



De tuin als diversiteitsmotor

tuin
wat je
zelf tuint
is top hier

in samenwerking met:



samen investeren
in welvaart
en welzijn



Tuinhier

Tuinhier is dé sociaal-culturele vrijwilligersvereniging in Vlaanderen en Brussel die het vrijetijdstuinieren activeert en ondersteunt.

Tuinhier bevordert de belangstelling voor het duurzaam en milieubewust tuinieren, zowel individueel in pot of eigen tuin als gezamenlijk in een volkstuin en andere innovatieve tuinprojecten. Als evoluerend expertisecentrum levert Tuinhier een bijdrage aan oplossingen voor hedendaagse en toekomstige uitdagingen op vlak van klimaat, sociale cohesie, diversiteit, solidariteit,...

Tuinhier richt zich tot iedereen met goesting in tuinieren.

Tuinhier is actief op lokaal, regionaal, landelijk en internationaal niveau. Centraal staat een divers aanbod van laagdrempelige leergerichte activiteiten en ontmoetingskansen, die ze autonoom of met externe partners opzet. Via ons Tuinhier-Magazine inspireert, informeert en communiceert Tuinhier.

We zijn overtuigd dat een warme, hechte en respectvolle gemeenschap beter in staat is om hedendaagse uitdagingen aan te gaan. We streven naar een gezonde, verantwoorde samenleving waarin de mens beter verbonden is met de natuur en met elkaar.

Klop gerust eens aan bij ons of onze afdelingen in je zoektocht naar meer tuinplezier.

Woordrow Wilsonplein 2, lokaal 609, 9000 Gent • T: 09/267.87.31 • www.tuinhier.be • info@tuinhier.be

tuin
wat je
zelf tuint
is top
hier



Toen Tuinhier onder de naam ‘Het werk van den akker en den haard’ ontstond in 1896 was dit met een sterk engagement om de Belgische arbeiders te helpen. In eerste instantie wenste men “een nuttige en goedkope tijdsbesteding te voorzien die de arbeiders weghield van alcohol en andere verleidingen”. In tweede instantie zorgden de tuinen voor een financieel goedkope voeding bij deze arbeidersklasse.

Er is in de bijna 125 jaar al veel veranderd in onze maatschappij. Maar inhoudelijk staat Tuinhier nog steeds voor gezonde groenten kweken en een nuttige vrijetijdsbesteding. Tuinhier streeft vandaag volop naar tuinplezier. Het sociale engagement is doorheen de jaren niet afgenomen. Wel hebben we het bijgestuurd! We leven vandaag in een hyperdiverse samenleving. Deze samenleving wordt gekenmerkt door een overaanbod aan activiteiten, drukke agenda’s, interculturaliteit, individualisme en een zorgsector onder druk.

Een ware toren van Babel als het ware. Als tuinvereniging merken wij dat de tuin mensen verbindt en verenigt. Mensen kunnen er elkaar ontmoeten en hun gedeelde passie delen. Daarnaast geeft de natuur rondom hen een rustgevend en geborgen gevoel. Intern pikken wij al enkele jaren creatieve projecten op. Veel van onze afdelingen werken op een boeiende manier samen met meerdere partners. Ook bij andere verenigingen en instanties zijn er goede praktijken met de tuin als gemene deler. Toen ontsprong het idee om een Tour de Flandres te maken en enkele van deze projecten in beeld te brengen.

Verscheidenheid en diversiteit zijn synoniemen. Dit kan gaan over diversiteit op vlak van sekse, etnische afkomst, klasse, religie, tuinstijl, ...

Tuinhier vindt dat verscheidenheid verbindt! Het haalt je curieuze aard boven. ‘Hé wat plant jij in je tuin?’ of ‘Woon je hier in de buurt?’ Daarnaast kun je op zoek gaan naar gedeelde interesses. Zoals tuinieren met kinderen, koken, buurtleven,... Verscheidenheid biedt sowieso stof tot gesprekken en eventueel een gezonde discussie. Zolang dit met respect voor elkaar gebeurt kan dit alleen maar leerrijk zijn.

Tuinhier is vaak nog een overwegend blanke vereniging, maar wij willen graag meer werk maken van integratie. ‘In onze tuin is iedereen welkom’ is het verhaal dat we willen brengen. Toch merken we dat niet iedereen zijn weg vindt. Vaak omdat we niet weten hoe te reageren op verschillen en te weinig willen veranderen om dichterbij elkaar te komen. Communiceren is de sleutel. Nog een reden om deze brochure te lanceren! We willen een gesprek lanceren en mensen binnen en buiten onze vereniging aan het denken zetten. Hoe kunnen wij met onze tuin verbinding maken met anderen?

Een aantal projecten hebben deze vraag al deels kunnen beantwoorden. In deze brochure delen zij hoe en waarom. Veel van deze verhalen zijn vlot vertaalbaar naar nieuwe projecten. Graag willen we dan ook met deze brochure jou of jouw instantie warm maken om je tuin om te vormen tot diversiteits-motor.

Veel leesplezier!

**tuin
hier**
wat je
zelf tuint
is top

TUINIEREN IS DELEN IN BEERSE



Tuinhier Beerse beheert twee projecten: één bij de serviceflats van het OCMW en één in de Salamanderstraat bij een leefgroep van Het Gielsbos die in Beerse woont. Het Gielsbos is een centrum voor mensen met een beperking die in leefgroepen samenwonen. In beide tuinen werken de leden van de afdeling in de tuin en gaat de oogst naar de bewoners. In de salamandertuin werken de bewoners ook actief mee in de tuin als dagactiviteit. De vereniging bezoekt elk project afwisselend, de ene week op dinsdagavond bij de serviceflats en de andere week op woensdagmiddag in de Salamandertuin.

Doelstellingen:

- > Integratie bevorderen.
- > Een sociaal netwerk creëren.
- > Ruimte creëren om het hobbytuinieren te beoefenen.
- > Gezonde voeding promoten.
- > Sociaal isolement doorbreken.

Inrichting:

- > Bakken op hoogte
- > Bloementuin
- > Een serre bij de service flats om samen te kunnen zitten op koudere dagen
- > Fruithaag en kleinfruit
- > Verharde paden voor rolstoelgebruikers
- > Compostzone (serviceflats)
- > Insectenhotel (Salamandertuin)

www.hetgielsbos.be



Serviceflats:

Er wordt gevraagd wat de bewoners willen van groenten: groenten voor rauw-kost en aardappelen zijn de meest gevraagde gewassen. Kruiden worden ook vaak gebruikt. Er zijn vaste oogstmomenten met de vrijwilligers, maar gewassen zoals sla en tomaten mogen de bewoners zelf plukken doorheen de week. Vanuit het rusthuis is er een jaarlijks klein budget om plantgoed of eventuele uitbreidingen te bekostigen. Er worden roefeldagen georganiseerd met kinderen die in de tuin komen helpen. Ook de Muziek- en Tekenacademies komen langs in de pauze.

De bewoners zitten veel buiten om met elkaar te praten. Als het zonnig is, zitten ze in het park, bij koud weer zitten ze gezellig in de serre. Als de vrijwilligers in de tuin zijn krijg je een mooie sociale mengeling. Activiteiten van de afdeling zijn toegankelijk voor iedereen, je hoeft zelfs geen lid te zijn. Op daguitstappen carpoolen ze en nemen ze vaak bewoners mee van de serviceflats. De theorievormingen vinden plaats in de grote zaal van het rusthuis, zodat de bewoners vlot kunnen aansluiten indien ze dat wensen.

Vrijwilligers:

Het bestuur kan rekenen op een groep van 20 vrijwilligers waarbij er meestal een 10 à 15 aanwezig zijn in de tuin van de serviceflats. In de Salamandertuin zijn er drie actieve vrijwilligers. Voor grote werken zoals de aanleg van de bakken wordt iedereen natuurlijk opgetrommeld. De vrijwilligers worden bedankt met kleine gestes zoals cake of het betalen van de verplaatsingskosten bij uitstappen.

De Salamandertuin:

Het Gielsbos had studenten ingeschakeld om de bewoners met de buurt in contact te brengen. Één van hun suggesties was samenwerken met verenigingen uit het dorp. Tuinhier Beerse reageerde hier positief op. Het eerste jaar sloten de bewoners aan bij de rusthuistuin. Daarna is er een moestuin aangelegd in hun eigen tuin in de Salamanderstraat. De bewoners gaan actief aan de slag in de tuin: de ene zaait en oogst mee, een ander kijkt wat de anderen doen. Er is een bewoner die graag foto's maakt en

een ander is gek op bloemen. Hiervoor is een speciale bloemenweide aangelegd. Zij kan voortaan haar eigen boeketten maken. Ze willen vooral het gevoel 'dit heb ik zelf gedaan' creëren. Dit is super goed gelukt bij het insectenhotel. Toen de bewoners zelf mochten zagen en boren groeiden ze allemaal twee cm van trots.



Tips:

- > Begin met eenvoudige planten.
- > Bouw je project stelselmatig op. Bekijk de noden van het project en het aantal vrijwilligers die beschikbaar zijn.
- > Kruiden zijn ideaal om te starten en interesse aan te wakkeren.
- > Leer elkaar kennen.
- > Je moet geduld hebben als vrijwilliger.
- > Hou het zo gewoon mogelijk en laagdrempelig.
- > Wees jezelf.
- > Werk met zaadlinten—daar is minder fijne motoriek voor nodig.
- > Werk samen met anderen op activiteiten, hierdoor trek je meer volk en beconcurrer je elkaar niet.
- > Vaste data werken goed voor een langdurig engagement als vrijwilliger.

Uitdagingen:

- > De bewoners moesten de vrijwilligers eerst leren kennen.
- > Het personeel was sceptisch omdat er vroeger ook al een tuin was geweest. Doordat het personeel nu zelf de tuin niet moet beheren is dit een duurzaam project geworden.
- > Zonder sponsoring was de aanleg moeilijker verlopen.

GEMOTIVEERDE TUINDERS UIT BERN!



De Bernse volkstuinvereniging heeft twee projecten opgestart. Beide bevinden zich op het volkstuinpark Sonnenhof, opgericht in 1977.

Het is een druk bezochte locatie door zijn vlotte bereikbaarheid en nabijheid tot het centrum.

De buurt is gekend voor zijn multiculturaliteit.

Het bestuur wou aan de slag met integratie om er een buurtpark van te maken.

Het eerste project is de rolstoelvriendelijke tuin, het tweede project is een inburgeringsproject voor asielzoekers.

Tips:

- > Communiceer met of werk samen met partnerverenigingen die je gewenste doelgroep behartigen. Zij kunnen mensen aanbrengen die geïnteresseerd zijn en tips meegeven.
- > Participatieve werking: De geëngageerde rolstoeltuinders konden de specifieke infrastructuurvereisten definiëren. Dit heeft veel toekomstige problemen voorkomen.



Tips:

- > Zoek bij je leden naar helpende handen met de juiste ervaring. Een landschapsarchitect kan je helpen bij het maken van plannen.

jardins-familiaux.org/e_start.html





INFO FICHE

Paden en verharding

Zorg voor een voldoende doorgangsbreedte tussen de perken: de hoofdpaden minimaal 1,8m, zijwegen in principe 1,5m. Een doorgang van minimaal 1,20m is bruikbaar, wanneer er om de +/-10m een vrije ruimte wordt voorzien van 1,5x1,5 als keermogelijkheid voor rolstoelgebruikers en om elkaar te passeren. Puntversmallingen tot 1m over een lengte van maximaal 1,20m zijn bruikbaar. De doorgangshoogte is overal minimaal 2,10m.

- > De verharding van de hoofdpaden en de paden die door iedereen moeten kunnen worden gebruikt, inclusief rolstoelgebruikers, is effen, aaneengesloten, zelfs onder natte omstandigheden slipvrij en heeft een lage rolweerstand. Dit is bij voorkeur beton, asfalt, klinkers.
- > Halfverhardingen zijn toepasbaar als ze aan bovenstaande eisen voldoen. Voor steenslag betekent dit een korrelgrootte van max. 0-5mm en dat deze stevig wordt aangedamd.
- > In de zone rond verhoogde plantenbakken zijn halfverhardingen en open verhardingen niet aangewezen omwille van de snelle vervuiling.
- > Grind, kiezels, boomschors, ... zijn niet geschikt op plaatsen en paden waar iedereen gebruik van moeten kunnen maken. Denk hierbij aan het toegangspad, de circulatieruimte rond verhoogde plantvakken, de verharding bij een waterpunt, rustruimte, ruimte waar gereedschap wordt opgeslagen.
- > Gras al dan niet verstevigd met open tegels of kiezelfundering voldoet niet als verharding voor personen met een beperkte mobiliteit
- > Voorzie een drempelloze route, dat wil zeggen bij voorkeur volledig vlak en indien nodig hoogteverschillen van maximaal 1cm OF 2cm met een afgeschuinde rand. Dit heeft natuurlijk ook zijn voordelen voor het gebruik van kruitwagens

Hoogteverschil

- > Voorzie bij hoogteverschillen tussen 2 cm en 18 cm steeds een hellend vlak en bij hoogteverschillen > 18 cm steeds een hellend vlak én een trap.
- > Hellingen vormen altijd een zekere weerstand, ook voor gebruik van een (zware) kruitwagen. Probeer hellingen daarom zoveel mogelijk te voorkomen of af te zwakken.

Meest essentiële richtlijnen hellingsbanen

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| > tot 10 cm | -> hellingspercentage maximaal 10% |
| > 10-25 cm | -> hellingspercentage maximaal 8,3% |
| > 25-50 cm | -> hellingspercentage maximaal 6,25% |
| > > 50 cm | -> hellingspercentage maximaal 5% |

De voorkeur gaat uit naar 5% met een helling is maximaal 10m lang. Een aaneenschakeling van hellingen kan gebeuren door middel van een vlak tussenbordes

- > Bovenaan en onderaan steeds een vlak bordes van minimaal 150 x 150 cm.
- > Een afrijdbeveiliging van minimaal 5 cm hoog voorzien aan de open zijkanen van de helling en tussenbordessen, als het hoogteverschil tussen het oppervlak van de helling en de onmiddellijke omgeving >10 cm



www.inter.vlaanderen





BORNEM

Het sociaal huis richtte in 2016 een volkstuin op. Hierbij waren twee tuinen voorzien voor een sociaal project. Initieel was dit voor vluchtelingen en de 'Betere Eetbox', nu 'Germaine 2.0' genoemd. Door een gewijzigde wetgeving omtrent vluchtelingen moest er een switch gemaakt worden. Vandaag loopt op het volkstuinpark een activeringsproject. Hierbij worden mensen die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt geactiveerd en begeleid tijdens een traject van zes maanden. De trajectbegeleider van de Dienst Buurtwerking en Activering en een wijkwerker volgen de deelnemers op en evalueren hun attituden. De slaagkans op een positieve tewerkstelling na dit project is een pak hoger. Dit omdat de werkpunten uitgelicht worden en deze gericht aangepakt kunnen worden.

Wie komen in aanmerking:

- > Vluchtelingen;
- > Mensen met taaldrempels;
- > Mensen die een grote afstand hebben tot de arbeidsmarkt.

Germaine 2.0 is nog steeds gekoppeld aan het project. De oogst van de tuin wordt gedoneerd aan dit project. Op die manier worden de voedselpakketten in de oogstmaanden aangevuld met extra gezonde groenten.

Selectie

Maatschappelijk assistenten van het Sociaal Huis reiken mensen aan die daarna door een selectie gaan:

- > Een intakegesprek
- > Ter plaatse gaan kijken in de tuin
- > Vrijwillig activeringscontract ondertekenen
- > Wekelijks 1 dag ter plaatse

www.bornem.be



Er is een kruisbestuiving met de andere tuinders. Zij zijn op de hoogte van het project. Daarnaast is er een takenlijst voor de algemene delen op het park. Ook hier werken de tuinders aan mee. Dan zijn er de ontmoetingsmomenten zoals de jaarlijkse picknick of pot-Luck. Worden alle tuinders uitgenodigd. De tuin is vrij toegankelijk voor de buurt, waardoor het sociaal contact met de buurtbewoners versterkt wordt.

Tuindelen:

- > Gedeelde boomgaard
- > Bessenstruiken
- > Kruidentuin
- > Individuele tuinen
- > Compostzone
- > Berging met composttoilet
- > Opbouw kippenhok



Tips:

- > Zorg dat nieuwe tuinders zich kunnen voorstellen.
- > Er is driemaandelijks een overleg met de tuinders.
- > Het Sociaal Huis doet de coördinatie en schrijft de verslagen.
- > Zorg voor een rijke activiteitenagenda in het sociaal project vb.: houtwerk, bomen ontschorsen, handarbeid, snoeien, boorden aanleggen, ...
- > Zorg voor een competente begeleider met ervaring met de doelgroep en natuurwerk.
- > Zorg voor structuur.
- > Zorg dat de tuin een comfortabele plek is waar iedereen ruimte heeft en waar iedereen welkom is.

Vaardigheden die geëvalueerd worden bij de deelnemers-activeringstraject:

- > Stiptheid (ook in de winter of bij slecht weer)
- > Volhouden (zes maanden lang)
- > Taalvordering
- > Werkattitude

Succesverhaal

Twee deelnemers zijn al doorgestroomd naar de arbeidsmarkt. Een in Natuurwerk en een ander bij Flexpack.



DE VIERKANTE TUINEN VAN DIJON



Locatie

Dijon, Frankrijk

Doelgroep

Rolstoelgebruikers, bewoners uit een sociale wijk, mensen met financieel beperkte middelen, bewoners met een diverse achtergrond.

Doelstelling

Het idee was om deze sociale klasse woonachtig in een dichtbebouwde omgeving in contact te brengen met elkaar in een groene omgeving. Met tuinieren als nieuwe activiteit en bindende factor.



Werkwijze

Participatieve werking onder begeleiding van de stad en de Franse volkstuinvereniging.

Partners

Stad, buurtcentrum, nationale volkstuinvereniging
Omschrijving: Er zijn 50 verhoogde tuintjes gecreëerd van 2,25 m². Daarrond is een park aangelegd met rustbanken, wandelroutes, een educatieve vijver en schaduwplekken. Een gemeenschappelijke berging voorziet ruimte voor materiaal.

Reden/motivering

Een vrijwilliger (Hervé Bonnavaud) in Dijon contacteerde het stadsbestuur. Hij was ervan overtuigd dat tuinieren een goede manier was om de buurt te helpen zonder al te hoge financiële kosten en beperkt in ruimte. Het gemeenschapscentrum was in die tijd op zoek naar een betere invulling van hun groeninfrastructuur.

Tips

- > Schakel de buurt in bij de aanleg. Je hebt direct een hele hoop gemotiveerde vrijwilligers en meer draagvlak.
- > Door het co-eigenaarschap is vrijwilligers vinden niet moeilijk.

Uitdagingen

De mensen verenigen, huurgeld en een reglement opstellen waren enorme uitdagingen. Veel van de buurtbewoners zijn analfabeet met weinig financiële middelen.

Oplossing: begeleiding voorzien voor twee jaar vanuit de nationale volkstuinorganisatie.



It is almost impossible for the ordinary allotment gardeners to imagine their happiness when they started sowing or planting their first salads or radishes.

(Hervé Bonnavaud)



YSERHEEM DIKSMUIDE

Het park ligt op 100 meter van het woonzorgcentrum Yserheem (WZC). Het volkstuintpark bevindt zich tegen de spoorweg waarlangs een wandel- en fietspad loopt dat verbinding geeft met het WZC op 100 m. De korte afstand en het verharde pad maken het rolstoelgebruikers mogelijk om de verplaatsing te maken.

De minder mobiele bewoners, die nog weinig buiten het WZC komen en weinig sociale contacten hebben, krijgen de kans om actief te participeren in het project. Dit zijn vooral de oudere personen die moeilijk kunnen stappen en zich verplaatsen met een rolstoel of rollator. Daarnaast zijn er enkele individuele tuinen voor buurtbewoners beschikbaar. Op die manier ontstaat er interactie.

Doelstellingen:

- > Deze bewoners terug onder de mensen brengen.
- > Vrijwilligers, volkstuingebruikers en wandelaars op het pad zijn aanspreekpunten.
- > Kansen bieden op meer gezonde buitenlucht, de zon, de natuur.
- > Hen actief laten meedenken bij de bestelling van zaden en plantgoed.
- > Meehelpen met de bebloeming rond het WZC.
- > Terug fier en trots zijn bij de verkoop van hun producten.
- > De bewoners leven niet naast de maatschappij maar er middenin via deze waardevolle dagbesteding.

Op afgesproken momenten gaan de bewoners onder begeleiding naar het park. Speciaal voor minder mobiele personen zijn er aangepaste bloembakken op hoogte zodat vanuit de rolstoel in de bakken kan gezaaid, geplant, gewied en geoogst worden. De bewoners beslissen mee wat ze zullen kweken (aardbeien, boontjes, sla, spinazie, radijsjes, prei, e.a.). De gekweekte groenten verkopen ze zelf aan de medewerkers op het Yserheem. Vrijwilligers begeleiden de deelnemers, leden van Tuinhier zorgen voor de technische bijstand in het volkstuintpark.



www.diksmuide.be

Aandachtspunten

- > Goede afspraken tussen bewoners en vrijwilligers (weersafhankelijk).
- > Voldoende vrijwilligers vinden.
- > Motivatie van de minder mobiele bewoners, buiten de comfortzone.
- > Onderhoud plantbakken in de zomer (droog) en de winter (onderhoud).
- > De bewoners actiever laten meedenken in het teeltprogramma.
- > Verwerken van eigen producten in het WZC bekijken met voedselveiligheid (FAVV).
- > Verzorging bloembakken rond het WZC.

Toekomst

- > De kring sluiten van zaaien tot verwerken om de bewoners nauwer te betrekken.
- > Bewerken van eigen kweek, bijvoorbeeld toppen van de boontjes, doppen van de erwten, klaarmaken soepgroenten of kerstomaten voor bij het aperitief.
- > Verwerken van eigen kweek, bijvoorbeeld een aardbeientaart of -confituur, idem met rabarber.
- > Wat zegt echter de voedselveiligheid in het WZC?
- > Is er voldoende omkadering en zijn er voldoende vrijwilligers?



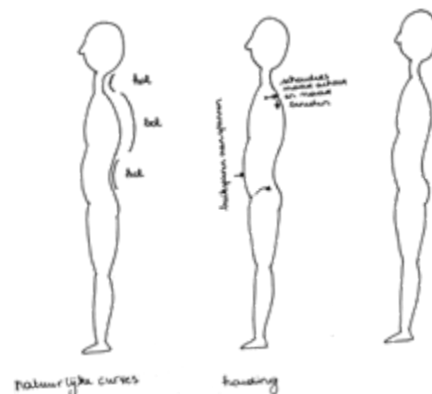
ERGOTUIN
i.s.m. WZC Yserheem

INFO FICHE

Ergonomie

De **voordelen** van tuinieren voor een oudere populatie: Tuinieren is gekend als een van de activiteiten waar ouderen gewoonlijk aan deelnemen. Dit gemakkelijk één uur per keer. Het is een vorm van lichaamsbeweging die een trainingseffect kan opleveren bij het regelmatig uitvoeren ervan. Tuinieren wordt meestal gecategoriseerd onder lichaamsbeweging van lage tot gemiddelde intensiteit. Deze gemiddelde vorm van lichaamsbeweging heeft een bewezen positief effect op:

- > Het risico op vallen;
- > Een vlotte wandelpas;
- > Functionele beperkingen;
- > Chronische aandoeningen;
- > Het evenwicht is vaak beter, dan bij mensen die niet tuinieren.



De verschillende taken tijdens het tuinieren kunnen voordelen hebben voor de gezondheid omdat veel handelingen bestaan uit belaste bewegingen, er een goede spiercoördinatie en motorische vaardigheden nodig zijn en het zwaartepunt op verschillende momenten wordt verplaatst. Het buigen, wandelen en dragen tijdens het tuinieren zijn taken die het lichaam uitdagen en kunnen versterken. Handelingen als het gras maaien, graven en onkruid plukken versterken het lichaam, omdat we het volledige lichaam activeren tijdens deze activiteiten. Sommige studies spreken zelfs over positieve effecten van het tuinieren op hartritme, cholesterol, bloeddruk en botdensiteit. De juiste aanpassingen laten het dan ook toe om van tuinieren een perfecte vorm van lichaamsbeweging te maken voor iedereen. Ook wanneer er een verlies van functioneren is, is het vaak toch nog mogelijk om te tuinieren, mits de juiste aanpassingen worden doorgevoerd. Ook dan heeft tuinieren een positief effect op lichaam en geest. Voor jonge mensen heeft tuinieren dezelfde voordelen. Bij tuinierders wordt vaak een betere voeding, meer fysieke activiteit en een verminderd gewicht vastgesteld in vergelijking met mensen die niet tuinieren.

Opletten bij tuinieren:

Ondanks alle voordelen die kunnen worden ervaren bij het tuinieren wordt toch vastgesteld dat bepaalde taken in de tuin gepaard gaan met lage tot gemiddelde pijn in de lage rug bij bewegingen die gepaard gaan met buigen. Ook bij het gebruik van verkeerde materialen en het verkeerd gebruik van materialen kunnen pijnklachten worden uitgelokt. Een goed gereedschap is licht van gewicht, maar stevig en past perfect in je greep of houding. In de mei maand is de kans op letsel het hoogst omdat er dan veel getuinierd wordt. De maanden erna wordt maar de helft zoveel tijd in de tuin gependend.

Waar hou je best rekening mee als je wil tuinieren:

Zorg ervoor dat je tuin is aangepast aan je mogelijkheden. De grootte van de tuin en plantenkeuze zijn hier van belang. Als je minder tijd hebt of moeilijker in de tuin kan werken, kan het interessant zijn om niet te opteren voor een moestuin, maar eerder voor een siertuin, die bij een goede plantkeuze minder intensief is in onderhoud. Kies ook voor werkvlakken op een aangepaste hoogte indien je mobiliteit niet optimaal is. Verhoogde plantbakken zijn hier een voorbeeld van.

