgeknipt in papier of gewoonweg kleine blaadjes papier (aantal CD-tjes of blaadjes = aantal deelnemers)
 - Potloden
 - Tabel met decibels (zie bijlage 2) kopiëren op karton en eventueel lamineren
 - 4 tot 6 kadertjes (zie foto p. 7)
 - Blinddoek
 - Kookwekkertje
 - Fluitje
 - Kaart met potentiële stiltegebieden (zie bijlage 3) kopiëren op karton en eventueel lamineren.
 - Gedicht of tekst over stilte en geluid (zie bijlage 4)

- Praatstok (zie foto p. 9)
- Zoekkaarten vogels: kostprijs €1.50 - te bestellen bij Magda D'Hondt van de Cel NME&I tel.: 02 553 80 93 of via de website: www.milieueducatie.be
- Facultatief: geluidsmeter.
Een geluidsmeter kan je gratis uitlenen in het NMEC 'De Helix', Hoogvorst 2, 9506 Grimminge-Geraardsbergen tel. 054 31 79 62 mits een waarborg: €50

3. Promotie

Bedenk welke acties je kan ondernemen om de wandeling te promoten. Je kan uitnodigingen versturen volgens de afspraak binnen je vereniging en de activiteit aankondigen in het ledenblad en in het gemeentelijk infoblad. Maak met je uitnodiging mensen nieuwsgierig waardoor ze zin krijgen om mee te doen. Promoot de activiteit als een actieve wandeling, waar iedereen plezier aan beleeft en iets van opsteekt. Voor de wandeling zijn laarzen of stevige wandelschoenen noodzakelijk. Wie een verrekijker heeft mag hem zeker meebrengen.

4. Regel het vervoer naar de locatie

Met het openbaar vervoer zal het bos of ander natuurgebied waarschijnlijk moeilijk bereikbaar zijn. Carpooling kan een oplossing zijn als je vooraf weet wie met de wagen komt.

Hoe pak je het aan?

De dag zelf



De timing

Verzamelen om ... stipt om samen naar de locatie te vertrekken.
Een stiltewandeling duurt 2.5 tot 3 uur.

De stiltewandeling zelf

Trek een vijftal minuutjes uit voor een welkomstwoord bij aankomst op de locatie.
En dan ... op pad.

Checklist

Weken voor de wandeling

- Locatie zoeken
- Datum vastleggen
- Vrijwilligers of gidsen zoeken om de wandeling voor te bereiden en te begeleiden
- Uitnodigingen versturen
- Publiceren in ledenblad
- Benodigheden bijeen zoeken
- Wandeling ter plaatse voorbereiden
- Carpooling organiseren

De bijlagen

Bijlage 1: De stiltewandeling

In deze bijlage vind je een beschrijving van de activiteiten op de verschillende stopplaatsen.

Vertrekplaats

Materiaal: *topografische kaart van het gebied*
kompas






Welkomstwoord

Wat verwacht je van een stiltewandeling?

Moet je dan de hele tijd stil zijn?

Natuurlijk niet. Dan ga je best in je eentje wandelen. Je gaat stilte opzoeken en je leert ervan genieten. De kwaliteit van de stilte wordt in de verf gezet. Je wordt je bewust van de overvloed aan geluiden die je omringen. Je gaat op zoek naar de muziek van de natuur gemaakt door vogels, bomen, wind, ... Je geniet van het landschap. Je ontspant.

Opdracht: situering van de locatie op de kaart

-  Bekijk de topografische kaart waar de wandeling op aangeduid is.
-  Oriënteer de kaart (bovenkant van de kaart naar het noorden).
-  Welke wegen doorkruisen of omringen het wandeltraject?
-  Welke wegen geven geluidshinder?
-  Zijn er nog andere bronnen van geluidshinder?

**Bestaat er nog stilte en rust in Vlaanderen?
Wat zijn de oorzaken van geluidshinder?**

In Vlaanderen is er veel lawaai.

