

Nieuwsbrief

Velt v.z.w. Zuid-Antwerpen / StadsrAnt-zuid



België – Belgique
P.B.
2630 Aartselaar
8/5026
Erkenningsnummer P708640

Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren

Oktober – november - december 2012.
Driemaandelijks tijdschrift - Informatief blad

Afgiftekantoor: 2630 Aartselaar
v.u. Velt v.z.w. Francis Mertens, Steenwinkelstraat 126, 2627 Schelle

Beste Velt-lid,

Ter gelegenheid van de start van ons 25^{ste} werkjaar als Velt-afdeling kreeg onze eerste bestuursvergadering na het verlof op 6 september een feestelijk tintje. Bovendien nog in het mooie kader van het Ecohuis van Boom: daarbij konden lekkere hapjes en drankjes niet ontbreken, kwestie van het nuttige aan het aangename te paren! Zulk moment kan alleen maar de teamspirit in onze bestuursploeg verder aanhalen.

We konden al een mooie jaarplanning voor 2013 uitwerken. Met het Ecohuis in Boom, de Plukboerderij in Schelle en het Velt-Natuurpunt natuurgebied van de Kelderijlei in Schelle hebben we ondertussen drie knappe locaties om hier een mooi aanbod aan afdelingsactiviteiten te organiseren.

Een greep uit onze planning voor 2013:

- ▶ snoeien van appels, peren, kersen, druiven en bessen
- ▶ succesvol zelf eetbare paddenstoelen kweken
- ▶ initiatie moestuinieren voor jong en oud
- ▶ het verhaal van de imker
- ▶ plantenruilbeurs
- ▶ bewaren van groenten zonder de energievervlindende diepvriezer
- ▶ zelf zuurkool maken.

Hebt u zelf nog voorstellen of ideeën: laat het ons weten op één van onze activiteiten of stuur ons een mailtje (adressen vindt u achteraan in deze nieuwsbrief). We spelen er als afdeling graag op in.

Hopelijk beleven we nu nog even een mooi najaar, al was het maar om ons nog wat te laten genieten van onze tuinoogst.

Waar we trouwens met ons activiteitenaanbod de volgende maanden graag op inspelen onder het motto van “Lang leve de oogst” !

Francis

Vlees en effect op gezondheid (deel 3)

Vegetarisme en sport

Er zijn verschillende topsporters die een vegetarisch voedingspatroon volgen.

Carl Lewis met 7 wereldtitels en 9 Olympische titels.

Martina Navratilova en Billy Jean King, de 2 tenniswonders. Triatleet Dave Scott die 6x de Ironman van Hawaï gewonnen heeft en op 56-jarige leeftijd nog actief is.

Edwin Mozes die onklopbaar was op de 400m. Zwemkampioen Johnny Weissmuller met 5 Olympische titels en 51 wereldrecords evenals Murrey Rose die ook in de zwemsport 4x goud gewonnen heeft en de jongste zwemkampioene ooit was.

Dan hebben we ook nog bokskampioen Mike Tyson en schaakkampioen A. Viswanathan en nog zo veel meer topsporters.

Ben Dandois, een vriend uit Deurne, heeft in verschillende sporten waar kracht, uithouding en recuperatie van zeer groot belang zijn, verschillende nationale en internationale titels behaald (en een wereldtitel). Nu is hij trainer en heeft hij zijn eigen sportschool.

Zo zie je dat in verschillende disciplines vegetariërs zijn.

Dat je geen vlees nodig hebt om topprestaties te bekomen is dus heel duidelijk. Maar misschien is het dan ook beter geen vlees te eten om een gezond lichaam te hebben om zodoende topprestaties te kunnen bekomen?

Vegetarisme en preventie van hart- en vaatziekten

Dat vlees zijn negatieve invloeden heeft op hart- en vaatziekten is duidelijk.

Daartegenover bevatten fruit en groenten tal van stoffen die een positieve werking hebben op de immuniteit en op hart- en vaatziekten.

Plantaardige voeding is over het algemeen rijk aan anti-oxidanten: onder andere de vitamines C en E, carotenen, flavonoiden en selenium, kunnen bescherming bieden tegen LDL-cholesterol oxidatie. Ook andere substanties in planten (fytochemicaliën) kunnen de ontwikkeling van kanker en hartziekten helpen voorkomen.

Een voorbeeld zijn de terpenen in citrusvruchten en kruiden zoals dille en karwij.

