

Mijn stad onze Planeet!

4 Participatieve projectoproep: samen staan we sterker!

3 Landelijk Brussel
in *Good Food*-stijl

6 Honingbijen en wilde bijen leven
samen in Brussel

7 DIY, de essentie van
taste of Brussels





AANDACHTSPUNT VAN DE MAAND: praat met uw burens!

Deze maand breken we het ijs! Groet bekende gezichten in uw buurt en mensen die u vaak tegenkomt als u op pad bent. Samen kunnen we ons levenskader verbeteren zoals al die Brusselaars die participatieve projecten lanceren (zie p. 4 & 5): er wordt speciaal hiervoor een projectoproep gelanceerd.



Tuinieren met de burens en samen kennis delen op een gezamenlijk stukje grond

Hebt u ervaring met tuinieren, maar geen tuin? Of u hebt een tuin en wil graag een kleine moestuin starten, maar u weet niet hoe u eraan moet beginnen? Waarom niet samen tuinieren?

In Brussel zijn er verschillende moestuininitiatieven, waaronder:

- De samentuin van Velt Koekelberg: meer info op www.leefmilieu.brussels/fiche/jardin-collectif-velt-koekelberg-samentuin
- De tuin van GC WaBo: van april tot eind oktober kan u er elke dinsdag-, woensdag- en donderdagnamiddag samen tuinieren (na registratie op het secretariaat). Meer info: www.cultuurcentrumbrussel.be/cursus/samen-tuinieren

Daarnaast zijn er in Brussel reeds 5 zadenbibliotheken waar u gratis zaden kan halen en geoogste zaden schenken. Op deze manier willen de Brusselse zadenbibliotheken een netwerk uitbouwen van tuinders die hun kennis en plantenzaden met elkaar delen. Meer info: www.brusselsebibliotheken.be/zadenbibliotheken

Ring-ring, tuut-tuut...

In Brussel en de rest van Europa vindt van 16 tot 22 september de Week van de Mobiliteit plaats, met op 18 september de Autoloze Zondag. Een week om alternatieven voor de wagen in de stad te leren kennen en te gebruiken: trein, fiets, tram, bus, rolschaatsen... Welke combinatie gaat u proberen? Wandelen + segway + tram of skaten + bus + lopen? Meer info, programma en festiviteiten:

www.mobilmix.brussels/nl

Nieuwe smaakvolle recepten om goed te eten!



Recepten 4 seizoenen, uw website en app om goed te eten met seizoensgroenten en -fruit, bevat nu 70 nieuwe recepten van Malika Hamza van *Innovative cuisine*, een van de stichtsters van de *Slow Food*-beweging in België. Download ze gratis en proef ze zo snel mogelijk!

www.recepten4seizoenen.be

Energiebesparingen gratis bij u aan de deur



Advies nodig om energie te besparen? Op uw vraag komt een expert van het Energiehuis gratis tot bij u thuis. Hij biedt u ook drie gratis ingrepen aan: ramen tocht dicht maken, reflecterende folie achter de radiatoren plaatsen... Denkt u aan meer ingrijpende investeringen? De adviseurs van het Energiehuis helpen u bij elke stap van uw project. Contacteer hen! Meer info: www.maisonenergiehuis.be/nl of **02 563 40 00**

Mijn stad onze planeet

Verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus. - Leefmilieu Brussel-BIM - Havenlaan 86 C / 3000, 1000 Brussel - Tel. 02 775 75 75 - info@leefmilieu.brussels - www.leefmilieu.brussels V.U.: F. Fontaine & M. Gryseels. HOOFDREDACTEUR: Mathieu Molitor. HERLEZINGCOMITÉ: Florence Didion, Isabelle Degraeve, Tom Penxten. REDACTIE: Jean Michel Corbisier VERTALING: Maarten Geerts. PRODUCTIE: www.4sales.be. De foto's tonen niet noodzakelijk de geciteerde personen. © LEEFMILIEU BRUSSEL - Gedrukt op gerecycleerd papier. De teksten in deze publicatie hebben tot doel de wettelijke bepalingen toe te lichten. Om de ware juridische toedracht van deze teksten te kennen, verwijzen we u naar de teksten van het Belgisch Staatsblad.