Vlaanderen is een mierenhoopje (13 500 km²) met 6 miljoen inwoners, 2,9 miljoen personenwagens, 50.000 km wegen.

Dit betekent: 4,20 km weg/km², tegenover 2,65 in Nederland en 0,71 in de USA.

Daarbovenop komt nog 1.800 km spoorwegennet, één internationale en twee regionale luchthavens en verschillende grote industriële zones, enz. De invloedgebieden van al deze geluidsbronnen groeien naar elkaar, zodat het hele grondgebied langzaam maar zeker akoestisch dichtslibt.

Stopplaats 1: aan de rand van het natuurgebied

Materiaal: *CD-doosje met per deelnemer een papieren CD-tje*
potloden
tabel met decibels (zie bijlage 2)

Opdracht: een CD maken

Je bent stil gedurende 1 minuut, je luistert (eventueel met de ogen dicht) en noteert de geluiden die je hoort op het papieren CD-tje.

Harde geluiden noteer je kort bij het centrum van de CD en zachte geluiden bij de rand.

Tip: laat de kinderen de geluiden op de CD tekenen.

Welke geluiden heb je gehoord?

Wie maakt geluid?

Kan je de geluiden indelen in 2 groepen? Welke?

O.a. storende en niet-storende, natuurlijke en niet-natuurlijke (menselijke?). De ervaring van geluid is subjectief.

Wat is geluid?

Opdracht: de mensen aan hun hals de trillingen laten voelen terwijl ze brommen of een A-geluid maken.

Geluiden kan je voelen. De hals trilt. Geluiden zijn trillingen.

Om het je visueel voor te stellen kan je het ook vergelijken met de golfjes die zich verspreiden als je een steen in het water gooit.

Wat is het verschil tussen geluid, stilte en lawaai?

- Geluid: een waarneembare trilling van de lucht
- Stilte: is de afwezigheid van niet-natuurlijke geluiden. Absolute stilte bestaat niet, tenzij in een 'dode kamer'.
- Lawaai: een geluid dat hinderlijke of schadelijke gevolgen kan hebben voor de mens en zijn milieu. Lawaai wordt beschouwd als een afvalproduct.

Hoe sterk is geluid?

Het gehoororgaan is een uiterst gevoelig orgaan. Het hoort ritselende bladeren, maar ook het lawaai van een drillboor. Dit zijn twee geluiden waarvan het ene 10 miljard keer sterker is dan het andere. Als het oor zou vergeleken worden met een weegschaal, zou dit betekenen dat het afwisselend voorwerpen moet kunnen wegen van 1 gram en 10 000 ton. Dit komt neer op het verschil tussen een sigaret en een groot vrachtschip.

De laagste geluidsdruk die de mens kan waarnemen wordt de gehoordrempel genoemd. De geluidsdruk bij de pijngrens is 10 miljard keer hoger dan bij de gehoordrempel. Om te voorkomen dat er moet gewerkt worden met onhandig grote getallen gebruikt men een makkelijk hanteerbare logaritmische schaal met als eenheid decibel (dB).

Let op!

- + 10 dB = vertienvoudigen van de geluidsstrekte
- + 20 dB = 10 keer meer geluid dan 10 dB
- + 30 dB = 10 keer sterker dan 20 dB, 100 keer sterker dan 10 dB

Je kan decibels niet zomaar bij elkaar optellen of aftrekken.

- 2 x eenzelfde bron = + 3 dB verschil niet of nauwelijks hoorbaar
- 4 x eenzelfde bron = + 6 dB verschil duidelijk hoorbaar
- 10 x eenzelfde bron = + 10 dB tweemaal zo luid



Stopplaats 2: een plekje met een weids uitzicht

Materiaal: 4 kadertjes

Wat betekent stilte voor jou?
Waarom maken we het soms stil?
Wat is jouw favoriete stilte-moment?

