



Volkstuinvereniging Hardinxveld- Giessendam

NIEUWSBRIEF 2019 – Nr. 3 - september

VAN DE REDACTIE

De vorige nieuwsbrief ligt al weer even achter ons. In die tijd is de zomer met vrijwel alle hoogtepunten (en dieptepunten) van het teeltseizoen voorbij gesneld. We hebben alle weertypen gehad !!! En toch een tuin met heerlijke groenten!

We hebben voor u weer een nieuwsbrief gemaakt met nieuws en wetenswaardigheden. Veel leesplezier!

De redactie is altijd weer verheugd wanneer leden een berichtje sturen.

We kregen een foto doorgestuurd van Familie Verweij van tuin nr. 20! Ze tonen ons vol trots dat ze een mol hebben gevangen. Deze foto is voor de redactie aanleiding om wat meer over het leven van de mol te schrijven.



In dit nummer :

- VAN DE BESTUURSTAFEL
- VOORTGANG VAN DE BOUW
- RABO Clubsupport
- MOL IN DE TUIN
- OVERIG TUINNIEUWS
- RECEPT EN PUZZEL
- EEN NIEUWE TUINDER

Bestuur:

Voorzitter: N. Klomp (tel. 06-48473183)

Secretaris: J. Dammers

Penningmeester: H. Nederlof

Lid: A.P. de Kock

Lid: R. Kadijk

E-mail : vtv-hg@outlook.com

Redactie Nieuwsbrief

Cees Adriaanse

Marlon van den Bos

Jan Vink

E-mail : jjv@solcon.nl

Website: www.vtv-hg.nl



Op 4 juni kregen we een berichtje van Erik van der Meiden. Hij informeerde ons over de groei van z'n aardappelen.

Ik kon gisteren mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen en heb even gekeken wat de tussenstand van de aardappelen is na twee maanden. Resultaat op de foto, ze zijn al groter dan vorig jaar.



De redactie bedankt de inzenders en kijkt uit naar volgende reacties!

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het is goed om te zien dat er in dit seizoen van het jaar met zoveel plezier op de tuin gewerkt wordt.

Na een warme periode is het weer ons dan ook goed gezind

Mocht het om wat voor redenen zo zijn dat u voornemens bent om in 2020 te stoppen met tuinen op ons complex, wilt u dit dan voor 1 november 2019 aan de voorzitter of secretaris kenbaar maken.

In november zal er weer een ledenvergadering gehouden worden, hierin zullen we o.a. het bestrijden van de Coloradokever op de agenda zetten.

Ook zullen we u dan meer informatie geven over de officiële opening begin 2020 van de nieuwe schuur.

Wilt u tijdens de ledenvergadering een agendapunt inbrengen? Dan kunt u dit kenbaar maken bij het bestuur.

Voortgang van de bouw nieuwe schuur

Er volgt een fotoverslag met toelichting!



29 mei, de container is er, alle spullen en materialen die in de nieuwe schuur weer terug moeten komen kunnen erin.



3 juni, de oude schuur is gesloopt, dit alles ging met vereende kracht zeer voorspoedig.



Vele handen maken licht werk!



12 augustus: de bekisting is zo goed als klaar.



21 augustus: vandaag is er beton gestort ook deze klus hebben we maar weer mooi met elkaar geklaard.



Met gepaste trots, maar vooral heel dankbaar voor alle hulp gaan we aan de 2^e fase van de bouw van de schuur beginnen.

Hartelijke groet, Nico Klomp.

WIE TEELT DE GROOTSTE ZONNEBLOEM?

De Stichting Servanda organiseert op woensdagmiddag workshops voor kinderen. Op 10 april gingen ongeveer 30 kinderen onder leiding van Nico Klomp en Jan Vink aan de slag met een les over zaaien. Ook bedachten we een wedstrijd wie de hoogste zonnebloem kon telen. Onze vereniging heeft op 3 september de metingen verricht en daarbij veel enthousiasme gezien bij de kinderen. We plaatsen een gezellige foto. In de krant komt nog een persbericht.



