

Organiseer je eigen Wroet Challenge

Gezond begint in de grond

Wat is de Wroet Challenge?

De Wroet Challenge is een **korte, speelse publieksactiviteit** tijdens de Week van de Schooltuin waarbij mensen worden uitgenodigd om met hun handen in **biodiverse aarde** te wroeten. Even uit het hoofd en aandacht voor wat er onder onze voeten leeft. Zo ervaren deelnemers dat bodem niet vies is, maar juist **ontspannend, gezond en een essentiële basis voor een florierende schooltuin waar groenten, fruit én kinderen tot groei en bloei komen**.

Iedereen kan meedoen: NDE-centra, moestuincoaches, scholen, schooltuincomplexen, buurttuinen of enthousiaste individuen — op een **zelfgekozen locatie**.

Doelen van de challenge

- Mensen positief laten ervaren wat contact met aarde doet
- Het gesprek openen en bewustwording creëren over **bodem, biodiversiteit in de schooltuin en gezondheid**
- Vanuit bovenstaande doelen de link leggen met het belang dat **ieder kind tijdens de basisschoolperiode toegang heeft tot een schooltuin**.

Extra: Bepaal je eigen specifieke doel

Hebben jullie extra vrijwilligers nodig bij de schooltuin? Mis je draagkracht voor schooltuinieren bij de collega's in je schoolteam? Is de gemeente aan zet en wil je tot een afspraak komen voor structurele financiële ondersteuning? Gebruik deze Challenge in de Week van de Schooltuin als middel om jouw eigen doel te bereiken.

Wat heb je nodig?

Basis

- Grote bak(ken) met biodiverse aarde of een toegankelijk stuk grond
- Kleine schepjes /harkjes, blote handen
- Doekjes of water om handen schoon te maken
- Bord of poster met slogan: *Gezond begint in de grond*

Extra (optioneel)

- Vergrootglazen
- Zaden of kleine plantjes
- Gesprekskaartjes
- Stoepbord of vlaggetjes
- Telefoon/camera voor foto's



ALLIANTIE
SCHOOL
TUINEN



De Wroet Challenge in 5 stappen

- 1 Kies je plek**
Een plek met aanloop en zichtbaarheid: schoolplein, buurttuin, markt, park, plein, voor het gemeentehuis of bij een NDE-centrum.
- 2 Nodig uit**
Gebruik woorden als *ontspannen, even uit je hoofd, met je handen bezig zijn*. Meedoen duurt **5-10 minuten**.
- 3 Laat mensen wroeten**
Laat deelnemers voelen, graven, zoeken naar bodemleven of zaaien. Blote handen mogen, niets moet.
- 4 Ga in gesprek**
Gebruik één of twee vragen (zie hieronder). Luisteren is belangrijker dan uitleggen.
- 5 Rond af**
Vraag: *“Hoe voel je je nu?”* Geef eventueel zaden of een bodemtips-kaartje mee. Afhankelijk van je doel en doelgroep kom je tot een conclusie of activatie.

Speelse challenge-ideeën

- **Microbodem-detective:** wie vindt een worm, pissebed of wortel?
- **5-minuten-wroetmoment:** timer aan, daarna delen hoe het voelt
- **Zaai & groei:** zaai iets kleins om mee naar huis te nemen
- **Eén-woord-reflectie:** deelnemers kiezen één woord na het wroeten
- **Fotochallenge:** deel met #WroetChallenge #GezondBegintInDeGrond #Weekvandeschooltuin

Waarom werkt dit?

(wetenschap in het kort)

- Contact met aarde kan **stress verminderen** en ontspanning bevorderen
- Bodemmicroben ondersteunen ons **immuunsysteem**
- Tuinieren en wroeten versterken **welzijn, focus en verbondenheid**
- Een gezonde bodem is de basis voor **gezond voedsel en biodiversiteit**
(Gebaseerd op wetenschappelijke reviews over bodem, tuinieren en gezondheid.)

Gespreksstarters (kies er één)

- Wat dacht je van tevoren bij ‘aarde’?
- Wat voel je nu, na het wroeten?
- Wist je dat bodem vol leven zit?
- Waar kom jij in aanraking met grond of groen?

Wedstrijd-elementen (licht & vrijwillig)

- Publieksprijs: mooiste foto of quote
- Grootste Wroeter: meeste deelnemers op één dag
- Bodemheld: meest verrassende vondst



ALLIANTIE
SCHOOL
TUINEN