Er bestaan afdoende bewijzen voor het feit dat een vegetarisch voedingspatroon niet alleen nuttig kan zijn om cardiovasculaire aandoeningen te voorkomen maar ook om ze te genezen.

De Amerikaanse arts Dean Ornish heeft in revolutionair onderzoek aangetoond dat vetarme vegetarische voeding de blokkade in sommige bloedvaten ongedaan kan maken. In bepaalde gevallen was het zelfs mogelijk om hartoperaties te voorkomen. Critici op het werk van Ornish beweren dat zijn behandeling inderdaad lijkt te werken, maar dat niet van iedereen kan verwacht worden om zijn eetgewoonten zo drastisch aan te passen.

Ornish : "Ik begrijp niet waarom het drastisch zou zijn om mensen te vragen goed gebalanceerd vegetarisch te eten, terwijl het medisch gezien gangbaar is om mensen open te snijden en hen voor de rest van hun leven cholesterolverlagende medicatie te laten innemen."

Vegetarisme en kankerpreventie

In België is kanker de tweede grootste doodsoorzaak, verantwoordelijk voor 30% van de sterfgevallen, met ongeveer 40.000 slachtoffers per jaar.

Hoewel factoren zoals roken, weinig beweging en omgevingsfactoren een belangrijke rol in het ontstaan van kanker blijkt te zijn, krijgt het belang van de voeding dagelijks meer nadruk. Niet alleen zou voeding een grote preventieve rol spelen, maar ook bij de behandeling van kanker zouden onze eetgewoonten van belang zijn.

Meer dan 100 studies wereldwijd hebben aangetoond dat het eten van fruit en groenten het risico op kanker kan verlagen. Onder andere bij darm-, long-, borst- en prostaatkanker wordt er een verband gelegd met voedingsfactoren.

Een vegetarisch voedingspatroon werd al vaak gelinkt aan de preventie van sommige kankers. Verschillende onderzoeken steunen de idee dat een voedingspatroon met een laag vetgehalte, dat rijk is aan vezels, zoals van verschillende fruit- en groentesoorten, volle granen en bonen, sterk bijdraagt tot een optimale gezondheid. Een dergelijk voedingswijze speelt een cruciale rol bij de preventie van verschillende soorten kanker en hartziekten.

Vegetarisme en minder zwaarlijvigheid

Niet minder dan 30% van de Belgische bevolking heeft te kampen met overgewicht, en 11% is zwaarlijvig. Men verwacht dat tegen het jaar 2030, 60% tot 70% van de Europeanen aan overgewicht, en 40% tot 50% aan zwaarlijvigheid zullen lijden.

Chronische ziekten die met overgewicht en vooral zwaarlijvigheid geassocieerd worden zijn: hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, dyslipidemie, diabetes mellitus type II, galstenen, slaapapneu, osteoartritis, vetgeassocieerde kankers (voornamelijk borst-, baarmoeder-, eierstok-, prostaat-, dikke darm-, en galblaaskanker), enz.

Hoewel er zeker zwaarlijvige vegetariërs te vinden zijn, toont onderzoek aan dat deze aandoeningen veel minder voorkomen onder vegetariërs.

Een studie die vegetariërs vergelijkt met omnivoren rapporteert dat het gemiddelde gewicht van de vegetariërs nadrukkelijk lager was dan dat van de omnivoren, maar dat het vegetarische voedingspatroon een stuk méér calorieën aanreikte dan het niet-vegetarische. Wanneer de calorieën van complexe koolhydraten komen, kan men meer eten zonder aan gewicht te winnen. Andere studies leggen dan weer een verband met de hogere vezelinname en de lagere inname van dierlijke vetten en alcohol bij vegetariërs. Ten slotte kunnen ook de grotere hoeveelheden groenten en fruit in de vegetarische voeding een rol spelen. Deze zijn goede bronnen van vitamines en mineralen, die een overdreven verlangen naar voedsel kunnen tegengaan.

Voordelen van een vegetarisch voedingspatroon

De voordelen van een vegetarisch voedingspatroon voor de gezondheid, in vergelijking met dat van een alleseter, kunnen (toch gedeeltelijk) als volgt verklaard worden:

► De kwaliteit en hoeveelheid **vetten** die vegetariërs doorgaans gebruiken. Er bestaan sterke bewijzen dat een voedingspatroon met een laag vetgehalte, en dan vooral vegetarische voeding, het aantal *natural killer cells* in het bloed vermeerderd. Deze cellen maken deel uit van het immuunsysteem, en kunnen tumorcellen en bepaalde virussen helpen vernietigen. Bevolkingsgroepen die minder vet gebruiken, tellen minder borstkankerdoden. De invloed van erfelijkheidsfactoren in het onderzoek wordt vermeden d.m.v. migratiestudies.