AFSCHEID VAN LEDEN EN NIEUWE LEDEN

Het is bekend dat om uiteenlopende redenen leden stoppen met hun tuin. Ook hebben zich al diverse nieuwe kandidaten aangemeld. Het contact hierover loopt via voorzitter Nico Klomp.

INSPIRATIEDAG OP 8 OKTOBER

We krijgen op dinsdag 8 oktober bezoek op de tuin!!!

Op die dag wordt in de namiddag de MAG INSPIRATIE-dag georganiseerd. Vanaf 17.00 uur

kunnen geïnteresseerden een tocht door onze gemeente rijden en ideeën opdoen.

“Op die MAG-Inspiratiedag kom je meer te weten over MAG-initiatieven die al bedacht en uitgevoerd zijn in Hardinxveld-Giessendam. Mogelijk kom je met nieuwe ideeën thuis na het volgen van de uitgestippelde route langs een aantal van deze initiatieven. Het evenement staat gepland van 16:00 tot 20:00 uur met onderweg en afsluitend lekkere hapjes en drankjes. Zet de fiets alvast klaar, want we maken er een actief programma van.”

Ook ons moestuincomplex is in die route opgenomen. In de pers vindt u de uitnodiging en meer informatie over de organisatie van deze activiteit.

INSPIRATIEDAG OP 8 OKTOBER (2)

We hebben uw hulp nodig!

Fijn als er op die namiddag tuinders op het complex aanwezig zijn! En natuurlijk zien de tuinen van onze leden er goed uit! We ruimen de boel van tevoren op en geven hiermee ons visitekaartje af. Mogelijk komen er nog meerdere initiatieven; let dus s.v.p. op uw mail! De coördinatie is in handen van voorzitter Nico Klomp. Noteert u het alvast in uw agenda?

RABO CLUBSUPPORT

Ook dit jaar houdt Rabobank Merwestroom weer een actie waarbij de clubkas van verenigingen en stichtingen kan worden gesteund. **Van 27 september tot 11 oktober** kunnen alle leden van Rabobank Merwestroom stemmen op hun favorieten. Hoe werkt het stemmen? De leden van de bank ontvangen een stemkaart per post met een unieke code en uitleg hoe het stemmen in zijn werk gaat. Daarbij worden de leden van Rabobank Merwestroom uitgenodigd om hun stemmen uit te brengen via een actie-website. Ieder lid krijgt 5 stemmen. Een lid mag maximaal **twee** stemmen per favoriete vereniging/stichting uitbrengen. Door 5 stemmen aan ieder lid te geven wordt het mogelijk

om 3 tot 5 verschillende verenigingen/stichtingen te ondersteunen. De waarde per stem in euro's is pas bekend nadat alle stemmen zijn uitgebracht. Het beschikbaar gestelde bedrag van € 100.000 euro wordt gedeeld door het aantal uitgebrachte stemmen. Het aantal stemmen bepaalt daardoor welk bedrag de deelnemers krijgen. Onze Volkstuinvereniging heeft zich aangemeld voor een bijdrage. Wanneer u in de gelegenheid bent om te stemmen, dan kunt u door één of twee van uw stemmen aan onze vereniging toe te kennen, zorgen dat een mooi bedrag in de kas komt. Daar profiteren we met z'n allen van! Doen dus !! Vorig jaar hebben we door de ondersteuning van de Rabobank nieuwe sleutels en sloten voor de tuin kunnen kopen. We kregen toen € 318,-- We rekenen nu op meer omdat u 2 stemmen op ons mag uitbrengen. Dat kan alleen met uw medewerking. Steun uw vereniging, breng uw stemmen uit bij de Rabobank!

MOESTUINKLUSJES IN SEPT/OKT

Wat is er in september/oktober allemaal te doen in de moestuin?

