



Volkstuinders Vereniging "De Heeg"

Nieuwsbrief nov 2019.

Algemeen

In deze nieuwsbrief, die weer de laatste zal zijn van 2019, zaken welke wel geweest zijn, maar nog niet vermeld zijn in een vorige nieuwsbrief.

Dit is: Het overlijden van Luc Felix en Henk Grothues.

Een workshop die gehouden is olv Marij Eussen en Jasmine de Cocq.

Onze jaarlijkse BBQ.

Wie mag wanneer en waar in onze tuinen.

Lezing van Mevr. Birgit Spoorenberg

Honingbijen en wilde bestuivers

Begin stille periode op de tuin

Op maandag 07 okt. was ik rond 09.00 u. op de tuin. Het was stil en nog vochtig van de regen, die zeker op zondag 06 okt. met grote hoeveelheden uit de lucht was komen vallen.

Regen die hoognodig is en op dit moment de bovenlaag goed nat aan het maken is.

Maar de wortels van de bomen hebben nog steeds te weinig water, laat staan dat het waterpeil al op orde is.

Ik heb wat gewerkt in de tuin en genoot van de vele vogels zoals vinken, putters en zelfs een enkele sijs die er was. Ook insectenetters zoals het roodborstje en enkele mezen vlogen rond. Ik heb nog een praatje gemaakt onderweg naar de composthoop met een ander tuinlid.

En ook hij gaf aan dat het langzaam aan naar de winter gaat.

Weer een tuinjaar voorbij. Een jaar met hoogtepunten en ook enkele minder hoge punten.

Maar een jaar waar we in elk geval weer samen hebben genoten van het tuinieren en het zien groeien van de diverse bloemen, planten, groeten etc.

Ook in de winter kunnen we genieten al is het maar om te kijken of de knoflook al weer wat groeit of de spruiten aan de struiken zitten.

Maar ook gewoon om even over de tuin te lopen en te bedenken hoe het tuinjaar 2020 er zal gaan uitzien.

Overlijden

Op 15 mei bereikte ons het droevige bericht dat Luc Felix plots was overleden.

We hadden net een bestuursvergadering en toen ik het bericht voorlas waren we allen stil hiervan.

Luc was niet iemand die op de voorgrond wilde zijn. Het liefst trok hij zich terug in zijn tuin die helemaal afgeschermd was met struiken en bomen.

Daarachter kon hij genieten van de stilte en van de vogels die op de diverse voerplankjes kwamen eten.

Bij verenigingswerk was hij er altijd en was het een prettig persoon om mee te werken. In de loop van de jaren heb ik hem beter leren kennen en begreep ook waarom hij zo leefde als hij leefde. Ik moet zeggen, ik heb sommige dingen van hem leren waarderen.

We hebben een uniek persoon verloren, die de hele tuinvereniging een zeer warm hart toedroeg en blij was, dat hij mocht tuinieren, zoals hij dit voor ogen had.

Luc was van 1994 lid van onze Tuinvereniging en is 59 jaar geworden

Op 28 juni is Henk Grothues overleden. Henk is in 2011 lid geworden van onze tuinvereniging. Henk tuinierde in Borgharen maar wilde, nadat daar het tuinieren niet meer kon, bij een vereniging. Dit was bij ons. In 2013 gaf Henk zich op om bij het bestuur te komen als secretaris. Hij deed dit met verve zoals hij ook samen met Sofie zijn vrouw de tuin deed.

Aangezien Henk een rijk leven had en als echte Maastrichtenaar ook veel verhalen had vertelde hij die ook regelmatig. Soms werd er hier en daar wel wat aangedikt maar dat maakte het verhaal niet minder smeug. Elke dinsdagochtend waren ze met hun tweeën in de tuin aan het werk en dit deden ze indien nodig ook vaker in de week. Daarnaast waren ze ook de zaterdagen vaak aanwezig en dronken dan beiden een koffie in de kantine.

Ook in de wintermaanden liepen ze zo enkele dagen per week in de tuin om even te kijken of er nog alles op orde was.

De laatste maanden begon Henk echt te sukkelen en ondanks dat was hij er nog regelmatig tot ons het bericht bereikte dat het niet meer ging.

Henk is 77 jaar geworden.

Honingbijen en wilde bestuivers, welkome gasten

Veel van onze voedselgewassen zoals appels, peren, aardbeien, frambozen, tomaten en bonen, evenals veel bloemen, hebben bezoeken van insecten nodig om het stuifmeel tussen planten over te dragen, waardoor bevruchting en de productie van groenten, fruit en bloemen kan plaatsvinden. De afhankelijkheid van bestuivers varieert van gewas tot gewas:

Snijbonen bijvoorbeeld zijn voor ca. 85% afhankelijk van bestuivende insecten, komkommers voor 65% en plukfruit, zoals appels, peren en pruimen zijn tussen 65% en 85% afhankelijk.