Opdracht: kader je eigen rustgevende landschap in. Ga rustig ergens staan of zitten en probeer hierbij zo weinig mogelijk geluid te maken. Kijk naar het landschap of een stukje natuur. Beleef de stilte en de rust die op je afkomt. Stop het mooie landschap in het kadertje en laat je buur mee genieten van je rustgevend landschap.



Wat is de rol van de oorschelpen?

Waarschijnlijk heb je gemerkt dat poezen die de muis langs achter besluipen verder geraken dan deze die langs voor moeten proberen. Oorschelpen vangen het geluid op. Je kan dit uittesten door je handen achter je oren te plaatsen. Je vergroot je oren en je kunt beter horen. In de natuur zal een rover er dus alle belang bij hebben om zijn prooi langs achter te benaderen.

Juist of onjuist: groeien de oren met de jaren?

Mensen worden kleiner naarmate de jaren verstrijken. Dat weet iedereen. Maar wist je ook dat dit krimpproces niet geldt voor de oren? Per jaar worden de oren 0,22 mm groter. Een 80-jarige heeft gedurende zijn leven er 1cm bij gekregen. In tegenstelling tot de oorlengte, neemt de gehoorscherppte af met de jaren.

Stopplaats 3: sluipspel

Materiaal: een blinddoek

Opdracht: sluipspel

Tijd voor spel !!!
Wie heeft thuis huisdieren?
Hoe besluipt de poes haar prooi (muis)?

Met dit spel wordt het je duidelijk hoe belangrijk stilte is in de natuur. Je moet je geruisloos kunnen voortbewegen in het bos om een 'prooi' te verschalken en je moet stil zijn om geen prooi te worden.

De groep vormt een grote kring rond iemand die geblinddoekt is (de muis). De 'muis' moet tijdens het spel het hoofd stil houden. De begeleider duidt telkens in willekeurige volgorde iemand uit de kring aan (de poes) die probeert de muis in het midden te bereiken of te besluipen zonder dat hij of zij gehoord wordt.

De poes vertrekt als de begeleider start zegt. De poes richt de blik op de muis (geblinddoekte persoon) en mag dus niet kijken waar hij de voeten zet. Als de muis de naderende poes hoort en de juiste richting kan aanduiden moet de poes ter plaatse blijven staan en is hij of zij dus uitgeschakeld.

De poes die het dichtst in de buurt van de muis komt wint.

Stopplaats 4: Tam-tam spel

Materiaal: afgezaagde boomstam in het bos, een houten infobord, een houten bank, ...

Opdracht: boomstamtelefoon
Je legt je oor tegen het ene eind van de boomstam. Aan het andere eind klopt of krabt iemand op de boomstam.

Wat gebeurt er?

Het geluid plant zich voort door het hout. Je kunt het heel goed horen aan de ander kant. Geluiden verplaatsen zich sneller in water en vaste stoffen dan in de lucht.

Nu vertrek je naar de volgende stopplaats. Je vraagt dat iedereen tijdens de verplaatsing een voorwerp zoekt om geluid (muziek) te maken.

Stopplaats 5: muziek van de natuur

Materiaal: zoekkaarten van vogels

Opdracht: het orkest met 'instrumenten' uit het bos

Je hebt een 'muziekinstrument' gevonden.

Vervolgens kom je in een kring staan en mag je één voor één je instrument voorstellen en je geluid laten horen. Je maakt samen een orkest. Alle gelijkaardige 'instrumenten' worden gegroepeerd, bvb. alle blazers bij elkaar. De dirigent gaat op een boomstronk staan en leidt het orkest.

Opdracht: het vogelorkest als er een vogelkenner aanwezig is (facultatief)

Geluiden van vogels waarnemen.

Kraai, pauw, winterkoninkje, vink (suskwiet), koolmees (fietspomp), tjiftjaf (zegt zijn naam), tuinfluiter, zwartkop, roodborstje, ekster, bosduif, tortelduif, merel, goudhaantje, kraai, Vlaamse gaai,

Zoek de vogels die je hoort op de zoekkaart.