In de maand september zal het weer gaan veranderen. De lucht zit vol van het aroma van rijpend fruit en de laatste bloeiende bloemen. Het is dan ook de hoogste tijd om zoveel mogelijk gewassen te oogsten en te verwerken in gerechten. Het overschot aan geoogste groenten en fruit kun je inmaken, wecken, of invriezen om later te gebruiken. Door het wisselende weer zullen ook de groeiomstandigheden van de gewassen in de moestuin gaan schommelen. De weersveranderingen in oktober zijn heel groot. Lichte warme dagen kunnen aanvoelen alsof de nazomer gewoon doorgaat, en dan plotseling kan de kou binnenvallen. Dat betekent ook dat de eerste nachtvorst kan invallen

Wat zijn de moestuinklusjes in september/oktober?

- Het is nog steeds tijd om fruit te plukken of te rapen. Appels, peren, late pruimen en frambozen zijn nog heerlijk. De peren zijn rijp op het moment dat het stokje loslaat als je het draait.
- Lege moestuinbedden voorzie je aan het einde van de maand met een laagje stalmest.
- Een enorm goede bodemverbeteraar is zelfgemaakte compost. Doe al je tuin- en moestuinafval in de compostbak, met uitzondering van zieke planten en zaaddragende onkruiden.
- Bescherm gevoelige gewassen zoals wintersla en pas gezaaide stukken grond met **cloches (soort tuinstolpen) tegen de kou**

Zaaien in september

- Bladgroenten zoals spinazie, boerenkool, bladchicorei, kropsla en veldsla kunnen nu nog gezaaid worden.
- Verder gaat de laatste zaaimaand in voor radijs, rucola, tuinkers en snijsla.

Planten of poten in september

- Vanaf nu kun je rabarber planten of verplanten. Denk eraan dat je ze met een onderlinge afstand van minimaal een meter uit elkaar plant.
- Vanaf september mogen ook de knoflooktenen de grond in! Zo oogst je het jaar erop heerlijk grote knoflookbollen.
- Aan het eind van de maand kun je uitjes planten voor een zeer vroege opbrengst in het komende jaar. Let wel op dat er maar een paar rassen geschikt zijn voor deze late planting. Plant de uitjes op een beschutte plek in goed gedraineerde grond.
- Vanaf half oktober is het de ideale tijd om fruitbomen te planten. Zolang de grond niet bevroren is kun je de boom in de grond zetten. Rond deze tijd kunnen de geplante bomen en hun wortels goed profiteren van de herfstregen voordat de winter aanbreekt.

- Let bij aankoop goed op of de gekozen boom een specifieke standplaats heeft, zoals een voorkeur voor het meest zonnige plekje in de tuin. Veel fruitbomen zijn overigens niet tweeslachtig. Dat betekent dat er een tweede boom nodig is om de fruitboom te bevruchten. Alleen bij een gelijktijdige bloesemperiode zal de boom dan vruchten afgeven.

Oogsten in september/oktober

- Deze maand kun je de laatste radijsjes, zomerandijvie, zomerwortelen, tuinkers, Oost-Indische kers, boontjes, suikermaiskolfjes en klein duimpje slakroppen oogsten.
- Ook vruchtgroenten zoals tomaten, paprika's, pepers, komkommers, aubergines en courgettes staan op het oogstschema. Oogst de vruchten van deze planten zeer regelmatig, zodat ze niet te groot worden en de plant meer energie kan steken in de nog niet volgroeide vruchten.
- Het oogsten van de groente witlof gaat in twee fases; het oogsten van de witlofwortels en het oogsten van de witlofstronkjes. In september is het tijd om de wortels voorzichtig te rooien. Nadat de wortels 15 dagen op het land hebben gelegen snijd je de bladerkop zo'n 3 cm boven de wortel af en poot je de witlofwortel opnieuw in de grond.
- Ook de bewaaraardappels mogen op een droge en zonnige dag de grond uit. Droog de piepers eerst een aantal uur op het grondoppervlak, waarna je de goedgekeurde aardappels later op een droge en donkere plek bewaard.
- Verder kun je deze maand ook nog artisjokken, bietjes, bloemkool, broccoli, Chinese kool, ijsbergsla, knolselderij, knolvenkel, koolrabi, pastinaak, prei, selderij, sluitkool, snijbiet, spinazie, ui en veldsla oogsten
- Pluk alle hele trossen van de buitentomaat af en leg deze binnen op een warme plaats of in een kas om af te rijpen.