► De verhoogde inname van groenten en fruit bij vegetariërs, in vergelijking met de inname bij alleseters. De meeste groenten bevatten "beschermende stoffen", die bepaalde vormen van kanker kunnen helpen voorkomen. Een voedingspatroon rijk aan groenten en fruit kan eveneens osteoporose voorkomen. Er is aangetoond dat een hoge inname van eiwitten, vooral dierlijke eiwitten, de opname van calcium in het lichaam vermindert.

Bovendien zijn de meeste groenten en fruit uitstekende bronnen van kalium en magnesium, die botvriendelijke mineralen zijn.

Een voedingswijze rijk aan kalium vermindert het calciumverlies, vermoedelijk door de alkalische aard van kalium, in tegenstelling tot de hoge zuurvormende aard van bepaalde voeding, zoals vlees, vis en kaas.

► Plantaardige voeding bevat een aantal elementen en voedingsstoffen waarvan aangetoond is dat ze erg kankerwerend zijn, wat een verklaring kan zijn voor het minder voorkomen van kanker onder vegetariërs. Meer dan honderd studies naar eetgewoonten wereldwijd tonen aan dat een hoge consumptie van fruit en groenten het risico op kanker kan verlagen.

► **Vezels** spelen een grote rol in de gezondheid van het darmstelsel. Ze binden schadelijke stoffen zoals galzuur en potentieel kankerverwekkende stoffen en transporteren hen vlugger uit de darmen. Ze kunnen ook het oestrogeengehalte verlagen, wat borstkanker kan helpen voorkomen. Het is eveneens bewezen dat een vezelrijk voedingspatroon kan beschermen tegen borst-, eierstok-, baarmoederslijmvlies-, en darmkanker. Vezels worden enkel in plantaardig voedsel gevonden, en vegetariërs hebben een veel hogere vezelinname dan omnivoren.

► **Antioxidanten** spelen een belangrijke rol in het verlagen van de kans op chronischdegeneratieve ziekten, zoals kanker en hartziekten. Zo kan vitamine C beschermen tegen slokdarm-, maag-, en darmkanker, door het neutraliseren van carcinogene stoffen.

Bèta-caroteen zou kunnen beschermen tegen longkanker en andere kankers.

Ook selenium en vitamine E kunnen kanker helpen voorkomen, vermoedelijk door kankerverwekkende stoffen te ontgiften.

► Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde stoffen in plantaardig voedsel, zoals vezels, plantaardige eiwitten, vitamine C en E, thiamine, riboflavine, calcium en kalium kunnen beschermen tegen Multiple Sclerose.

► Naast deze voedingsstoffen, kunnen andere stoffen die in plantaardig voedsel gevonden worden (**fotochemicaliën**) helpen bij de preventie en behandeling van bepaalde soorten kanker.

Deze anti-carcinogene stoffen kunnen op verschillende manieren werken:

► Ze gaan tumorvorming tegen door een verhoogde ontgifting en uitscheiding van schadelijke chemicaliën uit het lichaam. Tot deze groep behoren onder andere de coumarines - in wortelen, peterselie, pastinaak, selder, citrusvruchten - en de glucosinolaten en indolen, te vinden in kruisbloemige groenten zoals kool, spruiten, broccoli, bloemkool.

Het is aangetoond dat kruisbloemige groenten kankerwerend zijn:

► Ze vertragen de groei van kankercellen, door het voorkomen van oxidatieschade die mede verantwoordelijk is voor het ontstaan en de groei van carcinogenen. Ze verlagen ook de productie van vrije radicalen. Tot deze groep behoren sommige soorten terpenen (in karwijzaad, dille, groene koffiebonen, groene munt, essentiële oliën uit citrusvruchten, pompelmoes, zoethout en peulvruchten).

► Ze onderdrukken en blokkeren bepaalde kankerverwekkende factoren.

Vele fyto-oestrogenen zijn sterke anti-oxidanten en kunnen carcinogene effecten van het menselijk oestrogeen blokkeren. In deze groep vinden we de isoflavonoïden en lignanen (te vinden in sojaproducten, zoethout, lijnzaad, linzen, volle granen en peulvruchten in het algemeen) en de fenolen (in noten, fruit en groenten in het algemeen, thee, graanproducten en sojabonen).