Opdracht: geluidssterkte meten (facultatief)

Bij stilte en rustige weersomstandigheden meet je rond de 40 dB in een stille omgeving. Als een vogel zoals het winterkoninkje zingt: 65 dB.

Vogels (de mannetjes) zingen vaker in bossen dan in het open veld omdat het zicht in bossen beperkter is.

Waarom maken vogels geluid?

Geluid maken is voor vogels: communicatie.

De roep van vogels zorgt voor contact tussen soortgenoten en individuen van andere soorten. Hij kan agressie, angst, waarschuwing, overleg, ... uitdrukken. Vogelzang (door de mannetjes) horen we vooral in het voorjaar en de vroege zomer. De vogelzang is niet alleen soortspecifiek, maar ook individueel herkenbaar: elk vogeltje zingt zoals hij gebekt is. Door het zingen bakenen de mannetjes hun territorium af, lokken en paaien ze de vrouwtjes.

Stopplaats 6: aan een weg

Materiaal: kaart met potentiële stiltegebieden (zie bijlage 4)

Opdracht: luisteren naar voorbijrijdende auto's

Het geluid dat de wagens produceren is een combinatie van motorgeluid en rolgeluid. Het rolgeluid ontstaat door de banden, het contact van de banden met het wegdek en neemt toe met de snelheid. Op belangrijke doorgangswegen en autostrades waar hogere snelheden toegelaten zijn is het rolgeluid bepalend. Het gaat immers vanaf 60 km/u het motorgeluid overstemmen.

In het stadsverkeer domineert het motorgeluid.

Merk het verschil tussen vrachtwagens en personenauto's.

De lawaaiproductie bij vrachtwagens is de laatste 10 tot 15 jaar sterk gedaald en die evolutie is nog altijd aan de gang. De geluidsproductie van een vrachtwagen is vergelijkbaar met die van 4 tot 8 personenwagens.

Een vrachtwagen produceert gemiddeld 6 tot 9 dB(A) meer dan een personenauto. Bij een aandeel van 25 % in de totale verkeersstroom bepaalt het vrachtverkeer dan ook het totale geluidsniveau.

Ook de wegbedekking is bepalend voor de lawaaihinder.

Van geluidsproducerend naar geluidsarm: kasseiweg, asfaltbeton, fluisterasfalt, het maakt een vrij groot verschil.

Wie heeft er last van geluidshinder?

Wanneer?

Wanneer wordt geluid lawaai?

Lawaai is een geluid dat hinderlijk is en/of schadelijk.

Lawaai is een ongewenst geluid. Daarbij denken we meestal aan luide geluiden, zoals een kettingzaag, een motorwedstrijd.

Maar geluid moet niet altijd hard zijn om te storen: als je aan het studeren bent of je wilt slapen, kan zelfs een druppelende kraan al te veel zijn.

Daarom spreekt men van geluidshinder.

Of je geluid ervaart als hinder hangt af van: het tijdstip (nacht-dag), de plaats,

persoonlijke kenmerken (gevoeligheid voor geluid, stressbestendigheid, leeftijd, geslacht, ...), betrokkenheid bij de bron (je eigen huilende baby is voor jou minder storend dan de baby van de burens, als je op de luchthaven werkt zal je de hinder door vliegtuigen erbij nemen ...), de fysieke kenmerken van het geluid (hoge tonen worden hinderlijker ervaren dan lage, kortdurende geluiden zijn minder hinderlijk dan langdurende, een constant geluid is minder erg dan een impulsgeluid (sterk afwisselend).

Is het nog ergens stil?

In Vlaanderen zijn 82 % van de natuurgebieden verstoord door geluid van verkeer of industrie. Om te vermijden dat Vlaanderen één grote grijze geluidszone wordt is de bescherming van de gebieden die op dit ogenblik nog stil zijn van groot belang.

Het concept van de stiltegebieden is daarvoor het ideale instrument. Wat is een 'stiltegebied'?