Landelijk Brussel: een editie in *Good Food*-stijl



Het is weer zover: op zondag 18 september kunnen we opnieuw het gazon van Landelijk Brussel op het Paleizenplein opzoeken. De Autoloze Zondag zal ook een enorm stedelijk volksfeest zijn met als rode draad Good Food. De belangrijkste ingrediënten: familie, fun, activiteiten en bewustmaking. Smakelijk!



Met naar verwachting meer dan 150 exposanten in het Warandepark en op het Paleizenplein zal Landelijk Brussel opnieuw zijn naam waarmaken: Good Food, moestuin-, compost- en frigomeesters, het Slow Food- en zero-afvaldorp, Koks in Spe... Ontspan u ver van de stedelijke drukte, kom u amuseren en goed eten onder familie of vrienden. Foodtrucks, mini-optredens, spelletjes en activiteiten voor groot en klein: hieronder vindt u enkele ideeën om alvast te noteren.

OM TE PROEVEN: een Slow Food-dorp... (dus ook Good Food!)

Denkt u dat we Good Food (de strategie voor duurzame voeding in Brussel) verwarren met Slow Food? Helemaal niet: Slow Food is een beweging die over heel de wereld goede, gezonde en eerlijke voeding promoot. In het kader van Landelijk Brussel brengt *Slow Food Metropolitan Brussels* in één dorp een twintigtal lokale producenten samen om u te tonen dat er in het Gewest en de rand rond Brussel heel wat producenten van kwaliteitsvolle, milieuvriendelijke voeding te vinden zijn. Kruidenierswaren, champignons, fruitsappen, kazen, natuurlijke wijnen, ambachtelijke bieren... U vindt er gerechten van alle culturen die in onze hoofdstad samenleven, op een Brusselse manier klaargemaakt.

OM OOK TE DOEN: geen voedselverspilling ter plaatse of bij u thuis!



Er zijn acht 'Frigomeesters' (één ontbreekt op deze foto) die geslaagd zijn voor de opleiding rond het beheren van voedingswaren. Kom luisteren naar hun tips & tricks op Landelijk Brussel

Het Slow Food-dorp gaat voor zero afval, door voedingsafval te vermijden of op een duurzame manier te recupereren. Niet gemakkelijk? Misschien, maar u kunt het leren. Dat is de uitdaging die acht Brusselaars, die tijdens Landelijk Brussel aanwezig zullen

zijn, zijn aangegaan. Deze acht inwoners zullen u tonen hoe u op een slimme manier met uw voeding kunt omgaan, zonder verspilling. Kom en ontdek hoe u uw voeding in uw koelkast en kasten rangschikt, en leer verschillende technieken om voeding te bewaren: drogen, steriliseren, lactofermentatie... Door goed uw ingrediënten te kiezen, de restjes te gebruiken... kunt u bijna alles doen zonder voedsel te verspillen.

OM TOE TE JUICHEN: de finale van Koks in Spe



Wie zegt er dat jongeren alleen maar in junkfood geïnteresseerd zijn? De wedstrijd Koks in Spe bewijst het tegendeel. Tijdens Landelijk Brussel is er de finale van deze wedstrijd, die in de lente van start ging: vier teams van vier jongeren tussen 15 en 30

jaar oud strijden tegen elkaar via een test waarbij ze een eenvoudig gerecht op basis van seizoensproducten moeten klaarmaken en enkele culinaire vragen moeten beantwoorden.

Praktisch...



Landelijk Brussel vindt plaats op zondag 18 september 2016 in het Warandepark en op het Paleizenplein.

Voor het volledige programma, de brochure met plan en uurschema van de activiteiten: www.landelijkbrussel.be

De nieuwe participatieve projectoproep van Leefmilieu Brussel zou uw leven kunnen



Een stukje openbare ruimte herinrichten, een collectieve moestuin opzetten, een weggeefbeurs lanceren... Denk aan alle mogelijke toffe initiatieven in uw wijk. Inspireer uw buurt en dien samen met uw burens of vrienden een participatief project in. Deze herfst lanceert Leefmilieu Brussel een grote projectoproep voor collectieve participatieve initiatieven. Informatie, hulpmiddelen, begeleiding en financiële steun, die kan oplopen tot 15.000 euro, zijn voorzien. Een kort overzicht.