- Vorstgevoelige kruiden zoals bieslook en peterselie kun je het beste uitgraven en binnen in een pot bewaren.
- Qua fruit is het tijd om appels, peren, meloenen en bessenstruiken zoals de framboos, braam, aalbes en zwarte bes te oogsten. Van de oogst van de bessen kun je ook heerlijke jam bereiden.

Ziekten en plagen in september

- Het koelere en vochtigere weer in september is niet erg bevorderlijk voor je moestuinplanten. Helaas trekt regenachtig weer daarbij ook nog eens ongewenste tuingasten zoals slakken aan. Om te voorkomen dat de glibberige beesten aan de bladeren van je gewassen knabbelen strooi je een laag cacaodoppen rondom je planten. Een andere optie is het plaatsen van koperen ringen of kopertape rondom je potten en planten.
- Naast de maanden juli en augustus is ook in deze maand de preimot nog zeer actief. Controleer regelmatig of er schade op de bladeren of in de schacht van de plant aanwezig is.
- Maar ook neusrot ligt op de loer. De ziekte kun je goed voorkomen door je paprika- en tomatenplanten van voldoende water te voorzien. Spot je toch een bruine of zwarte oneetbare plek dan is het helaas al te laat.

HELP, EEN MOL IN M'N TUIN!

We zijn er niet blij mee wanneer er molshopen op onze tuin verschijnen. Zaden en planten komen in de lucht te hangen en verdrogen sneller; wat je zo netjes had aangelegd ziet er na het graafwerk van Momfer de Mol heel anders uit! Daarom in onze nieuwsbrief aandacht voor wetenswaardigheden over mollen.

- De mol ziet niet meer dan het verschil tussen licht en donker. Hij heeft kraaloogjes met een gordijntje van haren ervoor. Een mol weet niet of het dag of nacht is; dat maakt hem niets uit.

- De mol heeft heel goede oren; samen met de zeer gevoelige snorharen en tastzenuwen op de neus zorgen ze voor de oriëntatie. De gehoorgangen worden goed beschermd door inwendige oorschelpen en een dikke vacht.
- Mollen kunnen goed ruiken.
- Of het nu dag of nacht is, hij wisselt per etmaal altijd een paar uur van activiteit af met een paar uur rust.
- De mol heeft korte pootjes met brede graafhanden, waarmee hij met een snelheid van 12 tot 15 meter per uur door de bodem weet te graven. Hij heeft als enig zoogdier een soort 6^e vinger: het sikkelbeentje en ook nog lange nagels. Een levende graafmachine dus
- Een mol kan wel een gangenstelsel van 1 km hebben. Bij het graven gooit hij een deel van de aarde naar achteren en gebruikt de rest om de wanden en het plafond mee te verstevigen. Hij duwt de grond ook naar buiten: molshopen.
- Komt er een obstakel of gevaar, dan kan de mol heel snel achteruit rennen (8 km per uur), zonder te keren. Zijn haren kunnen daarvoor kantelen in de vacht. De vacht is water en vuilafstotend.
- Een mol heeft per dag ongeveer de helft van z'n lichaamsgewicht aan voedsel nodig: ca. 50 gram regenwormen, kevers, insectenlarven en slakken.
- Mollen kunnen regenwormen 'horen'. Ze sporen ze op en soms verzamelen ze de regenwormen. Dat kunnen honderden regenwormen zijn die worden verlamd door een beet in de kop: superfood voor de mol, waardoor hij bijna niet hoeft te drinken.
- Hij raapt het eten op dat door het plafond in de gangen valt. Genoeg gegeten? Dan stopt het graven.
- Van februari tot en met april zie je 'mollenritten'. Die oppervlakkige gangen worden gemaakt door paarlustige mannetjes. Ze graven hun neus achterna totdat ze op het territorium van een vrouwtje stuiten. In die tijd kan een mol een heel voetbalveld doorkruisen en afzoeken (0,7 ha).

