

tuinvrienden van

BANNEUX



't Gazetje vanne Hééfkes - Lente 2024

Beste tuinvrienden en sympathisanten,

De temperaturen gaan stilaan omhoog en de zon laat zich meer zien, de lente is eindelijk gearriveerd! Al lijkt dat met het wisselvallig weer van de laatste dagen niet zo. Toch is het moestuinseizoen al volop uit de startblokken geschoten. Terwijl de aubergines, pepers en paprika's binnenskamers kiemen en groeien, halen we de laatste wintergroenten uit de grond en komt er nieuw leven in de eerste voorbereide zaaibedden.

Ook de tuinierders van onze volkstuintjes zijn her en der al volle bak bezig. Al die noeste arbeid zal straks weer een hoop lekkere en gezonde groentjes, fruit en kruiden opleveren.

Maar een dag om naar uit te kijken is zeker woensdag 1 mei 2024! De Volkstuintjes van Banneux bestaan dit jaar al 40 jaar en organiseren die dag een heuse opentuintag! Iedereen kan een kijkje komen nemen en er is een plantenverkoopmarkt rond het volkstuincomplex en op de parking van de Corda-campus. Alle info hierover vind je op de volgende pagina's. De inkom en parking zijn gratis. Wij hopen alvast op een massale opkomst en een stralende lentezon!

Verder willen wij jullie ook nog een vrolijk Paasfeest wensen!

Het bestuur



PLANTENMARKT & OPENTUINDAG

IN DE HEEFKES

Op woensdag 1 mei 2024 zwaaien de Tuinvrienden van Banneux de poortjes open. Iedereen kan een kijkje komen nemen en er is een plantenverkoopmarkt rond het volkstuincomplex en op de parking van de Corda-campus.

Het programma en de activiteiten staan in het teken van biologisch en duurzaam tuinieren, een van de doelstellingen van de Tuinvrienden. Marleen Massonet van Arvensis geeft tips voor een natuurlijke en klimaatvriendelijke tuin, Kringloopkrachten maken je wegwijs in het recycleren, composteren, grasbeheer, tegengaan van voedselverspilling, houden van kippen, ...

Stef Lemmens komt zijn duurzaam en educatief project Nomad City voorstellen, en je kan met Rob Hillen een workshop mandenvlechten volgen! Heidi leert je pickles maken en er zijn doorlopende demonstraties bonsai kweken, wood carving, terraria maken met kamerplanten, ...

Verder zijn er begeleide wandelingen doorheen het volkstuincomplex en een gedeelte van de Corda Campus.

Wil je zelf deelnemen aan de plantenmarkt? Dan kan je inschrijven via www.tuinvrienden-banneux.be. De eerste 4 meter standplaats zijn gratis!



Plantenverkoop & OPEN TUINDAG Woensdag 1 mei 2024

LOCATIE: PARKING CORDA CAMPUS HASSELT
(INGANG LANGS KEMPISCHE STEENWEG 293)



**MEER INFO &
INSCHRIJVINGEN
STANDHOUDERS:**

tuinvrienden van
BANNEUX

WWW.TUINVRIENDEN-BANNEUX.BE

Programma opentuin dag & plantenmarkt

9u – 10u: Begeleide wandeling met ervaren gids (start aan Kiewitstraat 174 aan de Ruil-O-Theek)

10u – 11u30: Lezing Marleen Massonet: 10 tips voor een natuur- en klimaatvriendelijke tuin

11u30 – 12u: Toelichting groene toekomstplannen Corda Campus door CEO Raf Degens

12u – 13u: Begeleide wandeling met ervaren gids (start aan Kiewitstraat 174 aan de Ruil-O-Theek)

13u – 14u: Begeleide wandeling met ervaren gids (start aan Kiewitstraat 174 aan de Ruil-O-Theek)

14u – 15.30u: Voorstelling door Stef Lemmens over het duurzaam project 'Nomad City'

Doorlopend van 9u tem 17u:

Houtcarving door Danny Vanherle, bonsai vormen en snoeien door Bonsaivereniging Freestylers, maken van terraria door Steve Muller, demonstratie van pickles maken door Heidi van Zelfgemaakt Lekkers.

8.30u – 12u: Workshop mandenvlechten (verplicht inschrijven via Tuinvrienden) - plaatsen zijn beperkt!

Wat te doen in de lente?

Indien je nog niet gestart bent met het bemesten, is het nu nog steeds mogelijk om alle borders en plantvakken van wat organische meststoffen te voorzien. Ook het gazon kan bekalkt en bemest worden.

Het is nog niet te laat voor een grondig onderhoud van het gereedschap. Het werk in de tuin verloopt immers stukken vlotter met scherpe messen, blinkende spades en geoliede snoeischaren.