Waar draait het om? Een participatieve dynamiek creëren en onderhouden om zo uw levenskader te verbeteren, door beter samen te leven met respect voor iedereen. Praten met uw burens, recepten uitwisselen, leren herstellen in plaats van weggoien, een lokaal terrein herinrichten om er te composteren, te tuinieren of te spelen... Het zijn maar enkele concrete voorbeelden. De oproep tot collectieve participatieve initiatieven van Leefmilieu Brussel nodigt u uit – u, uw burens en uw kennissen – om uw leven te veranderen. Zij die al een participatief project hebben opgezet, zijn het best geplaatst om erover te spreken. Daarom zat *Mijn stad onze planeet voor u met enkele van hen rond de tafel.*

Een project, dat zijn eerst en vooral mensen



Samen staan we sterker! De nieuwe projectoproep die deze herfst wordt gelanceerd, streeft onder meer naar een collectieve dynamiek door de verschillende kwaliteiten van mensen samen te brengen. In Vorst hebben mensen uit een bepaalde buurt samen de

schouders gezet onder een weggeefpunt, de 'give-box', en zo een band gesmeed. **Geneviève Kinet** van **Duurzame Wijk Wiels** legt het ons uit: *"Steeds meer mensen uit verschillende wijken zijn al naar de give-box komen kijken. Dat was een van de doelstellingen van ons project: mensen ertoe aanzetten om er te voet op uit te trekken en met elkaar te praten over een nuttig onderwerp: solidariteit onder de mensen. Sommigen geven kleren, meubilair weg dat ze niet meer gebruiken, anderen slagen erin de eindjes aan elkaar te knopen dankzij deze duwtjes in de rug."*

Wijken inspireren: sneeuwbaaleffect

Dankzij dit weggeefpunt zijn de inwoners van de Wielswijk erin geslaagd om het samenleven te verbeteren, om solidair te zijn met geïsoleerde en sociaal kwetsbare medemensen, en zich de openbare ruimte terug toe te eigenen. Een goed uitgangspunt dat uiteindelijk meerdere gevolgen had! Het solidariteitsaspect wist ook de inwoners van de **Goede Luchtwijk** in Anderlecht te inspireren. De idee om onverkochte voedingsmiddelen van een onafhankelijke supermarkt in te zamelen en ze in de wijk te verdelen, heeft zo zijn impact gehad op het buurtleven, de duurzame ontwikkeling van de wijk en het milieu: solidariteit onder de wijkbewoners, de strijd tegen voedselverspilling aangaan via onverkochte etenswaren, en minder afval door voedings- en andere producten te gebruiken die nog bruikbaar waren.

Een sprong in het diepe



Groenten telen zonder tuinier te zijn of een diagnose van de wijk stellen zonder enige stedenbouwkundige achtergrond, dat boezemt toch wat angst in. Iets opstarten, overleggen met de burens en een project durven indienen, zijn de belangrijkste drempels die mensen

moeten overwinnen. In Sint-Agatha-Berchem prijzen **Emilie Hendrick** en **Dominique Brune** van **Duurzame Wijk BLED** elkaar om het gemak waarmee de mayonaise van in het begin pakte: *"Dat het werkt, dat stimuleert nog het meest. Rond de stuurgroep staan een zestigtal mensen die de verschillende projecten steunen. Maar daarbovenop hebben we het gevoel dat we deel uitmaken van een nog grotere beweging die ijvert voor meer duurzaamheid."* Leefmilieu Brussel heeft enkele zaken bedacht om u te helpen uw angst om eraan te beginnen te overwinnen: zo zijn een infossie en begeleiding door coaches en thema-experts voorzien.



veranderen!

Verbeter de levenskwaliteit in uw wijk, samen met uw buren



Het doel van de projectoproep is Brusselaars ertoe aanzetten hun levenskader te verbeteren door een antwoord te bieden op wat de inwoners van de wijk, van een straat of een appartementsblok bezighoudt, en er ook zelf hun schouders onder te zetten. In de **Pi-**

noywijk in Oudergem "komen de mensen naar de collectieve compostplaats om tal van redenen: hun afval beperken, besparen op vuilniszakken, praten, wandelen, teruggeven aan de aarde wat van de aarde is, meststoffen ophalen voor hun tuin... Het project is participatief en het is niet omdat ik van wacht ben dat het MIJN compost is", getuigt een inwonster van de wijk.

