

[Home \(/\)](#) ● [Wonen & Leven \(/wonen-leven\)](#) ● [Milieu & Duurzaamheid \(/milieu-duurzaamheid\)](#) ● [Doe mee \(/doe-mee\)](#) ● [Trek de natuur in](#)

Trek de natuur in

Onze gemeente is rijk aan bossen en natuur. Trek er eens op uit, alleen of met familie of vrienden.

De natuur heeft veel voordelen:

- Een wandeling in de natuur is een eenvoudige, maar uiterst effectieve manier om je fysieke gezondheid te verbeteren. Het biedt je een full-body workout zonder dat je jezelf hoeft over te belasten.
- De natuur heeft ook een bewezen positief effect op je mentale gezondheid. Het is een natuurlijke manier om stress te verminderen en je geest te verfrissen. Dat komt doordat de natuur ons helpt om los te komen van digitale prikkels en stressfactoren.
- Bij elke wandeling komen er endorfines en serotonine vrij die je een instant **goed humeur** bezorgen. Een natuurwandeling van een halfuur per dag kan de symptomen van **depressie** met 36% verlagen.
- Gewoon in contact komen met de natuur heeft een gunstige invloed op je hogere cognitieve functies die nodig zijn om te plannen, problemen op te lossen en impulsen te beheersen.

Wat zie je op je pad?

Door je zintuigen goed te gebruiken, kan je altijd genieten van de natuur. Maar het is ook leuk om te weten wat je rondom je ziet en hoort. Om bij te leren over de natuur bestaan er tegenwoordig heel toegankelijke gratis apps.



ObsIdentify: deze app helpt je bij het herkennen van bloemen, planten, vlinders, kevers of paddenstoelen. Maak een foto met je

smartphone en ObsIdentify zegt je welke soort je ziet. De app herkent meer dan 22.000 soorten wilde dieren en planten.

De *badges* en *challenges* dagen je uit om nieuwe soorten te ontdekken. Je waarnemingen helpen bij het onderzoek naar de natuur in België.



Melin: Welke vogel is er aan het zingen? Je start de opnamefunctie in de app, houdt je telefoon stil. De app vergelijkt het

opgenomen geluid met een enorme database van vogelgeluiden en komt binnen enkele seconden met nauwkeurige suggesties over welke vogel je hoort.

[Wandelen in Hechtel-Eksel \(/wandelen\)](#)

Contactinformatie

[Milieu & duurzaamheid \(/diensten/milieu-duurzaamheid\)](#)

☎ 011 73 01 58 (tel:011 73 01 58)

✉ milieu@hechtel-eksel.be (mailto:milieu@hechtel-eksel.be)

Openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00

Morgen open van 13:30 tot 17:00

[Alle informatie \(/diensten/milieu-duurzaamheid\)](#)



[/htt](#) [/htt](#) [/htt](#)



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (mailto:info@hechtel-eksel.be)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)

