



## Nieuwsbrief aug. 2015

Website: [www.nutengenoegencapelle.nl](http://www.nutengenoegencapelle.nl)  
Contact bestuur: [vtv@nutengenoegencapelle.nl](mailto:vtv@nutengenoegencapelle.nl)  
Bouwaanvragen: [vtv@nutengenoegencapelle.nl](mailto:vtv@nutengenoegencapelle.nl)  
Milieuvriendelijk tuinieren, brochures(in kantine).

Betalingen via rekening: NL92 Rabo 01419.71.673  
Contact over tuinbeurten via invulformulier op website.  
Nieuwtjes Nieuwsbrief: [m.zwijnenburg3@kpkplanet.nl](mailto:m.zwijnenburg3@kpkplanet.nl)  
[www.avvn.nl](http://www.avvn.nl) informatie over: Natuurlijk Tuinieren.



### TUINRESERVAAT!

Sinds kort mag ons lid dhr. van Rosmalen zijn tuin (nummer 62) een tuinreservaat noemen. Zijn tuin is erkend als tuinreservaat door Vroege vogels in samenwerking met de AVVN. Hij had zich opgegeven via het artikel in Tuinliefhebber nummer 2- 2015. Het gaat erom dat je tuin een fijne

plek is voor planten en dieren. En deze 10 kenmerken kunnen je op weg helpen om een tuinreservaat van je tuin te maken. Het gaat om:

1. Zo min mogelijk bestrating.
2. Planten, struiken en bomen met vruchten, noten en bloemen die insecten, vogels en vlinders lokken.
3. Een natuurlijke vijver met geleidelijk aflopende oever of andere was- en drinkgelegenheid.
4. Klimplanten en struiken met doornen naast of tegen een gevel.
5. Natuurlijke beschutting en omheining waar egels onderdoor kunnen.
6. Er worden geen schadelijke bestrijdingsmiddelen gebruikt.
7. Er wordt niet gesnoeid in het broedseizoen (15 maart/15 juli).
8. Er is een composthoop.
9. Er zijn rommelhoekjes en takkenrillen en takkenhopen.
10. Nestkastjes of verblijfplaatsen voor vogels, zoogdieren en insecten.

Proficiat, chapeau! Wie volgt?

### Tuintips maand augustus



-Omdat het nu zaak is uw gras regelmatig te maaien is het

slim de instelling van de messen van uw grasmaaier aan te passen.

-Wilt u lang gras dan kunt u de messen hoger instellen. Dit is aan te raden bij droog en warm weer.

-Als u een vijver heeft bescherm deze dan goed.

Jonge vogels zijn uitgevlogen en zijn op zoek naar voedsel. Let hier vooral goed op in de vroege morgen en avondschemering.

-Zonnebloemen groeien nu hard en hebben veel water (en eventuele plantenvoeding) nodig.

-Zonnebloemen die erg lang worden kunt u het beste ondersteunen met een stok. Het zou zonde zijn als uw zonnebloemen omver zouden waaien.

-Als u een vogelbadje heeft is het wel zo hygiënisch het water dagelijks te verversen. Buiten vogels drinken bijvoorbeeld ook egels uit een vogelbadje.

### EHBO en zo: genieten van de zon.

Wat is het heerlijk als de zon weer schijnt, maar 30 of 35°C zoals begin juli, is wel wat veel van het goede. Dan moet je vooral zorgen dat je voldoende drinkt en uit de zon blijft. Maar ook als het minder warm is, is het belangrijk om je te beschermen tegen teveel zon. Het is de belangrijkste oorzaak van huidkanker. Dat komt de laatste jaren steeds vaker voor en dat heeft te maken met ons 'zongedrag'. Probeer tussen 11-15 uur uit de zon te blijven. Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor; ook wanneer de huid al gebruikt is. Voorkom verbranding door de zon, dat verhoogd het risico op huidkanker. En dat alles geldt



natuurlijk niet alleen voor als je heerlijk in een ligstoel in de zon zit, maar ook als je in de tuin aan het werk bent. Zijn zonnestralen alleen maar slecht voor ons? Zeker niet: door zonlicht op onze huid maken we vitamine D aan. En dat heeft ons lichaam nodig om calcium te kunnen opnemen. Dat is weer nodig voor het behoud van stevige botten en tanden. Hoewel vitamine D ook in voeding zit (bijv. vette vis en margarine), is zonlicht met mate dus goed voor ons.

Petra de Jong

Onze EHBO mensen zijn:



Corrie	tuin	tel.	06
Berg	112	57240534	
Greet	tuin	tel.	06
Boving	60	21851459	
Petra de	tuin	tel.	06
Jong	88	12276791	

### Oproep voor rondleiding kinderen 'De Klimop'

Woensdagochtend 19 september hopen we weer een groep kinderen van de Klim-Op - school te ontvangen in ons fraaie tuinenpark. De invulling van het



programma zullen we met elkaar afstemmen als de scholen weer begonnen zijn. Dan hopen we ook een beroep op enkele van jullie te doen om te helpen met het ontvangen van groepjes kinderen op de tuin. Mocht u deze datum kunnen en het leuk vinden om groenuitleg te geven en iets aan deze kinderen te vertellen, dan kunt u zich nu al aanmelden via [vtv@nutengenoegen.nl](mailto:vtv@nutengenoegen.nl). U kunt mij natuurlijk ook direct aanspreken: Jan Groenendijk, tuin 12.