Concrete doelen en hulpmiddelen...

We hebben het begrepen: het sociaal contact bevorderen, de capaciteit ontwikkelen om milieu-initiatieven op te zetten en er samen en in een aangename sfeer aan werken, zijn enkele van de resultaten die de wijken, die in het verleden werden geselecteerd, hebben behaald. Dat is ook het beoogde effect. Concreet helpt Leefmilieu Brussel inwoners aan de nodige uitrusting: bakken om regenwater op te vangen, het organiseren van een lokaal evenement, het bouwen van een tuinhuisje... Er zijn zoveel mogelijkheden wat betreft materiële hulp, dat het onmogelijk is om ze allemaal op te sommen. Leefmilieu Brussel wil vermijden dat mooie initiatieven er niet in slagen om de eerste hindernis te nemen: of het nu gaat om financiële steun, zelfs maar een beetje, of de hulp van een deskundige.



Interesse?

Er zijn vijf mogelijkheden voor u



1. **Participatieve Duurzame Wijken** voor projecten op het niveau van een volledige wijk, met een methodologische begeleiding en de ondersteuning van coaches en technisch experts. Bestaande voorbeelden: www.participatieveduurzamewijken.be.
2. **Een collectieve moestuin** om samen een stadsmoestuin te starten, als plaats waar voeding wordt geproduceerd, waar de natuur een plaats krijgt, waar ervaring gedeeld kan worden en waar het aangenaam toeven is. Bestaande voorbeelden: www.stadsmoestuinen.be.
3. **Een collectieve compostplaats** om op een efficiënte manier te composteren, op maat van een groep buren, waar gezelligheid samengaat met het beheer van organisch afval (www.wormsasbl.org).
4. **Een Good Food-project rond duurzame voeding** om een collectief project rond gezonde, milieuvriendelijke, lokale seizoensvoeding te lanceren.
5. **Een zero-afvalproject** voor een soberdere levensstijl, om mensen aan te zetten tot nadenken over hun behoeften, of om alternatieven te bieden voor de aankoop van nieuwe producten.

Kalender:



> 20 SEPTEMBER 2016

Infoworkshop bij Leefmilieu Brussel

> 17 OKTOBER 2016

Einddatum om uw kandidatuur in te dienen

> 28 OKTOBER 2016

De jury maakt haar selectie bekend

> VANAF NOVEMBER 2016

Start van de begeleiding van de projecten (in functie van de projecten)

Meer info?

U kunt het infodossier over deze projectoproep met de selectie- en ontvankelijkheidscriteria van de kandidaturen downloaden op www.leefmilieu.brussels/nieuweademvoorjewijk

Honingbijen en wilde bijen: een nuttig samenleven om de stad te bestuiven



De honingbij is zo vrijgevig om ons honing te geven en doet ons vaak het bestaan van haar soortgenoten vergeten: de wilde bijen. Er bestaan ongeveer 380 soorten in België, waarvan een honderdtal in Brussel. Een mooie diversiteit die maar weinig bekend is. Een korte rondleiding in de wereld van de bijen.

Ondanks de algemene achteruitgang van de wereldwijde bijenpopulatie houdt de honingbij – zo goed en zo kwaad als het gaat – stand in Brussel. Dat is onder meer te danken aan het verbod op het gebruik van pesticiden, de plaatsing van bijenkasten en de inzet van imkers die de technieken beheersen om honing te produceren. Wilde bijen daarentegen moeten voor zichzelf zorgen: vaak leven ze alleen, soms ook in kolonies van enkele honderden, maar niet in bijenkasten. Ze zijn heel wat discreter en produceren geen honing, maar spelen een belangrijke rol in de bestuiving van planten zodat ze bevrucht worden en zich kunnen voortplanten. Vandaar het belang om bestuivende insecten op een vreedzame manier te laten samenleven en wilde soorten een handje te helpen.