Een stiltegebied is een gebied waar de natuurlijke geluiden van planten en dieren overheersen. Het geluid valt zeker niet weg in zo'n gebied: het huilen van hoge populieren bij stevige wind of het tsjirpen van krekels op een zomeravond. Naast de 'natuurlijke geluiden' in een stiltegebied zijn er ook de 'gebiedseigen geluiden': geluid van een tractor, auto's van de bewoners, onderhoudswerken in het bos, gejoel van spelende kinderen, ... De afbakening en erkenning van gebieden met een 'natuurlijke geluidskwaliteit' is de basis voor de bescherming van de stilte.

Het Vlaams Gewest heeft geluidsexperts met meetapparatuur op pad gestuurd. Ze vonden over heel Vlaanderen verspreid enkele gebieden waar het nog behoorlijk meevalt met de stilte.

In de vallei van de Dender en de Mark werd het proefproject 'stiltegebied' op gang getrokken. Het Gewest wil nu verder onderzoeken hoe we de waarde van die stiltegebieden kunnen behouden en hoe men ze kan aanwenden om tot een betere leefkwaliteit te komen voor zoveel mogelijk mensen.

Stopplaats 7: slot

Materiaal: *gedicht of tekst (zie bijlage 4)*

praatstok: een mooie stukje hout, eventueel beschilderd

Opdracht: beleving van innerlijke rust

Als je groep erg luidruchtig is en moeite heeft om het even stil te maken doe je deze opdracht best niet.

Kies dan voor het alternatief hieronder.

Loop één na één op een lange rij naar het eindpunt, zonder te praten.

Laat tussen elke persoon een paar meter tussen. Als je het eindpunt bereikt hebt blijf je rustig staan of ga je zitten.

Iemand leest een gedicht voor.

Opdracht: praatstok

Het gebruik van de praatstok is een oude gewoonte van de Indianen.

De stok wordt doorgegeven.

Enkel de persoon die de stok in de handen heeft mag spreken, de anderen moeten luisteren.

Wie zin heeft kan iets vertellen over de wandeling.

Was het leuk, minder, ...?



Alternatief: voor een groep met veel kinderen

Vraag aan alle kinderen om gedurende een tiental seconden zo hard mogelijk te grommen. Zo spelen ze energie kwijt.

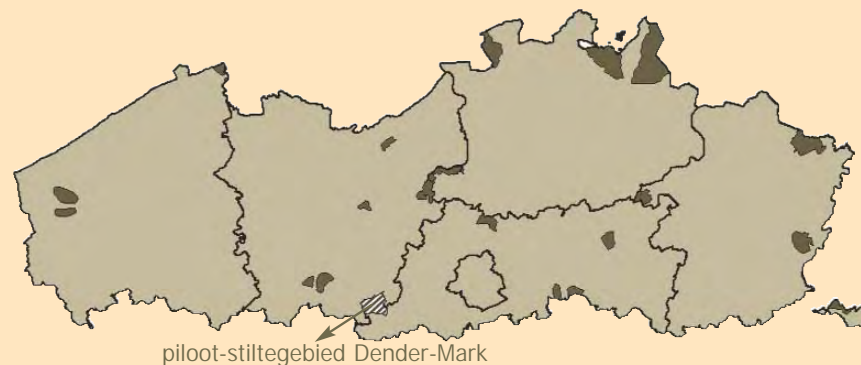
Op een afgesproken teken wordt het muisstil. Na een halve minuut geeft de groep een stil applaus (zacht handengeklap) voor de natuur.

Een fraaie afsluiter!!

