

Inspiratiegids voor duistere activiteiten

Een initiatief van de Natuur- en Milieufederaties



Nacht
van de nacht

Ik doe mee!

Ik doe mee!

Ik doe mee!

Ik doe mee!

Ik doe mee!

Ik doe mee!

Doe ook mee aan de Nacht van de Nacht!

Inhoudsopgave

Actief in het donker	4
Doe de moonwalk	4
Varen in het donker	4
Duik 's nachts eens onder water	4
Culinair in het donker	5
Nachtpicknick	5
Dineren in het donker	5
Sterren kijken	6
Nachtdieren	7
Op zoek naar uilen	7
Op zoek naar nachtvlinders	7
Op zoek naar vleermuizen	8
Op zoek naar padden en salamanders	8
Op zoek naar muizen	9
Dierengeluiden herkennen	9
Kinderboerderij in het donker	10
Braakballen pluizen	10





Cultuur in het donker	11
Dichters in het donker	11
Organiseer een filmavond	11
Nachtelijk Nederland vanuit de ISS	12
Theater	12
Verhalen vertellen	12
Muziek	12
Informatief in het donker	13
Discussiëren in het duister	13
Lichthindertest	13
Lichthindertour	14
Creatief in het donker	15
Fotograferen in het duister	15
Tekenwedstrijd	15
Kids	16
Sardientje	16
Zaklamplimbo	16
Nachtzoekspel	16
Buiten slapen	16
Help, het spoooooookt...Witte Wieven	17
Meer informatie	18
Handige websites	18

Actief in het donker

Doe de moonwalk

Een wandeling in het maanlicht is een bijzondere ervaring. In plaats van je zicht, maak je nu gebruik van je reuk, gehoor en tast. Al snel zal je merken dat je als het ware andere dingen gaat 'zien'. De nacht dompelt de natuur namelijk in een magisch sfeertje door het ritselen van de bladeren, de roep van een uil en de geur van afgevallen bladeren. Laat de wandeling begeleiden door een natuurgids en maak kennis met de vele dieren die zich overdag verstoppen, maar 's nachts tot leven komen.

Varen in het donker

Organiseer een boottocht in het donker en geniet van de prachtige sterrenhemel. Vanaf het water is de lichtinval van de stad goed waar te nemen. Gebruik een fluitboot om de nachtelijke rust niet te verstoren.

Duik 's nachts eens onder water

Als je gaat nachtduiken kom je in een totaal andere onderwaterwereld terecht. Veel waterdieren en plantenleven worden pas in de nacht actief waardoor de onderwaterwereld er tijdens een nachtduik heel anders uit ziet. Als de zon ondergaat, trek je je duikuitrusting aan, zet je je masker op en stop je je automaat in je mond. Je ademt diep in en zakt de boot af, de onderwaternacht in. Ontdek hoe een nieuwe onderwaterwereld tot leven komt onder de gloed van je duiklamp. Op www.padi.com vind je een duikschool bij jou in de buurt.

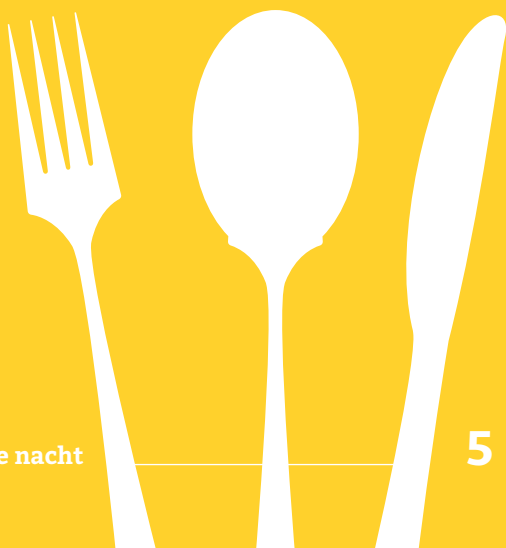
Culinair in het donker

Nachtpicknick

Een kleed en een picknickmand met je favoriete hapjes en drankjes... dat is alles wat je nodig hebt voor een nachtelijke picknick. Geniet samen met een vriend, je moeder of je buurvrouw van de prachtige sterrenhemel en ervaar hoe je smaakpapillen extra gestimuleerd worden in het donker.

Dineren in het donker

Is het kip? Of nee, zalm. Nee, wacht, zeeduivel! Organiseer een diner in het donker en ervaar hoe eten smaakt als het zicht wordt ontnomen en andere zintuigen het overnemen. Een bijzondere culinaire ervaring.