Woningcrisis voor wilde soorten

Er zijn heel wat verklaringen voor de terugval in biodiversiteit, en het verdwijnen van de natuurlijke habitat is er daar zeker een van. In Brussel, bijvoorbeeld, is de grond al te vaak ingenomen door beton of tuinen. Alles lijkt gepolijst, opgevuld, clean en vooral niet uitnodigend voor bestuivende insecten die verlaten plekken opzoeken om er te leven. Gevolg? Op honderd jaar tijd is de helft van de hommelse soorten verdwenen. Een insectenhotel op uw balkon plaatsen, een bloempot omgekeerd in de grond zetten of een stapel hout in uw tuin laten liggen, zorgt voor een onderkomen voor deze nuttige insecten. Na het verblijf, het eten: geef de voorkeur aan inheemse honingbloemen, vermijd het gebruik van pesticiden, laat onkruid bloeien... Dit geeft wilde bijensoorten een duwtje in de rug.

Enkele wilde bijen die vaak voorkomen in Brussel

De aardhommel



© Nicolas Vereecken

Een bekende gast in onze tuinen. Hij bouwt zijn nest onder de grond en gebruikt de holen van kleine knaagdieren. De aardhommel bestuift uw moestuin: tomaten, paprika's, aubergines en aardappelen. Door zijn onderlijf te laten trillen, maakt hij de pollen los die hij oogst om ze daarna te herverdelen.

De gehoornde metselbij



© Nicolas Vereecken

Dit is een metsende solitaire bij. Ze bouwt soms een nest in voegen of in de ventilatiegaten van uw ramen. Holle stengels of houtblokken met boorgaten zijn ook goed voor deze bij. De gehoornde metselbij is al goed actief in het begin van de lente en bestuift dan al bepaalde fruitbomen die bloemen hebben.

De klimopbij



© Nicolas Vereecken

Laat uw klimop aan het einde van de zomer bloeien, de klimopbij zal er u dankbaar voor zijn (en vervolgens de vogels voor de klimopvruchten die bijgevolg in de herfst zullen groeien). De klimopbij is een solitaire bij die nesten bouwt in zanderige of leemachtige bermen.



Meer weten...

Een insectenhotel bouwen, de juiste planten kiezen en andere tips?

- Typ 'Een tuin voor de wilde bijen' in uw internetzoekmachine in en download deze interessante en praktische brochure.

- Surf naar www.apisbruocsella.be/nl en lees zeker de rubriek 'help de bijen' die boordevol tips en tricks staat om de wilde bijen te helpen.



Taste of Brussels: en als u nu zelf eens de handen uit de mouwen zou steken?



Uw eigen voeding produceren in de stad? Geweldig idee! Maar hoe slaagt u erin die motivatie ook om te zetten in succes? Op 24 september nodigt *Taste of Brussels* liefhebbers uit om erkende moestuinmeesters te ontmoeten. Een evenement dat inwoners opnieuw laat kennismaken met voedselproductie. Wilt u ook meedoen? Aan u de keuze!

Uw eigen kolen planten, van uw eigen aardbeien genieten, uw kippen eten geven, uw eigen honing oogsten... Steeds meer Brusselaars produceren zelf hun voeding. Of het nu landbouwers – professionals of liefhebbers –, ondernemers, restauranthouders, handelaars of zelfs universitaire onderzoekers zijn, tal van spelers uit de Brusselse voedingssector tonen interesse in de verschillende manieren die er bestaan om voedsel te produceren in de stad. Tijdens het evenement *Taste of Brussels* kunt u al deze initiatieven uit zowat alle hoeken van het Gewest van dichtbij leren kennen. Van ingenieuze innovaties die groenten doen groeien zonder grond, tot uw eigen moestuin, kom en ontdek tal van praktische tips.

Een kweektuin van stadslandbouwers



Een van de doelstellingen van de *Good Food*-strategie is gezond en milieuvriendelijk te eten. Een uitdaging die ietwat moeilijker is in de stad: minder plaats, meer monden te vullen, korte tot zeer korte ketens, ecoconsumptie, verbod op pesticiden... Maar die 'stedelijke uitdagingen' kunnen ook voordelen worden, zoals blijkt uit de

vaak getoonde inventiviteit. Voeding produceren in de stad is al enkele jaren een basistrend in verschillende buitenlandse steden. En Brussel ontsnapt er uiteraard niet aan. Een vijftiental producenten en mensen die de oogst tot in de keuken brengen, zullen tijdens *Taste of Brussels* worden voorgesteld.

