

Fhreja Deckers
Francis Vos

Ontspanning na inspanning!



Health Landscapers

Onder de naam Health Landscapers werken Fhreja Deckers en Francis Vos sinds 2013 samen aan projecten met als onderwerp: Groen en gezondheid. Ze doen onderzoek binnen dit thema maar ontwerpen ook de groene leefomgeving. Het betreffen kleinschalige projecten zoals tuinen tot aan landschappen rondom ziekenhuizen. Voor meer informatie zie de website: www.HealthLandscapers.com

'Ontspanning na inspanning!' is de titel van de Festivaltuin die

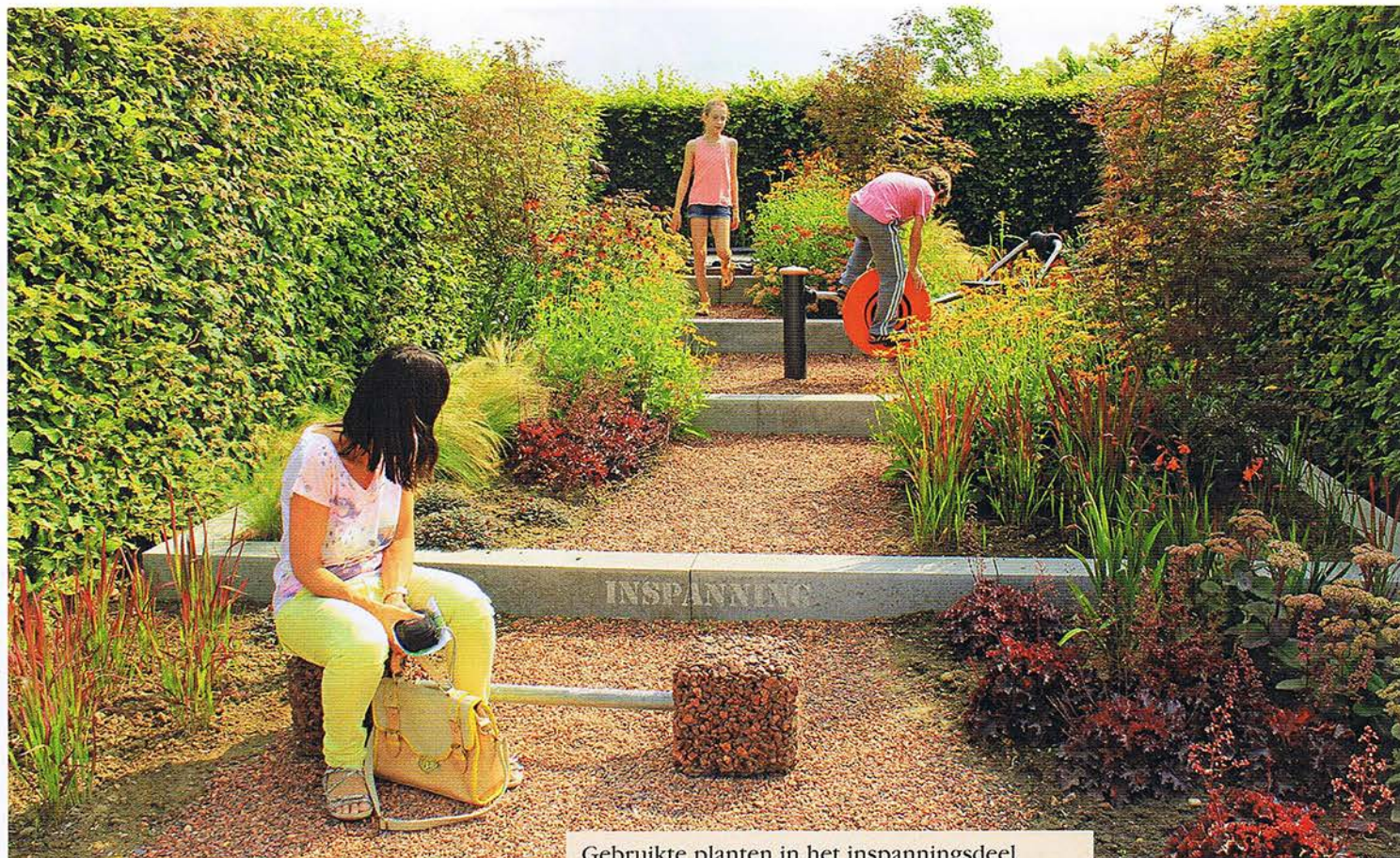
Fhreja Deckers en Francis Vos hebben ontworpen en aangelegd

voor het Tuinenfestival in de Tuinen van Appeltern.