Stilaan kan je ook het dieet op de vogelvoedertafel wijzigen. Stop met te vette voeding en volledige pinda's. Schakel over op voeding met meer insecten, meelwormen,...

Doe nu je huiskat een belletje om om vogels te waarschuwen voor hun komst. Zo kunnen ze tijdig wegvliegen.

Let op voor de eerste tekenen van allerlei plagen, probeer ze voor te zijn... denk hierbij vooral aan het slakkenleger dat eraan komt, zeker bij regenweer!

Wieden kan je uiteraard op elk vrij moment!

Bron: www.tuinadvies.be

EVEN TERUGBLIKKEN NAAR ...

Lezing: TUINIEREN MET RUGKLACHTEN

Op 24 maart gaf Sanne Vanholst, osteopate en tuinierster, een interessante lezing over “tuinieren met rugklachten” in de Hazelaar. Hier enkele tips over tuinklussen:

Houdingen en bewegingen

- Rekken en strekken om op te warmen
- Wissel af van houdingen en bewegingen
- Werk in korte blokjes aan hetzelfde
- Tussendoor even terug rekken en strekken of maak een wandelingetje
- Probeer je kracht en conditie correct in te schatten
- Drink voldoende water!

Algemeen

- Houd gereedschap losjes vast
- Hurk zoveel mogelijk met de hielen op de grond
- Houd de rug recht, voeten wat uit elkaar
- Zorg dat je het juiste gereedschap gebruikt

Spitten

- Zet de spade bij uw voorste voet en duw deze met uw lichaamsgewicht in de grond
- Draai de spade telkens om zonder ze op te tillen
- Spit nooit als de grond te hard of te nat is
- Wissel spitten af met een ander karweitje

Grasmaaien

- Zorg dat de handgreep van de grasmaaier hoog genoeg staat
- Trek de grasmaaier zo weinig mogelijk naar u toe maar duw hem vooruit

Onkruid wieden

- Zet u op de knieën of op 1 knie en steun op 1 hand

Heffen en dragen

- Houd de rug zo recht mogelijk en til nooit iets met holle of kromme rug
- Ga zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan dat je wil heffen

Snoeien

- Houd de ellebogen laag tegen de zij en maak de snoeibeweging

Kruien

- Ga tussen de armen van de kruitwagen staan om hem op te tillen
- Zet je benen van elkaar
- Buig door de knieën, grijp de handvaten, strek de knieën en duw de kruitwagen vooruit
- Vul de kruitwagen niet voller dan comfortabel is voor u



TIPS HELPEN PAS WANNEER U ZE TOEPAST!

LENTERECEPT

ASPERGES OP KLASSIEKE WIJZE MET HAM EN EI

Ingrediënten voor twee personen:

- 2 eieren
- 500 gram asperges
- Scheutje melk
- 100 gram boter
- 400 gram krieltjes
- 4 plakken (been)ham
- Verse bieslook
- Snuffje peper en zout



Bereiding:

Kook de eieren gaar in ongeveer 8 minuten. Schil de asperges en snijd 2 cm van het uiteinde af. Breng een pan water met een scheut melk en snuffje zout aan de kook. Kook de asperges 7 minuten en laat 10 minuten nagaren in het vocht. De melk zorgt er voor dat de kleur van de asperges blank blijft. Test de asperges op hun gaarheid: als je ze met een vork uit de pan haalt moeten ze iets doorbuigen. Hangen ze slap, dan zijn ze te gaar. Buigen ze niet, dan zijn ze nog te rauw.

Kook de krieltjes gaar in een pan met wat zout (ongeveer 10 minuten). Pel de eieren en snijd ze fijn. Smelt de boter in een pan.

Leg de asperges op een bord, en verdeel de krieltjes er naast. Leg de plakken ham op de asperges en verdeel er de stukjes ei over. Giet de gesmolten boter erover en werk het gerecht af met wat peper, zout en fijngehakte bieslook. Ook lekker met een Hollandaisesaus.

Smakelijk!

Bron: www.leukerecepten.nl

Wist je dat ...

De Tuinvrienden van Banneux mee hun schouders zetten onder de dopjesactie van het Belgisch Centrum voor Geleidehonden (BCG)? Met het verzamelen van allerlei plastic dopjes wordt geld ingezameld ter ondersteuning van blindegeleidehonden en hun baasjes. Daardoor kunnen er meer honden worden opgeleid en meer mensen geholpen. De Tuinvrienden hebben reeds inzamelboxen geplaatst bij Woonzorgcentrum Hogeveijf en buurthuis De Hazelaar. Later komt er ook nog eentje te staan bij de Corda Campus en natuurlijk in onze eigen ruil-o-theek! Tijdens de Plantenverkoopdag op woensdag 1 mei komt het BCG uitleg geven over hun werking en hebben een persoon met een visuele beperking erbij met blindegeleidehond. Meer info: www.dopjesactie.be



ACTIVITEITENAGENDA

Vrijdag 12 april 2024 (deuren 19u - film 20u)

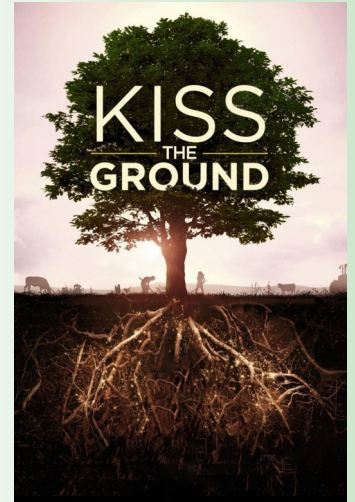
FILM: "KISS THE GROUND"

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt

Deze door Woody Harrelson ingesproken documentaire uit 2020 bevat interviews met Gisele Bündchen, Tom Brady en Patricia Arquette.

Kiss the Ground - "The solution is right under our feet"

Wetenschappers en betrokken beroemdheden laten zien hoe de grond van de aarde de sleutel kan zijn in de strijd tegen klimaatverandering en voor het behoud van de planeet. Aan het woord komen wetenschappers, activisten, boeren en politici. Ze vormen ideeën over regeneratieve agricultuur, een manier om de natuur weer in balans te brengen. De belangrijkste beginselen van de regeneratieve landbouw zijn: bodembedekkende gewassen, gewaswisseling, minder grondbewerking, gecontroleerde begrazing, compostering en inoculatie met schimmels.



Woensdag 1 mei 2024 (van 9u tot 17u)

PLANTENVERKOOP- & OPENTUINDAG TUINVRIENDEN BANNEUX

Locaties:

Parking Corda Campus - Kempische Steenweg 293/16, 3500 Hasselt
Volkstuincomplex Banneux - Kiewitstraat, 3500 Hasselt

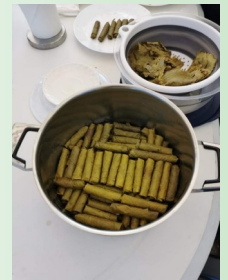
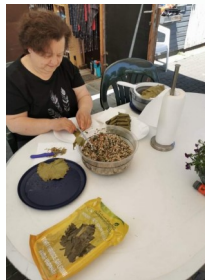
Zie ook elders in dit krantje!

Zaterdag 24 augustus 2024

OOGSTFEEST TUINVRIENDEN

Thema 'Wereldkeuken'

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt



Vrijdag 13 september 2024 (deuren 19u - film 20u)

FILM: "2040"

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt

Donderdag 10 oktober 2024 (deuren 19u - film 20u)

FILM: "A LITTLE CHAOS"

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt

Vrijdag 15 november 2024

Film: "THIS BEAUTIFUL FANTASTIC"

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt



Zondag 24 november 2024

SPAGHETTIDAG TUINVRIENDEN BANNEUX

Locatie: De Hazelaar - Merellaan 17, 3500 Hasselt



Compost: van afval tot edel product

Compost is onmisbaar, zeker in de moestuin. Het afval uit de tuin is makkelijk composteerbaar, net zoals een groot deel van het keukenafval. Compost is een uitstekende meststof en bodemverbeteraar.

Belangrijk is dat het compostvat, -bak of -hoop op de juiste plaats staat. Een schaduwrijk plekje is ideaal, maar een paar uur zon per dag kan geen kwaad.

Zorg ook voor een evenwichtige mix van bruin en groen materiaal. Groen materiaal (grasmaaisel, groente- en fruitafval) bevat veel vocht en verteert erg snel. Bruin materiaal (dode bladeren, snoei- en takjes) is veel droger en zorgt voor een goede structuur en luchtcirculatie. Meng daarom regelmatig de compost-in-wording door elkaar met bijvoorbeeld een riek.

Ruil-o-theek in progress...



CONTACT:

Vzw De Tuinvrienden Banneux©
Kiewitstraat 234a
3500 HasseltBelgium

info@tuinvrienden-banneux.be
www.tuinvrienden-banneux.be

RPR: Antwerpen, Afd. Hasselt
O.N: 0541 308 696
Reknr. BE17 7350 3461 2921

't Gazetje vanne Hééfkes is een uitgave van:



Wordt gratis verdeeld onder leden, vrienden en sympathisanten. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever ©. Eindredactie: Liesbeth Tomkowiak