Speeddating tussen aardappelplanten

Laat u niet verleiden tot megalomane plannen. U kunt beginnen met een kleine moestuin, op een vierkante meter of op een balkon, om uw voedselproductie beetje bij beetje uit te breiden. Er zijn tal van tips en

tricks en *Taste of Brussels* brengt tijdens een speeddating een ervaren tuinier en een beginnend tuinier samen in een moestuin. De idee is om ervaren en beginnende particulieren als team te laten samenwerken. Om de gezelligheid en het plezier aan te wakkeren.

Delen?



Taste of Brussels stelt ook voor om kefir te proeven, een verfrissend en bruisend drankje op basis van gegist zoet fruit, waarvan de textuur doet denken aan frisdrank. Een bruisende frisdrank, maar dan gezonder, zonder additieven en vooral (bijna) tot in het oneindige reproduceerbaar. Er worden tijdens het evenement kefirkorrels uitgedeeld aan de bezoekers. De bedoeling is kefirkorrels te verspreiden en te delen onder Brusselaars om zo het drankje te reproduceren.

TASTE
OF
BRUSSELS



Meer info?

Taste of Brussels vindt plaats op zondag 24 september 2016 van 10.00 tot 18.00 uur op de Carré de Moscou / Marie Jansonplein op de hoek van de Moskoustraat, de Jourdanstraat en het Sint-gillisvoorplein, 1060 Brussel.

Voor het volledige programma, inschrijving voor de speeddating en aanbieden van productieoverschotten: www.tasteofbrussels.be (FR)



Hoe Good Food maken op school?

Wilt u gezonde, kwaliteitsvolle, smakelijke voeding bij uw leerlingen promoten? Mmmh, wat een geweldig idee! Maar niet altijd gemakkelijk om in de praktijk te brengen... De ploeg van Bubble nodigt u uit voor een 'Good Food op school' ontdekkingsnamiddag op woensdag 5 oktober. De inschrijvingen zijn open!

Er zijn heel wat pedagogische activiteiten rond voeding te vinden: de ontwikkeling van de smaakpapillen stimuleren, strijden tegen voedselverspilling, de voorkeur geven aan seizoensfruit- en groenten... Kortom, de thema's zijn zo uitgebreid als de menu's van verschillende restaurants. Op woensdag 5 oktober zullen alle Brusselse Good Food-spelers aanwezig zijn bij Leefmilieu Brussel om u te inspireren en te laten zien hoe u het met uw leerlingen over Good Food kunt hebben: activiteiten, spelletjes, pedagogische hulpmiddelen, kooklessen over tussendoortjes, hulp voor uw refter... Kom en neem misschien het volgende mee terug: de Good Food-kit met kookgerei om in de klas heerlijke tussendoortjes klaar te maken of kookworkshops, voorstellingen en filmvertoningen. Deze namiddag is gericht op kleuterscholen, lager onderwijs en middelbare scholen.

Datum: woensdag 5 oktober, van 13.30 tot 17.00 uur

Plaats: Leefmilieu Brussel, Thurn & Taxis, Havenlaan 86C, 1000 Brussel

Schrijf u in via e-mail:
info@bubble.brussels



Stop of nog meer?

Ontvang dit tijdschrift elke maand: abonneer u gratis!

Hebt u er genoeg van?

Zeg uw abonnement op.

www.leefmilieu.brussels/abonnement,
abonnement@leefmilieu.brussels,
02 775 75 75.

AGENDA

18/09 / EVENEMENT

LANDELIJK BRUSSEL

Zie ons artikel op p. 3. Van 10.00 tot 19.00 uur op het Paleizenplein en in het Warandepark.

Meer info: www.landelijk-brussel.be

24/09 / EVENEMENT

TASTE OF BRUSSELS

Zie ons artikel op p. 7. Carré de Moscou, op de hoek met de Moskoustraat, de Jourdanstraat en het Sint-Gillisvoorplein in 1060 Brussel.

Uurrooster, programma en info:
www.tasteofbrussels.be (FR)

24/09 / WEDSTRIJD

ECOTRAIL VAN BRUSSEL

Wandel, loop of fiets door de Brusselse groene ruimten. Er zijn trajecten van 9, 18 of 80 km, en een speciaal schattenjachtparcours voor kinderen. De verschillende wedstrijden starten tussen 12.00 en 15.05 uur. Afhangelijk van uw parcours start u aan de voet van het Atomium of aan de Robinsonchalet in het Ter Kamerenbos.