Iedere activiteit:

- > Probeer om de natuurlijke curves van de rug altijd te bewaren, dit betekent dat de onderrug altijd een beetje hol moet zijn en de bovenrug altijd een beetje bol staat.
- > Span ook altijd de buikspieren lichtjes aan om zo de romp te versterken en letsels ter hoogte van de rug te voorkomen, hiermee kantel je het bekken ook heel lichtjes naar achter.
- > Hou je schouders naar achter en naar beneden om overbelasting van de nek te voorkomen.
- > Voer alle bewegingen rustig en bewust uit, dan verklein je het risico op 'foute' bewegingen.

Schoffelen:

- > Werk met een rechte rug en een schoffel met lange steel.
- > Als buigen toch nodig is, doe dit dan vanuit de heupen en niet vanuit de rug.
- > Sta altijd in een voorwaartse spreidstand.

Grondwerk:

- > Probeer ook tijdens grondwerk de rug altijd in een natuurlijke, rechte positie te houden.
- > Grondwerk kan gedaan worden op 1 knie, op 2 knieën of eventueel zittend op het zitvlak.
- > Gebruik altijd een kniematje om de belasting op de steunvlakken te verminderen of draag kniebeschermers.
- > Steun met een hand op de grond om zo meer stabiliteit te verkrijgen en met de andere hand kan u het nodige grondwerk uitvoeren.
- > Het gebruik van mulch of gehakseld hout in de tuin kan onkruid voorkomen en bespaart dan ook tijd als het op onkruid wieden aankomt.

Heffen:

- > Probeer zo veel mogelijk de belasting te verdelen over meerdere gewrichten en buig dus door de benen. Op deze manier gebruik je de sterke beenspieren.
- > Draag zwaardere lasten altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- > Houd de rug steeds recht.

Het gras maaien:

- > Plaats de handgrepen van de grasmaaier op een aangepaste hoogte; dit is ongeveer heuphoogte.
- > Maai het gras regelmatig, een hoger staand gazon vraagt meer moeite om af te rijden.
- > Bewaar de natuurlijke curves van de rug en bouw regelmatig een pauze in. Indien je maait met een opvangbak kan het moment dat de bak vol zit het ideale moment zijn om even uit de houding te komen.
- > Let ook bij het leegmaken van de opvangbak op een goede houding, bij het bukken, opheffen en omkiepen van de bak.

Wanneer je in de tuin dan toch nog andere materialen nodig hebt kies deze dan met zorg uit, aangepast aan je grootte, je kracht, de grootte van je tuin en het type grond waarin je zal werken met dit materiaal.

Gaat het toch mis:

Als de bovenstaande tips niet helemaal worden toegepast dan is het aan te raden om zelfs met pijn rustig in beweging te blijven en de dagdagelijkse activiteiten zo goed als mogelijk te blijven uitvoeren. Op deze manier bevordert je de mobiliteit van je lichaam. Aarzel ook zeker niet om een therapeut te contacteren om eventuele blokkades te laten behandelen.



Bronnen:

- Chen T-Y, Janke MC. Gardening as a potential activity to reduce falls in older adults. Journal of aging and physical activity. 2012;20(1):15-31.
- Nicklett EJ, Anderson LA, Yen IH. Gardening Activities and Physical Health Among Older Adults: A Review of the Evidence. J Appl Gerontol. 2016;35(6):678-690. doi:10.1177/0733464814563608
- Nicklett EJ, Anderson LA, Yen IH. Gardening Activities and Physical Health Among Older Adults: A Review of the Evidence. J Appl Gerontol. 2016;35(6):678-690. doi: Evidence: 10.1177/0733464814563608
- Park S-A, Shoemaker CA. Observing Body Position of Older Adults While Gardening for Health Benefits and Risks. Activities, Adaptation & Aging. 2009;33(1):31-38. doi:10.1080/01924780902718582
- Adil JR. Accessible Gardening for People with Physical Disabilities: A Guide to Methods, Tools, and Plants. Woodbine House; 1994.
- Pascarella EF. Training and retraining of office workers and musicians. Occup Med. 1999;14(1):163-172, iv.
- Chen T-Y, Janke MC. Gardening as a potential activity to reduce falls in older adults. Journal of aging and physical activity. 2012;20(1):15-31.
- Hale G. The Source Book for the Disabled: An Illustrated Guide to Easier and More Independent Living for Physically Disabled People, Their Families, and Friends. New York: Paddington Press : distributed by Grosset & Dunlap; 1979.
- Holly Brock, Mefford G. Gardening for all: the accessible garden. Revised edition. April 1990. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED326021.pdf>. Accessed April 30, 2019.
- Holly Brock, Mefford G. Gardening for all: the accessible garden. Revised edition. April 1990. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED326021.pdf>. Accessed April 30, 2019.
- Gardening and Your Health: Protecting Your Knees and Back. https://www.pubs.ext.vt.edu/content/pubs_ext_vt_edu/en/426/426-065/426-065.html. Accessed April 30, 2019.



COMPOSTEREN DAT IS LEVEN - GISTEL

Na de recentelijke verwerving door de stad van de Oostmolensite van Gistel ontstond er ruimte voor de aanleg van een volkstuinpark. Milieuambtenaar Jan Vandecasteele zag hier kansen tot grotere sociale cohesie in en rond de appartementen in de wijk Brouwershove. Dromen, durven, doen: er kwamen een bebloemingswedstrijd, een compostwerking, m² bloembakken, tuinieren met het lager onderwijs, bijenhal, en nog.

Locatie

De gerestaureerde en werkende Oostmolen is het grootste ijkpunt om het volkstuinpark 'Pieter Bortier' in de Warandestraat te vinden. Dit volkstuinpark, met tien perceeltjes, ligt daar mooi gekaderd in een groene oase. Vorig jaar werd op deze site ook een educatieve en bewoonde bijenhal geplaatst. Op ca. 200 m afstand bevindt zich het sociale appartementenblok Brouwershove met een 70-tal appartementen. Hier zit dus het groene en sociale hart van Gistel. Rond het appartementsblok staan 10 kweekbakken van 1 m³ en ligt ook de composteringshoek voor de appartementsbewoners.

Doelgroep

Teneinde de sociale cohesie binnen de stad te versterken werden in eerste instantie de bewoners van het appartementsblok Brouwershove benaderd. Met de plaatsing van m² bakken rond de appartementen, de bebloemingswedstrijd en de compostwerking worden de bewoners naar buiten gelokt. De gevolgen zijn enkel positief: de contacten, de gesprekken, het wederzijds begrip. Het publiek van de bewoners is zeer divers: jonge gezinnen, eenoudergezinnen, ouderen. Sommige bewoners zijn ook gebruikers van een volkstuinperceeltje.



www.gistel.be

gistel
IS DICHTBIJ

Doelstellingen

- > De sociale cohesie binnen de wijk verhogen.
- > Door de diverse activiteiten de bewoners motiveren en activeren.
- > De aandacht voor groen en milieu hoog houden, bijvoorbeeld compostering en zwerfvuil.
- > Het zelfvertrouwen verhogen door zelf bloemen en groenten te telen.
- > Gebruik in eigen keukens van zelf gekweekte groenten en kruiden.
- > Het opfleuren van de omgeving.
- > De gezondheid verbeteren door beweging en gezonde buitenlucht.
- > Contact met en aandacht voor de natuur.
- > Terug fier en trots zijn door de bebloemingswedstrijd, gezellige buurt.
- > Lagereschoolkinderen projectmatig laten deelnemen aan het tuinleven en -gebeuren.



Aanpak

Via diverse kanalen wordt de bevolking en het doelpubliek geattendeerd en opgeroepen tot sociale cohesie. Dit met aandacht voor groen en milieu, wat leidt tot een aangename leefmilieu.

- > Er is het volkstuinpark, waar diverse sociale huurders een perceel onderhouden.
- > Door de plaatsing van m² tuinen rond het appartementsblok wordt interesse gewekt.
- > De bebloeming motiveert de bewoners tot een gezellige bloemrijke buurt.
- > Twee keer per week kan hun organisch afval naar de naastliggende compostafdeling.
- > Er is een compostfeest in oktober met uitslag van de bebloemingswedstrijd en iedereen mag gratis compost afhalen voor zijn bloembakken of tuin.
- > Meerdere leden van de volkstuingebruikers en appartementsbewoners zijn lid van vzw Tuinhier.
- > Er worden ook vormingen voor beginnende tuingebruikers georganiseerd.

Aandachtspunten

- > Door het verloop van bewoners in de appartementen is constante opvolging nodig.
- > Vele, vooral oudere bewoners worden graag persoonlijk uitgenodigd voor activiteiten.
- > Er ontbreekt veelal de praktische kennis tot tuinieren, ondersteuning is broodnodig (bijvoorbeeld door Tuinhierleden in het volkstuinpark of door vorming).
- > Nodige contactpunten en -personen tussen stadsbestuur en bewoners, hier zijn het vooral milieuambtenaar Jan Vandecasteele als grote trekker en de medewerkers van Samenlevingsopbouw van WoonWel.
- > Er zijn gemotiveerde personen nodig als trekkers om het project levendig te houden.
- > Mensen met visie en perspectieven naar de toekomst maken het verschil.
- > Mentale en technische ondersteuning van de plaatselijke overheid is onontbeerlijk.

Toekomst

Dankzij de aankoop door de stad van een aanpalende woning met grote tuin ontstaan onvoorziene mogelijkheden. Hierdoor wordt de afstand voor de bewoners van het OCMW-rusthuis tot de huidige site overbrugbaar.

- > Mogelijks komen er volkstuinperceeltjes bij in het aangekochte stuk.
- > Uitbreiding van het aantal m² teeltbakken, eventueel naar OCMW-bewoners.
- > Meer mogelijkheden voor minder mobiele bewoners en rolstoelgebruikers.
- > Teelttechnische ondersteuning bieden aan de beginnende tuinders.
- > Picknick in het volkstuinpark met eigen gekweekte groenten.

De kring in Gistel is dubbel gesloten. Enerzijds hangt hierdoor de menselijke kring van sociale huurders en tuinders sterker aan elkaar, anderzijds komt op milieuvlak het organisch afval uit keukens en tuinen naar de compostering. Met het compostfeest in oktober kan elke appartementsbewoner nieuwe compost in zijn/haar teeltbak invoeren. Milieuambtenaar Jan Vandecasteele doet er alles aan om positief bij te dragen aan de leef- en milieukwaliteit en dit met een zo hoog mogelijke sociale participatie van de bewoners. Maar het is en blijft een ploegenspel, langs beide kanten!

DE KROEME RIEK - BERENDRECHT

De Kroeme Riek is een buurttuin ontstaan op initiatief van het district Berendrecht-Zandvliet-Lillo. Zij wensten mensen uit de buurt samen te brengen. Daarnaast wilden ze een buurtplek creëren waarop een gemeenschappelijke hobby kon uitgeoefend worden. Met de volkstuin in opmars viel hun keuze op een tuin.

Werking:

Een groep vrijwilligers werd samengesteld om het project te trekken. Zij hebben er een multiculturele toets aan gegeven. De wijk en het district zelf zijn een multiculturele omgeving. Het bestuur wou dat de tuin deze samenstelling weerspiegelde. Hiervoor zijn ze met verschillende partners gaan samenwerken, namelijk vzw Het Gezin, KWB, dienstencentrum en andere.

De indeling van de tuin moet de samenwerking en integratie ook bevorderen. Zo is er een gedeelde berging, een gedeelde kruidentuin en twee waterpompen. Hier wordt samen gewerkt met alle tuinders samen. De twee waterpompen voor 55 tuinen zorgen er ook voor dat de tuinders elkaar ontmoeten. Het tuinmateriaal wordt ook door iedereen gedeeld. Tot slot is er de regel 'alles dat door de omheining groeit is voor de buurtbewoners'. Zo staan er ook zestig appel- en perenbomen buiten de omheining. Een mini pluktuin als het ware.



Tips:

- > Zorg voor kleine tuinen dicht op elkaar zonder hagen. Hierdoor ontstaat ontzettend veel sociaal contact.
- > Werk samen met een buurthuis voor vlotte communicatie met groepen met een andere culturele achtergrond.
- > Zorg voor een open communicatie naar iedereen. Een voorbeeld: er was een tuinder die het moeilijk had met de allochtone tuinders rond zijn perceel. Hij had dit aangegeven bij het bestuur. Hij wenste een ander tuintje. Het bestuur heeft de tuinders rondom geïnformeerd over deze wens, om zijn eventuele gedrag te kaderen. Ook het buurthuis werd geïnformeerd.
- > Zoek financiële middelen om je project draaiende te houden zoals Cera, lokaal bestuur, Koning Boudewijnstichting, Delhaize fonds, Nationale loterij.
- > Zorg dat nieuwe vrijwilligers kunnen inrollen en zelf hun takenpakket kunnen kiezen/samenstellen. Zo voelen ze zich meer op hun gemak en is de kans groter op een duurzaam engagement.
- > Werk mee met initiatieven zoals 'de Roefeldag'. De Roefeldag is een dag waarop kinderen van de basisschool bij bedrijven, verenigingen, instellingen of winkels een kijkje achter de schermen gaan nemen.
- > Maak een welkomstpakket voor tuinders. In Berendrecht geven ze nieuwe tuinders een mapje met de magazines, een eigen affiche, de agenda, een zadenlijst voor de groepsaankoop en het huishoudelijk reglement. Jaarlijks krijgen ze ook een plantenpakket ter waarde van 7-8 euro (6 stuks sla, boontjes, 3 soorten ui, 20 prei en 10 selder) bij hun lidmaatschap.

Hindernissen:

- > Hangjongeren in de zomer zorgen voor vandalisme. Oplossing: hier is nog geen sluitende oplossing voor gevonden. Ze hebben geen interesse in tuinieren anders zouden ze betrokken kunnen worden. Wel trachten ze de ouders van deze jongeren op te sporen en met hen in gesprek te gaan. Indien het jongeren zijn van allochtone afkomst zit het bestuur samen met de vzw Het Gezin.
- > Communicatie met de allochtone tuinders loopt soms moeilijker doordat ze de taal minder vaardig zijn of omdat ze geen mailadres hebben.
- > Oplossing: in samenwerking met de buurtwerking van deze gemeenschap (vzw Het Gezin) krijgen deze tuinders extra uitleg en wordt het mailverkeer hen ook bezorgd.
- > Aanwezigheid op activiteiten van de allochtone gemeenschap is beperkt.
- > Oplossing: op de algemene ledenvergadering bieden ze geen alcohol aan in het officiële deel, pas daarna is er een los feest en komt de alcohol boven tafel. De reden hiervoor is dat als deze gemeenschap getrakteerd wordt, willen zij terug trakteren. Het aanbieden van alcohol is uit den boze in hun cultuur. Vaak mijden ze dus zulke evenementen om dit niet steeds te moeten toelichten.
- > De buurt willen ze nog meer betrekken in het tuinproject.
- > Oplossing: Een vast oogstmoment organiseren voor de fruitbomen. Zo kan er ook meer sociale controle ontstaan en kan er minder vandalisme optreden.

Succesverhaal:

De tuinders worden al een 3 à 4 jaar uitgenodigd om deel te nemen aan de 'iftar'. Iftar is de maaltijd die gedurende de vastenmaand ramadan door moslims genuttigd wordt direct na zonsondergang. Deze maaltijden zijn bedoeld om met burens en vrienden te nuttigen.

Wat echt telt is het samen tuinieren. De kleine tuinen brengen meer vriendschappen op, waardoor de tuinders langer blijven plakken op de tuin.

(Wim Robersscheuten)



www.dekroemeriek.weebly.com



INFO FICHE

Plantenbakken

Toegankelijk tuinieren is niet alleen tuinieren voor rolstoelgebruikers. Er is een grote variëteit aan mensen die graag zouden tuinieren, maar die in klassieke volkstuintjes niet altijd uit de voeten kunnen. Je kan de moestuin toegankelijk maken door variatie. Je kan plantvakken en bakken voor verschillende doelgroepen aanbieden, dus ook klassieke plantvakken voor mensen die geen last hebben van fysieke beperkingen. De algemene voorzieningen moeten voor mensen met én zonder beperking comfortabel bruikbaar zijn. Hierbij ligt de lat zo hoog als nodig is voor de mensen met de hoogste gebruikersnoden.

Afhankelijk van de beperking en het type rolstoel (manueel, elektrisch, scootmobiel, ...) kan men zijdelings werken aan een verhoogde moestuin of is een onderrijdbare plantenbak nodig. Voorzie onderrijdbare plantenbakken voor de mensen met de hoogste gebruikersnoden. Ga er hierbij vanuit dat het bovenlichaam gefixeerd zit. Men kan dan niet voorover reiken en ook het bovenlichaam niet draaien. Om te kunnen werken moet de plantenbak onderrijdbaar zijn.

- > Voorzie een onderhoogte van min. 70cm over een breedte van min. 90 cm.
- > Voor benen en voeten is 60 cm onder de plantenbak nodig.
- > Voor de knieën: onderhoogte 70 cm over een diepte van 40 cm.
- > Voor de voeten (+ voetsteunen) bijkomend 30 cm hoogte op 20 cm diepte.
- > De bovenkant is niet hoger dan 90 cm.
- > De reikwijdte is beperkt. Houd er rekening mee dat veel mensen niet verder dan 40 cm voor zich kunnen werken.
- > Een inham is interessant voor de mensen die niet ver kunnen reiken, maar toch het bovenlichaam kunnen draaien.



www.inter.vlaanderen/

De mogelijkheden in onderrijdbare plantenbakken zijn beperkt, doordat er weinig ruimte is voor grond en we uitgaan van een kleine reikwijdte. De mogelijkheden van verhoogde plantvakken die niet onderrijdbaar zijn met een rolstoel zijn veel groter. Er is ruimte voor meer grond, waardoor het geschikt wordt voor een grotere variatie aan gewassen.

- > Het werkvlak heeft een hoogte van 70-75 cm.
- > De diepte is ongeveer 60 cm en verdubbelt als het plant vak van 2 kanten bruikbaar is.
- > Je kan ook met losse potten werken.
- > Voorzie lichte zitjes die gemakkelijk opzij kunnen worden geschoven.
- > Een verdiepte plint (30 cm hoog, 20 cm diep) biedt ruimte voor de voeten (+voetsteunen) van rolstoelgebruikers, maar ook voor staande mensen is dit handig.
- > Denk ook aan ruimte om gereedschappen te leggen (op min. 40 - max. 1,40cm hoogte).



DE OPEN TUINEN VAN MATGESFELD LUXEMBURG

Deze recent opgerichte tuin wil een modeltuin zijn voor de toekomstige volkstuinten in Luxemburg. De tuin stelt zijn deuren wagenwijd open voor iedereen die wil tuinieren. Zo letterlijk zelfs dat er geen deuren of toegangshek aan te pas komen.

Doelgroepen:

- > Alleenstaanden
- > Gezinnen zonder tuin die in de natuur willen zijn
- > Jongeren via de schooltuin
- > Oudere tuinders die via de tuin sociaal contact zoeken
- > Leken en ervaren tuinders
- > Vrienden die een tuin delen
- > Mensen met een beperking

Met de tuin wenste het bestuur vooral een buurtproject op te richten. Hiervoor hebben ze bij de inrichting verschillende tuindelen ingericht:

- > Picknick zone
- > Klei-oven
- > Kruidentuin
- > BBQ-plek
- > Kippenren
- > Wandelpaden die door de tuin lopen
- > Schooltuin
- > Rolstoelvriendelijke tuin
- > Composttoilet
- > Gedeelde serre
- > Bijenkast



www.jardins-familiaux.org



Tips:

- > Bezoek andere parken om inspiratie op te doen.
- > Maak deze bezoeken samen met je partners en het gemeentebestuur.
- > Maak een plan.
- > Zorg voor nauwe samenwerking met veel inspraak.
- > Betrek stadsplanners bij de aanvang van het project.

Door uitwisseling op Duitse volkstuinten en andere gemeentebesturen kwam het bestuur op enkele aandachtspunten voor een duurzaam ontwerp:

- > Zorg voor aansluiting op bestaande wegen.
- > Zorg voor een lokaal in de buurt om activiteiten te doen en om integratie te bevorderen.
- > Maak het park toegankelijk voor iedereen, ook voor niet- tuinders.
- > Laat geen plastic of pesticiden op het terrein toe.
- > Creëer voldoende rustplekken.
- > Kleed het park in met groenelementen voor een echt parkgevoel.



Succesverhalen

- > In twee jaar tijd zijn al vriendschappen ontstaan en is de buurt dichter bij elkaar gekomen.
- > Het vrijwilligersbestuur is drie leden sterker.
- > Zowel tuineigenaars als buurtbewoners stellen activiteiten voor.

To do's

Op hun lijstje staan nog twee grote to do's. De eerste is organisaties aanspreken die werken met mensen met een beperking. Hun rolstoelvriendelijke tuin is momenteel niet gebruikt. Om hiervoor een tuinder te vinden willen ze samenwerken met een partner uit de regio. Hun tweede to do is actief aan de slag gaan met hun tuinrobot. Het is een 'farmbot' uit California die over twee rails rijdt over een verhoogde moestuin. Het idee achter deze robot is tweedelig:

1. Andere mensen naar de tuin lokken. IT-vaardige mensen die met software willen experimenteren.
2. Minder mobiele mensen ondersteunen bij enkele tuinhandelingen.

De robot heeft meerdere functionaliteiten:

- > Het zaaien van verschillende zaden in gedefinieerde intervallen.
- > Onkruid lokaliseren met de camera lokaliseren en vernietigen met een soort boormachine.
- > Afhankelijk van de weersomstandigheden, regelt de farmbot ook het bewateringssysteem voor elke plant via een waterpijp.

Deze robot is momenteel in testfase. In 2019 gaat een student informatica hiermee aan de slag. Deze robot met programmeer-kosten erbij, kost om en nabij de 10.000 euro. Het kan dus zeker nuttig zijn om bij een IT- of landbouwschool aan te kloppen om leuke gadgets op je tuin te plaatsen ter educatie van hun studenten. Zo kun je de kosten eventueel drukken.



INFO FICHE

Communicatie

Duidelijke taal

- > Je spreekt vlot en correct.
- > Je gesprekspartner begrijpt onmiddellijk de grote lijnen van jouw verhaal.
- > Je legt de nadruk op de essentie.
- > Je spreekt op gepaste toon, zodat je gesprekspartner zich aangesproken voelt.

Valkuilen:

- > Grammatica- of spellingsfouten maken.
- > Het gesprek inkorten.
- > Moeilijke stukken van het gesprek weglaten.
- > De betekenis van jouw zinnen veranderen.
- > Duidelijke taal is niet gelijk aan kindertaal.
- > De randvoorwaarde hier is wel dat je gesprekspartner een minimumkennis heeft van de taal waarin je communiceert.

Mondelinge communicatie tips

- > Zoek samen naar een contacttaal.
- > Een taal die zowel jij als lid/ vrijwilliger voldoende begrijpt en spreekt. In de praktijk is dit vaak Engels en Frans.
- > Schakel een vriend/kennis/familielid/landgenoot in.
- > Gebruik pictogrammen om je taal kracht bij te zetten.
- > Gebruik voor moeilijke gesprekken een telefoontolk: <https://www.integratie-inburgering.be/sociaal-tolken-en-vertalen>

Pictogrammen

Een pictogram is een symbool of een afbeelding die een boodschap overbrengt. Ook wel beeldtaal genoemd. Een pictogram zorgt voor visuele ondersteuning bij een moeilijk te verwoorden boodschap en zorgt dat je boodschap gemakkelijker te begrijpen is.

Wanneer?

- > Wanneer mondelinge communicatie met je cliënt niet volstaat.
- > Voor een eenvoudige, praktische boodschap.
- > In combinatie met mondelinge communicatie in het Nederlands, contacttaal of moedertaal.

Voordelen

- > Pictogrammen zijn universeel.
- > Je kan aanvullen met Nederlands en zo oefenkansen bieden.

Nadelen

- > Enkel pictogrammen gebruiken is niet genoeg om je communicatie verstaanbaar te maken. Een pictogram vervangt de taal niet.
- > Het is vooral communicatie in één richting: van bestuur naar lid
- > Pictogrammen kunnen ook verwarrend zijn. Niet iedereen is hiermee vertrouwd.



'Foto's van Sclera Picto's'

www.sclera.be/nl/vzw/home

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

In-Gent
integratie en inburgering.

INFO FICHE

Schriftelijke communicatietips

Schrijf je brieven, documenten, nieuwsbrieven met onderstaande tips. Ondersteun je tekst eventueel met pictogrammen. (Sclera, Klasse, Icoon)

Blijft communicatie in je groep een echt obstakel? Maak dan gebruik van meertalige documenten: Brochures, folders, affiches en andere documenten die (deels) zijn opgesteld in een vreemde taal. Hiervoor kun je gebruikmaken van de vertaalbib, waar er een aantal standaard documenten al vertaald zijn in meerdere talen: vertaalbib

Wat?

Een tekstje voor een flyer, brief, dossier of een e-mail. Ze hebben één ding gemeen. Hoe moeilijker en zwaarder je taal, hoe lastiger voor je lezer. En dat wil je niet. Een goede tekst voor het grote publiek is eenvoudig om te lezen en te verstaan. De lezer vindt wat hij nodig heeft na één keer lezen. Hij kan de informatie in de tekst gebruiken om te doen wat hij wil doen.

Tips

Deze tips komen van 'Wablieft?'. Pas ze eens toe op een bestaande tekst. Je zult schrikken.

1. Bereid je goed voor (redenen, doelgroep, inhoud, opbouw).
2. Schrijf voor je lezer, niet voor je bestuur. Wat moet die weten, kunnen, doen na het lezen?
3. Zoek de gepaste toon (familiaal, zakelijk, wervend, ...).
4. Spreek je lezer rechtstreeks aan.
5. Vind je lezer een antwoord op zijn vragen? Werk met vraag en antwoord in je tekst.

6. Zorg voor een duidelijke structuur en logische opbouw.
7. Knip je tekst in stukjes. Werk met tussentitels.
8. Gebruik lijstjes en tabellen.
9. Gebruik korte zinnen. Hoe meer komma's, hoe moeilijker om te lezen.
10. Maak actieve zinnen. Bijvoorbeeld: 'het zou beter hebben gekund' > 'het kon beter'.
11. Schrijf in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: 'we zullen voorzien' > 'we voorzien'.
12. Geef duidelijke instructies. Bijvoorbeeld: 'gelieve u in te schrijven tegen 24/9' > 'Schrijf je in vóór donderdag 24 september'!
13. Kies voor korte woorden.
14. Gebruik hedendaagse woorden in plaats van doch, desalniettemin, inzake, dienaangaande, derhalve, ...
15. Vermijd 'gebakken lucht': woorden zoals implementeren, insteek, kwaliteitsvol, ...
16. Vermijd jargon, tenzij het niet anders kan.
17. Vermijd letterwoorden (CPBA), tenzij iedereen ze kent (VRT)
18. Vermijd afkortingen (ttz, tgv, ...). Lezers haken hierop af.
19. Vermijd verborgen werkwoorden: 'Ik ben bezig met het schrijven van een tekst' > 'Ik schrijf een tekst'.
20. Een tekst voor het internet? Alles moet nog korter, bondiger en overzichtelijker.
21. Vlot en helder schrijven: het is niet iedereen gegeven. Zoek iemand die daar goed in is.

In-Gent
integratie en inburgering.

www.in-gent.be

DE DEELTUINEN VAN MECHELEN

Het idee ontstond nadat de afdeling al jarenlang aan het ijveren was voor een volkstuinpark. Dit door frequente vragen van bewoners en leden zonder tuin. Door een tekort aan geschikte gronden voor een volkstuin ontstond het idee van deeltuinen. Er waren ook al een aantal bewoners die uit zichzelf hun tuin aangeboden hadden bij Tuinhier.

Als iemand zijn tuin aanbiedt, gaat Tuinhier in gesprek met deze persoon. Ze geven ook een basispakket van afspraken mee. Dit lijkt op een reglement voor een volkstuinproject. De eigenaar kan op basis hiervan persoonlijke aanvullingen of aanpassingen doen. Deze aanpassingen zijn eigen aan de tuin of wensen van de eigenaar. De eigenaar blijft baas in eigen tuin!

Takenpakket bestuur:

- > Vraag en aanbod koppelen.
- > Tuineigenaars informeren en toelichtingen geven.
- > Potentiële tuinders doorgeven indien een andere tuinder vertrekt.
- > Tussenkost bij problemen.
- > Wachttijd tuinders bijhouden.

Wat is een deeltuin?

Het is een private tuin die volledig of gedeeltelijk ter beschikking wordt gesteld aan één of meerdere tuinders die in de buurt wonen.

www.volkstuinmechelen.be



Obstakels en oplossingen

Bij nodige werken zoals een afscheiding, regenton of berghok wordt er gekeken om de kosten samen te laten dragen door eigenaar en tuinder. Verwachtingen van tuinder of eigenaar die anders liggen. Als de eigenaar het eerste jaar een negatieve ervaring heeft is het soms moeilijk hem terug te motiveren.

De voordelen voor de tuineigenaar:

- > Kostenbesparend
- > Propere tuin
- > Ideaal als de tuin een last wordt
- > Leerrijk
- > Veel sociaal contact
- > Delen in de oogst
- > Mensen kunnen helpen om hun hobby uit te kunnen oefenen

Voordelen voor de tuinder:

- Een plek om te tuinieren
- > Leren van anderen
- > Sociaal contact
- > Sociale controle
- > Je kan elkaar helpen

Tips

- > De ervaring leert dat 4 km de maximum woonafstand is.
- > Zowel de eigenaar als de tuinders zijn best communicatieve personen. Duidelijke afspraken kunnen maken en deze naleven is hierin zeer belangrijk.
- > Informeer af en toe bij je tuineigenaars hoe alles loopt.
- > Je moet kunnen relativeren, maar ook op je strepen kunnen staan als eigenaar.
- > Maak een reglement.



NEDERLANDS VIA GROENTEN ROESELARE



Roeselare kent een sterke instroom van vluchtelingen en nieuwe Belgen. Tuinhier Roeselare zag hier kansen door samen te werken met het OKAN-onderwijs. Het nieuwe volkstuintuinproject 'Licht en Ruimte' op gronden van de sociale bouwmaatschappij 'De Mandel' was de ideale locatie. Wekelijks komen de klassen naar de tuin onder begeleiding van de leerkracht. Hier kunnen ze gebruik maken van 6 percelen. De 12 klassen zijn in 2 groepen opgedeeld, de eerste groep komt van september tot december en de andere van februari tot juni.

December – februari: onderhoud paden, verdelen compost

Maart: voorkweken in de serre, werk- en plantschema

April – oktober: perceelonderhoud, zaaien en planten, opvolgen groei, oogsten

Tips

- > Zorg voor een duidelijke missie bij aanvang van een project.
- > Schaaf deze missie bij met de expertise van je partners.
- > Zoek naar haalbare doelstellingen en bouw hierop verder. Werk stapsgewijs, probeer niet alle doelen in het eerste jaar te bereiken.
- > Maak je project kenbaar en toegankelijk.
- > Tracht de ouders van de leerlingen erbij te betrekken. Hierdoor spreek je een nog bredere groep aan.
- > Planten die aan te raden zijn: radijs, spinazie, erwten en aardappelen.

www.okan-roeselare.be

www.tuinhier-roeselare.be

OKAN: OnthaalKlas voor Anderstalige Nieuwkomers

OKAN Roeselare kent een jaarlijkse instroom van 150 anderstalige nieuwkomers tussen de 12 en 18 jaar. Vaak zijn dit niet-begeleide minderjarigen die ons land binnenkomen. Ze komen uit verschillende landen zoals Afghanistan, Syrië, Somalië, Koerdistan, Roemenië, Polen. OKAN staat deze jongeren bij en helpt hen bij hun integratie en het leren van de Nederlandse taal. Zij trachten een menselijke opvang aan te bieden met een ondersteuning naar het individu. Zo gidsen ze deze jongeren naar volwassenheid.



Uitdagingen

- > De leerlingen naast de leermomenten naar de tuin lokken.
- > Oplossing: de volkstuin is steeds toegankelijk voor alle tuinders.
- > Contact met de buurt verder ontwikkelen. Oplossing: Extra activiteiten samen met de buurt organiseren.
- > Niet alle leerlingen zijn even gemotiveerd.
- > Nood aan extra vrijwilligers om de begeleiding en de algemene werking op het park te organiseren. Vele handen maken licht werk.
- > Drempels verder verlagen, verhogen veiligheidsgevoel, het park nog toegankelijker maken.

Tips

- > Zorg naast educatieve activiteiten ook voor ontspanning. Dit houdt de sfeer ongedwongen.
- > Voorzie een verstaanbaar reglement met visuele ondersteuning.
- > Communiceer duidelijk met de buurt.
- > Zorg voor voldoende helpende handen. Ze maken het werk licht en als er een paar handen wegvallen kan het werk nog opgevangen worden.
- > Geef elke partner een rol: Tuinhier biedt technische bagage, OKAN de leerlingenbegeleiding en didactische ondersteuning.
- > Biedt tuinmateriaal aan voor de klassen zoals laarzen en schoppen. Dit werkt drempelverlagend en maakt het project toegankelijker voor scholen.
- > Zorg voor extra partners en contact met de omgeving.
- > Verdeel de oogst gelijkmatig onder de leerlingen. Dit voorkomt eventuele spanningen tussen de leerlingen.
- > Werk een lespakket uit.





VZW DE KLOKKE EN HET WERK VAN DEN AKKER SINT-NIKLAAS

DE KLOKKE



In de Lindenstraat in Sint-Niklaas ligt de oudste volkstuin van Vlaanderen. Sinds 2018 is hier een samenwerking met vzw De Klokke, een zorginstelling die mensen met een verstandelijke beperking en autisme begeleidt en opvangt. Zij voorziet woonondersteuning en dagbesteding in het Waasland. Bij hun dagbesteding werken ze kleinschalige projecten uit in samenwerking met partners die verweven zijn met de maatschappij. Bijvoorbeeld zwerfvuil opruimen in enkele wijken met de buurt zelf. Één van hun projecten is tuinieren in de volkstuin. Ze hadden op eigen terreinen een tuin kunnen aanleggen maar vanuit hun visie van inclusie wensten ze deel te zijn van de bestaande vereniging. Zo komt er veel meer sociaal contact tot stand.

Aanpak:

Er zijn twee groepen bij de bewoners. De eerste groep doet actief aan tuinieren. De tweede groep is een belevingsgroep die langskomt om te kijken en te voelen. De tuinders geven de planten water, wieden het onkruid, planten en oogsten. Dit doen ze samen met een vrijwilliger en een professionele begeleidster.



www.deklokke.be

Vrijwilligers

De vrijwilliger geeft zelf aan hoe vaak hij wenst te helpen. Een occasioneel engagement werkt het best. De Klokke biedt een verzekering en algemene info over mensen met een beperking. Daarnaast voorzien ze voor de meeste vrijwilligers een groeitraject bij de doelgroep. Ze starten eerst op de sterk ondersteunde sites en daarna kunnen de vrijwilligers mee op uitstappen en meewerken in projecten. Er is sowieso extra professionele begeleiding voorzien. De professionele begeleider zorgt voor de taakverdeling en organisatie. De vrijwilligers helpen bij de uitvoering van de taken.

Tips

- > Werk zo veel mogelijk samen met diensten en verenigingen die ingebed zijn in de maatschappij. Werk niet alleen in je eigen achtertuin, maar werk samen met anderen. Dat is veel nuttiger.
- > Laat je niet ontgoochelen en zet door. Je moet er van uitgaan dat er veel maatschappelijke bereidwilligheid is.
- > Zorg dat de deelnemers de hele tuinervaring kunnen beleven. Ga samen met hen het tuinmateriaal en plantgoed kopen in de winkel. Rij samen met hen om compost. Ga eens op bezoek bij de andere tuinders.
- > Geef ruimte aan je gepassioneerd personeel in dergelijke projecten.



Voordelen:

De voordelen zijn gelijkaardig aan de voordelen van een klassieke tuinder, namelijk:

- > Je komt in een andere sociale context.
- > Je doet iets zinvols voor jezelf en voor anderen.
- > Je bent in beweging in een ontspannen omgeving.
- > Je komt in de buitenlucht.
- > Je bent lid van een club. Het magazine wordt door de begeleiders gebruikt om tips mee te nemen.
- > Het project is vrij gemakkelijk te kopiëren naar een andere setting.

Succesverhaal:

De Klokke vzw is al aan het kijken in het Waasland om op andere volkstuinen een gelijkaardig project uit te rollen.

De organisatie verwondert zich over de vrijgevigheid van tuinders. In het begin keken ze wel veel naar de tuin en de tuinders, maar er werd ook veel uitgewisseld. Van moestuintips tot plantgoed.

Obstakels:

De obstakels waren op zich beperkt, welke hebben ze ervaren:

- > Een toiletbezoek was moeilijk in de week, mits de cafetaria toe was. Door overleg met het bestuur is dit opgelost.
- > Netwerken en opportuniteiten vinden voor nieuwe dagbestedingen. De directeur van De Klokke kon contact leggen als hobby-imker met de volkstuinen. Zo ontstond de samenwerking.
- > De tuin moest eerst opgeruimd worden. Veel van de oude serre hebben ze gerecycleerd.
- > Ze hadden weinig materiaal en plantgoed. De stad Sint-Niklaas heeft hen financieel bijgestaan voor de aankoop van een serre en tuinmateriaal. De buurttuinders deelden zaden en plantgoed.





INFO FICHE

Diversiteit betrekken

Hoe groepen met een andere culturele achtergrond betrekken in je werking?

Aantrekken en aanwezigheid op activiteiten:
Bijna elke afdeling maakt voor zichzelf een jaarprogramma op. Je jaarprogramma opstellen doe je wellicht in de bestuursvergadering. Maar niemand zegt dat je daar geen anderen bij kunt betrekken. Het aan te raden hen te betrekken bij de opmaak van het jaarprogramma. Wedden dat je doelgroep frequenter opdaagt!

Vrijwilliger aantrekken:

- > Stel je eisen niet te hoog, voor geen enkele vrijwilliger. Niet elke vrijwilliger moet een bestuursfunctie opnemen. Hoe lager de drempel, hoe makkelijker mensen zullen meegaan in het verhaal. Na verloop van tijd kunnen zij dan nog altijd doorgroeien.
- > Toon waardering voor elk engagement. Focus op de positieve zaken en wees blij dat de werklast verdeeld wordt. Een open sfeer zorgt ook voor een vlottere inwerking van de nieuwkomers.
- > Je vereniging maakt een overzicht van alle taken die moeten uitgevoerd worden op jaarbasis. Hierdoor krijgt ze een beter zicht op wat van iedereen verwacht wordt. Het helpt ook om mogelijke vrijwilligers gericht aan te spreken. Hoe concreter de taak, hoe makkelijker iemand zich er iets bij kan voorstellen. Nieuwe vrijwilligers weten ook graag op voorhand hoeveel tijd ze zullen spenderen aan hun taken.
- > Verwelkom de nieuwe vrijwilligers op een gepaste manier. Bespreek een heldere taakverdeling en zorg voor een aangename inwerking. Wijs ze bijvoorbeeld een peter of meter toe.

- > Nodig nieuwe bestuursleden uit per 2. Bijvoorbeeld 2 vrouwen van ongeveer dezelfde leeftijd, 2 vrienden,... Spreek de kennissen aan. Leg hen uit wat de afdeling doet en waarom jij je engageert. Stel eventueel voor om het een periode uit te proberen.
- > Je vertrekt vanuit de visie dat je elkaar kunt versterken en raakpunten hebt.

Samenwerking:

- > We spreken van een samenwerking wanneer de verschillende partners gelijkwaardig zijn, elk een inbreng hebben en hun eigen doelstellingen kunnen nastreven én de samenwerking resulteert in winst voor alle partners.
- > Blijf elkaars eigenheid respecteren. Maak aan elkaar duidelijk wat je doelstelling is om mee te doen.
- > Wees open, eerlijk en betrouwbaar in de afspraken. Een goede reputatie komt te voet, maar gaat te paard.



In-Gent
integratie en inburgering.

www.in-gent.be

ONZENHOF - GENTBRUGGE



WOONZORGCENTRUM
TER HOVINGEN

Ter Hovingen (woonzorgcentrum) is de initiatiefnemer bij dit tuinproject. Zij hebben twee vragen met elkaar verbonden. Eerste: Na een bevraging van hun bewoners bleek dat zij meer interactie wensten. De tweede vraag kwam uit een groep buurtbewoners die een gedeelde tuin wensten op te starten in de voortuinen.

Ter Hovingen heeft een grote achtertuin die heraangelegd werd en startte hier een moestuinproject op. Naast de buurtbewoners sprongen andere partners mee in het verhaal: het wijkgezondheidscentrum, gezinsvervangend tehuis (GVT Gandae) voor mensen met een beperking en de lagere school uit de buurt.

Werking:

Er is een stuurgroep waarin alle vrijwilligers en personeelsleden op een gelijk niveau communiceren en voorstellen doen. Het project en alle nieuwe initiatieven worden samen besproken en georganiseerd. Het is een tuin van 100m² met een uitbreiding naar 200m² binnenkort. Er is een serre en gemeenschappelijke bergruimte. De uit te voeren taken staan in een logboek neergeschreven. Iedereen die passeert kan deze uitvoeren. Elke instantie of groep heeft zijn vaste tuinmomenten. Deze overlappen zo veel mogelijk zodat er interactie ontstaat. De meesten komen gewoon voor een babbeltje langs. Het bestuur communiceert zeer breed over hun activiteiten en evenementen zodat nieuwe mensen het project kunnen vinden.

Tips:

- > Neem deel aan buurt evenementen en stel de tuin beschikbaar, bijvoorbeeld een rommelmarkt. Hierdoor wordt het terrein toegankelijk en verklein je de drempelvrees.
- > Elke instantie neemt zijn groep mee en leidt nieuwe mensen naar de tuin.
- > Werk samen! Zorg dat iedereen van de meerwaarde van het project overtuigd is.
- > Stem de motivatie op elkaar af en link deze aan elkaar.
- > Doe jaarlijks een oproep voor nieuwe vrijwilligers.
- > Maak de taken zeer behapbaar en overzichtelijk. Via een logboek met uitgevoerde taken en een lijst met 'to do's'.
- > Vrijwilligers kunnen naar eigen vermogen taken opnemen.
- > Werk bottom-up. Dan krijg je een echt draagvlak.
- > Zoek instanties die ondersteuning geven en de weg naar subsidies kennen.

Voordelen:

- > Je creëert een spontane ontspannen omgeving.
- > De klemtoon ligt op het sociale aspect, de tuin is het middel.
- > Integratie en creëren van een buurtgevoel.
- > Gezondheids promotie.
- > Je krijgt helpende handen binnen de zorgsector.
- > Meer gebruik en passage op het terrein.

www.terhovingen.be

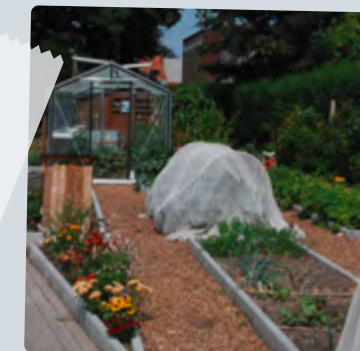


Wensen per partner:

- > Ter Hovingen: interactie met de bewoners, meer passage op het terrein creëren.
- > Wijkgezondheidscentrum: Een laagdrempelige ontmoetingsplaats in een gezonde omgeving. Mensen een nuttige tijdsbesteding geven waarbij ze kunnen leren van anderen, kunnen bewegen en sociaal contact kunnen leggen.
- > GVT Gandae: activiteiten voor hun bewoners in de buurt van hun gebouwen.
- > Buurtbewoners: Een actieve buurt creëren die samenhangt en activiteiten organiseert.
- > Schooltje: educatie in een gezonde en groene omgeving.

Uitdagingen:

- > Zorgen dat het toegankelijk blijft voor iedereen, bijvoorbeeld geen kosten.
- > Geen verplichtingen als vrijwilliger.
- > Directies van de instanties blijvend overtuigen van de meerwaarde.
- > Blijven communiceren over het project en zijn evenementen.
- > Mensen uit verschillende doelgroepen actief mixen.



'T GROM: GROENTE MUSEUM SINT KATELIJNE WAVER

't Grom is een groente museum in de Mechelse groente streek. Het is ook een erfgoedsite die zowel inzet op materieel als immaterieel erfgoed (vaardigheden). Ze hebben vier historische tuinen waarin gegidst wordt. Een Karel de Grote tuin, een Renaissance tuin, een Mechelse groentetuin en tot slot een hedendaagse siertuin. Er is ook een samentuin waarop ze op gewenten telen. Tot slot hebben ze ook enkele verhoogde bakken die gebruikt worden door mensen met een beperking van de instelling Borgerstein.

Karel de Grote tuin: de planten uit deze tuin komen allemaal voor in de 'Capitulare de villis'. Dit is een lijst opgesteld door Karel de Grote. Hij wou op elk van zijn kastelen dezelfde planten terug zien. In het Grom hebben ze enkel de eetbare planten uit de lijst gehaald uit veiligheidsredenen.

Enkele leuke planten uit de lijst:

- > Echte heemst: eetbare bloemen die vandaag ook terug te zien zijn. In de middeleeuwen werd de wortel ook gegeten als een soort eerste marshmallow.
- > Daslook: een mooie voorjaarsbloeiër. De bladeren zijn eetbaar en geven een lookachtige geur en smaak.
- > Kardoën: Een grote struik met artisjok-achtige bloemen. De witte stengels zijn eetbaar en kunnen gebleekt worden zoals bleekselder.
- > Rode tuinmelde: zaait zich vlot uit is een mooi bladgewas dat gegeten kan worden als sla of spinazie. De plant geeft veel kleur in de tuin.

www.tgrom.be

't grom



Samentuin:

't Grom heeft ook een samentuin waarop de lokale tuinvorm 'gewenten' in ere wordt gehouden. Een gewente is een verhoogd groentebed van 1,7m breed en 40cm hoog. Ze worden met de hand, machinaal of met ploeg en paard aangelegd en zijn bovenaan meer afgevlakt. Ze zijn ideaal voor zware grond zoals klei. Ze zorgen dat het water goed afloopt en de planten niet met natte wortels staan. Daarnaast zijn de schuine wanden een soort van aarden zonnepaneel. De aarde warmt rapper op. Je hoeft niet enkel bovenop de gewenten te planten maar kunt ook de zijkanten beplanten. Zo kun je bijvoorbeeld kolen bovenaan zetten en op de zijkant aardbeien of afrikaantjes. Gewenten zijn niet geschikt voor vaste planten, enkel voor één- of twee- jarige planten.

Vrijwilligers:

Bij 't Grom worden vrijwilligers voor allerlei taken ingezet. Bijvoorbeeld: de balie van het museum bemannen, kookworkshops coördineren, collectie-registratie en -onderhoud, gidsen, samentuinders, animatoren voor feestjes en bakkers in de historische bakoven. Voor deze mensen is een overeenkomst opgemaakt en een ethische code (gedragsregels op het terrein). Er is een vrijwilligersverzekering en jaarlijks is er een vrijwilligersdrink ter bedanking.

Het Grom werft vrijwilligers op meerdere manieren:

1. Vrijwilligersvacatures op de website
2. Actief ronselen op de lokale markten
3. Via andere vrijwilligers
4. Ze gaan eerst in gesprek met kandidaten. Wat kan die persoon en wat wil die persoon doen en wat kan de vereniging betekenen. Het takenpakket wordt dan ook toegelicht en eventueel bijgestuurd op maat van de vrijwilliger.

Er zijn twee vereisten om te vrijwilligen:

1. De match met de missie en visie van de vereniging
2. De goesting en de noden van de vrijwilliger

Motivaties om te vrijwilligen:

- > De locatie.
- > De band met vroeger.
- > Een sociaal netwerk opbouwen.
- > Structuur in hun dag/week.
- > Zich nuttig voelen.
- > Hobby/tijdverdrijf.
- > Aangesproken voelen tot het verhaal van 't Grom.

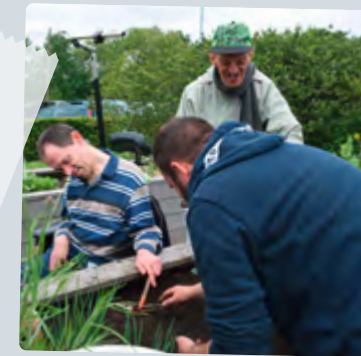
Samenwerken:

Het project is ontstaan uit een samenwerking tussen verschillende partijen. Namelijk een groep lokale vrijwilligers, Toerisme Vlaanderen, de gemeente en de heemkundige kring. De lokale scholen, het Centrum agrarische geschiedenis en lokale tuinbouwbedrijven zijn kort daarop mee op de kar gesprongen. Momenteel zijn er al veel nieuwe partners bij zoals de landelijke gilden, werkplaats immaterieel erfgoed en Tuinhier.

Tips voor partnerships:

- > Wees niet tevreden met elke partner. Tast goed af wie wat bijdraagt en hoeveel tijd iedereen in de samenwerking kan steken. Hierdoor vermijd je teleurstelling.
- > Ga eerst in gesprek met je partners.
- > Begin klein en laat het groeien.
- > Zorg voor een win-win situatie.
- > Omschrijf goed wat jij kunt geven/betekenen en wat de ander zijn rol op het terrein is.

De bewoners van Borgerstein komen wekelijks langs in de zomerperiode om de handen uit de mouwen te halen. Ze tuinieren onder begeleiding van de tuinman in de verhoogde bakken. Om aan de zorgnoden te voldoen is er ook steeds een begeleider mee van Borgerstein zelf. Er is voor deze mensen speciaal tuinmateriaal aangekocht met speciale handvaten en extra armsteun om vlot en ergonomisch te werken. Als ze klaar zijn in de bakken kunnen ze in de tuinen wandelen of kunnen ze bij de imker langs. Ondertussen is er al één van de tuinders kind aan huis. 3 dagen per week komt hij de tuinman in de tuinen helpen. Dit geeft de autistische man structuur en sociaal contact.





INFO FICHE

Tuinberging

In een toegankelijke moestuin moet iedereen in de mate van het mogelijke zelfstandig zijn gang kunnen gaan. Ook de berging moet daarom voor zoveel mogelijk mensen comfortabel bruikbaar zijn.

- Drempelloos bereikbaar, via een toegankelijke verharding
- Aan de gereedschappen en tuinbenodigdheden kunnen
- Deuropening min. 90cm (ruwbouw 98cm).
- Gang min. 1,5m of 1,2m over max. 10m met aan het einde een keer-mogelijkheid Ø1,5m
- Reikhoogte min. 40 cm – max. 140 cm
- Voorzie opbergmogelijkheden, rekken, haken, kasten.. zodat alles ordelijk kan worden gehouden.

→ Het is niet nodig de berging toegankelijk te maken voor de zwaarste handicaps, maar zorg wel voor gebruikscomfort voor de meeste mensen.

Faciliteiten

Voor faciliteiten als een waterkraan, een werkblad, vuilnisbakken, compostbakken en dergelijke geldt:

- een bedieningshoogte tussen 90-120 cm
- bedienbaarheid met beperkte handfunctie, minimale kracht (bijvoorbeeld éénhendelkraan);
- de onderrijdbaarheid (70 cm onderhoogte, 60cm diepte, 90 cm breedte) voor al het bedienbaar meubilair een vrije en vlakke ruimte van min. Ø1,5m met een toegankelijke verharding

→ Het is niet nodig compostbakken toegankelijk te maken voor de zwaarste handicaps, maar zorg wel voor gebruikscomfort voor de meeste mensen.



www.inter.vlaanderen/





GEEN ARMOEDE AAN VRIJWILLIGERS BIJ 'T ANTWOORD - TURNHOUT

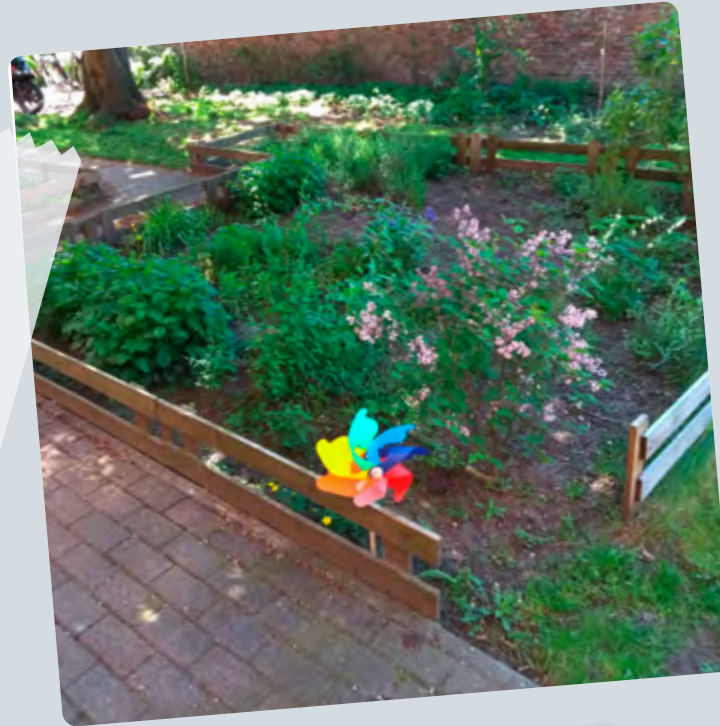


't Antwoord is een vereniging waar armen het woord nemen. Ze strijden er tegen armoede en uitsluiting samen met mensen in armoede. Ze besturen mee de vzw, gaan mee naar overlegmomenten met de overheid en helpen met de dagdagelijkse klussen. Ze hebben een grote ontmoetingsplek die als warme haven dient. Ze ontmoeten er anderen die in een gelijkaardige situatie zitten en kunnen er op adem komen. Er zijn vormingen, activiteiten en ze kunnen er terecht met hun vragen.

De voordelen van de vereniging:

- > Sociaal isolement verbreken.
- > Zelfvertrouwen krijgen door vrijwilligerswerk.
- > Beschermde omgeving waar ze opnieuw kunnen proberen.
- > Een luisterend oor vinden.
- > Anderen kunnen helpen.

De mensen willen graag helpen in de vereniging waardoor ze steeds op zoek zijn naar extra taken. De tuin als een verlengde van de gemeenschapsruimte werd zo naar voor geschoven. Een student en enkele geïnteresseerden zaten samen om een plan te maken. Het idee en de uitvoering werd dus volledig gedragen door de doelgroep.



www.tantwoord.be

De tuin heeft de volgende invulling:

- > Wandeltuin
- > Kruidentuin
- > Fruitstruiken
- > Speeltuin voor kinderen
- > Compostzone
- > Kippenhok

Momenteel zijn er twee vrijwilligers actief. Een die het gras afrijdt en een die de kippenren onderhoudt. Zij geeft de kippen eten, raapt eitjes en kuisst het hok op. Graag zouden ze op termijn een moestuin aanleggen. Hiervoor komen ze echter een trekker te kort met tuinervaring. Daarnaast wordt de tuin actief gebruikt om elkaar te ontmoeten. Via de kinderen die er spelen, de BBQ's in de zomermaanden en andere activiteiten.

Uitdagingen

- > Een vrijwilliger vinden met moestuinervaring om de andere enthousiastelingen te begeleiden.
- > Meer vorming, er is te weinig tuinkennis.
- > Een goede to do-lijst opstellen met afgebakende tuintaken.
- > De moestuin lanceren. Momenteel is het meer een recreatieve siertuin.

Tips

- > Sta klaar om te luisteren.
- > Ze hebben enorm veel aan hun hoofd en komen vrijwilligen voor het sociaal contact.
- > Zorg voor een duidelijke structuur.
- > Denk na over mogelijke drempels (eten, transport, materiaal, kledij,...). Werk er zo veel mogelijk weg.
- > Werk participatief, geef ze inspraak.
- > Spreek goed af, als je denkt te veel gezegd te hebben, ben je halfweg.
- > Baken taken goed af, voor sommigen is een uur rechtstaan en buiten zijn al een overwinning.

Eigenheid aan mensen in armoede:

Onvoorwaardelijk engagement en steun tegenover de vereniging en lotgenoten. Als je in de penarie zit en je vraagt om hulp heb je de dag erna zeker tien helpende handen.



UZ GENT TUIN VOOR PATIËNTEN MET ANGST- EN STEMMINGSSTOORNISSEN



Het personeel van de afdeling Angst- en stemmingsstoornissen nam een paar jaar geleden zelf het initiatief om met een moestuin te starten voor hun patiënten. Door hen - aanvullend op het basisprogramma - in een moestuin te laten werken, wil de afdeling de patiënten op een aangename en therapeutisch verantwoorde manier letterlijk en figuurlijk weer met de voeten op de grond krijgen. In een tuin werken kan de patiënten leren om opnieuw structuur in hun leven te krijgen en zo zelf bij te dragen aan hun ontwikkelings- en veranderingsproces. In de natuur heerst evenwicht, rust en harmonie, net wat de patiënten van de afdeling Angst- en stemmingsstoornissen missen.

Eerst kwamen er moestuinbakken op het terras en later in de volle grond. Nu staat er een uitbreiding gepland: meer moestuin en een grote siertuin met een wadi. Daarnaast zullen er ook meerdere insectenhôtels geplaatst worden. Patiënten zullen die als dagactiviteit ter plaatse in elkaar steken.

De patiënten nemen de rol van tuinder op. Personeel staat in voor de therapie, de veiligheid en de omkadering. Zij verdelen de taken en trachten zoveel mogelijk mensen te activeren. De tuindienst van het UZ Gent ondersteunt het onderhoud: zij voeren de zware werken uit zoals frezen, herstelwerk en de aanplanting van groenelementen.

Via moestuindagen in mei worden jaarlijks nieuwe tuinders gezocht onder de patiënten. De taken worden verdeeld onder de patiënten zolang ze in het UZ Gent verblijven. Ze kunnen zich vrijwillig aanbieden, het is geen verplichting. De groenten en vruchten worden dagelijks verwerkt in de kookactiviteit.

Tips

- > Start klein en breid uit naargelang de noden en het draagvlak.
- > Toets af of er draagvlak is, vooral bij de patiënten.
- > Het is één van de vele creatieve therapieën die ze in het UZ Gent aanbieden.
- > Plant geen giftige planten.
- > De tuin moet het gevoel van privacy geven.
- > Zoek naar financiële middelen bij partners. Voor deze tuin gaf KBC een subsidie.
- > Blijf je patiënten motiveren en duwen, werk met kleine stappen. Laat ze eerst kruiden trekken om thee te maken of gewoon om te ruiken. Daarna kijken ze naar de andere tuinders. Dat creëert nieuwsgierigheid.
- > Werk samen met onderzoekscentra om de meerwaarde voor je patiënten te meten, zoals het UZ Gent momenteel doet met de HoGent.
- > Geef therapie in de tuin.
- > Ga in op vragen van de patiënten.

Succesverhaal:

Het gehele project wordt als een succesverhaal ervaren. De patiënten genieten en ontdooien. Soms komt er in de tuin een verhaal naar boven dat niet met hun problematiek te maken heeft, maar over hun gewone leven gaat. Dat zijn kleine successen! Het doorbreekt hun denkspiraal.

Hindernissen:

- > Het was koffiedik kijken of de doelgroep interesse ging tonen.
- > Initieel was er het meeste argwaan bij het personeel zelf. Door het succes van het project bij de patiënten is deze initiële weerstand verdwenen.
- > Je moet als personeel tijd krijgen om hierin te kunnen investeren.
- > De tuin moet groot genoeg zijn om er een volwaardige activiteit van te maken.
- > Er was weinig tuinkennis aanwezig, het meeste heeft het personeel ter plaatse geleerd.
- > Het moet toegankelijk zijn en tevens veilig en beschut aanvoelen.

Doelgroep:

De patiënten van de afdeling Angst- en stemmingsstoornissen zijn volwassenen met depressies in alle vormen, gepaard met angst en psychoses. Vaak sluiten ze zich op uit angst.

Voordelen:

- > Het ziekenhuis heeft een groter aanbod in dagbestedingsactiviteiten.
- > Ze krijgen mensen buiten, het is een manier om sociaal isolement te doorbreken en tot activiteit te komen.
- > De patiënten krijgen meer voeling met de natuur en hoe alles leeft, hierdoor kunnen ze uit hun cocon komen.
- > Ze maken hun hoofd leeg via de fysieke tuinactiviteiten.
- > De patiënt heeft voldoening en een gevoel van meerwaarde door de opgenomen verantwoordelijkheden.
- > De patiënten kunnen er in het weekend ook in werken. Een ideaal tijdverdrijf voor de patiënten die in het weekend niet naar huis gaan. Zo gaat de tijd sneller voor hen.
- > De tuin wordt niet als ziekenhuis ervaren.

www.uzgent.be

Vrijwilligers:

ondersteunen in mei. Aangezien er weinig financiële middelen zijn zou het ook een enorme hulp zijn om zaai- en plantgoed te doneren.



UZ GENT THERAPEUTISCHE TUIN VOOR REVALIDATIEPATIËNTEN

De basisdoelstelling van het Revalidatiecentrum van het UZ Gent is de levenskwaliteit en zelfredzaamheid van personen met ernstige beperkingen te verbeteren. Daarvoor heeft het team gespecialiseerde behandelprogramma's ontwikkeld bedoeld om de patiënten een zo groot mogelijke functionele onafhankelijkheid te bieden.

Het Revalidatiecentrum

richt zich tot vier patiëntengroepen:

- > Paraplegie en tetraplegie
- > Niet-aangeboren hersenletsels
- > Polytrauma en amputatie
- > Locomotorische SP-revalidatie



Er zijn meerdere voordelen gekoppeld aan de tuin:

- > In het Revalidatiecentrum worden patiënten voorbereid op het leven thuis. In de tuin ervaren ze ondanks hun handicap dat ze een aangepaste tuin kunnen onderhouden.
- > Groenten kweken is een stap naar het bereiden van maaltijden, wat op zijn beurt ook therapeutisch werkt.
- > Buiten zijn en zich daarbij nuttig voelen is voor patiënten, die een lange periode in het ziekenhuis doorbrengen, een zeer welkome afwisseling.
- > Het tuinieren is een vorm van therapie. De patiënten leren op een aangename manier plannen en organiseren. Ze oefenen hun motorische capaciteiten en leren omgaan met hun beperking. Ze ontdekken er vooral hun mogelijkheden.
- > Patiënten die niet kunnen tuinieren, kunnen in de tuin wel dichtbij het dagelijkse leven komen. Het is een ontmoetingsplek voor vrienden en familie en ze ervaren er de vier seizoenen en het dagelijkse leven.
- > Er is een rolstoelparcours, waarbij rolstoelpatiënten hun vaardigheden kunnen oefenen. Ze leren omgaan met hindernissen die ze op de openbare weg tegen zullen komen.
- > Er is ook een rolstoelvriendelijke petanquebaan om sport aan te bieden.
- >



www.uzgent.be

Uitdagingen:

- > Zorgen dat je geen slaaf bent van de tuin.
Oplossing: De tuin is beperkt in grootte en bevat ook sierplanten. Daarnaast helpt een vrijwilliger mee in het onderhoud. Het personeel overlegt ook steeds met hem om zijn dagtaken en de taken van de patiënten vast te leggen.
- > Een tuin creëren die voor alle patiënten bruikbaar is.
Oplossing: op maat gemaakte rolstoeltoegankelijke serre en tuinhuis, bakken op verschillende hoogtes, volledig toegankelijk pad, lichte hellingen. Daarnaast is de tuin een mix van moestuin en siertuin. Daardoor is het een echte belevingstuin. Een collega heeft ervoor gezorgd dat de paden (hellingsgraden) en deuropeningen toegankelijk zijn voor rolstoelen.
- > Gebrek aan technische kennis en tuinkennis.
Oplossing: Een architect heeft de inrichting voor zijn rekening genomen.

Tips:

1. Brainstorm met collega's en patiënten om ideeën en noden in kaart te brengen.
2. Bezoek andere projecten ter inspiratie.
3. Raadpleeg literatuur.
4. Onkruid wieden is een minder leuke opdracht, doe een crowdweeding! Laat mensen samen wieden. Daardoor wordt het een sociale activiteit.
5. Laat patiënten plantgoed verkopen om het project zelfbedruipend te maken. Zo heeft het Revalidatiecentrum plantengoed verkocht aan collega's, patiënten, familie ...
6. Zorg dat de tuinactiviteiten vrijblijvend zijn: stimuleer maar verplicht niemand.
7. Stem activiteiten af op je doelgroep.
8. Zorg dat er bakken zijn op verschillende hoogtes.
9. Geef het project tijd om te rijpen en ga voor duurzaam materiaal.

Succesverhaal:

Één van de patiënten was een tuinaanlegger. Hij kon met de therapeutische tuin uittesten wat hij nog kon. Daardoor kon hij thuis ook verder tuinieren.

Een andere, oudere patiënt had veel moestuinervaring. Door zijn beperkte fysieke mogelijkheden kon hij niet in de tuin werken, maar kon hij ons wel heel wat tips geven om de tomaten in de serre te onderhouden. Dat gaf hem heel wat voldoening. Hij heeft zelf ook gelijkaardige moestuinbakken bij hem thuis laten zetten. Patiënten die dat willen krijgen dus extra info mee voor thuis.







INFO FICHE

Zitmeubilair

Niet noodzakelijk alle rustplaatsen hoeven 100% toegankelijk te zijn, maar zorg ervoor dat op locaties met rustplaatsen, er steeds gelijkwaardige zitplaatsen zijn die voor iedereen geschikt zijn, zodat iedereen op die locatie kan rusten en van de omgeving kan genieten.

Inplanting

- > Afstand tussen zitgelegenheden vlak terrein < 500m (wandelroutes, woongebieden..)
- > Voorzie een rustpunt bovenaan helling >5%
- > Afstand tussen rustpunten in verblijfsgebied < 100m (winkelstraat, stadspark..)
- > Plant rustpunten buiten de looproute in
- > Rustpunten mogen de natuurlijke gidslijn niet verstoren
- > Het rustpunt dient via een toegankelijke ondergrond bereikbaar te zijn
- > Het rustpunt dient vanop een toegankelijke ondergrond bruikbaar te zijn



Toegankelijke zitplaatsen voldoen aan volgende criteria:

- > Voorzie een +/- rechte zitting, rekening houdend met de afwatering
- > Zithoogte 50 cm met onder- en bovenmarge van 4 cm
- > Zitdiepte 40-45 cm
- > Rugleuning voorzien met hoogte +/- 80 cm
- > Voorzie bij voorkeur armleuningen aan zitbanken
- > Voorzie zowel stoelen met als zonder armleuning, niet iedereen kan tussen de armleuningen plaats nemen.
- > Oppervlak houdt geen hitte of koude vast en droogt snel op



www.inter.vlaanderen/

YGGDRASIL TIENEN

Het plan was het ontwerpen van een experimentele permacultuurtuin. Ze wilden testen of permacultuur en een moestuin verzoenbaar waren met elkaar. Initieel was het dus vooral een productieve moestuin oprichten op basis van permacultuurprincipes. De tweede generatie is nu actief en zet zijn pijlen vooral op het educatieve. Zo geven ze onlinecursussen, praktijklessen en gaven ze onlangs een tweede boek uit.

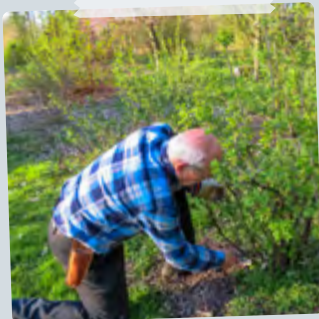
Definitie permacultuur

Een menselijk concept zoals ‘de tuin’ op een duurzame manier organiseren met als voorbeeld de natuur. Je maakt hierbij gebruik van natuurlijke processen. Bijvoorbeeld geen grondbewerkingen, die komen in de natuur niet voor. Voeding wordt op de grond aangevoerd en bestaat uit organisch materiaal dat het bodemleven zelf moet verwerken.

Voordelen

Je moet minder fysiek werk verrichten en minder ingrijpen bij ziekten en plagen. Je tuin wordt robuuster. Droogte en extreme regenval hebben minder vat op zo’n systeem.

www.yggdra.be



Ayurvedische landbouw principes:

- > Plaats planten naast elkaar die de ruimte op een andere manier invullen
 - Breed wortelen of diep wortelen
 - Smalle plant of brede openvallende plant
 - Hoge en lage planten
- > Combineer planten met verschillende geuren. Veel insecten raken verward door de veelheid aan geuren.
 - Denk aan ajuin, kolen en wortelen
- > Combineer verschillende kleuren, veel dieren hebben een voorkeur.
 - Bijvoorbeeld: slakken gaan eerder naar geelgroene planten en niet naar rood-dondergroene planten.
- > Maak een goede mix in bladtextuur:
 - Harde en zachte bladeren
 - Bladeren die veel licht doorlaten en schaduwgevend bladeren.

Tips/links:

1. Werk met eilanden van 1,2 meter op 2,5 meter. Begin klein om de vaardigheden aan te leren. Start met 2 eilanden en experimenteer hiermee.
2. Voer organisch materiaal op in je tuin (mulchen). Werk dit materiaal niet in de grond maar laat het er bovenop liggen.
3. Plant of zaai je planten in golven op je eilanden. Hierdoor win je oppervlakte en is de kans klein dat je planten op dezelfde plaats staan als het jaar voordien.
4. Experimenteer! Probeer verschillende soorten mulch. Zoek naar goede combinaties. Hou hiervan een logboek bij zodat je leert uit je experimenten.



5. Heb geduld, de eerste 3 à 4 jaar zul je misschien oogstverlies hebben door de omschakeling. Plagen en ziekten zullen eerst de kop op steken, laat ze hun gang gaan om een nieuw natuurlijk evenwicht te vinden. De natuurlijke helpers komen zeker en vast!
6. Zorg dat de randvoorwaarden in orde zijn! Zorg voor een levende bodem door groencompost. Plaats hagen, houtwallen en (bessen)struiken op je terrein zodat je natuurlijke helpers kunnen overwinteren en voldoende voedsel vinden het jaar rond.
7. Mulch het jaar rond! Leg in het najaar een laag mengsel van blad en grasmaaisel op je plantbedden. 15cm mulch bestaande uit grasmaaisel, oogstresten en bladeren is ideaal.

Problemen/oplossing:

Het was landbouwgrond dat ze hadden gekocht. Deze grond was dood. Oplossing: In de eerste jaren is vooral compost opgevoerd om het bodemleven en organische stof in de grond te krijgen. Eenmaal er terug leven in zat (3-4 jaar) zijn ze begonnen mulchen.

Uitdaging twee was de zoektocht naar de ideale werkmethode. Oplossing: experimenteren, bezoeken brengen aan andere projecten, boeken lezen en een logboek bijhouden waarin je successen en mislukkingen bijhoudt.

Bij de start waren er veel grote werken zoals aanplantingen. Oplossing: Ze hebben de klanten ingeschakeld. De cursisten werken mee in de tuin als praktijkoefening. In het verleden hebben ze ook met stagiairs, vrijwilligers uit het buitenland (VIA) en met mensen in een time-out traject gewerkt. Dit is momenteel stil gevallen mits de grote werken gedaan zijn en er nu vooral aan kenniswerk wordt gedaan.

Na 3 à 4 jaar overgang zijn de kleine ziekten en plagen zoals bladluizen, slakken en dergelijke van de baan door een natuurlijk evenwicht. De grotere plagen zoals konijnen en woelratten zijn moeilijker. Oplossing: Verder geduld uitoefenen tot ook hier een evenwicht bereikt is. De grote roofdieren moeten zich terug vestigen.

JONG GELEERD OUD GEDAAN WAASMUNSTER

Bij Tuinhier Waasmunster nemen ze verjonging erg serieus. Ze hebben meerdere projecten met kleuters en scholen.

Project 1: de grabbelpas

De grabbelpas is een vakantiedagbesteding voor jongeren. Zij kunnen zich inschrijven voor dagactiviteiten via de jeugddienst. Één van deze activiteiten gaat door op de volkstuin van Waasmunster. Jongeren tussen 6 en 12 kunnen deelnemen met een maximum van 12 deelnemers. Er is een grabbelpasdag in de Paasvakantie en één in de zomervakantie. Gedurende twee uur kunnen ze verschillende werkateliers volgen.

Lente:

1. Zaaien van sla, radijzen, spinazie,...
2. Planten van bonen, erwten, courgetten en eventueel pompoenen
3. Planten van sjalotten en uien
4. Aardappelen planten
5. Timmerwerk: palettenhout verwerken tot hekjes en afsluitingen
6. Snoeien van de haag en knotwilgen of het uitplanten van stekken.

www.waasmunster.be



Zomer:

1. Rabarber oogsten en reinigen
2. Boontjes oogsten en sorteren
3. Opruimen van de vrij gemaakte percelen => inzaaien groenbemester
4. Timmerwerk: idem lente
5. Aardappelen oogsten
6. Onkruidvrij maken van de percelen met kolen op.
7. De kinderen en de ouders nemen het grootste deel van de oogst mee met receptjes.



Project 2: natuuratelier en schooltuin

Het natuuratelier is een kennismaking met groenten in een tuin voor kleuters en lagereschoolkinderen. In september-oktober is er een ontdekkingstocht in de tuin waar de kinderen groenten leren kennen op basis van uitzicht en smaak. In november- december is er een kookworkshop en maken ze confituur, appel-moes met rabarber.

In de mini-schooltuin gaat de tweede kleuterklas planten en zaaien. In de klas zelf werken ze met zaaddoosjes waar ze verschillende zaadjes uitzaaien. In de klas volgen ze de groei op. Eenmaal 10 cm groot worden ze buiten in de tuinbak-ken geplant.

Met behulp van werkkaarten kunnen de kinderen zelfstandig werken. De derde kleuterklas oogst de pompoenen en maakt pompoensoep.

Project 3: Heideklas

Het vierde leerjaar komt met een vijventwintig à dertig leerlingen helpen op de tuin. Er zijn acht ateliers namelijk de zes ateliers van de grabbelpas en twee extra. De eerste extra is een plantatelier met kolen, sla en selder. Er is daarna nog een extra timmeratelier of een spitatelier. De school voorziet voor deze heideklas een zevental begeleiders om alles in goede banen te leiden.

Uitdagingen & tips:

- > Voldoende ruimte voorzien zodat alle kinderen kunnen meewerken.
- > Een brede variatie in activiteiten voorzien.
- > Er is veel interesse om de bestaande projecten uit te breiden, maar het is niet altijd makkelijk om er vrijwilligers voor te vinden.
- > Zoek partners om je project te communiceren zoals gemeentediensten.
- > Zorg voor voldoende materiaal.
- > Zorg voor een duidelijke en eenvoudige planning.
- > Zorg voor een pauze met een drankje, grijp de pauze direct aan om je activiteit bij te sturen waar nodig. Bijvoorbeeld: is er materiaal genoeg, wat was er moeilijk, moet er extra uitleg komen, ...



Succesverhalen:

De begeleider werkte beroepshalve met een klastuin vroeger. Nu 20 jaar later zijn er vier leden die samen een tuin hebben. Ook enkele jongeren van de grabbelpas zijn met een tuintje gestart samen met hun vader of grootvader.

WINDBERG DUITSLAND

In het centrum van de Duitse stad Mönchengladbach ligt het volkstuinproject op een oude Britse militaire basis. Deze basis ligt in het centrum van de stad. De basis is na de val van de Berlijnse muur omgevormd tot een bejaarden-tehuis. De lokale volkstuinvereniging is toen in onderhandeling gegaan met de sociale holding. Een sociaal project werd geboren.

Het volledige park is meegenomen in de groene gordel doorheen de stad. Daarnaast verbindt het volkstuinpark het centrum van de stad met het rusthuis. Een grote doelgroep van het rusthuis zijn dementerende bewoners.



jardins-familiaux.org/e_start.html

Voordelen voor de ouderen

- > Ze kunnen genieten van de buitenlucht.
- > De siertuin aan het rusthuis voorziet kijkgroen.
- > Ze oogsten en eten vruchten uit hun eigen tuin.
- > Ze kunnen ergonomisch werken in de verhoogde bakken.
- > De bewoners hebben meer fysieke beweging.
- > Er is meer sociaal contact met de buurt en elkaar ontstaan.

Aandachtspunten bij de inrichting & planning

- > Zorg dat het deel uitmaakt van de groene gordel van de stad. Zit hiervoor samen met de stads- of gemeentediensten.
- > Voorzie verharde paden toegankelijk voor ziekenhuisbedden, rolstoelen en rollators.
- > Voorzie een verbindingroute tussen het stadscentrum en het rusthuis, dit verhoogt de passage en het gebruik van het pad.
- > Een wandelbalustrade zorgt voor een verhoogde toegankelijkheid.

Helpende handen

Het project wordt gesteund door een ploeg vrijwilligers. In het begin waren dit oudere volkstuinleden die zelf geen tuin meer hadden. Zij gingen actief naar het rusthuis om de rusthuisbewoners naar de tuin mee te nemen. Het personeel heeft ook vaste momenten waarop zij met enkele bewoners naar de tuin gaan. Doorheen de jaren is de ploeg verder aangegroeid.

De leden op de tuin gaan na het werk in de tuin een praatje slaan met de bewoners. Er zijn ook nog steeds tuinders die de rusthuisbewoners oppikken en meenemen naar de tuin. Er worden frequent activiteiten georganiseerd door de volkstuinvereniging, hierbij worden de rusthuisbewoners mee uitgenodigd.



COLOFON

De tuin als diversiteitsmotor is een publicatie, uitgegeven door Tuinhier vzw,
in samenwerking met Cera, Muntstraat 1, 3000 Leuven.

Verantwoordelijke:

Tuinhier vzw
Woodrow Wilsonplein 2
9000 GENT

Auteurs:

Daan Van de Vijver
Luc Deboosere
Sanne Vanholst (upo)
Marcel Wijnker (Inter)

Samenstelling:

Redactie	Tuinhier vzw
Vormgeving	L.capitan
Correctie en leesbaarheid	In-Gent en Tuinhier



samen investeren
in welvaart
en welzijn

tuin
wat je
zelf tuint
is top
hier

www.cera.be

www.tuinhier.be

September 2019

Verantwoordelijke uitgever: Frederik De Clercq



tuin
wat je
zelf tuint
is top hier

www.tuinhier.be