Geluidssterkte in decibel of dB(A)

	Decibel of dB(A)
Raket	190
Explosie	150
Opstijgend straalvliegtuig, helikopter	120 tot 140
Blijvende gehoorschade	130
Pijngrens	120
Popconcert, discotheek	110 tot 130
Onweer	110 tot 120
Racewagen	110
Drilboor (wegenbouw)	100 tot 115
Rockbandje (2 gitaren, 1 drum, 1 synthesizer)	99
Stereoketen op vol vermogen	90
Stofzuiger, gitaar akoestisch	80
Verkeer	60 tot 80
Pratende mensen	40 tot 60
Fluisterende mensen	20 tot 40
Basisniveau opnamestudio	30
Ritselende bladeren	10
Glas spuitwater	2
Absolute stilte, gehoorgrens	0

Landschappelijk en ecologisch waardevolle gebieden potentiële stiltegebieden



AMINAL - 2005

Potentiële stiltegebieden in Vlaanderen

In de loop van de voorbije jaren werden, zowel op gewestelijk niveau als door een aantal provincies, reeds heel wat inventarisatiestudies uitgevoerd om gebieden die in aanmerking komen als stiltegebied te lokaliseren.

Potentiële stiltegebieden zijn:

West-Vlaanderen:

- ♦komgrondegebied van Lampernisse
- ♦het Zwin

Oost-Vlaanderen:

- ♦deelgebied van Brakel - Horebeke - Zottegem
- ♦Kalkense Meersen
- ♦deelgebied van Stekene - Sint-Niklaas
- ♦deelgebied van Dendermonde - Hamme

Antwerpen:

- ♦Kalmthoutse heide
- ♦Wortel-Kolonie
- ♦Bossen van Ravels
- ♦deelgebied van Bornem

Limburg:

- ♦Vallei van de Ziepebeek en Asbroek-Pietersembos (Lanaken)
- ♦deelgebieden van Noordoost-Limburg
- ♦deelgebied van Gerhagen - Tessenderlo
- ♦Hoogbos - Snouwenberg Voeren

Vlaams-Brabant:

- ♦deelgebied van Tielt-Winge
- ♦deelgebied van Oud-Heverlee en Bierbeek
- ♦deelgebied van Zemst
- ♦deelgebied Galmaarden

Bijlage 4: Tekst en gedichten

Tekst van Josse De Pauw

Stilte is onzin natuurlijk. Wij komen op de wereld en trekken onze scheur open van hier tot in Tokyo. Vervolgens hoeven we voor een tijdje niks zélf, alles wordt voor ons gedaan en wij kunnen ons terdege concentreren op die scheur en het geluid dat daar uitkomt. We geven het toon, ritme, volume. We krijsen, gorgelen, kakelen, kraaien, doddelen en worden daarbij volop aangemoedigd door onze omgeving. Overal lachende gezichten. Er is leven in huis. En het leven maakt geluid. Als nieuw leven te weinig geluid maakt, ontstaat er paniek. Echt stil is de dood. Ik heb het gezien. We kantelen naar binnen en worden stil. Leven is lawaai. Water hebben we nodig en af en toe iets te eten ... en geluid. De isoleercel is niet voor niks een strafkamer. We willen bewijs van leven om ons heen. Als we enkel de stemmen in ons hoofd horen, al die verschillende 'ikken' die hun gelijk willen halen ... dan worden we gek. En dus luisteren we naar elkaar en naar radio en televisie en burens en regen en wind en stemmen uit het verleden. 'SShhht', zegt iemand en dan heb je twee kansen, of die iemand wil dat je zwijgt, omdat hijzelf wat lawaai wil maken, of die iemand wil dat je zwijgt, omdat hij je gedaas voor een tijdje beu is, omdat hij rust wil. Als we zeggen: 'O, wat is het hier stil', bedoelen we eigenlijk 'O, wat is het hier rustig'. Want stil is het niet. Zonder enig geluid zouden we nooit tot rust komen. We zouden in paniek slaan. Het zou onnaar kil worden. We zouden gaan huilen als wolven.

Gedicht van Albert Verwey Stille nacht

Er zijn zo hoge tonen
En ook zo lage
Dat mensenoren
Ze niet horen
Mogelijk wonen
In bos of hage
Vogels voor ons verborgen
Zingende tot de morgen

Gedicht van Pam Brown

Laat je geest tot
rust komen en
Sluit je ogen.
Wees stil.
Voel de zon
op je huid.
Hoor het tjilpen
van de vogels.
Geniet van je
Zintuigen.
Geniet van het leven.

Gedicht van Pao-tzu wen-Ch'i

Ik drink thee, ik eet rijst.
Ik breng de tijd door
zoals hij komt.
Ik kijk omlaag naar de rivier,
ik kijk omhoog naar de berg.
Wat voel ik me rustig en
ontspannen!

Bijlage 5: Info over stilte, geluid en lawaai

Informatie over stiltewandelingen of andere initiatieven in verband met stilte, geluid en lawaai vind je in de NME-inventaris op: www.milieueducatie.be

Websites

www.lawaai.nl
www.hoorstichting.nl
www.nsg.nl
www.oorcheck.nl
www.kennislink.nl
www.nvvs.nl
www.orenometehoren.nl
www.popschoolmaastricht.nl
www.mina.be/aminabel
www.milieuinfo.be
www.wikipedia.org

Brochures en boeken

Verminder de hinder!

Provincie Vlaams-Brabant - dienst leefmilieu, Provincieplein 1 - 3010 Leuven
Tel.: 016 26 72 61 - e-mail: jan.deboe@vl-brabant.be

Brochures Geluidshinder

Nederlandse Stichting geluidhinder Postbus 381, 2600 AJ Delft
Tel.: 015 2562723 - www.nsg.nl

Moet je horen? De walkman: als muziek in je oren?

Nationale hoorstichting en Zorn Uitgeverij BV, Postbus 434, 2300 AK Leiden,
Tel.: 071 514941, Fax 071 5120278 -

Geluid: een reis waarbij stilte wordt omgezet in geluid

Auteur: Caroline Grimshaw -) Uitgeverij Ars Scribendi BV, Stadhoudershof 60, 3481 HW Harmelen Nederland - ISBN 90-5495-223-7

Geluid

Uit de reeks: Vragen over wetenschap - Uitgeverij Artis-Historia - ISBN 90-5657-047-1

Stilte-atlas Vlaanderen

Auteur: Erik Galle - Uitgeverij Davidsfonds Leuven - ISBN 90-5826-138-7

Mira-T 2004

Millieu- en natuurrapport Vlaanderen

Eindredactie: Marleen van Steertegem - Uitgeverij Lannoo-Campus - ISBN 90-209-5918-2

Omgevingslawaai

Brüel & Kjaer - Uitgegeven door Brüel & Kjaer Benelux, Plesmanstraat 62, Postbus 412, 3905 AK Veenendaal Nederland

Stilte werkt

Uitgegeven door Centrum Waerbeke, Waarbekeplein 19, 9506 Geraardsbergen (Waarbeke) - Tel. 0476 59 27 15 www.waerbeke.be
ISBN 90-808-3651-6

Wie zijn wij?

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
Afdeling Algemeen Milieu- en Natuurbeleid (Aminabel),
Cel Natuur- en Milieueducatie en -informatie (NME&I)

"Niet voor groentjes" (NME voor volwassenen)

Muriel Geldhof
Koning Albert II laan 20, bus 8
1000 Brussel
tel. 02 553 80 70
fax 02 553 80 25
muriel.geldhof@lin.vlaanderen.be
www.milieueducatie.be/volwassenen

Natuureducatief centrum "De Vroente"

Putsesteenweg 129
2920 Kalmthout
tel. 03 620 18 30
fax 03 620 18 35
devroente@lin.vlaanderen.be
www.devroente.be

Natuur- en milieueducatief centrum "De Helix"

Hoogvorst 2
9506 Grimminge
tel. 054 31 79 50
fax 054 31 79 88
dehelix@lin.vlaanderen.be
www.dehelix.be

Wat doen wij?

Deze fiches bieden volwassenenorganisaties zowel kant en klare activiteiten als inspirerende ideeën om hun leden een grotere natuur- en milieureflex bij te brengen. De cel NME&I werkt hiervoor samen met natuur- en milieuorganisaties én sociaal-culturele volwassenenorganisaties.