Sterren kijken

Door de lichtvervuiling zien we steeds minder van de sterrenhemel in Nederland. Ontzettend jammer, want er is veel te ontdekken. Gelukkig zijn er nog een aantal donkere plekken in Nederland waar je kunt genieten van de sterrenpracht. Sterren kijken is niet moeilijk of duur. Met een sterrenkaart en een boek over astronomie kun je al heel veel over de sterrenhemel te weten komen.

Wil je nog meer ontdekken? Bezoek dan eens een planetarium of een sterrenwacht. In een planetarium wordt de sterrenhemel in een verduisterde ruimte op het plafond geprojecteerd. Sterrenwachten organiseren regelmatig publieke kijkavonden waarbij ze hun telescoop ter beschikking stellen voor het publiek.

Omdat sterren het best zichtbaar zijn bij helder weer, worden de definitieve data van publieksavonden vaak pas laat bekend gemaakt. Informeer bij de sterrenwacht bij jou in de buurt wanneer de volgende publieksavond plaatsvindt. De adressen vind je op de website van Stichting De Koepel.

Nachtdieren

Terwijl bijna iedereen slaapt krioelt het buiten van het leven.

Tijd om erop uit te gaan dus.

Op zoek naar uilen

Als je een uilenwandeling organiseert, is het belangrijk dat je op voorhand weet waar welke uilensoorten voorkomen. De bosuil is de meest voorkomende uil in Nederland. De bosuil leeft in gemengde bossen, parken, boomgaarden, tuinen en zelfs in sommige steden. De kerkuil leeft vooral in kleinschalig boerenland en boerenerven. Een ideale plek voor een lekker muisje! Op de website van Vogelbescherming Nederland vind je een vogelgids met daarin alle informatie over uilen. Ook de website van Stichting Kerkuilen Werkgroep Nederland bevat veel interessante informatie en lesmateriaal.

Op zoek naar nachtvlinders

In Nederland zijn er meer dan 2.400 soorten nachtvlinders bekend. Vrijwel alle nachtvlinders vliegen 's nachts, maar ruim honderd soorten zijn ook overdag actief: de dagactieve nachtvlinders. Een eenvoudige manier om nachtvlinders te lokken is licht gebruiken. Door het licht raken de vlinders echter gedesoriënteerd en dat is nou juist wat we niet willen. Beter is het om een stroopmengsel te maken en dat op een boomstam of paaltje te smeren. Ook kun je gebruik maken van rottend fruit of wijntouwen. Op de website van Vlindernet vind je alle methoden uitgebreid beschreven, net zoals de verschillende soorten nachtvlinders en nog veel meer informatie.

Op zoek naar vleermuizen

Vleermuizen komen zowat overal voor. Via echolocatie vangt dit kleine vliegende zoogdier insecten. Met heel hoge geluiden vindt hij zijn weg en zijn voedsel. Deze geluiden zijn ultrasoon en dus te hoog om ze te horen. Met een batdetector kunnen de ultrasone geluiden omgevormd worden tot hoorbare geluiden. Het resultaat is een hevig tikkend en klikkend geroep waaruit een specialist van alles kan afleiden, zoals de soort, het gedrag van de dieren en zelfs wanneer het diertje een prooi verorbert! Om een vleermuizenwandeling te leiden hoef je echter geen specialist te zijn. Algemene achtergrondkennis over vleermuizen volstaat. De website Vleermuisnet helpt je goed op weg.



Op zoek naar padden en salamanders

Padden, kikkers en salamanders (amfibieën) zijn koudbloedige dieren. Om in de winter op temperatuur te blijven, moeten ze 's zomers en in de herfst veel eten. In de winter, als er toch weinig voedsel te vinden is, houden ze een winterslaap. Zij graven zich dan in of verstoppen zich onder een dikke laag van bladeren. Hun lichaamstemperatuur daalt aanzienlijk en hun bloedsomloop gaat zeer traag. Als het in het voorjaar overdag weer warmer wordt, ontwaken ze uit hun winterslaap en gaan op zoek naar voedsel. Blijft de omgevingstemperatuur 's avonds boven de 7 à 9 graden en is het bij voorkeur een beetje vochtig weer, dan verlaten de paddenmannetjes en -vrouwtjes massaal hun overwinteringsplaats. Zij trekken dan naar de vijvers, poelen en sloten om daar te paren en eitjes af te zetten. Je kan het beste padden en salamanders zien door met een zaklamp een ondiepe oeverzone te beschijnen. Padden, kikkers en salamanders zijn wettelijk beschermd. Het is dus verboden de dieren te verstoren, te vangen of op te pakken.

Op zoek naar muizen

Aardmuizen, bosmuizen, dwergmuizen, eikelmuisen, hazelmuizen, relmuisen, veldmuizen, huismuisen... In Nederland zijn er heel wat muizen te vinden. Met een "live trap" kun je muizen levend vangen, bestuderen en weer vrijlaten. Zorg dat je de val 24 uur van te voren plaatst om de muizen te laten wennen. Pas enkele uren voor de controle zet je de val op scherp. Zorg ervoor dat je de vallen regelmatig (om de 3 uur) controleert en de muizen na determinatie onmiddellijk weer vrij laat. Spitsmuizen hebben namelijk een heel hoog metabolisme en kunnen niet lang zonder voedsel. Op de website van de Zoogdierenwerkgroep Natuurpunt vind je uitgebreide informatie over de verschillende soorten vallen, een determinatietabel en een handige zoekkaart.



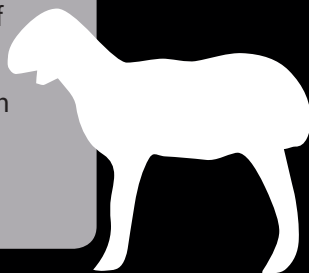
Dierengeluiden herkennen

In een dicht, schemerig stuk bos zitten her en der een aantal nachtdieren verscholen. De dieren in het bos maken ongeveer eens per minuut een geluid. De deelnemers aan het spel krijgen een kaartje mee waarop de dieren staan aangegeven. Door goed te luisteren naar de geluiden die uit het bos komen is het de bedoeling dat de deelnemers de dieren opsporen en van elk dier een handtekening op hun kaartje ontvangen. De deelnemer die als eerste alle dieren heeft gevonden heeft gewonnen.



Kinderboerderij in het donker

Iedereen is wel eens overdag naar een kinderboerderij geweest. Maar wat doen de dieren eigenlijk 's nachts? Vraag de kinderboerderij bij jou in het dorp of in de stad of ze een nachtrondleiding willen verzorgen en ontdek welke dieren 's nachts slapen en welke dieren juist actief worden.



Braakballen pluizen

Uilen eten hun prooi met huid en haar op. De deeltjes die ze niet kunnen verteren, zoals botjes en haren, komen terecht in hun braakballen. Braakballen zijn droge pluizerige balletjes die je makkelijk uit elkaar kunt halen. Je vindt daar dan de restjes in van de dieren die de uil heeft opgegeten. Dat uitpluizen en onderzoeken doe je met een kwastje, een prikker en een loepje. Als je die botjes bij elkaar legt, kan je met zoekkaarten zien welk dier is opgegeten. Met een beetje geluk krijg je zelfs een compleet skelet van het dier verzameld. Met de restjes maak je een mooi schilderijtje in een lijstje. Braakballen kun je zelf vinden in het bos. Ook organiseren Natuurmonumenten en IVN regelmatig "braakbal-pluismiddagen" waarbij voldoende braakballen aanwezig zijn.

Cultuur in het donker

Dichters in het donker

Dol op poëzie? Organiseer een poëzieavond in het donker. Onder een warm dekentje bij het kampvuur geniet het publiek van prachtige gedichten over de duisternis. Een kop warme chocomelk maakt de activiteit compleet.

Organiseer een filmavond

The City Dark is een mooie documentaire over lichtvervuiling. In de documentaire volgen we filmmaker en amateurastronoom Ian Cheney die verhuist van Maine naar het lichtovergoten New York. Cheney vraagt zich af of we duisternis nodig hebben en ontrafelt de vele gevolgen van lichtvervuiling: de dreiging van killer-astroïden, gedesoriënteerde schildpadden en een verhoogde kans op borstkanker door blootstelling aan nachtelijk licht. De documentaire is Engelstalig en te bestellen via Amazon. Ook op YouTube zijn verschillende (korte) filmpjes te vinden over lichtvervuiling. Is het niet al te koud op tijdens de Nacht van de Nacht? Organiseer dan een "rooftop screening" en laat deelnemers direct genieten van de sterrenhemel boven hen. Houtkacheltjes en dekens houden de deelnemers warm. Houd er rekening mee dat voor het vertonen van films/documentaires rechten betaald moeten worden.

Nachtelijk Nederland vanuit de ISS

Tijdens zijn vlucht met de ISS heeft Andre Kuipers prachtige foto's gemaakt van nachtelijk Nederland. De tien mooiste foto's zijn opgenomen in een mobiele fototentoonstelling. De foto's zijn kostenvrij een paar maanden te exposeren bij je sterrenwacht, universiteit, vereniging of andere publieke ruimte. Voor reserveringen kun je contact opnemen met Platform Lichthinder.

Theater

De duisternis heeft veel theaterproducenten geïnspireerd tot mooie theaterstukken. Benader een van de theatergezelschappen of toneelscholen bij jou in de buurt en vraag of ook zij tijdens de Nacht van de Nacht een voorstelling willen verzorgen

Verhalen vertellen

Het donker is de uitgelezen plek voor spannende verhalen. Bijvoorbeeld voor legendes, mythes en sagen die zich afspelen bij jou in de omgeving. Aansluitend kan een wandeltocht georganiseerd worden langs de mysterieuze plekjes.

Muziek

Vraag een muziekcombo, band of orkest om tijdens de Nacht van de Nacht een voorstelling in het duister te geven. Door in het donker muziek ten gehore te brengen, wordt het intenser beleefd. Het publiek reist mee naar de essentie en ervaart dat de klanken een eigen, haast magisch leven gaan leiden. Zelfs de stilte spreekt een eigen taal.



Informatief in het donker



Discussiëren in het duister

Het doven van verlichting is een geliefd onderwerp voor een debat. Aan de hand van een aantal stellingen nodig je de deelnemers uit tot een pittige discussie. Enkele voorbeelden van stellingen:

- Verlichting zorgt ervoor dat de autoweg onveiliger wordt in plaats van veiliger, want automobilisten gaan er sneller door rijden en hebben minder aandacht voor wat er op de weg gebeurt.
- Een afgelegen pad is niet veiliger wanneer het verlicht wordt. Als wandelaar of fietser zie je immers minder wat er langs het pad gebeurt omdat je ogen niet zijn aangepast aan het donker.
- 'De continue verlichting van je achterdeur heeft weinig zin. De inbreker zal zelfs geen zaklamp nodig hebben en zal dus nog minder opvallen.

Op de website van de Bond Beter Leefmilieu vindt u een uitgebreide beschrijving van deze activiteit.

Lichthindertour

Maak een wandeling in het centrum of industrie-terrein entoon goede en slechte voorbeelden van buitenverlichting. Geef tijdens de wandeling informatie over de verschillende verlichtingsmogelijkheden of organiseer voorafgaand aan de tour een presentatie. U kunt ook bedrijven of winkeliers vragen over hun keuze voor efficiënte verlichting te vertellen. Maak ook foto's van de goede en slechte voorbeelden, zodat u bij slecht weer de tour kunt aflassen en de foto's als presentatie kunt laten zien.



Lichthindertest

Met een lege wc-rol kun je eenvoudig een lichthindertest uitvoeren. Laat mensen eerst op een lichte plek kijken wat ze kunnen zien als ze door hun wc-rol recht omhoog kijken. Zien ze sterren? Is er licht langs de randen te zien? Laat ze ook naar verschillende punten op de horizon kijken en verschillen in licht bekijken.

Ga vervolgens naar een zo donker mogelijke plek, zonder directe verlichting in de buurt. Wacht hier minimaal 20 minuten met alle lampen uit zodat mensen aan het donker kunnen wennen. Laat nu mensen opnieuw recht omhoog kijken en vertellen wat ze zien.

Als mensen hier goed gekeken hebben loop je verder/terug naar de "bewoonde wereld". Laat mensen hier nog een keer omhoog kijken. Omdat ze nu niet 20 minuten hoeven te wachten tot hun ogen gewend zijn zullen ze nu veel meer het verschil zien tussen kijken op een donkere plek en kijken op een lichte plek.

Een meer geavanceerde manier om lichtvervuiling te meten, is het gebruik van een app op je smartphone. De volgende apps zijn beschikbaar:

- Loss of the Night: beschikbaar op Android en iPhone
- Dark Sky Meter: alleen beschikbaar op iPhone



Creatief in het donker

Fotograferen in het duister

Fotograferen in het donker is leuk, maar nog niet zo eenvoudig. Je hebt te maken met lastige lichtomstandigheden en er zijn grote verschillen tussen licht en donker. Bovendien werk je met statief, wat je een stuk minder snel en wendbaar maakt. Nachtfotografie vereist wat extra vaardigheden. Het is handig als je goed gebruik weet te maken van de mogelijkheden die je camera biedt. Bijvoorbeeld wat betreft belichting, isowaarden en kleurtemperatuur. Fotograferen in het donker geeft je verder de mogelijkheid om te experimenteren met lange sluitertijden. Denk aan fraaie lichtstrepen van het verkeer. Nieuwsgierig? Nodig een ervaren fotograaf uit en leer wat de mogelijkheden van nachtfotografie zijn.



Tekenwedstrijd

Geef de deelnemers een vel papier en maak het donker in de kamer. Vraag de deelnemers een bos te tekenen, een maan, een uil enz. Doe vervolgens het licht weer aan en laat de deelnemers elkaars tekening bewonderen. De winnaar wordt gekozen door de deelnemers en ontvangt een mooie prijs.

Kids

Sardientje

Dit spel wordt ook wel omgekeerd verstopperijtje genoemd. Zorg dat het hele huis donker is. Een persoon verstoppt zich, de rest gaat zoeken. Zodra je de verstopplek gevonden hebt, ga je er stiekem bij zitten. Zo volgt ieder persoon die de verstopplek vindt tot je als sardientjes in een blik op elkaar geplakt zit. Als iedereen de verstopplek gevonden heeft is het spel klaar en kan een ander zich op een geniale plek gaan verstoppen.

Zaklamplimbo

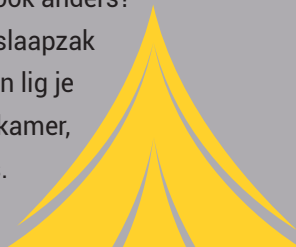
Twee mensen staan tegenover elkaar, op zeker een meter afstand en schijnen op de zaklamp van de ander. Zo ontstaat er een lichtstraal. Probeer maar te limbodansen onder deze straal door!

Nachtzoekspel

Zoek het verstopte object met behulp van je zaklamp. Heel simpel, heel leuk.

Buiten slapen

Ga een nachtje buiten slapen. In je tuin, op het strand, naast de tent of op je balkon. Durf jij? De meeste dieren doen niet anders: buiten slapen. Maar hoe voelt dat eigenlijk? En hoe ruikt dat? Klinkt het ook anders? Pak een slaapmatje en een slaapzak en ontdek het zelf. Misschien lig je een paar meter van je slaapkamer, maar voelt alles heel anders. Eng? Wie weet...



Help, het spoooooookt...

Witte Wieven

Vroeg in de ochtend, als de zon bijna boven de horizon uitkruipt, spookt het buiten. In het bos, op de heide, boven sloten en op de weilanden dwarrelen grote, witte plukken. Witte Wieven?

Nee, het zijn slierten nevel, kleine waterdruppeltjes, die als witte wolken vlak boven het oppervlak dwarrelen. Vroeger dachten mensen dat het Witte Wieven waren, spookachtige vrouwen.

Best eng.

Durf jij met iemand middenin de nevel te lopen? Ja? Ga lekker zitten en kijk eens om je heen. Wat zie je? Bedenk een spannend, eng of gek verhaal en vertel het aan je (vriend)in... Help, het spoooooookt!

Kijk voor meer leuke en spannende nachtactiviteiten voor kinderen op de website van OERRR.

Meer informatie

Kent u nog een leuke nachtactiviteit die u graag met anderen wilt delen? Of heeft u andere tips? Laat het ons weten!

Ook vragen over de Nacht van de Nacht beantwoorden we graag.

Vul het contactformulier in op de website: www.nachtvandenacht.nl

Of stuur een e-mail naar info@nachtvandenacht.nl

Handige websites

- Nacht van de Nacht: www.nachtvandenacht.nl
- Platform Lichthinder: www.platformlichthinder.nl
- Nacht van de Duisternis:
www.bondbeterleefmilieu.be/nacht/
- Stichting De Koepel: www.dekoepel.nl
- Vleermuis.net: www.vleermuis.net
- OERRR (Natuurmonumenten): www.oerrr.nl
- IVN: www.ivn.nl
- Vogelbescherming Nederland: www.vogelbescherming.nl
- Stichting Kerkuilen Werkgroep Nederland:
www.kerkuil.com
- Vlindernet: www.vlindernet.nl
- Zoogdierenwerkgroep Natuurpunt:

