



## Volkstuinders Vereniging "De Heeg"

**Nieuwsbrief juli 2019.**

### Algemeen

Zo vlak voor de vakantie nog een nieuwsbrief. Mogelijk zijn sommigen al weg en anderen gaan later. In elk geval is er nog wat nieuws uit de tuin.

We hebben het in deze brief o.a. over een lezing over salutogenese, tuinonderhoud, parkeerbeleid en vele andere culturen.

Ook een artikel, dat in de krant gestaan heeft en gaat over tuinieren met kinderen.

### “Salutogenese, oorzaken van gezondheid”

**donderdag 19 september 2019, 19u tot 21u** geeft Birgit Spoorenberg, voormalig huisarts en arts in de klinische psycho-neuro-immunologie, in de kantine van VTV De Heeg een lezing over het lichaam en de impact van simpele leefstijlveranderingen op het behoud van je eigen gezondheid.

Voor wie het begrip salutogenese niets zegt: Het berust op een benadering van de mens, die zich veeleer richt op factoren die gezondheid en welbevinden stimuleren, dan op de factoren die ziekte veroorzaken.

De laatste tijd krijgen onderwerpen als voeding, beweging, bioritme en stress steeds meer aandacht. Deze leefstijlfactoren blijken veel meer invloed te hebben op onze gezondheid dan we eerder dachten. Wat kunnen we met deze kennis? En hoe passen we het toe zodat we ons krachtiger en vitaler kunnen voelen?

Ook als we ouder worden...

Birgit Spoorenberg zet haar kennis over de werking van het lichaam en de medische literatuur om naar praktisch toepasbare adviezen voor iedereen.

(zie ook: <https://www.groen-maastricht.com/gezichten/birgitspoorenberg.html> )

Meld je aan via [info@cursussalutogenese.nl](mailto:info@cursussalutogenese.nl) en vermeld ook met hoeveel mensen je aanwezig zult zijn.

### Tuinonderhoud

In elke tuin is er wel onkruid, zeker in deze tijd van het jaar.

Het zou niet normaal zijn als het er niet zou zijn. Het hoort bij een stuk grond als onze tuinvereniging. Bij een paar tuinders is het onkruid of hoog gras zodanig van omvang dat het veel te hoog is en zeker als het de tijd is dat er zaad gegooid wordt, nu zo ongeveer, krijgen anderen er last van.

Nu denken de tuinders die hierover aangeschreven worden, dat zij de enigen zijn. Wat me verbaast is, dat die tuinders zelden zeggen: “Sorry het klopt. Iik ga er wat aan doen”, waarna ze het gewoon op orde hebben.

Ieder van ons kan het wel eens overkomen, dat het onkruid de overhand neemt.

Maar meestal komt dit herhaald voor bij steeds dezelfde mensen. Als lid van het bestuur en specifiek de tuincommissie moet je er dan wat van zeggen. Gelukkig gaat het meestal in zo een gesprek wel goed, maar het kan ook wel eens zijn dat het minder prettige gesprekken zijn. Soms wordt dan niet meer het probleem besproken maar het vermeend ongepaste gedrag van het bestuur.

Alsof het bestuur het prettig vindt, dit soort gesprekken te voeren.

Gelukkig wordt alles vastgelegd, zeker alle mail verkeer.

Waarom? Het bestuur is in eerste instantie ook tuinder net als iedereen. De bestuursleden doen dit erbij en mogen een beetje medewerking verwachten. Mocht dit niet zo zijn, dan kan het gebeuren dat na een aantal aansporingen en aanzeggingen de hardleerse persoon dringend verzocht wordt, te stoppen met tuinieren.

Nu is dit iets wat we liever niet willen, maar het is helaas niet anders.

Daarom, kom regelmatig naar de tuin, hou het allemaal wat bij en dan is iedereen blij.

### **Fietsenstalling**

Beste mensen die denken aan het milieu en met de fiets naar de tuin komen. Net als auto's horen deze op een parking te staan. Als u binnen komt is er tegenover de kantine een aantal rekken waar de fiets kan staan. Wilt u de fiets daar niet plaatsen is de andere mogelijkheid in uw eigen tuin. Dit houdt in niet op het pad voor de tuin. Dus u heeft t.o.v. de auto's 2 opties.

Los daarvan staat dit ook zo in ons reglement. Verzoek na het uitkomen van deze nieuwsbrief bovenstaand toe te passen.

In het verlengde hiervan is het ook zo dat auto's op ons complex mogen. Daarbij tot voor de tuin maar niet om daar te parkeren maar enkel om te laden en lossen.

Daarna moeten ze naar de parkeerplaats ook al is het niet druk, of avond!!!!

### **Diversiteit van leden**

Wist je dat ons ledenbestand een multiculturele samenstelling heeft?

Vele nationaliteiten vinden hun plezier in het hebben van een volkstuin.

Tuinieren is zowel voor lichaam als geest voor iedereen een gezonde bezigheid en draagt zorg voor integratie in de samenleving.

Stichting Traject heeft sinds kort een tuin, waar door een aantal mensen uit verschillende culturen samen getuinierd wordt. Ieder heeft een eigen stukje grond, dat hij of zij bewerkt.

Het mooie van zo een multiculturele samenstelling is, dat ieder wat meeneemt van hoe men tuiniert in hun geboorteland, maar ook zaden of plantjes die men daar kweekt en het hier hopelijk ook goed doen. Daar leren wij Nederlanders ook weer van en hopelijk leren ze ook weer van ons.

Wemoeten wel begrip voor elkaar hebben. Nu moet ik zeggen dat het huidige bestuur daar zeker borg voor staat. Ik ben van mening dat er buiten ons tuincomplex van alles gebeurt, wat niet kan volgens de normale menselijke normen en wetten. Gelukkig is dit binnen het complex om een af andere reden niet aan de orde en gebeurt er wel eens iets, dan zorgen we als bestuur dat dit opgelost wordt.

We hanteren wel hier de Nederlandse normen, als het gaat over hoe een tuinafscheiding eruit moet zien, of waar wij de fiets en of auto parkeren.

Maar dit geldt voor alle tuinders en niet enkel voor onze buitenlandse tuin vrienden.

In elk geval hoop ik dat we veel van elkaar mogen leren en dat iedereen zich prettig voelt binnen ons complex.

## **Penningmeester**

Ik wil iedereen er nog eens op wijzen, dat we op zoek zijn naar een penningmeester. Er heeft zich nog niemand aangemeld en zoals ik al eerder heb aangegeven zal Ton die nu een driedubbele functie heeft in 2020 er echt mee zal stoppen als penningmeester.

Meld je aan, als je kan en wil!

Opgave kan bij onze secretaris Ton Eussen.

## **Jaarlijkse BBQ**

Op zaterdag 31 augustus zal de jaarlijkse BBQ van de vereniging weer plaats vinden.

Voor een bedrag van € 10,= krijgt men 3 stuks vlees, d.w.z. een karbonade, een BBQ-worst en 3 satéstokjes met div. sauzen en salades.

Als in voorgaande jaren is het ook mogelijk "vegetarische" producten te bestellen, d.w.z. een garnalenspiesje, een vegaworst en een spies met div groenten en vleesvervangende balletjes

Men kan men zich op zaterdagen in de kantine opgeven tot en met 17 augustus.

Nadere informatie hierover volgt tijdig. Geef je op en boek zaterdagavond 31 aug. in je agenda!

## **Minisnacks verkrijgbaar in kantine**

De kantine biedt sinds kort voor een bescheiden prijs naast de gebruikelijke broodjes, tosties, etc. ook een portie bitterballen, of minisnack fun mix uit de airfryer aan.

Lees ook de twee andere bijlagen, die tezamen een heel aardig krantenartikel vormen, dat tuinieren bij VTV De Heeg betreft.