Eind 2012 kregen zij de kans een tuin te mogen ontwerpen voor het Appeltern Tuinenfestival. Omdat de twee landschapsarchitecten elkaar in het ontwerpproces versterken, heeft Fhreja, Francis gevraagd met haar de uitdaging aan te gaan.

Binnen het thema 'De Uitdaging' moest met zo min mogelijk financiën en een minimum aan nieuwe

materialen een actueel ontwerp worden gemaakt voor een bestaande Festivaltuin. Omdat Fhreja en Francis zich beiden richten op groen en gezondheid, heeft de tuin ook als thema 'groen en gezondheid' gekregen. Na een zorgvuldige beoordeling van alle inzendingen is het ontwerp 'Ontspanning na inspanning!' geselecteerd als één van de tien ontwerpen die mochten worden uitgevoerd.



De uitdaging van 'Ontspanning na inspanning!' is te laten zien wat mensen in hun eigen leefomgeving kunnen doen om gezond te blijven. Dit idee toont dat een tuin niet alleen een plek voor ontspanning is, maar ook kan worden gebruikt om calorieën te verbranden. Tuinieren is een goede bewegingsactiviteit, maar hier wordt gedacht aan nog actievere bezigheden voor mensen met minder groene vingers. Een tuin is het verlengstuk van de woning waardoor de drempel (tijdgebrek, gebrek aan motivatie, etc.) voor beweging en ontspanning lager is, dan wanneer men bijvoorbeeld naar een sportschool of park zou gaan.

De balans tussen inspanning en ontspanning kan verschillen naar wens van de gebruiker, ieder mens is anders: de ene persoon heeft meer baat bij inspanning, de ander meer bij ontspanning. Daarom heeft deze tuin twee kanten.

Inspanning

De toeschouwer wordt uitgedaagd om trap te lopen, een halter op te tillen, te fietsen of trampoline te springen om zich te vermaken, gezond te bewegen voor meer energie, als lichaams oefening of om calorieën te verbranden. Deze manier van bewegen is aantrekkelijk voor zowel jong als oud. Het slingerende pad van rood split zet aan tot bewegen. De hoogteverschillen, het afwisselende beeld en de vorm van de beplanting maken dit tuindeel interessant en trekken de passant de trap op. De vurige kleuren van de bloemen en rode bladplanten geven energie en werken activerend.

Gebruikte planten in het inspanningsdeel

- *Acaena microphylla* 'Kupferteppich';
- *Acer palmatum* 'Bloodgood';
- *Achillea millefolium* 'Terracotta';
- *Achillea millefolium* 'Red Velvet';
- *Crocsmia x crocosmiiflora* 'Lucifer';
- *Helenium* 'Moerheim Beauty';
- *Heuchera micrantha* 'Palace Purple';
- *Imperata cylindrica* 'Red Baron';
- *Rudbeckia fulgida* 'Goldsturm';
- *Sedum* 'Purple Emperor';
- *Stipa tenuissima*.





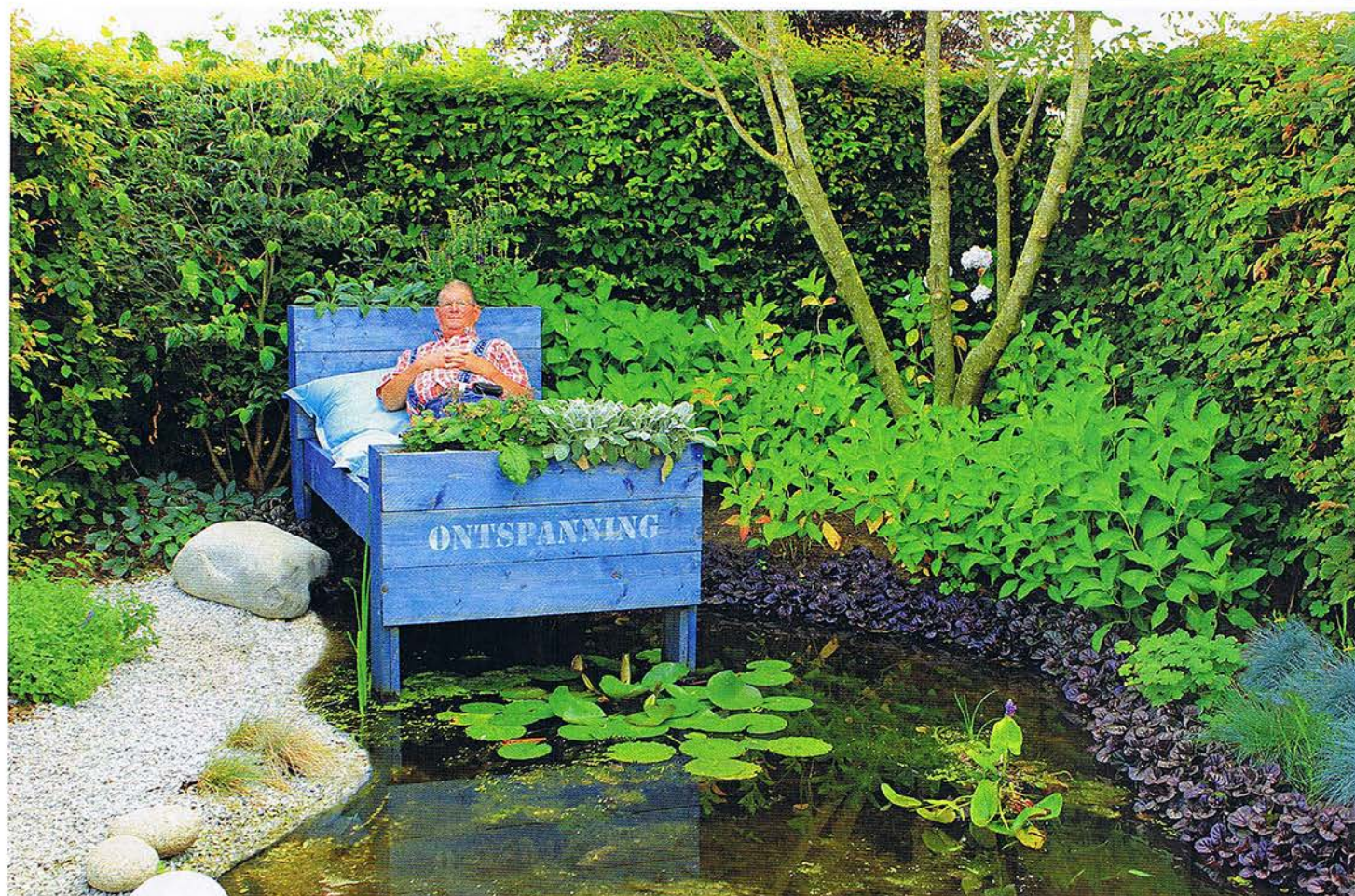
Ontspanning

Nadat de bezoeker in het inspanningsdeel actief heeft bewogen, kan deze door het gat in de haag kruipen richting het ontspanningsgedeelte. Hoe kun je beter ontspannen dan op bed? De dromerige omgeving wordt gevormd door de aanwezigheid van spiegeland water, een lichtgekleurd pad inclusief grote zitkeien en een passende beplanting. Omsloten beplanting en schaduw van grote heesters geven een beschermd gevoel. Het geluid van

krakend split, ritselende grassen en dieren leidt af van dagelijkse beslommeringen. Het effect van deze ontspanningstuin is een lagere hartslag, diepere ademhaling, lagere bloeddruk en vermindering van stress. De bloem- en bladkleur van de beplanting is blauw, paars, grijs en wit, wat rustgevend werkt.

Gebruikte planten in het ontspanningsdeel

- Allium 'Globemaster';
- Cornus kousa 'Chinensis';
- Festuca glauca;
- Geranium 'Philippe Vapelle';
- Hosta 'Halcyon';
- Nepeta faassenii;
- Salvia nemorosa 'Blaukonigin';
- Stachys byzantina;
- Verbena bonariensis.





Ontwerpuitleg

Passend in het Festivalthema 'De Uitdaging' zijn de haag die de tuin in tweeën deelt, een fiets die elders uit de Tuinen van Appeltern komt en de vijver. Ook werd een deel van de beplanting hergebruikt. Omdat niet alle benodigde materialen in de oude tuin aanwezig waren, zijn de volgende inrichtingsmaterialen aan de tuin toegevoegd om zo maximaal mogelijk het thema 'Ontspanning na inspanning!' uit te kunnen beelden:

- Betonnen traptreden;
- Gekleurd split;
- Halter;
- Trampoline;
- Bed met zitkussen;
- Beplanting.

Dankzij de sponsoring van deze materialen en het hergebruik van aanwezige materialen lukte het om de tuin werkelijkheid te laten worden. Hoofdsponsors van de tuin zijn: Ebema (www.ebema.be), Michel Oprey & Beisterveld Natuursteen (www.mo-b.nl) en Boomkwekerij van den Berk (www.allebomen.nl).

Vanwege de praktische en technische kennis, en hoveniersachtergrond van Fhreja durfden zij en Francis de tuin ook zelf aan te leggen. Na een zorgvuldige uitwerking van het ontwerp, het plannen en coördineren van de aanleg hebben de twee

vrouwen samen met goede vrienden en familie de honderd vierkante meter grote tuin aangelegd.

De tuin is 11 mei 2013 feestelijk geopend en is twee jaar te bezichtigen. De Tuinen van Appeltern bestaan dit jaar 25 jaar en zijn geopend tot 24 november.