- Alleen in de paartijd vormen ze paartjes. Daarna zijn mollen solitair en er wordt dus geen andere mol in de omgeving geduld.
- Jonge mollen graven in de nazomer ook oppervlakkige gangen om op zoek te gaan naar een eigen territorium.
- De Latijnse naam van de mol is *Talpa europaea*. Hij komt niet voor op de Waddeneilanden. Een mol kan 13 cm lang worden met een staartje van 3 cm.
- Alle mollen heten Momfer; dat heeft de Fabeltjeskrant bedacht.



ERVARINGEN: EEN NIEUWE TUINDER VERTELT

Hallo,

Ik zal mij zelf eerst voorstellen, Ik ben Coen Adriaanse, zoon van bekende Cees Adriaanse en sinds dit jaar ook actief al tuinder op tuin nummer 12. Ik ben getrouwd met Gerrine en trotse vader van onze zoon Joris en onze pasgeboren zoon Simon. In tegenstelling tot de vele tuinders op het complex komen we niet uit Hardinxveld maar zijn we woonachtig in Sliedrecht.

Aangewakkerd door de jarenlange ervaring van mijn vader Cees vond ik het dit jaar een mooi jaar om eens te kijken of een volkstuin wat voor mij zou zijn! Daarom wil ik graag in dit interview de ervaringen delen die ik dit jaar heb geleerd en op gedaan heb.



Eind december begon het werken op de tuin met het spitten, en (met dank aan mijn overbuurman) bemesten van de grond. Diep afsteken, champignonmest in de voor en met veel hulp was de tuin met twee weken helemaal omgekeerd en klaar voor de vorst!

Rond half maart is de grond gefreesd en eind maart kon het zaaien beginnen!

Vooraf had ik een mooi plan gemaakt wat ik dit jaar in ieder geval uit zou willen proberen, zo wilde ik flink wat aardappels, aardbeien, uien en een aantal andere gewassen die relatief gemakkelijk waren om te telen.

En een succes werd het! Van de aardappelen heb ik twee vroege rassen (Triplo en Frieslanders) gepoot en ik ging naar huis met kratten vol! Daar genieten we nu nog elke dag van.



Daarnaast was het denk ik ook een fantastisch jaar voor de bonen! Emmers vol kwamen er van het land! Maar ook groenten die achteraf best een flinke uitdaging waren zoals (zomer) Broccoli, en Bloemkool, lukten aardig.

Uiteraard heb ik ook tegenslagen gehad, de erwten bijvoorbeeld. Die waren klaar om te oogsten en wilde ik nog een dag of twee laten hangen om ze na het weekend af te halen. Helaas waren de (waarschijnlijk) eenden mij voor en trof ik alleen de peul nog aan.

Ook heb ik in mijn eerste jaar geleerd dat je de tuin echt bij moet houden omdat anders het onkruid echt hardnekkig wordt. Gelukkig heb ik mijn schoonouders nu ook in ruil voor een deel van de opbrengst van de tuin bereid gevonden om me bij het onderhoud te helpen.

Zo terugkijkend op de eerste driekwart jaar kan ik alleen maar heel tevreden zijn met de opbrengst en de start als tuinder op het complex. Veel geleerd en die ervaring nemen we mee naar het volgende seizoen!

GROENTE BEWAREN

Wat doe je met die overvloed aan courgettes in je tuin? En hoe kun je witte kool lang bewaren? Er zijn handige en lekkere manieren om je geoogste groente te verwerken om ze zo langer houdbaar te maken. Wij laten je zien hoe je over een paar maanden nog steeds kunt genieten van je zelf opgekweekte courgettes en kool!

Zuurkool

Witte kool fermenteren is een manier om kool lang te bewaren. Je maakt je eigen zuurkool, maar dan veel lekkerder. In bijna alle culturen op het noordelijk halfrond wordt kool gefermenteerd. Overal doen ze het anders, maar één ding hebben de gerechten gemeen: ze behoren tot de familie van de superfoods. Witte kool zit boordevol vitamine C en die kun je conserveren met melkzuur. Kapitein James Cook was de eerste die erachter

kwam. Doordat hij zuurkool meenam op zijn lange tochten over de oceaan, verloor hij geen bemanningsleden meer aan scheurbuik.

Kort gefermenteerd kun je de zuurkool eten als een salade, na een week of 6 voor een hartverwarmende stampot.

- 1 kilo witte kool
- 20 gram fijn zeezout
- 3 blaadjes laurier
- 2 theelepels jeneverbes
- 2 theelepels zwarte peperkorrels
- 1 theelepel karwijzaad



Snijd de kool zo fijn mogelijk. Meng de kool met de kruiden en het zout in een grote kom en laat het 10 minuten staan tot het goed vochtig is.

Schep de kool in een grote pot of emmer en druk aan met een zuurkoolstamper of met je vuist. Niet stampen, dan kneus je de kool teveel. De emmer of pot mag niet meer dan driekwart gevuld zijn.

Laat de kool onder water staan, leg daarom iets zwaars op de kool: een zuurkoolsteen of vul een diepvrieszakje met zout water en leg dit erbovenop.

Dek de pot losjes af met een deksel of een stukje kaaslinnen, zodat er geen vliegjes bij kunnen komen. Laat de pot op kamertemperatuur fermenteren. Na een dag of 3 heb je een lekkere zuurkool voor zuurkoolsalades. Na een week of 6 is de zuurkool klaar voor de stampot. En wil je echte Oostenrijkse zuurkool? Vergeet de pot dan voor een jaar.

Vind je de smaak goed? Zet de zuurkool in de koelkast of kelder om de fermentatie (nagenoeg) te stoppen.



COURGETTES IN ZOETZUUR



Na ontelbare pannen courgettesoep is dit zoetzuur van courgette een verrassend nieuw recept. Op deze manier is de groente een jaar houdbaar, dus je kunt er ook op een later tijdstip van genieten.

1 kg courgettes (schoongemaakt gewicht)
 2 uien
 3 el zout
 500 ml natuuraazijn
 300 g suiker
 2 tl kurkuma (geelwortel of koenjit)
 3 tl mosterdzaad

Zo ga je te werk:

Was de courgettes, snijd ze in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de uien schoon en snijd ze in ringen. Meng de courgettes met de uien in een grote kom en strooi het zout erover. Laat het geheel enkele uren staan.

Schep de groentes in een vergiet, spoel ze goed af en laat ze uitlekken.

Breng in een grote pan de overige ingrediënten aan de kook.

Laat dit mengsel enkele minuten doorkoken en voeg de courgettes en de uien toe. Breng alles weer aan de kook en laat ongeveer vijf minuten koken.

Schep de groentes over in schone jampotjes, vul de potten tot de rand met het hete kookvocht en draai vervolgens de deksels op de potten.

Zet de potjes ondersteboven en laat ze afkoelen.



Het zoetzuur is het lekkerst als je het minimaal drie weken laat intrekken. Erg smakelijk als bijgerecht bij oosterse gerechten of op brood bij (oude) kaas.



PUZZEL

Er zijn weer diverse oplossingen binnen gekomen. de juiste oplossing was van Tine Kadijk. De jury heeft haar antwoord op vraag 2: 'Putten' alsnog goed gerekend.

De oplossing van de vorige puzzel:

1. Na de confrontatie met de wilde **Katwoude** hond geen poot meer verzetten.
2. In Gran Dorado heb je huizen met **Warmenhuizen** met koud stromend water.
3. De vogel die daar vliegt is geen **Alkmaar** een meeuw.
4. Voor 't tafeltje bij het raam, drie whisky, twee wodka en **Eenrum** graag.
5. Druk op **Enter** om naar het volgende scherm te gaan.
6. Een eigen **Kollum** in de krant is een aardige schnabbel voor bekende Nederlanders.
7. Zodra ik de veerman heb gevonden, **Varik** naar de overkant.
8. Sinds die vreselijke storm heeft de dorpskerk een **Stompetoren**.
9. Volgens mij begreep hij je uitleg niet. Hij **Kekerdome** bij, in ieder geval.
10. Nu ik gepensioneerd **Benschop** ik mijn vroegere baas graag tegen de schenen
11. Als ik de **Balgoy** moet je 'm wel vangen, natuurlijk.
12. De weidevogel keek in de sloot en dacht: "Als m'n **Kievitshaar** maar goed zit!"
13. Geen beste locatie voor de wasmachinebranche. Al je was gaat **Krimpen aan de Lek/IJssel**.
14. Een zak meel per uur wil zeggen dat ik er per dag **Achtmaal**.

15. Een schipper zei: “Als de Maas te laag staat, denk ik dat ik naar de **Waalwijk**”.
16. Bij nood moet de kapitein de bel op het **Schipluiden**.
17. Een **Schoonebeek** is beter dan een vuil kanaal.
18. De babyuitzet was al verkocht. Dus had het nakomertje geen **Boxmeer**.
19. De melk is niet bedorven, maar wel een beetje **Zurich**.
20. Is dat de koningin? Ja hoor, **Zeist**.
21. Als mijn fiets kapot is, **Lopik**.
22. De kar zakte door zijn **Assen**.
23. In de Drentse bossen werkt men nog met **Beilen**.
24. Waarom wilde je die haak rechtbuigen? Nou, ik hoef zo’n **Krommenie**.
25. Weet jij wat je chef verdient? Nee, hij praat nooit **Overloon**.

EEN NIEUWE PUZZEL

Onderstaand een nieuwe puzzel. De oplossing bestaat uit het aantal letters die er achter staan.

Crypto-puzzel

1. Een koning die overdag vrij is (10 letters)
2. Pedicure zonder werk (10 letters)
3. Een metalen klant (5 letters)
4. Sinterklaas met een lampje in zijn hand (12 letters)
5. Domme witte vogel (7 letters)
6. Een vriend die de inhoud bepaalt (9 letters)
7. Rode culinaire meeteenheid (6 letters)
8. Een vurige meerstemmige muziekcompositie (5 letters)
9. Toen de klei op was, kon men gelukkig nog een hele tijd met (9 letters)
10. De burgemeester zou de boom planten maar liet het gat door zijn (10 letters)

ENKELE STELLINGEN TOT SLOT

- Mensen met een volkstuin – jong en oud – bewegen meer dan buurtgenoten zonder volkstuin.
- 84% van de mensen met een volkstuin voldoet naar eigen zeggen aan de Nederlandse Norm

voor Gezond Bewegen (minimaal vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief bewegen)

- Een volkstuin heeft een positief effect op de gezondheid van ouderen.
- Volkstuinders ouder dan 62 jaar melden significant minder gezondheidsklachten dan even oude burens zonder volkstuin.
- Volkstuinders ouder dan 62 jaar gaan significant minder vaak naar de huisarts dan even oude burens zonder volkstuin.
- Volkstuinders zijn significant meer tevreden met hun leven en voelen zich ook nog eens significant minder eenzaam dan even oude burens zonder volkstuin.
- Oudere volkstuinders zijn vooral actieve tuinders; jongere volkstuinders zoeken ontspanning en rust.

**MET VRIENDELIJKE GROET,
Het bestuur van VTV-HG.**