Helaas worden honingbijen, samen met andere bestuivers van gewassen en wilde planten zoals hommels, motten, vlinders, zweefvliegen en gaasvliegen, bedreigd door de verspreiding van plagen en ziekten, intensivering van landgebruik (vernietiging van habitat en gebruik van pesticiden) en klimaatverandering, waardoor exoten onze regio binnendringen en de inheemse insecten uitroeien. Twee-derde van de bestuivers gaat sterk achteruit en 25% wordt met uitsterven bedreigd.

Wij volkstuinters kunnen helpen om honingbijen en andere wilde bestuivers zoals zweefvliegen, solitaire bijen en vlinders te beschermen en de neergang van hun populaties om te keren door onze tuin zo in te richten en te beheren, dat ze bestuiversvriendelijker en zelfs productiever zijn.

Wat kan de volkstuinvereniging en wat kun jij doen?

1. Groei meer vroeg en laat bloeiende nectar- en stuifmeelrijke bloemen in je volkstuin en in de gezamenlijke ruimte.
2. Vermijd het verstoren of vernietigen van nestelende of overwinterende insecten in herfst en winter.
3. Stel het op orde brengen en snoeien van je tuin uit tot vroeg in de lente.
4. Gebruik geen pesticiden en onkruidverdelgers omdat deze nuttige insecten doden.
5. Plaats een insectenhotel.
6. Houd moeilijk te cultiveren stukken land vrij voor de groei van wilde bloemen
7. Maai de gemeenschappelijke ruimte minder vaak en laat een deel van het gras lang.

Een paar volkstuintfavorieten, die bestuivende insecten voeden voor elk jaargetijde:

Lente Muurbloem, Gevlekte dovenetel, Sleutelbloem, Zwarte, rode en witte bessen. Damastbloem, Zenegroen, Ooievaarsbek

Zomer Roos, Stokroos, Bieslook, Borage/Bernagie, Goudsbloem, Dahlia met een open kern, Rode zonnehoed, Lavendel, Koninginnekruid

Herfst Vlinderstruik, Herfstaster, Oost-Indische kers, enkelbloemige dahlia, Sedum

Winter Kerstroos, de meeste winterbloeiende struiken, bolgewassen zoals winterakoniet en Krokus,

Aangezien we blij zijn met de bijenvolken in ons volkstuintcomplex hebben we er allen belang bij, met onze tuin zoveel mogelijk rekening te houden met het welbevinden van de bijen. We kunnen er niet zonder.

Wie mag er wanneer in onze tuinen

In ons reglement staat er wel iets over maar het is handig om dit toch nog maar eens onder de aandacht te brengen.

Ieder tuinlid mag het hele jaar door in de tuin tussen zonsopgang en zonsondergang. Dit tuinlid heeft dan ook een sleutel waarmee hij binnen kan. Ook de partner heeft uiteraard toegangsrecht

Ga je op vakantie, of kun je even de tuin niet onderhouden, dan kun je vrienden vragen die taak over te nemen. Echter dit moet wel aan het bestuur gemeld worden.

Indien het bestuur iemand ziet op de tuin en daar geen weet van heeft, dan zal het bestuur bij twijfel deze



persoon verbieden op de tuin te komen.

Wees dit voor en stuur even een mail naar lid van de

tuincommissie ijn.rutten@ziggo.nl of

pietvakenberg53@gmail.com, of indien je in de tuin bent

en je ziet een van ons twee, geef het even door.

Bezoek van door jezelf begeleide vrienden/kennissen kan

ook, maar dan dien je dit bezoek zelf af te halen aan de

poort en hen ook te begeleiden tot aan de poort als ze weer weggaan.

Je kunt ook met het bezoek de kantine bezoeken, als die geopend is.

Wil je in de zomermaanden een BBQ houden voor familie in je tuin en het wordt na zonsondergang? Dat kan ook, mits je het even vantevoren meldt.

Indien er ondanks dit stukje en het reglement nog onduidelijkheid zijn, vraag ons even en dan zal er altijd een oplossing zijn.

Een indinger?

Kantine Nieuws

Op 2 nov. is het kantine jaar 2019 weer voorbij en dit is de laatste dag dat de kantine geopend is in 2019,

Op zondag 5 januari is onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. Meer hierover volgt nog.

BBQ

Ook dit jaar is de jaarlijkse BBQ weer doorgegaan. De dames van de kantine hadden het weer super goed geregeld. De tent was opgezet, en het weer was prima. De zijpanelen van de tent zijn zelfs niet geplaatst.