Meer info en inschrijvingen:
www.ecotrailbrussels.com.

24/09 / JEUGDACTIVITEIT

CONFITUURWEEKEND

Net als ieder jaar organiseert JNM Brussel het confituurweekend. En dat in hun eigen appelboomgaard. De boomgaard was zo ongeveer het startpunt voor JNM Brussel en het jaarlijkse bezoekje kunnen ze dus zeker niet overslaan. Vanaf vrijdag tot zondagmiddag doen ze niets anders dan de beste appelsap maken van heel West-Europa, rond het kampvuur zitten, heerlijk eten, enz. Afspraak om 11.00 uur aan de Schapenweg, halte UZ Brussel (de boomgaard), 1090 Brussel.

Meer info: www.jnm.be/activiteit/brussel/24-09-2016/confituurweekend

01/10 / GEGIDSTE FIETSTOCHT

SINT-JOOST EN SCHAARBEEK: GROEN EN BLAUW

Doorkruis met Pro Velo de groene en blauwe zones in de 19 gemeentes van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Ontdek al fietsend een alternatieve manier om u te verplaatsen en ontwikkel een nieuwe kijk op onze hoofdstad. Geniet gedurende enkele uren van de ultieme vrijheid. De geschiedenis en anekdotes van de Brusselse gemeentes leert u kennen aan de hand van opmerkelijke architecturale gebouwen, groene zo-

nes, tuinen, moestuinen en ongewone plekken. Afstand: 10-15 km. Afspraak om 14.00 uur aan Pro Velo, Londenstraat 15, 1050 Brussel.

Meer info en inschrijving: www.provelo.org/nl

06/10 / NORDIC WALKING

BEGELEIDE NORDIC WALKING-WANDELING

Om de drie weken organiseert GC WaBo een Nordic Walking-wandeling voor een deugddoende wandeling in het Zoniënwoud. Waar nodig stuurt de instructeur uw techniek bij. Nordic Walking, een activiteit die goed is voor uw conditie (cardiovasculair) én waarmee u tegelijkertijd uw spieren versterkt. En dit alles in een groen kader. Kortom, Nordic Walking is een perfecte sport om alledaagse stress van u af te gooien. Prijs: 4 euro. Afspraak vanaf 14.00 uur aan GC WaBo, Delleurlaan 39-43, 1170 Brussel.

Meer info en inschrijving: www.wabo.be,
02 675 40 10, wabo@vgc.be

08/10 / GEGIDSTE FIETSTOCHT

MYSTERY TOUR: COLLECTIEVE TUINEN

Een onbekende bestemming. Een gezellige fietstocht doorheen het groen en blauw netwerk in Brussel. Het doel: ontdekken, ontmoeten en delen. Pro Velo stelt vijf 'Mystery Tours' voor in 2016. Op de fiets? Uiteraard. Begeleid door een ervaren gids? Vanzelfsprekend. Maar ook een ongewone ontmoeting met een professional inzake groen en blauw Brussel die zijn project en zijn ervaringen met u deelt. Ontspannen gebeurt achteraf bij een gezellig glas terwijl er nog wat wordt nagekaart over de opgedane indrukken... Afstand: 16 km. Afspraak om 15.00 uur aan Pro Velo, Londenstraat 15, 1050 Brussel.

Meer info en inschrijving: www.provelo.org/nl

09/10 / GEGIDSTE WANDELING

NATUUR EN SPORT

Natuurgroepering Zoniënwoud vzw organiseert een wandeling in het thema van de Week van het Bos. Afspraak om 14.00 uur aan het bosmuseum Jan van Ruusbroec, Duboislaan 2, 1560 Hoeilaart. Meer info: www.ngz.be, 0477 32 83 61, info@ngz.be

T.E.M. 27/10 / TUINIEREN

SAMEN TUINIEREN

Bent u gebeten door de groene microbe maar hebt u geen eigen tuintje? Afspraak elke dinsdag-, woensdag- en donderdagnamiddag vanaf 13.00 uur in de tuin van GC WaBo, Delleurlaan 39-43, 1170 Brussel, om te komen zaaien, planten, oogsten. Open voor iedereen na registratie op het secretariaat van GC WaBo.

Meer info: www.wabo.be, 02 675 40 10,
wabo@vgc.be

Voor al uw vragen: