

Plantaardig

LENTÉ 2017

6000 KRUIWAGENS
BAGGER

UITNODIGING
ALGEMENE LEDENVERGADERING 22 APRIL 2017



Port Betaald



Retouradres:

Volkstuindersvereniging "Mariahoeve"
Postbus 91411 2509 EA Den Haag



Plantaardig

Lente 2017 33^{ste} jaargang nr. 1

"Plantaardig" is het verenigingsorgaan van

Volkstuindersvereniging "Mariahoeve"

Opgericht 22 mei 1984

Postadres: Postbus 91411 2509 EA Den Haag
Bezoekadres: Isabellaland 2320 A 2591 CZ Den Haag
KvK: V40411313
Rekeningnummer: NL05INGB0005004839
t.n.v. vtv Mariahoeve

Website: www.vtvmariahoeve.nl

E-mail: info@vtvmariahoeve.nl

Aangesloten bij:

Haagse Bond van Amateursuindersverenigingen (HB)
Landelijke organisatie van amateursuindersverenigingen (AVVN)

Redactie:

Bert Blom (E-mail: redactie@vtvmariahoeve.nl)

Reproductie:

Aegon

Openingstijden complex:

april t/m september van 09.00 tot 20.00 uur
oktober t/m maart van 11.00 tot 16.00 uur

Spreekuur bestuur:

April t/m september iedere 1^e en 3^e zaterdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur
Oktober t/m maart iedere 1^e zaterdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur

In dit nummer:

	Pagina
Onze vrijwilligersorganisatie	3
Bij de voorpagina	4
Uitnodiging Algemene Vergadering 22 april 2017	5
Bodemdierendagen	6
Nominaties voor de Gulden Klinker	9
Oude cijfers	11
Meer natuur, minder angststoornissen	12
De natuurlijke medicijnkast	13
Internationale erkenning voor onze vereniging?	17
De gezelligste vogel van Nederland	18
Zo, dat geeft weer een hoop licht	20
Het baggeren	21
De tuinwinkel	23
Overtreding 461 WvSr, en wat dan?	24
2017 het jaar van de koekoek	26
In memoriam Adriana Oele	27
Terugblik nieuwjaarsreceptie 2017	28
What's in a name	31
Dringende oproep	31
Bijzondere Algemene Vergadering 11 februari 2017	32
Felicitaties voor ATV Zonnegaarde	32
Aandacht voor de egeltjes	33
Zoek de verschillen	35
Werkbeurtenrooster 2017	36
Kort nieuws	37
Inleveren kopij voor Plantaardig	41
Donateur worden?	41
Adverteerders en sponsors	42

Onze vrijwilligersorganisatie

Bestuur (bereikbaar via info@vtvmariahoeve.nl)

1e voorzitter - lid dagelijks bestuur	Udo Teunis
2e voorzitter	Vacant
1e Penningmeester - lid dagelijks bestuur	Vacant
2e Penningmeester	Sigmar van der Vlis
Secretaris	Ineke van der Vlis
Bestuurslid	Vacant
Bestuurslid	Rob van der Vlis

Commissie van onderzoek

Bram Franken - An Stoks - Ben Sigar

Verenigingsblad "Plantaardig"

Bert Blom

(redactie@vtvmariahoeve.nl)

Website

Bart Fennema - Bert Blom

(website@vtvmariahoeve.nl)

Tuincontrole commissie

André de Prez - Bram Franken - Jacques Vork

Tuintaxatie commissie

Bram Franken - Hely Split

Bouwcontrole commissie

Richard Hilgeman - Rob van der Vlis

Bouwtaxatie commissie

Richard Hilgeman - Rob van der Vlis

Begeleiding werkbeurten

Udo Teunis - Rob van der Vlis

Natuurlijk Tuinieren

Ed Split (coördinator) - Hely Split - Sient Vingerling - Periklis Skourlis - Doreen Saunders - Jean Otterspoor - Piet van Steijn - Bert Blom - Kor Krul - Zenzi Burgy - Frances Hartmann - Bram Franken - Lucie Huijbregts - Rob van der Vlis - Madelein Vreeken

Tuinwinkel

Ronald van der Ende - Dicky Korving

Speciale dank aan:

Postuum Erelid

Mevrouw F.G. Staal

Ereleden

De heer J.J. Feijen - De heer S.J.A. Vluggen

Leden van Verdienste

Mevrouw H. M. Osnabrug , Mevrouw H. van der Ende, Mevrouw J.G.E. van Roermund,
De heer A. Osnabrug † - De heer H. Gordeau

Bij de voorpagina

Foto: Hely Split

Jarenlang voor gestreden, maar afgelopen winter werd het dan toch eindelijk gerealiseerd: het baggeren van de sloten!

Nadat eerder in 2016 jaar de (vispasseerbare) stuw in de Schenk ter hoogte van ons tuincomplex werd aangelegd, waardoor grote hoeveelheden schoon en zuurstofrijk water vanuit het waterschap Rijnland ons gebied binnenstroomt, was het nu dus tijd voor het uitbaggeren van de sloten.

Het is, voor zover bekend, in Nederland uniek dat het ene Waterschap water beschikbaar stelt aan een ander Waterschap.

Nu het schone en zuurstofrijke water ook in onze uitgebaggerde sloten kan stromen is er een enorme sprong voorwaarts gemaakt op het gebied van natuur op en rondom ons tuincomplex. Het was al gebleken dat er weer vissen in onze sloten zijn gesignaleerd en de verwachting is dat dieren zoals de gewone pad, kleine watersalamander, bruine kikker, groene kikker, vlinders en libellen weer te zien zullen zijn.

Maar wij zullen als enthousiaste tuinders de natuur ook een handje moeten helpen. Dat kan, als voorbeeld, door het aanleggen van de nodige "eendentrappetjes" waar ook andere dieren gebruik van kunnen maken. Als we dan op onze tuinen ervoor zorgen dat er ook de nodige (schuil)plekjes zijn waar de diertjes kunnen vertoeven, dan zou dat helemaal prachtig zijn. In overleg zouden we wellicht ook eens moeten kijken naar de mogelijkheden van stukken met glooiende dus natuurlijke oevers, inhammen waar moerassoorten kunnen groeien of een paddenpoel.

Verder zouden we allemaal wat meer aandacht kunnen besteden aan het schoonhouden van de sloten. Dat kan simpel door consequent even bladafval en drijvend vuil uit ons eigen stukje sloot te verwijderen.

De komende jaren kunnen we in ieder geval genieten van onze schone sloten en genieten van alles wat er in leeft en groeit.

Elders in deze uitgave zijn de nodige actiefoto's te zien van het werk dat de mannen van Van der Lee uit Bruchem in opdracht van het Hoogheemraadschap Delfland hebben uitgevoerd.

De redactie.

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

22 april 2017

Het bestuur van Volkstuindersvereniging Mariahoeve nodigt de leden, kandidaat-leden, ondersteunende leden alsmede vertegenwoordigers van de Haagse Bond en het AVVN hierbij uit voor de Algemene Vergadering op zaterdag 22 april 2017 om 10.30 uur in het Tuinpaviljoen. **Laat uw stem en inbreng niet verloren gaan! Mocht u verhinderd zijn, geef dan tijdig uw machtiging (hieronder) aan een medelid.**

AGENDA

- Opening
- Vaststellen stemgerechtigden
- Mededelingen en ingekomen stukken
- Goedkeuring verslag Algemene Ledenvergadering d.d. 22 oktober 2016 (zie Plantaardig Winter 2015)
- Verslag bestuur 2016
- Jaarstukken penningmeester 2016
- Verslag Commissie van Onderzoek 2016
- Decharge bestuur
- Benoeming Commissie van Onderzoek
- Jaarverslagen Commissies
 - Bouw- en Taxatie Commissie
 - Tuin Taxatie Commissie
 - Tuin Controle Commissie
 - Groep Bardiens
 - Groep Natuurlijk Tuinieren
- Vaststelling Herzien Huishoudelijk Reglement
- Rondvraag en sluiting

Voor zover mogelijk worden de informatie per mail toegestuurd aan alle leden van wie een e-mail adres bekend is. Daarnaast zijn de stukken ter vergadering beschikbaar.

✂-----

M A C H T I G I N G S F O R M U L I E R

De ondergetekende, _____ tuinnummer _____

machtigt hierbij _____ tuinnummer _____

om namens hem/haar een stem uit te brengen tijdens de Algemene Vergadering van zaterdag 22 april 2017.

Den Haag, _____
(handtekening)

Bodemdierendagen 2016

Op initiatief van het Nederlands Instituut voor Ecologie (NIOO-KNAW) en Centre for Soil Ecology (CSE) werd afgelopen jaar voor de tweede maal de Bodemdierendagen georganiseerd

Met in totaal zo'n 4.000 waargenomen bodemdieren en honderden deelnemers was de tweede editie weer geslaagd. De grote lijn dat tuinen waardevol kunnen zijn voor het algemene bodemleven in dorp en stad blijft overeind.

Voor wilde beesten hoef je niet naar Afrika! Veel mensen gingen met de hele familie tussen 1 en 10 oktober op bodemdierensafari in hun eigen tuin, in het park of zelfs op het balkon. Op zoek naar zebraspin of tijgerslak bijvoorbeeld. Deze nazomer had ook echt safaritrekjes. "Het was extreem warm en droog in september," zegt bodemecoloog Gerard Korthals van het organiserende Nederlands Instituut voor Ecologie (NIOO-KNAW) en Centre for Soil Ecology (CSE). "En dat is te merken aan de resultaten van de Bodemdierendagen. De grote lijn is hetzelfde, maar met een paar duidelijke verschuivingen."

Top 10

De top 3 blijft gelijk. Op 1 staan weer de pissebedden die in bijna 90% van de tuinen zijn gesignaleerd, gevolgd door de spinachtigen en de regenwormen. Maar de mieren zijn in 2016 opgerukt naar de vierde plaats, ten koste van de slakken.

Een ander opvallend verschil met 2015 is het aantal waargenomen bodemdieren. Dat waren er in totaal zo'n 4.000: zeker niet weinig, maar wel een stuk minder per tuin. Gemiddeld ruim 20 dieren per telling, in plaats van ruim 30," preciseert bodemonderzoeker Ron de Goede van Wageningen University & Research.

1. Pissebed - in 89% van de tuinen (2015: 94%)
2. Spinachtige - in 79% van de tuinen (2015: 93%)
3. Regenworm - in 78% van de tuinen (2015: 91%)
4. (6) Mier - in 69% van de tuinen (2015: 72%)
5. (4) Huisjesslak - in 69% van de tuinen (2015: 85%)
6. (5) Naaktslak - in 54% van de tuinen (2015: 82%)
7. Duizendpoot - in 50% van de tuinen (2015: 61%)
8. Kever - in 39% van de tuinen (2015: 49%)
9. Miljoenpoot - in 33% van de tuinen (2015: 39%)
10. Mol - in 4% van de tuinen (2015: 7%)

Ook de rapportcijfers voor de verschillende typen tuinen leveren een interessant beeld op. Bodemdieren zijn onmisbaar voor een gezonde bodem en dus voor ons. Met gemiddeld een 8,4 voor het aanwezige algemene bodemleven is dat een mooie score, die benadrukt dat tuinen een belangrijke rol vervullen voor bodemdieren in de steden en de dorpen. Maar het is wel een stukje lager dan de 9 van vorig jaar.

"Het valt me erg tegen dat ik in de grond niks aantrof. Alles wat ik zag, zat onder bloempotten of houten kistjes."

Bij alle 159 compleet ingevulde zoeklocaties is gekeken naar de aantallen dieren en de diversiteit voor de tien hoofdgroepen zoals pissebedden, duizendpoten en mieren. "Balkonnen en groene daken hadden slechtere cijfers. Ook door de droogte, denken we," legt Korthals uit. De paar bestrate tuinen scoorden voor de algemene bodemdieren juist opvallend hoog met een 9,1. "Een deel van de dieren kruipt diep weg en is daardoor niet te vinden of zit onder de nog vochtige stenen, wat het hoge cijfer van de bestrate tuinen kan verklaren." Zoals een deelnemer het verwoordde: "Het valt me erg tegen dat ik in de grond niks aantrof. Alles wat ik zag, zat onder bloempotten of houten kistjes."

Ranking 2016 (2015)	Tuintype	Rapportcijfer 2016	Rapportcijfer 2015
1 (4)	Bestrate tuin	9,1	8,5
2 (1)	Groene tuin	9,0	9,1
3	Halfgroene tuin	8,5	8,8
4 (2)	Park/kinderboerderij	8,4	9,0
5 (-)	Schoolplein (NIEUW)	8,3	-
6	Balkon	6,5	7,0
7 (5)	Groen dak	4,9	7,6
	GEMIDDELD	8,4	9

Ook gescoord

In ongeveer de helft van de tuinen is gekeken naar soorten binnen de hoofdgroepen. Want je hebt niet maar één soort spin of duizendpoot. De ruwe pissebed en de wegmier zijn het vaakst aangetroffen. Andere dieren die de zoekers nog meldden zijn bijvoorbeeld keverlarven zoals engerlingen en ritnaalden (die helemaal niet op de volwassen kevers lijken), springstaarten, mijten, padden en salamanders. Ook de veenmol was present. Dat is geen echte mol, maar een onderaardse verwant van de krekels.

In 1 op de 3 tuinen in ons land werden negen van de tien groepen bodemdieren waargenomen. Een paar hadden ook een mol. Of in safaritermen: daar zijn de Tiny Ten (in plaats van de Big Five) gescoord! Een op de 4 tuinen deed vorig jaar ook mee, en kon zo heel mooi als 'ijktuin' dienen voor de vergelijking tussen de jaren. Speciale dank gaat uit naar Noord-Groningen, waar dit jaar veel waarnemingen zijn ingeleverd.

Korthals: "Erg leuk om te zien was ook dat het schoolplein, dit jaar een nieuw type zoekplek, meteen waarnemingen heeft opgeleverd. En leuke foto's voor de fotowedstrijd." In het hele land waren er enthousiaste initiatieven. Assen zocht een zondagmiddag lang naar bodembeestjes, terwijl de basisscholen van Den Haag gastlessen over het leven onder de grond kregen en er intussen elders hoog boven op groene daken ook werd gespeurd.

Met dank aan Nature Today

-0-



Nominaties voor De Gulden Klinker

Op 19 december waren we te gast in de Haagse Lobby voor de nominaties van de Gulden Klinker 2017 en de uitreiking van de Platina Klinkers 2016

De happening werd gehouden op de 10e etage (wat een uitzicht!) van de bibliotheek op het Spui waar de gasten werden onthaald met een swingend stukje muziek.



Op onnavolgbare wijze werd de avond "aan elkaar gepraat" door het Haagse duo Sjors en Co, maar waar het uiteindelijk om ging was natuurlijk de bekendmaking van de Gulden Klinker nominaties voor 2017 en de uitreiking van de Platina Klinkers 2016 door wethouder Boudewijn Revis.

Er kwamen maar liefst 15 projecten voor een Gulden Klinker in aanmerking. Opvallend was dat bij veel projecten kinderen betrokken waren. Zij gingen dan ook enthousiast, met rode wangetjes en de waardebon van € 1000,- graag samen met Boudewijn Revis op de foto.

Boudewijn Revis:
"Met zoveel inzet en zorg van bewoners wordt Den Haag de mooiste stad aller steden"

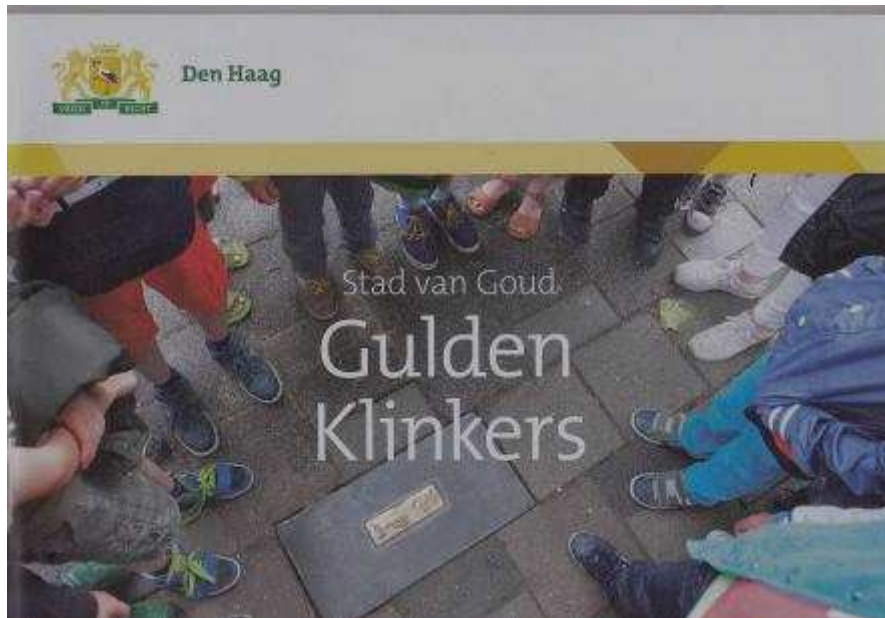
Tot slot aandacht voor de Platina Klinkers voor projecten die maar liefst 4 jaar of langer worden uitgevoerd. Op de derde plaats eindigde de Lions Club Ypenburg Green Court, de tweede plek was voor De La Reyschool en een welverdiende eerste plek was voor de Tuingroep Wagenstraat.

Wij zijn als vereniging overigens ook al lekker op weg naar de Platina Klinker.

Voordat de avond werd afgerond met een hapje en een drankje werd onder leiding van Sjors en Co door alle aanwezigen staande het Haagse Volkslied Oh Oh Den Haag gezongen. Kan het nog Haagser?

Kortom een zeer geslaagde avond die ondermeer werd georganiseerd door de coördinator van de Gulden Klinker Willem Hus.

"Alles" over de Gulden- en Platina Klinker is te vinden op www.denhaag.nl/guldenklinker.



Maar ook op de lectuurtafel in ons Tuinpaviljoen liggen aan aantal brochures over het fenomeen van de Gulden Klinker voor u ter inzage.

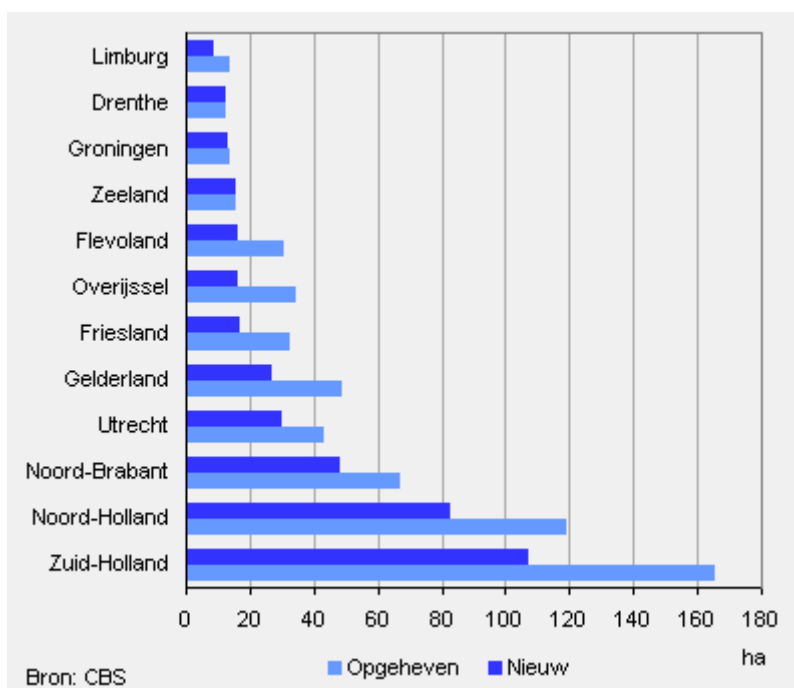


En op pagina 25 kom je zowaar een foto tegen van onze Jacques Vork die uit handen van wethouder Ingrid van Engelshoven een waardebon ontving voor de moestuin Mariahof waarvoor Jacques destijds actief was.

-0-

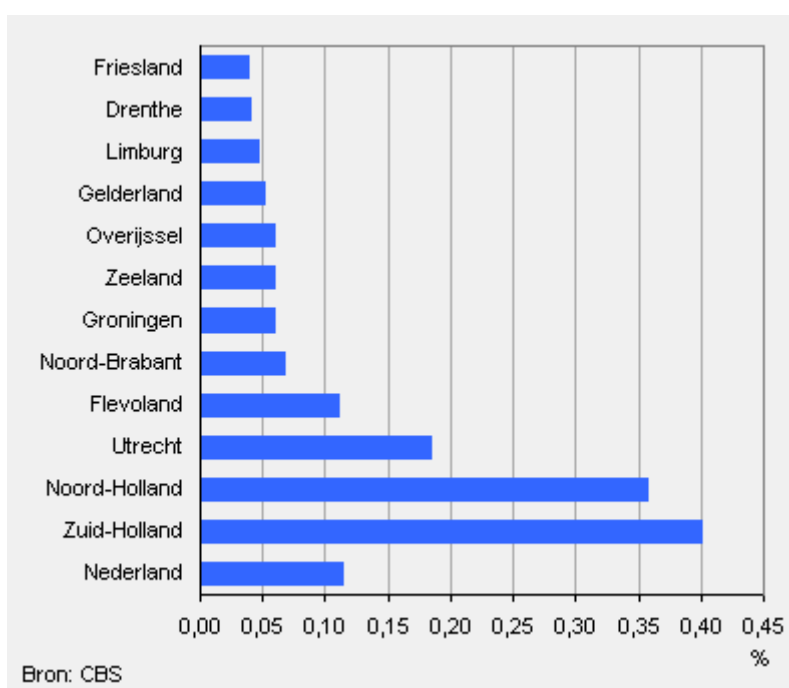
Oude cijfers

Het zijn wel cijfers uit 2006, maar het is er sindsdien echt niet beter op geworden. Reden temeer om ervoor te zorgen dat fraaie tuincomplexen onmisbaar zijn in de samenleving!



Opgeheven- en nieuwe
volkstuinten naar provincie,
1996-2006

Aandeel van volkstuinten in
landoppervlak van provincies
2006



Meer natuur rondom huis gaat gepaard met minder angststoornissen

Een interessant artikel van Alterra over het wonen in een omgeving met natuurlijke elementen.

In woonomgevingen met meer natuurlijke elementen zoals groen of water hebben bewoners minder vaak last van angststoornissen dan in woonomgevingen die weinig natuurlijke elementen bevatten. Ook ervaren zij een betere algehele gezondheid. Dit blijkt uit onderzoek van Sjerp de Vries van Wageningen Environmental Research (Alterra) met het Trimbos-instituut naar de relatie tussen de kwaliteit van de woonomgeving en de gezondheid van de bewoners.

In het onderzoek werd gebruik gemaakt van gegevens van NEMESIS-2 (Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2), een grootschalig bevolkingsonderzoek uitgevoerd door het Trimbos-instituut naar de psychische gezondheid van volwassenen. Voor dit onderzoek is uitgegaan van een representatieve steekproef van ruim 6600 personen die mondeling zijn geïnterviewd. Op grond van hun woonadres en het bestand [Landelijk Grondgebruik Nederland](#) (LGN) van Wageningen Environmental Research (Alterra) is bepaald hoeveel groen en water binnen één kilometer van de woning voorkomt. Groen is daarbij breed opgevat: niet alleen park, maar ook bos, natuur en agrarisch gebied.

Angst- en stemmingsstoornissen

Angststoornissen komen minder vaak voor bij meer groen en/of water in de woonomgeving. Stemmingsstoornissen, waaronder depressie, komen alleen minder voor bij meer water. De hoeveelheid water in de woonomgeving hangt sterker samen met psychische aandoeningen dan de hoeveelheid groen. Zo is bij 15% water binnen één kilometer de kans op het hebben van een angststoornis 25% kleiner dan bij 5% water binnen één kilometer. Ook voor de zelfgerapporteerde algehele gezondheid geldt dat de samenhang met water sterker is dan die met groen. Deze resultaten worden niet verklaard door de stedelijkheid (woningdichtheid) van de buurt of de sociaal-economische status van respondenten. De gevonden verbanden betekenen niet noodzakelijkerwijs dat er sprake is van een oorzaak-gevolgrelatie, maar andere studies bevestigen veel van de bevindingen. "In de praktijk zal het veelal niet mogelijk zijn om op korte termijn bestaande woonomgevingen van aanzienlijk meer natuur te voorzien," zegt Sjerp de Vries. "Maar wellicht kan de al aanwezige natuur hier en daar nog wel meer toegankelijk worden gemaakt. Verder valt het te overwegen om in de geestelijke gezondheidszorg meer bewust gebruik te maken van die bestaande natuur, zowel preventief als therapeutisch."

Of iemand lijdt aan een angst- of een stemmingsstoornis is bepaald via het Composite International Diagnostic Interview (CIDI).

Met dank aan [Wageningen Environmental Research \(Alterra\)](#)

De natuurlijke medicijnkast

Gelukkig weer een "blog" van onze eigen Evelien Lems. Evelien is inmiddels haar eigen praktijk "Pure Living, voedings- en gezondheidsadvies" gestart en zal voor haar eigen website een aantal blogs schrijven, waarvan wij ook in Plantaardig mogen meegenieten!

DE NATUURLIJKE MEDICIJNKAST



Gezonde voeding en genoeg bewegen wordt door steeds meer mensen belangrijk gevonden. Gelukkig! Op het moment dat we bewuster met ons lijf bezig zijn en nadenken over gezonde voeding, komt de natuurlijke verzorging al snel de hoek om kijken. Natuurlijke huid en haar verzorging wordt niet voor niets steeds populairder. Maar velen vergeten een belangrijk onderdeel van natuurlijke verzorging: het medicijnkastje. Veelvoorkomende kwaaltjes verzorgen de meeste gezonde eters gewoon met de meest gangbare EHBO-artikelen van de Etos of Kruidvat. Maar denken we wel na bij wat we op onze huid smeren of slikken tegen de pijn? Wist jij dat voor ontzettend veel kwaaltjes er natuurlijke oplossingen zijn? En het mooie ervan; het groeit en bloeit allemaal om ons heen.



Gekneusde enkel?
Kneus een smeewortelblad!

Mijn persoonlijke favoriet, omdat ik nogal regelmatig wat **stoot, verrek of verzwik**: Smeewortelzalf.

De zalf wordt gemaakt van de smeewortel. De stoffen uit deze wortel werken weefselversterkend. Maar ook in het blad zitten krachtige stoffen. Wanneer je direct na je verzwikking/verrekking/stoot/kneuzing een blad van de Smeewortel goed kneust (je blijft kneuzen...) en op de zere plek wrijft, kan het de pijn en de zwelling verminderen doordat het onder andere de doorbloeding bevordert. Wil je er iets meer werk insteken, dan kun je voor nog sterkere werking de wortel van de plant in plakjes op de pijnlijke plek leggen (doe dit alleen op dichte wonden!). Doe er losjes een verbandje omheen, zodat de smeewortel op de juiste plek blijft zitten.

Bij **schaafwonden** is Goudsbloem een topper om je huid weer te herstellen. Deze vrolijke

feloranje shiner laat zich pas helemaal zien als de zon schijnt, en draait met de zon mee, mooi toch! Hij vrolijkt niet alleen je tuin op,

maar de *Calendula officinalis* (Latijnse naam) heeft ook een geneeskrachtige werking. Je kunt een schaafwond schoonmaken met Calendula tinctuur (uittreksel van kruid in alcohol) of zelfs met de verse bloemblaadjes. Zo werkt het als een natuurlijk alternatief voor jodium. Wanneer de wond schoon is, dan kun je een kompres met Goudsbloem erop doen. Dit kun je maken door de tinctuur te verdunnen met water, of een aftreksel te maken van de bloemblaadjes.

Wanneer het Goudsbloem kompres op de wond ligt, bevordert het de aanmaak van nieuw weefsel, waardoor je schaafwond goed geneest.



Een schaafwond? Zoek naar de goudsbloem!



Dit taaie plantje kan jou bij meerdere kwaaltjes helpen

Heb je een **open wondje**, dan kun je er een vers, gekneusd blad van Smalle Weegbree op doen. Het blad kneus je, zodat het vocht in het blad zijn werk kan doen in en om de wond. Het kruid werkt bloedstelpend, desinfecterend en tegelijkertijd herstelt het je weefsel. Mocht je dit kruid nu niet in je tuin hebben, dan kun je het makkelijk van een andere plek overplanten want het is een sterk kruid, dat niet al te moeilijk doet over waar hij staat.

Ook bij **insectenbeten** helpt Smalle Weegbree. Mocht je zo'n vervelende wespen- of bijensteek hebben, doe er dan snel een gekneusd blad van de Smalle Weegbree op. Het neemt de jeuk en de pijn weg en heelt het wondje.

Bij **muggenbeten** werkt brandnetelzalf tegen de jeuk.

In mijn vorige [blog](#) had ik al verteld dat het blad van de Braam kan helpen tegen **diarree**. Mocht de werking daarvan je dat goed bevallen zijn, zorg dan dat je de tinctuur van de Braam; Rubus (Latijnse naam) in huis haalt. Deze heeft dezelfde werking, maar dan sterker. En nog een voordeel; je hoeft je huis niet uit voor deze variant. Toch praktisch, wanneer je diarree hebt...

Voor de echte 'dare-devils' die nog aan de groene klei durven na de heisa erover; bij diarree is dit ook een goed middel. Wanneer je vaker last hebt van diarree en je darmflora niet optimaal is, is deze kuur misschien wat voor jou. Het reinigt je darmen en onttrekt eventuele ontstekingen. Het is belangrijk de kuur rustig op te bouwen en tijdig te stoppen.

Dag 1 & 2

gebruik je 1 *theelepels* groene klei in een half glas water. Dit laat je (zo mogelijk) 12 uur weken. Dan drink je alleen het water op.

Op dag 3 & 4

doe je 1 *eetlepel* in een half glas water. Ook dit laat je 12 uur weken waarna je alleen het water opdrinkt.

Vanaf dag 5

drink je het glas water inclusief de klei leeg. Dit herhaal je tot 3 weken. Daarna kun je stoppen, of herhaal je na een rustweek de kuur weer opnieuw.

Hoofdpijn is een vaak voorkomende klacht met veel verschillende oorzaken. Heb je vaker hetzelfde type hoofdpijn? Probeer dan de oorzaak te achterhalen, zodat je die kunt aanpakken. Beter voorkomen dan genezen geldt hier natuurlijk ook.

Een veel voorkomende oorzaak van hoofdpijn is spanning. Zie de hoofdpijn als een seintje van je lichaam, dat je beter rustiger aan kunt doen. Je lichaam

functioneert het best wanneer jij er goed naar luistert. Gun je lijf dus rust, zet alle beelden (telefoon, tablet, tv enz) uit. Neem rustig de tijd voor een kop thee met citroenmelisse, lavendel, kamille en pepermunt. Deze mooie kruiden bij elkaar zorgen voor een rustig gevoel, waardoor je spanningshoofdpijn zakt.



Een kopje lavendel bij fikse koppijn

Bij **keelpijn en hoesten** is salie een goed kruid. Er wordt gezegd dat het uiterlijk van het blad op onze tong lijkt, waarmee het laat zien dat het een krachtige werking heeft voor onze mond- en keelholte. *Salvia officinalis* (de Latijnse naam) is een reinigend kruid. Het werkt ontstekingsremmend en desinfecterend bij keelpijn. Een sterk aftreksel van salie kun je goed gebruiken om mee te gorgelen. Een ander kruid voor keelklachten



Tincturen kun je gewoon online kopen, wel zo fijn, dan weet je zeker dat het product op de juiste wijze bereid is

is tijm (*Thymus vulgaris*). Tevens werken zowel salie als tijm rustgevend. Naast het gorgelen met salie, kun je ook thee te drinken van salie, tijm, venkel en zoethout. Zorg dat de salie in de thee niet te sterk is, dat maakt de thee bitter en te veel saliethee drinken is niet goed voor je. Ben je zwanger, of geef je borstvoeding, drink de thee dan zonder salie en zoethout.

Nog een goede werking van de eerdergenoemde tinctuur van Braam is dat het je weerstand verhoogd. En

dat heb je nodig wanneer je keelpijn hebt. Dus neem druppels in van de tinctuur, of als je die niet in huis hebt,

maar wel een Braam in je tuin, dan kun je ook wat blaadjes toevoegen aan de thee.

De genoemde zalven en tincturen zijn online te koop (bijvoorbeeld bij www.kruidenrijkwinkel.nl). Wees voorzichtig met het gebruik van tincturen, met name wanneer je zwanger bent, borstvoeding geeft of medicijnen gebruikt. Het beste is je te laten adviseren door een deskundige. Het belangrijkste is dat je goed naar je lichaam luistert. Een wondermiddel bestaat nu eenmaal niet, je moet nog steeds je lichaam de tijd en rust geven om zichzelf te kunnen herstellen. Dat kan dus betekenen dat bij bovenstaande klachten, je even rustig aan moet doen. Wees lief voor jezelf en je lichaam. Gun jezelf gezondheid.

Tekst: *Evelien Lems*

-0-

Internationale erkenning voor onze vereniging?

Er gaan geruchten dat onze vereniging wordt voorgedragen voor het Internationaal Certificaat voor ecologische tuinparken. Dit certificaat wordt uitgegeven door het "Office International du Coin de Terre et des Jardins Familiaux"

Dit is de Europese volkstuinorganisatie die jaarlijks deze eretitel aan tuinparken verleent die door hun inrichting, beheer, onderhoud en communicatie een voortreffelijke voorbeeldrol vervullen voor de volkstuinsector.

Of we deze eretitel gaan behalen wordt bekend gemaakt tijdens het internationaal volkstuincongres in Kopenhagen dat in augustus 2017 plaats vindt.

Nou, we zijn hartstikke benieuwd en houden jullie natuurlijk op de hoogte!



De gezelligste vogel van Nederland

Je kunt 5 dingen doen om jouw tuin een thuis te maken voor huismussen. Doen!

Geen vogel zo gezellig als de huismus.

Altijd samen met een boel andere stellen bij elkaar en altijd op dezelfde plek!

Eerst maar een misverstand wegwerken. Wat wij 'gezellig' noemen, is voor een mus natuurlijk louter overleven. [Huismussen](#) leven, slapen, broeden, eten en doen eigenlijk alles wat ze doen in groepsverband. Enkel en alleen omdat ze elkaar dan kunnen waarschuwen voor mensen, katten, sperwers, ratten en alles wat in hun ogen riskant is.

Kost-staat-klaar-kwettertje

Het voer raakt de grond nog niet of het ziet zwart van de mussen. Hoe weten ze toch zo snel dat de kost klaar staat? Je voelt de bui al hangen: ze seinen elkaar niet alleen bij gevaar óók als er wat te halen is. Als je vaak voert, beginnen ze al te kwetteren als je naar buiten komt.

Hebben ze een volle buik, dan is het mussenleven een luizenleven. Dan zie je ze gemoedelijk badderen of lekker lummelen in de zon (ogenschijnlijk, want ook dat heeft een functie: parasieten kwijt raken!). Wel weer met z'n allen natuurlijk; ze houden om de beurt een oogje in het zeil.

Thuis voor de huismus



Huismussen voelen zich overal thuis waar mensen wonen, dus ook in de stad. Wonen ze bij jou? Dan blijven ze daar, winter en zomer. Niet? Dan kun je vijf dingen doen om jouw tuin een thuis te maken voor huismussen. Ze staan hieronder. Let wel: de huismus blijft zijn hele leven op een plek, dus willen ze wel dat jouw tuin voldoet aan álle wensen! Ontbreekt één van deze 5 dingen? Snel werk van maken!

Rode lijst

Het is heel lang slecht gegaan met de huismus in Nederland, hij staat op de Rode lijst van de Nederlandse Broedvogels. Hun aantal is in de afgelopen dertig jaar tijd gehalveerd; vooral in

oude binnensteden lijken ze het moeilijk te hebben. Ondertussen lijkt die afname gestopt. En een geluk is dat [huismussen snel weer nieuwe plekken koloniseren](#).

Vijf tips voor de perfecte huismussentuin

- 1 (Altijd groene) hagen, stekelige struiken en klimplanten. Denk aan conifeer, klimop, hulst en liguster. Huismussen houden van behaaglijke beschutting.
- 2 Een zanderig plekje (haal gewoon een stoeptegels weg). Een zandbad helpt bij het bestrijden van parasieten.
- 3 Een platte schaal met water of een vijver met een vlakke oever. Om te baden en te drinken.
- 4 Wat extra voer: mengsels met zaden en pitten in een silo, op een voertafel of gewoon op de grond.
- 5 Voldoende nestgelegenheid: een [Vogelvide](#) of [nestkasten](#).

Vogelbescherming Nederland

-0-



Zo, dat geeft weer een hoop licht

*Van tijd tot tijd moet de kettingzaag er aan te pas komen
als op ons tuincomplex bomen te groot dreigen te worden*

Natuurlijk zijn er de nodige discussies over hoe hoog een boom op een tuincomplex mag zijn en of er daadwerkelijk sprake is van overmatige schaduwwerking, maar soms dan moet het echt gebeuren.

En dan kunnen we gebruik maken van de diensten van



Superrrrrr-Bart!



Foto's: Hely Split

Het baggeren

*We beloofden het al op pagina 4:
foto's van het baggeren!*



Er werden twee baggerschuiten ingezet. Een grote voor de brede stukken en een kleinere voor het kruip-door-sluip-door-werk.

Het nodige handwerk moest er aan te pas komen. De baggerschuit kon natuurlijk niet door de duiker. Maar met een slang werd de verzamelde bagger uit de sloot gezogen naar de (als ik het goed heb begrepen) de "kolkenzuiger".



En hier werd een constructie gebruikt die de bagger onder de binnenbrug door naar voren sleepte.

De verzamelde bagger werd met een graafmachine in truck's geladen.



Foto's: Bert Blom



Ook de chauffeur van de truck bleek van alle markten thuis en hielp daar waar nodig.



Hier een gedeelte van de ruim 400 kub bagger dat uit de sloten is verwijderd. Een hoeveelheid van, pak 'm beet, zo'n 6000 kruiwagens!

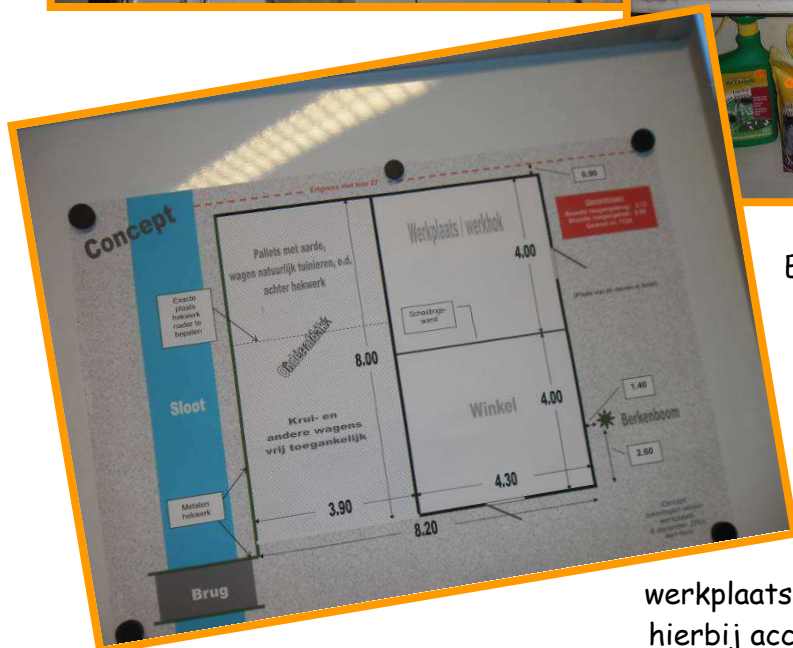


En hier de kanjers die de klus klaarden!

De tuinwinkel

Gelukkig hebben we Ronald van der Ende die, ondersteund door Dicky Korving, de tuinwinkel een nieuw leven gaan inblazen

Er wordt nog gekeken naar 'slimme' openingstijden, want wat is handiger: openingstijden gelijk met de werkbeurten of meer afgestemd op de openingstijden van het Tuinpaviljoen?



Een team bestaande uit onze leden Joost Nieuwenburg, Bert Blom, Jan Nieuwenhuysen, Ronald van der Ende en namens het bestuur Rob van der Vlis buigt zich over de mogelijkheden voor nieuwbouw van onze verenigingswinkel en werkplaats. Voornaamste uitgangspunten zijn hierbij acceptabele kosten en duurzaamheid.

De nieuwbouw zal plaatsvinden op dezelfde plek als de huidige winkel/werkplaats. Momenteel oriënteert het team zich bij diverse potentiële leveranciers.

Overtreding art. 461 WvSr en wat dan?

In het vorige nummer van Plantaardig hadden we een uitgebreid artikel over het wellicht bekendste artikel van het Wetboek van Strafrecht: art. 461 (Verboden Toegang)

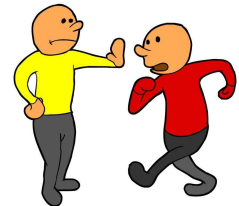
En de vraag werd toen gesteld: "En als iemand zich schuldig maakt aan de overtreding 'verboden toegang', wat dan. Misschien een mooi onderwerp voor de volgende Plantaardig?"

Tja, als iemand zich schuldig maakt aan overtreding artikel 461 WvSr. dan maakt men zich schuldig aan een strafbaar feit. En art. 53 van het Wetboek van Strafvordering luidt " In geval van ontdekking op heterdaad is ieder bevoegd de verdachte aan te houden".

Dit betekent dus dat ook een burger een verdachte op heterdaad mag aanhouden. (Het zgn. burgerarrest)

Let op: er zijn hier wel een aantal voorwaarden aan het aanhouden verbonden:

1. Er moet daadwerkelijk sprake zijn van "op heterdaad".
2. Gebruik van onnodig geweld of een wapens is beslist niet toegestaan.
3. De verdachte moet 'onverwijd' worden overgedragen aan een opsporingsambtenaar.



1. Heterdaad

Artikel 128 Wetboek van Strafvordering (Sv) luidt:

- Ontdekking op heter daad heeft plaats, wanneer het strafbare feit ontdekt wordt, terwijl het begaan wordt of terstond nadat het begaan is.
- Het geval van ontdekking op heter daad wordt niet langer aanwezig geacht dan kort na het feit van de ontdekking.

2. Onnodig geweld

- Bij de aanhouding mag de verdachte worden beetgepakt en in bedwang worden gehouden.
- Het in bedwang houden mag door bijvoorbeeld de verdachte tegen de grond te houden.
- Degene die tot een 'burgerarrest' over gaat mag zich wel verdedigen als de verdachte geweld gebruikt. Deze verdediging moet echter wel in verhouding zijn met het geweld dat de verdachte gebruikt.
- Ook tijdelijk opsluiten van de verdachte is mogelijk, als op de komst van de politie wordt gewacht.

3. Onverwijld overdragen aan een opsporingsambtenaar

- De aangehouden verdachte dient 'onverwijld', dus zo snel mogelijk, worden overgedragen aan een opsporingsambtenaar (politie).
- De opsporingsambtenaar dient op zijn (of haar) beurt de aangehouden verdachte onverwijld over te dragen aan een Officier- of Hulpofficier van Justitie.

Maar nu de praktijk

Stel, je komt een onbevoegd persoon na sluitingstijd tegen op het complex. Je zou hem dus kunnen aanhouden. Maar wat is het voor een persoon? Heeft hij een wapen? Is hij onberekenbaar vanwege alcohol- of drugsgebruik? En dan wachten op de komst van de gealarmeerde politie en de aangehouden persoon nog in bedwang houden als hij zich verzet? Wel erg riskant voor een tamelijk lichte overtreding 'Verboden toegang'.

Anderzijds is het natuurlijk wel zo dat de betreffende persoon niet zomaar rondloopt op het complex. In de loop der jaren hebben we geregeld te maken gehad met inbraak, diefstal en slapen in (opengebroken) tuinhuisjes.

Vaak wordt gesproken over 'de dader'. Maar zolang de rechter geen uitspraak heeft gedaan spreekt men over 'verdachte'.

Artikel 27

Lid 1: Als verdachte wordt voordat de vervolging is aangevangen, aangemerkt degene te wiens aanzien uit feiten of omstandigheden een redelijk vermoeden van schuld aan een strafbaar feit voortvloeit.

Lid 2: Daarna wordt als verdachte aangemerkt degene tegen wie de vervolging is gericht.

Het verstandigste lijkt om bij constatering direct 1-1-2 te bellen en laat de verdachte aan de politie maar uitleggen wat hij te zoeken heeft op het complex. De politie kan de verdachte fouilleren (inbrekers werktuigen bij zich?) en heeft meer bevoegdheden om de verdachte in geval van verzet in bedwang te houden.

En wellicht blijkt dan dat er door "feiten en omstandigheden" sprake is van 'Huisvredebreuk' (art. 138 WvSr) hetgeen geen overtreding maar een misdrijf is.

En we hebben het al een keer ervaren dat een verdachte zich schuil hield op het complex. De politie stelde zich toen op een aantal cruciale plekken rondom het tuincomplex op en zette "de hondjes" in. En daar was echt geen ontkomen aan.



2017 het jaar van de koekoek

De koekoek heeft het moeilijk. In heel West-Europa zijn we in enkele tientallen jaren misschien wel de helft van de koekoeken kwijtgeraakt.

Koekoeken leggen hun eieren in de nesten van zogeheten waardvogels, gedrag dat overigens ook bij andere soortgroepen zoals zoogdieren en insecten wordt aangetroffen. Een vrouwtjeskoekoek specialiseert zich op een bepaalde vogelsoort of -familie. Zo zijn er onder meer heggenmus-koekoeken en karekiet-koekoeken. De eieren lijken sterk op die van de waardvogel. De koekoek heeft het moeilijk. In heel West-Europa zijn we in enkele tientallen jaren misschien wel de helft van de koekoeken kwijtgeraakt. De oorzaken zijn nog onduidelijk. Daarom werd 2017 door Vogelbescherming en Sovon Vogelonderzoek uitgeroepen tot het [Jaar van de Koekoek](#). Zo hopen we aandacht te genereren voor de bescherming van de koekoek en extra kennis te vergaren over het waarom van de achteruitgang.

Herkenning

Het geluid van de koekoek is van ver te horen. Heeft spitse vleugels en een lange staart. Vliegt met een snelle vleugelslag waarbij de vleugels nauwelijks boven het lichaam uitkomen. De koekoek zit vaak op een open plek met afhangende vleugels en nauwelijks zichtbare poten. Mannetjes hebben een effen blauwgrijze borst, kop en bovenzijde. De witte buik met zwarte bandering is scherp gescheiden van de blauwgrijze borst. Het kleed van vrouwtjes kent twee varianten, een grijze en een bruine. De grijze variant is grotendeels hetzelfde als dat van mannetjes maar de borst heeft een beige tint en is gebandeerd. De bruine vorm heeft een roestbruine bovenzijde en borst en is vaak over het gehele lichaam gebandeerd. Juveniel heeft een witte vlek achter op zijn kop.

Geluid

Alleen man roept sonor koe-koek, vrouw heeft een hinnikende triller.

De koekoek is een beschermde inheemse diersoort. Net als alle andere vogels die van nature in het wild in Nederland voorkomen zijn koekoeken beschermd op grond van de Europese Vogelrichtlijn. De bescherming van de koekoek is in Nederland geregeld in de Flora- en faunawet.





Afname (rood) en toename (blauw) van het aantal koekoeken ten opzichte van broedvogelatlas 1998-2000 (Bron: Vogelatlas 2012-2016)

Bron: Vogelbescherming Nederland & Sovon

Volgens de gegevens zouden er in de Randstad ook koekoeken moeten voorkomen. Zijn benieuwd of iemand op ons tuincomplex ooit een koekoek is tegengekomen. Als dat zo is, laat het weten! redactie@vtvmariahoeve.nl

-0-

In memoriam

Wij ontvingen het droevige bericht dat

Adriana Oele

op 22 december 2016 is overleden.
Zij is 69 jaar oud geworden.

De crematie heeft in besloten kring plaatsgevonden.

Wij wensen haar partner, Fred Edwards, en haar familie heel veel sterkte toe met het verwerken van dit verlies.

Fred heeft, op verzoek van Adriana, de tuin overgenomen.

Terugblik nieuwjaarsreceptie 2017

Foto's: Sigmar van der Vlis

Ondanks de nodige griepgevallen (hopelijk is iedereen weer helemaal opgeknapt), vakantiegangers, gevlieg van de ene naar de andere receptie en het bijzonder slechte weer, was het weer oergezellig op de traditionele nieuwjaarsreceptie.

En natuurlijk mag een speech van onze voorzitter Udo Teunis niet ontbreken:

"Bij een nieuwjaarsspeech hoort een terugblik en een vooruitblik. Wat mij betreft vooral een vooruitblik: hoe gaan we verder in het komende jaar?"

2016 is in mijn waarneming een goed jaar geweest voor de vereniging. De 'weg omhoog' naar een kwalitatief beter volkstuincomplex is voortgezet. Absoluut hoogtepunt was natuurlijk het behalen van de vierde stip Natuurlijk tuinieren, vooral de prestatie van de enthousiaste groep natuurlijk tuinieren. Maar wij zijn ook verder gegaan met het op een hoger plan brengen van de individuele tuinen. De tuincontroles zijn in een nieuwe opzet uitgevoerd, met een veel systematischere en objectievere waarneming van de toestand op de verschillende tuinen. Achterstallig rakend onderhoud wordt zo sneller gesignaleerd. Het levert veel werk op, ook voor het bestuur, maar het loont de moeite.

Vorig jaar is ook veel werk gestoken in bestuurlijke contacten in verband met het sterk achterstallig onderhoud van de sloten in en op het complex. Het is net niet gelukt in 2016, maar helemaal in het begin van 2017 is het dan toch zover gekomen en zijn de sloten uitgebaggerd en op diepte gebracht. Het hoogheemraadschap heeft de klus krachtdadig opgepakt. We zien uit naar schoner water op en rond het complex en sloten met veel meer leven erin; een mooie aanvulling op Natuurlijk tuinieren.

In 2016 is ook een begin gemaakt met een herziening en modernisering van de reglementen van de vereniging. Een commissie uit de leden heeft een mooie aanzet gegeven, er is een compleet concept aan de leden voorgelegd en een aantal leden heeft heel wat tijd in een inhoudelijke bijdrage gestoken. In 2017 hopen we deze herziening echt te kunnen afronden.

In 2016 zijn ook twee nieuwe commissies actief geworden: de recreatiecommissie en de commissie die aan de slag gaat met de vervanging van het werkhok en de verenigingswinkel. Naast de gewaarde inzet van de groep Natuurlijk tuinieren en de kantinegroep betekent dat een groeiend aantal leden die zich inzet voor de vereniging, en gezamenlijk activiteiten oppakt. Een hoopgevende ontwikkeling.

Daar stond helaas het vertrek tegenover van twee bestuursleden, om heel verschillende redenen. Het bestuur gaat daardoor onderbezet 2017 is; een aandachtspunt gezien alles wat we het komend jaar willen oppakken.

Hoe kijken we vooruit naar 2017? Voortgaan met wat de afgelopen jaren is opgepakt, de weg omhoog verder volgen, dat vooral. Maar wel een moment om goed na te denken over de invulling daarvan.

Natuurlijk tuinieren is in veel opzichten afgerond in 2016; het complex biedt geen mogelijkheden voor echt nieuwe initiatieven. Hoe houden we de aandacht voor natuurlijk tuinieren vast, en de positieve uitstraling ervan ook naar de individuele tuinen? Wat mij betreft is dat de belangrijkste uitdaging voor 2017. Met veel tuinen kan meer dan er nu mee gebeurt, en ook voor de leden is vasthouden van het enthousiasme heel belangrijk. We zullen meer aandacht blijven besteden aan de tuincontroles, om daarmee wegzakken van tuinen te voorkomen en aan te pakken wat echt niet kan. Maar veel belangrijker is de positieve benadering: wat helpt om leden enthousiast te houden en om hen evt. te helpen om van de tuin wat bijzonders te maken? Bijvoorbeeld natuurlijk tuinieren op de tuinen invullen, wie weet met een keurmerk Natuurlijke tuin zoals onze burens van Eigen Arbeid doen? Daar moeten we over verder denken.

Mariahoeve is altijd een tuincomplex geweest waar vogels van heel verschillende pluimage welkom zijn, waar veel mogelijk is en waar de diversiteit in tuinen en tuinieren groot is. Dat levert wel eens uitschieters op, naar boven maar ook naar beneden, maar het levert ook de speciale sfeer van ons tuincomplex op. Laten we daar trots op zijn, het positieve van die diversiteit versterken en het negatieve aanpakken zonder enthousiasme dood te slaan en de wat vreemdere vogels onder ons van hun nest te jagen.

We hopen begin van dit jaar de discussie over de reglementen af te ronden met de vaststelling, in de voorjaarsvergadering, van een compact, duidelijk en modern reglement. Dat is mooi, en noodzakelijk. Het is ook een risico. Regelen

kan een doel in zich worden, en 'dichtregelen' ligt dan om de hoek. Daarbij vergeten we makkelijk waarvoor we hier zijn. Dat is in de eerste plaats om een eigen hoekje grond te hebben en daar, ieder op zijn eigen wijze, een eigen tuin te hebben en daarvan te genieten. En natuurlijk ook, te genieten van wat we gezamenlijk doen binnen deze vereniging van tuiniers. Besturen, regels stellen, controles: het is allemaal nodig als randvoorwaarden, maar ze moeten wel dienen waar het uiteindelijk om gaat: leuk bezig zijn op en met de eigen tuin. Onze uiteindelijke inzet, als vereniging en bestuur, moet vooral zijn dat mogelijk te maken.

Onderling gesprek is de sleutel daartoe. Mèt elkaar praten, in plaats van óver elkaar. Formeel mensen aanspreken blijft soms nodig, maar in gesprek gaan helpt veel meer. Dat geldt tussen bestuur en leden, maar ook tussen leden onderling. Welke spanningen kunnen in goed gesprek tussen burens worden opgelost, wat kan er allemaal als goede afspraken worden gemaakt en burens elkaar waar nodig bijstaan? Helpt het als ervaren tuinders aan de nieuwelingen op het complex aanbieden om eens mee te denken over de aanpak op de tuin, en durven nieuwelingen om die feedback en steun te vragen? En is het mogelijk om dat soort communicatie binnen de vereniging te bevorderen?

Wat mij betreft roepen we 2017 uit tot het jaar van de communicatie. En daarmee wil ik dit tuinjaar graag voor geopend verklaren!"

Udo Teunis



En in een gezellige sfeer kon iedereen de rest van de middag zich tegoed doen aan de heerlijke hapjes en drankjes, verzorgd door onze kantine vrijwilligers.



Vrijwilligers,
bedankt voor
de gezellige
middag
namens
ons allemaal!

-0-

What's in a name?

*Eén van de meest bekende citaten
van William Shakespear*

Kennelijk heeft een (niet nader te noemen kamerlid, van een niet nader te noemen politieke partij) toch wat problemen met William Shakespear's citaat. Onlangs heeft dit kamerlid namens de partij laten weten dat het mis is met de benamingen van vegetarische worstenbroodjes, vegetarische schnitzels, vegetarische worsten en andere vegetarische producten. Volgens het kamerlid moet er als je spreekt over, bijvoorbeeld, vegetarische worstenbroodjes er dan ook iets van worst in moet zitten en dat zit er niet in. Het is dus misleidend.....

In het verleden werd al het woord 'pindaboter' verboden omdat er geen boter in zit. Het heet sindsdien 'pindakaas'. Alsof er in kaas zit.

Niemand hoeft dus verbaasd te zijn als vegetarische worstenbroodjes, schnitzels en alle andere vegetarische producten met vleesvervangers in de toekomst anders moeten gaan heten.

En als dat gelukt is, en er zijn nog kamerleden met teveel vrije tijd, dan wordt het tijd voor kamervragen over misleiding omdat er in 'boerenjongens' geen jongens en ook geen boeren inzitten. En wat dacht u van 'pepernoten' waar geen peper en ook geen noten inzitten? Desnoods ondersteuning vragen bij het Europees parlement?

Nou, veel succes straks met het maken van uw keuze bij de verkiezingen op 15 maart!

-0-

Dringende oproep!

*Onze leden Pascal Schuit en Rajesh Ramcharan
gaven al het goede voorbeeld.*

Het zal niemand zijn ontgaan dat onze vereniging te maken heeft met een onderbezetting van het bestuur. Dat betekent met het vele werk dat gedaan moet worden er bijna sprake is van fulltime banen. En dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn. De bestuursleden hebben ook hun normale werk, de gebruikelijke privé verplichtingen en natuurlijk het onderhoud van hun eigen tuin.

Gelukkig brachten onze leden Pascal Schuit en Rajesh Ramcharan al flinke verlichting doordat zij hebben aangeboden een deel van hun vrije tijd op te offeren om een gedeelte van de coördinatie van de werkbeurten op zich te nemen. (Zie het nieuwe werkbeurtenrooster elders in deze uitgave) **Bedankt mannen!**

Maar dit is nog niet genoeg. Er is dringend behoefte aan meer bestuursleden.



Dus een dringend verzoek aan alle leden die de vereniging een warm hart toedragen:
praat eens met het bestuur en kijk samen waarmee
jij het bestuur kan ondersteunen !

-0-

Bijzondere Algemene Ledenvergadering

11 februari 2017

Zaterdag 11 februari 2017 was de Bijzondere Ledenvergadering waarin de het voorstel tot wijziging van het Huishoudelijk Reglement inhoudelijk werd besproken.

Ons verenigingsgebouw zat werkelijk bomvol met leden en er werd zo uitvoerig meegedacht dat de vergadering te kort bleek om alle reacties goed te kunnen behandelen. Afgesproken werd om zaterdag 18 maart 2017 de vergadering voort te zetten.

-0-

Felicitaties voor ATV Zonnegaarde!

Atv Zonnegaarde, bijna onze burens langs de Schenk, gefeliciteerd
met het behalen van jullie internationale diploma
"Office International de Coin de Terre et des Jardins Familiaux!"

-0-

Aandacht voor de egeltjes

Met dank aan Paul van Kan

Februari

Egels zijn nog in een diepe winterslaap. Ziet u een ronddolende, zieke of gewonde egel dan klopt er iets niet. Bel egelopvang (zie www.egelopvang.nl)

Maart

Egels zijn nog steeds in diepe winterslaap. Lichaamsgewicht van 1000 -> 600 gram gezakt. Einde winter daarom meest kwetsbaar. Let op als je nu tuin opruimt (wacht liever even)

April

Egels zullen rond deze tijd wakker gaan worden. Let op: bij aanhoudende kou pas in mei wakker! Tijd om een egelslaapplaats en egeltrapjes te maken.

Mei

Egels gaan op verkenning en paren. Mannetjes leggen soms 2 tot 3 km af. Draagtijd 35 dagen. Opruimen / werk aan composthoop kan weer.



De wereld van de egel

- aaneengesloten groenstructuur zonder barrières
- natuurlijke oevers
- dichte beplanting en bosranden (struweel en ruigte)
- grasland en bosrand
- heggen en hagen
- rommelhoekjes
- takkenrillen
- bladhopen en plantenresten
- composthopen
- natuurlijke omheiningen, bv wilgenvlechtwerk
- openingen in schuttingen en hekwerken (15 x 15 cm)
- loopplanken langs duikers
- uittredeplaatsen en egeltrapjes bij steile oevers
- slaapnesten, kraamnesten, winterslaapplaatsen

Egel menukaart - top 5

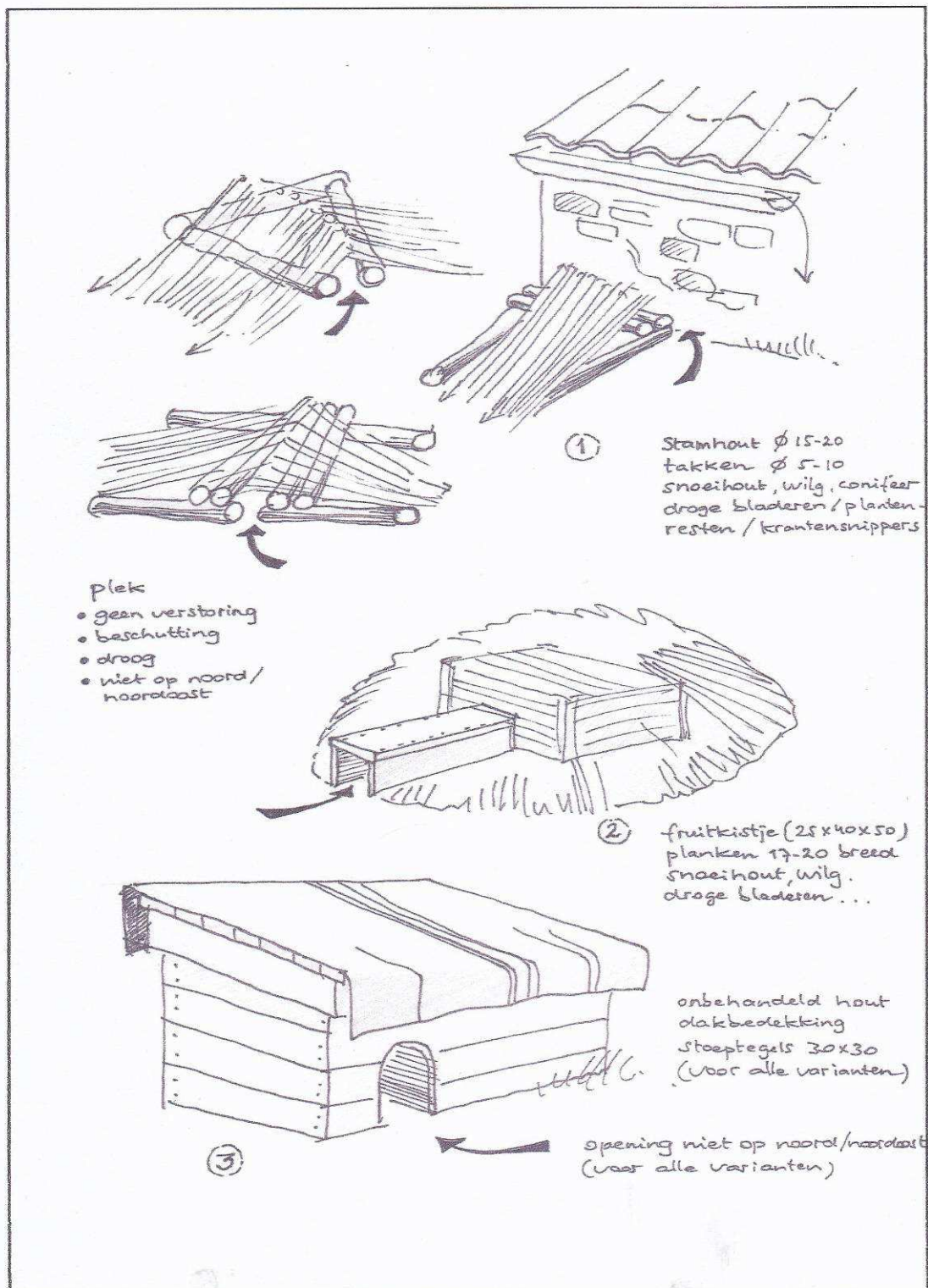
- 1 regenwormen
- 2 huisjesslakken
- 3 kevers
- 4 rupsen
- 5 vliegen en muggen

Plek voor slaapplaatsen en nesten

1. Weinig verstoring (geen kinderspeelplek, honden of druk verkeer)
2. Voedselgebied in de omgeving (gras, struweel, bosje, natuurtuin)
3. Beschut en afgeschermd door struiken en ruigte
4. Bladeren en droge plantenresten vlakbij
5. Droog, goede afwatering (bv op 4 stoeptegels)
6. Eventueel tegen gevel (niet op het noorden)
7. Opening niet naar noord of noordoost



slaapplaats van kamperen tot 5 sterren bungalow



Zoek de verschillen

Altijd wel aardig om oude foto's tegen te komen om te vergelijken met hoe het nu is



Werkbeurtenrooster 2017

- Versie februari 2017 -

Wie? Kraaienpad 1 Kraaienpad 11 Kraaienpad 18 Kraaienpad 25 Reigerspad 36 Mezenpad 56 Mezenpad 67 Kandidaat lid (AM) Wanneer? 18 maart 2017 6 mei 2017 17 juni 2017 2 september 2017 14 oktober 2017 Bij wie? Ploeg 1 Rob van der Vlis Tel. 06-40219621 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl	Wie? Kraaienpad 2 Kraaienpad 19 Kraaienpad 26 Reigerspad 40 Mezenpad 58 Mezenpad 70 Kandidaat lid (DT) Wanneer? 25 maart 2017 13 mei 2017 24 juni 2017 9 september 2017 28 oktober 2017 Bij wie? Ploeg 2 Udo Teunis Tel. 06-42165358 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl	Wie? Kraaienpad 4 Kraaienpad 14 Kraaienpad 20 Reigerspad 28 Reigerspad 38 Mezenpad 59 Mezenpad 71 Wanneer? 1 april 2017 20 mei 2017 8 juli 2017 16 september 2017 4 november 2017 Bij wie? Ploeg 3 Pascal Schuit Tel. 06-31687827 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl
Wie? Kraaienpad 5 Kraaienpad 15 Reigerspad 30 Reigerspad 34 Reigerspad 37 Mezenpad 60 Ooievaarspad 79 Kandidaat lid (SS) Wanneer? 8 april 2017 27 mei 2017 22 juli 2017 23 september 2017 11 november 2017 Bij wie? Ploeg 4 Rob van der Vlis Tel. 06-40219621 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl	Wie? Kraaienpad 7 Kraaienpad 16 Kraaienpad 22 Reigerspad 33 Reigerspad 46 Mezenpad 63 Ooievaarspad 82 Wanneer? 15 april 2017 3 juni 2017 5 augustus 2017 30 september 2017 18 november 2017 Bij wie? Ploeg 5 Udo Teunis Tel. 06-42165358 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl	Wie? Kraaienpad 10 Kraaienpad 17 Kraaienpad 21 Kraaienpad 23 Mezenpad 53 Mezenpad 66 Kandidaat lid (CT) Wanneer? 29 april 2017 10 juni 2017 19 augustus 2017 7 oktober 2017 25 november 2017 Bij wie? Ploeg 6 Rajesh Ramcharan Tel. 06-20386338 E-mail: info@vtvmariahoeve.nl

We verzamelen om 09.55 uur bij het werkhok.

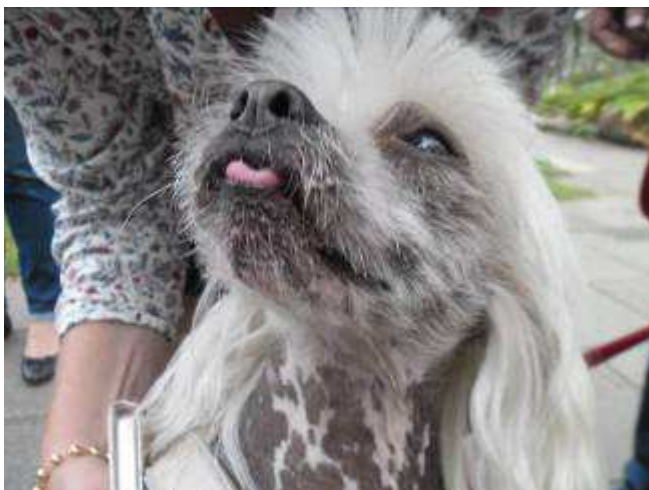
Aanvang werkbeurten is om 10.00 uur. Einde werkbeurten is 12.00 uur. Na afloop koffie/thee drinken en aftekenen van het werkboek.

Gaarne uiterlijk de vrijdag voorafgaande aan de werkbeurt bij voorkeur per e-mail afmelden via info@vtvmariahoeve.nl of anders telefonisch bij uw ploegleider.

Indien u zonder bericht afwezig bent op uw werkbeurt, zullen wij u € 25,00 administratiekosten in rekening brengen en wordt er een inhaaldatum afgesproken.

Kort nieuws

Hondenliefde



Onder onze leden zijn nogal wat hondenliefhebbers. De ene hond helpt als een echte tuinman met graven, de andere houdt onbekenden goed in de gaten, weer een ander is zo enthousiast dat al kwispelend het tuinhekje bijna bezwijkt en een ander ligt gewoon lekker te genieten in het zonnetje.

En zelfs is er één die de sirene van een politieauto kan imiteren. We zeggen niet wie (maar de imitator steekt wel de tong uit)

Looprichels



Onder de N14 bevindt zich ter hoogte van ons tuincomplex een duiker. De duiker zorgt ervoor dat ook kruipende- en lopende diertjes vanuit het oude slagenlandschap van het veenweidegebied zich kunnen verplaatsen. Jaren geleden zijn in deze duiker richels aangebracht die dit mogelijk moeten maken. Aan de gemeente is gevraagd de inmiddels kapotte richels te herstellen. We houden de vorderingen in de gaten.

Parkeergarage Aegon



Afgelopen jaar is de nieuwe parkeergarage van onze burens Aegon gereed gekomen. De realisatie van de nieuwbouw heeft nauwelijks invloed gehad op de rust op ons tuincomplex. Dus de complimenten voor de wijze waarop de nieuwe garage tot stand is gekomen.

Als straks de blaadjes aan de bomen zitten is de garage is nauwelijks zichtbaar vanaf ons tuincomplex en er is heel wat extra parkeerruimte ontstaan.

Unieke constructie



De moeite waard om er even naar toe te lopen:

Volg de watergang De Schenk en achter de woningen aan Margarethaland zie je een stuw. En deze stuw is waarschijnlijk uniek in Nederland. En waarom? Naast deze stuw is door het Waterschap een prachtige constructie gemaakt. Als je boven op de roosters naar binnen kijkt zie je diverse compartimenten. Hier kunnen vissen stroom opwaarts zwemmen en in ieder compartiment even "op adem komen" en vervolgens steeds weer naar een hoger gelegen compartiment zwemmen.

Er zijn duidelijkere foto's van de binnenzijde beschikbaar, maar we moeten nog even wachten op toestemming om deze te mogen plaatsen in Plantaardig.

Hopelijk in de volgende uitgave.

Kerst etalage



Tijdens de feestdagen werd het mededelingenbord bij de ingang door het team van Natuurlijk Tuinieren omgetoverd tot een heuse kerstvitrine.

Gezien de leuke reacties hierop is het dus voor herhaling vatbaar.

Wel nog "effe" 10 maandjes wachten!

Wifi



Op het moment van dit schrijven was het nog niet helemaal operationeel, maar dat zal inmiddels wel zo zijn: Wifi op ons tuincomplex!

Riet verdrinkt



In onze sloten was op een aantal plekken sprake van een enorme wildgroei van riet. De medewerkers die betrokken waren bij het verwijderen van het riet en het baggeren van de sloten vertelden dat het heel eenvoudig is om te voorkomen dat er overmatig riet gaat groeien:

"Snij het riet onder de waterspiegel af. De holle stengels lopen vol met water en het riet 'verdrinkt' als het ware".

Bomen langs het spoor



Langs het spoor, aan het einde van het Reigerspad, dus aan de andere kant van de sloot stonden een aantal zwarte elzen (wild groei). Deze bomen waren inmiddels zo hoog geworden en stonden zo dicht langs het spoor dat de vraag rees of er nog wel sprake is van een veilige situatie.

Als één van de elzen zou omwaaien (ze verkeren niet bepaald in topconditie en meerdere waren slecht geworteld) zou er schade kunnen ontstaan aan passerend treinverkeer of bovenleiding. ProRail heeft de situatie in ogenschouw genomen en besloot de bomen eind januari / begin februari mee te nemen in hun snoeiprogramma.



Kennelijk was de situatie van de wildgroei (meerdere bomen bleken zelfs niet op het talut, maar in de sloot te wortelen, waardoor ook de breedte van de sloot aanzienlijk minder is geworden) bij nader inzien ernstiger dan verwacht, want de plannen om te snoeien werden gewijzigd in kappen. Ook elders langs het spoortracé zijn diverse bomen gekapt waardoor er weer sprake is van veilig treinverkeer.

Nieuwe providers



Door steeds intensiever gebruik van de website en het vele e-mail verkeer van onze vereniging werd het tijd voor nieuwe providers die dit allemaal aankunnen. En het leuke is dat wij als gebruikers nauwelijks iets hebben gemerkt van de veranderingen die hebben plaatsgevonden.

Knap werk Bart, bedankt!



Studenten ontwikkelen kroosrobot



Delfland en de gemeente Delft zoeken naar een manier om te voorkomen dat de grachten zomers vol komen te liggen. Een groep TU-studenten uit verschillende disciplines hebben de Kroboot ontworpen en ontwikkeld. De Kroboot is een varende robot die kroos in het water opspoot en wegschept.

Misschien bij succes ook elders inzetbaar?

Interessante website



Als je met belangstelling het artikel van Evelien Lems hebt gelezen, dan is het zeker aan te bevelen om de website van Evelien te bezoeken:

www.lovepureliving.nl

Minder mezen



Uit de Nationale Tuinvogeltelling van dit jaar is gebleken dat vorig jaar nog gemiddeld 3,4 koolmezen per tuin werd geteld, maar dat dit cijfer nu is gezakt naar 2,8. Totaal in Nederland dus duizenden mezen minder. Geen verrassing was het dat de huismus het meest werd geteld. Wel was een verrassing dat de spreeuw meer werd geteld dan voorgaande jaren.

Samenwerking



Nathalie en Sient hadden op hun tuinen heel wat kweeperen geoogst. En Doreen is "afgestudeerd" in het maken van perengelei.

Het resultaat kan je raden. Hadden we al originele "Mariahoeve honing", nu dus ook originele "Mariahoeve kweeperen gelei"!

Nee, helaas, er zijn geen potten beschikbaar voor de verkoop.

Nieuwe kunst in ons tuinpaviljoen.



De vitrines en de wanden in het Tuinpaviljoen zijn dit keer voorzien van prachtige kunstwerken van onze eigen Piet en Els. Je kijkt je ogen uit. Kom snel bewonderen!



Inleveren kopij voor Plantaardig

<u>Uitgave:</u>	<u>Inleveren kopij:</u>	<u>Streefdatum publicatie:</u>
Lentenummer (maart - mei)	Uiterlijk 15 februari	1e week maart
Zomernummer (juni - augustus)	Uiterlijk 15 mei	1e week juni
Herfstnummer (september - november)	Uiterlijk 15 augustus	1e week september
Winternummer (december-februari)	Uiterlijk 15 november	1e week december



DONATEUR WORDEN

Ja, ik ondersteun Volkstuindersvereniging Mariahoeve en ik ontvang 4 maal per jaar het verenigingsblad "Plantaardig" en ben van harte welkom bij de verenigingsactiviteiten.

Naam dhr/mevr

Straat

Postcode.....woonplaats.....

E-mailadres..... tel.nr.

Ik ondersteun de vereniging met €.....per jaar (minimaal € 12,50).

Handtekening.....

U kunt dit formulier opsturen naar VTV Mariahoeve, Postbus 91411, 2509 EA Den Haag of persoonlijk afgeven en uw bijdrage, onder vermelding van donateur, overmaken op NL05INGB0005004839.

BATIST HOBBYKASSEN



GEBRUIKTE HOBBYKAS - € 1.250,- INCL. BTW.

Prijs is af fabriek in Wateringen. Wij bezorgen én monteren in heel Nederland. Wilt u niet zelf monteren? Informeer naar ons scherpe montagetarief. Afgebeelde gebruikte actiemodel is 3,20 mtr. breed x 4,00 mtr. diep. Goothoogte: 2,00 mtr. Inclusief: 1 x schuifdeur 0,80 x 2,00 mtr. en 1 st. maxi lucht-raam 0,80 x 1,35 mtr. Fundatie materiaal wordt meegeleverd. Afwijkende maten ook leverbaar.

NAALDWIJKSEWEG 5C
2291 PA WATERINGEN - HOLLAND

Website : www.batisthobbykassen.nl

Tel. : +31 (0)174 29 07 27

Fax : +31 (0)174 51 83 41

E-mail : hobbykassen@batistwestland.nl



**Met Life & Garden
geeft u kleur aan uw leven,
binnen en buiten**

genieten met groen

Veursestraatweg 292 D,
LEIDSCHENDAM,
T 070 - 3203300
www.lifeandgarden.com



life&garden

Al sinds 1970 hét bedrijf voor Den Haag en omstreken voor al uw problemen en vragen rondom [elektrotechniek](#), [inbraakbeveiliging](#), [telefoon](#), [data / netwerk](#), [brandmeldinstallaties](#), [camera installaties](#), [intercom](#), [videofoon](#), parkeer- en toegangssystemen en aanverwante zaken.

Natuurlijk hebben we ook een [24 uurs storingsdienst](#).
Zichtenburglaan 1A 2544EA Den Haag 070-3661800
www.ginderen.nl

zeg je **gas**, zeg je **Braber**



Braber Gassen is uw specialist in de regio Den Haag op het gebied van gasflessen met propaan of butaan, industriële gassen, kachels op propaan of petroleum, wokbranders, las- en snijapparatuur en propaangereedschappen.

Lekstraat 164
2515 VZ Den Haag
070 - 394 88 55
info@braber.nl www.braber.nl



Tuinhuisjesverzekering bij Zicht

Uw tuinhuisje veilig achterlaten.

Een tuinhuisje is heerlijk om onbezorgd in te verblijven. Toch is het niet te voorkomen dat u uw huisje onbeheerd achterlaat. Zorg daarom voor een goede verzekering waarmee u bijvoorbeeld ook uw inboedel tegen diefstal verzekert.

Verzekeren bij Zicht

**** Advies over al uw schadeverzekeringen **** Deskundige medewerkers die u graag helpen **** U kunt kiezen uit: u doet het zelf of wij doen het voor u **** Onze opzegservice maakt overstappen naar **Zicht** heel makkelijk

Bij schade is één telefoontje naar onze schadeafdeling voldoende. Wij helpen u zo snel en prettig mogelijk en streven ernaar om uw schade in één telefoontje af te handelen.

Onze medewerkers zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur onder 0297-234444

Verenigingswinkel vtv Mariahoeve

Lekker makkelijk: tuinbenodigdheden op je eigen tuincomplex!



netten
stokken
propaangas
zakken aarde
tuingereedschappen
milieuvriendelijke bestrijdingsmiddelen
en nog veel meer

Volkstuindersverenigng "Mariahoeve"

dankt onderstaande partijen voor hun geweldige steun !



Den Haag



Hoogheemraadschap van
Delfland



Ruimte voor adressticker