Het vlees en vegetarische gerechten vielen goed in de smaak.

Echter er was ook een minpunt er was te weinig saté. Ook was er te weinig saté saus.

Dit laatste komt deels doordat satésaus bedoeld is voor bij de saté en daar is de hoeveelheid ook op afgestemd. In de toekomst zal er gezorgd worden dat er meer satésaus zal zijn zodat dit niet meer zal voorvallen.

Een minpuntje, waar ik persoonlijk nogal moeite mee heb, is dat er vlees weggegooid wordt, Het was toevallig saté. Degene die dit deed vond het vlees zonder satésaus niet goed en gooide dit dan maar in de vuilnisbak. Hij kwam dan ook een week later zijn ongenoegen hierover uiten. Deels had hij gelijk. Er was geen saté saus maar er waren wel andere sausen en dan kan het er bij mij niet in, dat er etenswaar waar niks aan is zomaar de vuilnisbak in gaat. Ik denk dat dit ongepast is. Dit heb ik ook meegedeeld aan deze persoon.

Workshop glas- en keramiekdecoratie

Op 23 en 24 juli hebben we met een aantal dames een workshop glas- en keramiekverven gehouden in de kantine. Deze workshop werd gegeven door Jaantje Voncken. Die doet dit belangeloos voor een goed doel: Mujeres para Mujeres (Vrouwen voor vrouwen)

De Stichting Mujeres para Mujeres probeert vrouwen, die het moeilijk hebben, weer tot zichzelf te laten komen door ze aandacht, rust en ruimte te geven.

Weg van alle sores krijgen ze even tijd voor alleen zichzelf en kunnen ze zonder schuldgevoel ervaren, dat er ondanks hun soms zware leven toch nog lichtpuntjes zijn, dat ze misschien hun situatie in een ander licht gaan zien en er iets aan kunnen verbeteren.

Dinsdag 23 juli namen 16 vrouwen deel en het was erg warm, die dag liefst 41 graden, maar dat kon de pret niet drukken. Het werd een hele gezellige en productieve avond. Iedereen ging tevreden naar huis met de zelf versierde bakjes, flesjes, etc.



Op woensdag 24 juli hadden vier dames zich wegens de hitte afgemeld. Daardoor namen slechts 8 dames deel en konden we lekker buiten knutselen. Dat was een stuk aangenamer en ook deze avond werd een succes.

De deelnemers vonden zulke workshops voor herhaling vatbaar.
Jasmine de Cocq en Marij Eussen

Cursus Salutogenese 'Oorzaken van Gezondheid'

What the f... betekent dat nou?

Het woord Salutogenese is afgeleid van het Latijnse "salus", gezondheid, welbevinden, en het Griekse "genesis", wat oorsprong/ontstaan betekent. (bron Wikipedia.org 2015), m.a.w. de oorsprong van gezondheid.

Ons medelid Birgit Spoorenberg, die tezamen met partner Bram de Volder en hun twee kinderen bij ons enthousiast tuiniert, heeft op 19 september een lezing gegeven aan een zeer geïnteresseerde groep van 19 leden over Salutogenese. Normaal duurt deze cursus een hele dag.

Birgit heeft als huisarts gewerkt en vroeg zich toen af, waarom sommige mensen ziek worden en andere niet en of men ziekte kan voorkomen, in plaats van ziekte te bestrijden

In de klinische psycho neuro immunologie kon ze zich hierin verdiepen en vond ze bevestiging, dat men gezondheid voor een groot deel kan beïnvloeden.

Voeding, beweging, psychologie, sociale interactie en kennis omtrent de werking van het menselijk lichaam zijn de belangrijke factoren, waarmee men gezondheid kan bevorderen in plaats van gevolgen van een gebrek aan gezondheid te bestrijden.

Voor geïnteresseerden bestaat de mogelijkheid in te schrijven voor de één-daagse cursus "Salutogenese, oorzaken van gezondheid".

Deze is gratis toegankelijk en richt zich op het stimuleren van gezondheid. Na afloop van de cursus is er de mogelijkheid om middels een donatie de waardering voor het gebodene te laten blijken.

Belangrijkste onderwerpen van de cursus:

- Hoe zorg je voor behoud van gezondheid?
- Kun je bij jezelf herkennen dat je je gezondheid aan het verliezen bent en kun je dan nog bijsturen?

Mogelijke cursusdata: 20 december 2019: Valkenburg
12 januari 2020: Maastricht (Gedeelde Weelde)

Aanmelden kan via: <https://cursussalutogenese.nl/aanmelden/>

Graag wil de groep deelnemers Birgit nogmaals bedanken voor de boeiende inhoud en presentatiestijl. Het was zeer de moeite waard.