► **Salvestrolen** hebben uit meerdere studies hun nut getoond bij kankertherapie en dit op een héél doeltreffende manier en zonder nevenwerkingen (zie eerdere uitgave in natuurland). De salvestrolen zijn voornamelijk in biologische voeding terug te vinden. Bron: studies van prof.

Dan Burcke en prof Gerry Potter en www.alexiswellness.be

Besluit:

► Vlees blijkt niet echt een noodzaak te zijn. Integendeel. Vlees en zeker charcuterie hebben veel nevenwerkingen.

► Vermijd dus best zo veel mogelijk bewerkt vlees (salami, worst, vleessalade, paté)

► Snijd zichtbaar vet weg;

► Vlees heeft ook zijn positieve eigenschappen, maar enkel in zeer beperkte hoeveelheden van 60 à 75 g per dag. Al wat we meer innemen, is belastend.

► Denk ook aan andere eiwitbronnen zoals eieren, peulvruchten (erwten, bonen), noten, zaden, tofu, quorn, volle granen, ...

► Als je toch voor vlees eet, beperk dan de hoeveelheid en neemt best biologisch vlees en eet er dan zeker voldoende groenten bij. Chlorofyl in groenten neutraliseren bepaalde negatieve aspecten van rood vlees.

Thierry / Alexiswellness

Kanker en emoties. Lichaam en geest (deel 1).

Er zijn heel wat uitdrukkingen die het verband aangeven tussen lichaam en emoties: een krop in de keel, het ligt op mijn lever, hij bloost er van.

Al deze uitdrukkingen zijn afgeleid van lichamelijke reacties die ontstaan zijn uit gevoelens. Ze drukken de band tussen lichaam en geest duidelijk uit.

Nochtans blijven veel mensen dikwijls hun “wenkbrauwen fronsen uit verwondering” of ongeloof als verteld wordt dat er een verband zou kunnen bestaan tussen emoties en lichamelijke gezondheid.

Hoe komt dat? Waarschijnlijk omdat artsen (waarin we veel vertrouwen hebben) dezelfde bedenkingen hebben en het zo ook aan ons overbrengen. Er zijn veel artsen die “bewijzen” moeten kunnen zien vooraleer ze van gedachten kunnen veranderen. Gelukkig zijn er ook studies die het verband tussen lichaam en geest wel aantonen, waardoor artsen die absoluut niet geloofden dat emoties grote invloed kunnen hebben op ziekte en genezing, uiteindelijk toch van mening veranderen .

Maar hoe komt het dan dat artsen zo denken?

Volgens mij is dat te wijten aan het feit dat ze zeer weinig opleiding krijgen over het verband tussen lichaam en geest en ze evenmin geen opleiding krijgen over het verband tussen voeding en geneeskunde.

Hoe komt het dan dat ze daar geen opleiding in krijgen?

Dat is volgens mij driedelig. Ten eerste is het een gewoonte om geen opleiding te geven/krijgen over deze materie. Artsen worden al gedurende 7 jaar sterk geïnformeerd over gezondheidsleer, maar zeer weinig over de effecten van voeding en emoties op onze gezondheid.

Deze gewoontes veranderen is niet vanzelfsprekend.

Maar dat kan niet het enige zijn.

Een tweede aspect is dat de universiteiten klassieke behandelingstechnieken aanleren en niet willen weten van natuurlijke behandelingen. Opleidingen geven in natuurlijke behandelingen waar ze niet zo veel over weten is niet vanzelfsprekend.

Ook behandelingsmethodes die moeilijk te onderzoeken zijn, zijn niet weggelegd voor traditionele geneeskunde.

Klassieke methodes samen met alternatieve methoden onderwijzen, matcht niet.

Het derde probleem heeft volgens mij met geld te maken. Veel onderzoeken en subsidies komen uit de farmacie. Het is dus voor een belangrijk deel hun bron van inkomsten. Universiteiten werken dus ook volgens opdrachten uit de farmacie of volgens zaken die geld kunnen opbrengen. Wie zou er nu geld geven om onderzoek te verrichten naar het verband tussen voeding en gezondheid of tussen emoties en gezondheid?

Het financieel plaatje voor zo'n studies is niet aantrekkelijk genoeg. Toch moet men nu ook niet alles of iedereen over dezelfde kam scheren, maar het financieel plaatje zal wel zijn invloed hebben volgens mij.

De gevolgen van lichamelijke ongemakken door emotionele problemen zijn nochtans gekend. Er zijn gelukkig toch ook onderzoeken verricht over het verband tussen emoties en gezondheid.

Zo is algemeen geweten dat stress gevolg kan hebben op hartfalen en cholesterol. Alleen wordt dit onvoldoende bekend gemaakt. Er valt ook veel minder te verdienen door patiënten bijvoorbeeld naar yogalessen te sturen dan door medicijnen voor te schrijven. Om niet te specifiek in te gaan op kritiserende zaken, zal ik jullie nu informatie verschaffen over onderzoeken tussen stress en emotionele instabiliteit op onze gezondheid.

Tweeduizend jaar geleden waren artsen wel overtuigd van het verband tussen emotionele gezondheid en lichamelijke gezondheid. De Grieks-Romeinse arts Galenus beschreef toen zelfs al het verband tussen emoties en kanker.

In de 18^{de} eeuw beschreef een Engelse chirurg ook het verband tussen groot verdriet uit het verleden en kanker.

In de **negentiende eeuw** was de Engelse medische wereld van mening dat emotioneel lijden de belangrijkste oorzaak van ziekten was. De chirurg Walter Hyle Walshe, die uiterst gerenommeerd was op het gebied van kanker, vertelde dat het ontkennen van dit verband, onredelijk is.

Een Australische dierenarts, Ian Gawler beschreef in de **jaren '70** dat ook bij hemzelf de combinatie van aangepaste voeding en ontspanningsoefeningen, zijn terminale botkanker had genezen. Hij had nog maar enkele weken tot een één maand te leven, maar meer dan dertig jaar later leeft hij nog. Hij beschrijft **in 1995** hoe innerlijke rust je een "boost" voor je weerstand kan geven.

In **1992** zijn resultaten gepubliceerd over een onderzoek van het verband tussen stress en gezondheidsproblemen, waaronder borstkanker.

Bijna de helft van de vrouwen met borstkanker waren er van overtuigd dat hun kanker het gevolg was van stress die ze niet goed konden verwerken. De meest voorkomende factoren die werden opgegeven waren echtscheidingen, abortus en andere vormen van verlies van een kind.

Ook in de **jaren '90** heeft dr. David Spiegel de psychologische toestand vergeleken van patiënten die na traumatische ervaring in een zelfhulpgroep hadden gezeten met patiënten die niet psychologisch begeleid waren na een traumatische ervaring.

Hij deed vergelijkingen met patiënten die in beide groepen dezelfde medicatie toegediend kregen, maar met het verschil dus dat de psychologische begeleiding verschillend was. De patiënten uit beide groepen werden willekeurig genomen.

Er mocht niet alleen geen verschil bestaan in medicatie tussen de groepen, maar ook niet in emotionele toestand of andere gezondheidstoestanden tussen de patiënten van beide groepen. Er werd op alle vlakken gezorgd dat de 2 groepen zo veel mogelijk identiek waren, maar dan als enig verschil dat de ene groep psychologische steun kreeg en de andere niet. Dr. Spiegel deed dit nadat er onderzoek was verricht over het verband tussen voeding en emotionele toestand van mensen en de gevolgen op de gezondheid.

Dr. Spiegel was verwonderd dat er duidelijke verschillen waren tussen de groep die psychologisch begeleid werden en diegenen die niet psychologisch begeleid werden. Hij had dit nooit verwacht. Hij had nog veel minder verwacht dat er zelfs verschillen waren in de ziekteverloop van kankers en zelfs in overlevingskansen. Voor dat onderzoek werd hij zelfs zeer kwaad als mensen het ontstaan van kanker toeschreven aan psychologische conflicten!

Hij was eigenlijk aan dat onderzoek begonnen om te bewijzen dat er geen verband kon zijn, maar was dankzij zijn eigen onderzoeken helemaal veranderd in opvatting. Wordt vervolgd

Thierry Maréchal / Nele Van Poucke

Activiteitenkalender

Velt Zuid-Antwerpen en StadsrAnt-zuid

Zondag 7 oktober van 10u tot 18u

Opendeurdag Gezinsboerderij Wilrijk

Onze Velt-infostand staat in het teken van: **“Wat te doen met pompoen?”**

Al enkele tips over pompoenen zaaien, verzorgen, oogsten en bewaren:

► Zaaien gebeurt best in individuele niet te kleine potten (als het enigszins kan in zwarte plasticen vermits zwart de warmte vasthoudt) zodat de plantjes al aardig flink zijn gegroeid als zij, na de vorstvrije nachten, naar buiten kunnen verplant worden. Geef ze een zonnige en grote plek, vooral de rankende soorten zijn nogal heel "ruimdenkend". Veel gietwater en organische mest worden uitermate geapprecieerd. Grote planten op het oog ? ---> tijdig toppen.

► Alle soorten moeten geoogst worden voordat de eerste nachtvorst intreedt. Rijpe vruchten zijn te herkennen aan de wat droge steeltjes.

Pompoenen worden aan de stevige stelen met een scherp mes afgesneden (nooit aftrekken) en je laat altijd een 8-tal cm steel aan de geoogste vrucht zitten, dan blijft ze langer goed Borstel zachtjes de modder weg en droog de pompoen goed af zodat de rustplek niet vochtig, en later rot, wordt.

Bezoekers aan onze stand verwennen we met een lekkere kom pompoensoep !

Locatie: Lievevrouwkesbosweg 20, 2610 Wilrijk

Donderdag 18 oktober van 20u tot 22u30

Kankerpreventie en therapie.

In een zeer verhelderende uiteenzetting wordt ons duidelijk gemaakt dat er wel degelijk een verband bestaat tussen biologische voeding en salvestrolen enerzijds en kankerpreventie en behandeling anderzijds.

Onze spreker, Thierry Maréchal publiceerde reeds heel wat in verband met dit onderwerp.

Prijsinfo: leden: € 3,00; niet-leden: € 5,00.

Info: Nestor Janssens (njanssens1@telenet.be 03-887 54 77).

Locatie: Ecohuis Boom, 's Herenbaan 129, 2850 Boom. Kom je met de auto, dan kan je best parkeren op een parking in de Beukenlaan of in Acacialaan.

Donderdag 25 oktober van 20u tot 22u30.

Lang leve de oogst.

Originele recepten voor confituur, chutney's en allerlei lekkers kunnen ons tot ver in de winter laten genieten van de oogst van (zelfgekweekte) bessen en groenten. Adrienne Larmuseau laat ons in een praktische les proeven hoe we op een ecologische wijze (dus ook zonder diepvries) een heerlijke voorraad seizoensfruit en groenten kunnen aanleggen.

Inschrijven verplicht.

Leden € 3,00; niet-leden € 5,00 storten op BE41 979 965 8877 10)

Proevertjes inbegrepen.

Info: Nestor Janssens (njanssens1@telenet.be 03-887 54 77).

Locatie: Ecohuis Boom; 's Herenbaan 129, 2850 Boom. Kom je met de auto, dan kan je best parkeren op een parking in de Beukenlaan of in Acacialaan.

Donderdag 15 november van 20u tot 22u30.

Winterse maaltijdsoepen.

Heerlijke en zeker originele recepten voor winterse maaltijdsoepen, liefst van eigen gekweekte seizoensgebonden groenten, komen aan bod in deze kookles van Adrienne Larmuseau.

Natuurlijk kan er worden geproefd en recepten mogen meegenomen worden.

We houden de (verplichte) inschrijving op €3,00 voor leden en €5,00 voor niet-leden; te storten op BE41 979965 8877 10 van Velt-Zuid Antwerpen

Ingrediënten inbegrepen!

Prijsinfo: leden: € 3,00; niet-leden: € 5,00, (proevertjes inbegrepen)

Verantwoordelijke: Nestor Janssens (njanssens1@telenet.be 03-887 54 77)

Locatie: Ecohuis Boom; 's Herenbaan 129, 2850 Boom. Kom je met de auto, dan kan je best parkeren op een parking in de Beukenlaan of in Acacialaan.

Contactadressen Velt Zuid-Antwerpen en StadsAnt-zuid

Activiteiten:

Nestor Janssens; tel 03 887 54 77

njanssens1@telenet.be

Fruit:

Francis Mertens; tel 03 887 15 24

francismertens@hotmail.com

Moestuin:

Nestor Janssens; tel 03 887 54 77

njanssens1@telenet.be

Siertuin:

Francis Mertens; tel 03 887 15 24

francismertens@hotmail.com

Publicaties:

Nestor Janssens; tel 03 887 54 77

njanssens1@telenet.be

Voeding:

Thierry Maréchal; tel 0478 77 67 68

thierrymarechal@hotmail.com

Secretariaat:

Pierre Collaert; tel 03 887 21 27

petrus.collaert@telenet.be

Lidmaatschap Velt:

€ 25,00 te storten op BE41 9799 6588 7710 van Velt Zuid-Antwerpen