

Mijn stad onze Planeet!

1 jaar Good Food! Maar wat eten de Brusselaars?

3 **Luchtkwaliteit: een nieuwe website met alle info in een oogopslag**

6 **Dieren: te veel katten in Brussel...**

7 **Biomimetica: wat de natuur ons leert**



AANDACHTSPUNT VAN DE MAAND: maak de juiste keuzes!

We hebben de vrijheid om te kiezen, en dat geeft ons meer macht dan we denken. Zo kunnen we kiezen voor losse producten, zonder al die nutteloze verpakkingen. Als iedereen dit doet, dan zullen de producenten zich aanpassen en is het gedaan met al dat overbodig karton en plastic.



2017, midden in de natuur

2017 wordt het jaar van de 'Natuur in de stad'! Er staan heel wat activiteiten op het programma, en die zullen tijdig aan bod komen in *Mijn stad onze planeet*. Met de kalender 2017 start u het nieuwe jaar alvast in schoonheid. De kalender laat u maand na maand kennismaken met het Zoniënwoud en zijn prachtige uitzichten, zijn soms wat schuchtere inwoners, zijn verborgen pareltjes... Kortom, de ideale plek om er eens helemaal tussenuit te zijn, en dat op een steenworp van de stad.

Mijn stad onze planeet zegt "tot binnenkort!"



U hebt het laatste nummer van 2016 in handen. We gaan er even tussenuit om nieuwe ideeën op te doen, zodat we in 2017 terug kunnen komen met een compleet nieuwe formule voor *Mijn stad onze planeet*: met meer pagina's, meer informatie, meer tips & tricks... U zal niet ontgoocheld zijn. Afspraak begin volgend jaar met een volledig nieuw tijdschrift!

Vergeet de verwarmingsketel niet



Minder verbruiken, meer rendement halen, vermijden dat er gas in huis vrijkomt en dat er te veel broeikasgassen in de buitenlucht terecht komen... Regelmatig onderhoud van uw verwarmingsketel biedt niets dan voordelen.

Het is bovendien verplicht, elk jaar voor wie verwarmt met stookolie en driejaarlijks voor wie verwarmt met aardgas. U vindt een lijst van erkende professionals in Brussel via www.leefmilieu.brussels/verwarming. U vindt er ook de gratis gids 'Efficiënt verwarmen'.

4.683 hectare Zoniënwoud verspreid over drie gewesten



In het bos wandelen, fietsen... of mountainbiken? Waar kunt u onder de Ring door? Hoe geraakt u er met een Villo? Waar vindt u de dichtstbijzijnde bushalte? De nieuwe kaart van het Zoniënwoud laat weinig vragen onbeantwoord. U vindt er alle informatie op die u nodig hebt om er een plezierig uitje van te maken. Download de

kaart op www.leefmilieu.brussels of bestel een papieren versie op het nummer 02 775 75 75 of via info@leefmilieu.brussels.

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 & B. Dewulf. 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.

Hoe is de luchtkwaliteit vandaag?



De luchtkwaliteit wordt voortdurend gemeten in Brussel. Heel wat parameters beïnvloeden de kwaliteit van onze lucht op een positieve of negatieve manier: het wegverkeer zorgt voor luchtvervuiling, de temperatuur doet ons de verwarming aanzetten...



Leefmilieu Brussel lanceerde een nieuwe website waarop u in een oogopslag ziet hoe het die dag met de luchtkwaliteit is gesteld: www.luchtkwaliteit.brussels

Een goede luchtkwaliteit is nodig voor iedereen, maar sommige mensen zijn gevoeliger voor schommelingen: jonge kinderen, oudere mensen of personen met ademhalings-, hart- of andere problemen.

Het Brussels Gewest beschikt over een netwerk van tien meetstations die voortdurend metingen uitvoeren. De algemene luchtkwaliteitsindex (de pollumeter) en de waarschuwingen voor winterse en zomerse vervuilingsspieken vertalen al die metingen in iets wat iedereen kan begrijpen.

Een algemene luchtkwaliteitsindex



De algemene index geeft aan de hand van tien kleuren, gaande van rood (verschrikkelijk slecht) tot blauw (uitstekend), snel een idee van de luchtkwaliteit die in alle meetstations wordt gemeten, en dat op basis van de belangrijkste pollutanten in het Brussels Gewest: ozon, stikstofdioxide, zwavel-dioxide en fijnstof. Op de website vindt u meer details over het algemene resultaat, per type vervuiler en per meetstation.

Een piek, die pak ik aan!



Omdat vervuilingsspieken schadelijk kunnen worden voor de bevolking, zijn er vier piekdrempels. Voor elke drempel is er een vlag in een bepaalde kleur (blauw, geel, oranje, rood) en een hele reeks maatregelen om de uitstoot van microdeeltjes en stikstofdioxide te verminderen: snelheidsbeperking, een verhoogd MIVB-aanbod, alternerend rijden, enz. Deze – eerder uitzonderlijke – maatregelen worden aangekondigd via de gebruikelijke informatiekanalen (pers, radio, internet...), en er is ook een waarschuwingdienst via sms of e-mail.



Drie vragen voor Alice Gérard, departement Verplaatsingen en Parkeren, Leefmilieu Brussel:

Waarom een website als www.luchtkwaliteit.brussels?

“We wilden de informatie van twee verschillende bronnen op elkaar afstemmen en groeperen. Zo biedt www.luchtkwaliteit.brussels de Brusselaars meteen zicht op de twee belangrijkste indicatoren: realtime-informatie over de luchtkwaliteit en waarschuwingen als de situatie verslechtert. In geval van een waarschuwing geeft de website meer informatie over wat we moeten doen.”

Is er iets nieuws?

“Ja, er is nu een vierde drempel om de bevolking te waarschuwen bij een vervuilingsspiek. Naast de gele, oranje en rode vlag is er nu ook een blauwe vlag. Deze drempel kan meerdere keren per jaar worden bereikt en is er om de meest gevoelige mensen zo snel mogelijk te verwittigen, bijvoorbeeld mensen met ademhalingsproblemen.”

Hangen er aan die drempel ook nieuwe maatregelen vast?

“In tegenstelling tot de drie andere vlaggen, zijn er aan de blauwe vlag geen maatregelen verbonden. Het gaat om een informatiedrempel die de mensen bewust moet maken van het probleem en de inwoners aanspoort om hun gedrag aan te passen zodat we minder microdeeltjes uitstoten: het openbaar vervoer nemen, zich verplaatsen met iets anders dan de wagen, ecologisch rijden, de verwarming lager zetten, enz.”

www.luchtkwaliteit.brussels

Geniet mee van #GoodFood



In januari viert *Good Food* haar eerste verjaardag! Het doel van deze strategie is een duurzaam voedingssysteem uitbouwen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. *Mijn stad onze planeet* blaast één kaarsje uit en maakt de balans op van de acties van het afgelopen jaar. Meer nog, we brengen enkele resultaten van een studie* naar het gedrag van de Brusselaars op vlak van voeding.

"Ik gebruik graag restjes", zegt de 47-jarige Françoise uit Laken. *"Als we boodschappen doen, kiezen we steeds voor lokale seizoensproducten"*, bevestigen Pauline en Silvio, een koppel uit Etterbeek. *"Ik heb geprobeerd tomaten te kweken in een pot op mijn balkon"*, aldus de 28-jarige Esteban uit een gemeenschapshuis in Anderlecht.

Drie getuigenissen van Brusselaars die op een eenvoudige manier meer Good Food in hun leven brengen. In 2016 werd een uitgebreid meerjarenprogramma gelanceerd. Het doel? Een betere productie van gezonde, lokale en kwaliteitsvolle voeding, en goed eten (lokaal, van het seizoen, minder vlees...), waarbij gezelligheid en evenwichtige voeding centraal staan.



Gaan we op restaurant?

Dit eerste *Good Food*-jaar startte op restaurant. Om er te eten, uiteraard, maar ook om het Restorestje te lanceren, een klein, handig doosje waarmee klanten hun restjes mee naar huis kunnen nemen om er later nog van te genieten.

Good Food zijn, betekent immers ook verspilling vermijden. Jaarlijks wordt er door de Brusselse restaurants naar schatting 12.000 ton voedselafval weggegooid. De Restorestjes bieden dus een praktische oplossing. In februari verscheen het doosje voor het eerst en vandaag bieden 83 Brusselse restaurants het Restorestje aan. Paradoxaal genoeg zeggen vier op vijf Brusselaars in de studie dat ze thuis nooit eten weggooien, terwijl officiële statistieken aangeven dat elke Brusselaar per jaar 15 kg voedselafval in de vuilnisbak gooit.

* Deze studie werd uitgevoerd door SONECOM op basis van een steekproef van 663 personen van 16 tot 75 jaar, verspreid over de 19 Brusselse gemeenten – tussen februari en maart 2016. Doel van de studie: inzicht krijgen in de perceptie en de kennis van de bevolking op vlak van duurzame voeding, inclusief voedselproductie.

Basilicum op het balkon, kippen in de tuin



17% van de Brusselaars verklaart zelf een deel van zijn voedsel te produceren: in de eerste plaats kruiden, maar ook groenten, fruit en eieren. Moelijk om uit de startblokken te geraken? Van 23 april tot 1 mei konden de Brusselaars tijdens "t Groeit in de stad" de vele moestuinen, boomgaarden en kippenrennen in de stad bezoeken. Verenigingen, gemeentebesturen, particulieren en professionals organiseerden 78 activiteiten waar zo'n 2.500 bezoekers op afkwamen. De ideale gelegenheid om te tonen dat u ook voedsel kunt produceren op een klein stukje grond of op een balkon, in een verticale tuin, op de muur, op het dak, zonder grond... Belangrijk om weten aangezien meer dan 40% van de ondervraagde Brusselaars denkt niet voldoende plaats te hebben om zelf een deel van zijn voedsel te produceren. En als het thuis niet kan, waarom dan niet deelnemen aan een van de 260 gemeenschappelijke moestuinen of er zelf een opstarten?

Naar de markt en de bioscoop



In juni lokte het Milieufestival meer dan 27.000 bezoekers naar het Jubelpark. Op de producentenmarkt kon u lokale producten kopen, in de gigantische keuken kon u leren hoe u beter omspringt met uw oven, koelkast en diepvriezer, en daarna kon u gezellig op restaurant, en dat allemaal in het teken van *Good Food*. Tijdens de BEL Movie Day werden zeven internationale films getoond om de mensen bewust te maken van duurzame voeding. Minder vlees en meer plantaardige eiwitten eten, was een van de boodschappen die tijdens het Festival werden verspreid. Als vier op de tien Brusselaars aangeven dat ze het afgelopen jaar minder vlees hebben gegeten, dan wil *Good Food* dit tegen 2020 naar zes op tien brengen.



En binnenkort bijna overal...



Met meer dan 2.500 gemeenschapskeukens hoeft het niet te verbazen dat 21% van de Brusselaars minstens één keer per week in een refter eet. En dan hebben we het nog niet over de 330.000 pendelaars die elke dag naar het Brussels Gewest komen om te werken en die hier ook de refter gebruiken. Het programma 'Good Food-kantine' wil de

maaltijden voor werknemers, arbeiders, studenten, scholieren... stelselmatig duurzamer maken. Want ook daar kunt u plantaardige eiwitten ontdekken en proeven. De eerste labels zullen in 2017 worden uitgereikt.

Dit jaar steunden het Gewest en Leefmilieu Brussel ook verschillende initiatieven om meer *Good Food* in ons dagelijks leven in te passen. Er waren opleidingen voor particulieren en lokale actoren: hoe een moestuin opstarten, hoe uw restjes bereiden? Uw koelkast ordenen om voedselverspilling tegen te gaan...

Leefmilieu Brussel maakte van *Good Food* het prioritaire thema in haar projectoproepen. Gemeenten en ocmw's, scholen en ondernemingen, en ook groepen inwoners konden zo financiële steun krijgen voor hun project. Binnen de projectoproep 'Geef je wijk een nieuwe adem', waar *Mijn stad onze planeet* het in september nog over had, was er een luik *Good Food* om mensen aan te sporen gemeenschappelijke moestuinen op te starten of te onderhouden, en ook om als inwoner initiatieven te nemen voor duurzame voeding.

'Landelijk Brussel' in september, het 'Good Food-weekend' eind oktober, er waren tijdens dit lanceringsjaar meer dan genoeg gelegenheden om op de *Good Food*-trein te springen.

De lijst van de restaurants met Restorestje, lopende projecten, voorbeelden... : u vindt alle informatie op www.goodfood.brussels/nl.



Feestmenu's, *Good Food* helpt u...

Goudbrasem, tarbot of kaviaar van wilde steur? We raken al eens de kluts kwijt als we een feestmenu samenstellen. Wie weet dat van die drie soorten de laatste met uitsterven bedreigd is? Toegegeven, het is niet gemakkelijk om een vis te kiezen die duurzaam gevangen is.



Gebruik daarom de 'Gids Duurzame vis': labels, etiketten die minutieus worden uitgelegd, vissoorten die worden onderverdeeld in drie gemakkelijk te gebruiken lijsten. Deze gids helpt u om vis te eten die afkomstig is uit een keten die rekening houdt met de toekomst van onze oceanen, die lokaal werd gevangen en die voldoende gegroeid is. En u vindt in deze praktische gids ook nog een twintigtal *Good Food*-recepten en evenveel tips & tricks.

Te downloaden via www.leefmilieu.brussels

Vertel mij wat je eet, en ik zeg wie je bent...



De studie die in maart 2016 werd uitgevoerd, toont ons namelijk hoe vaak de Brusselaars bepaalde producten consumeren.

> **Meer dan 75%** eet meerdere keren per week vlees

> **Tussen de 50% en 60%** eet meerdere keren per week vleeswaren, vis en eieren

> **Meer dan 30%** eet meerdere keren per week kant-en-klare maaltijden, **bijna 40%** eet er nooit

> **Meer dan 80%** eet meerdere keren per week yoghurt / kaas

> **Bijna 70%** drinkt meerdere keren per week melk

> **Bijna 50%** eet meerdere keren per week gerechten zonder vlees

Te veel katten, dat *kat* niet!



Uw kater met zijn zorgeloze levensstijl die op uw sofa ligt te luiëren, is misschien wel de vader én overoveroverovergrootvader van een enorm nageslacht. Er is sprake van een overpopulatie, en dat schaadt ook het welzijn van de katten zelf. Daarom lanceert Leefmilieu Brussel deze winter een campagne om katten te laten steriliseren.

Een kat is een eerder solitair en onafhankelijk dier dat niet van water houdt en heel wat kwaliteiten heeft. Het dier scheidt rust. Het is ons maatje dat we waarderen om zijn zachtheid, zijn legendarische netheid en zijn verbazingwekkende vermogen om voor zichzelf te zorgen. Hij zal steeds in huis te vinden zijn als het buiten stenen uit de grond vriest, maar zal ook het eerste geschikte moment aangrijpen om de pootjes te strekken en, terloops, de vrouwtjes in de wijk te gaan verleiden. Het zijn verstokte verleiders, die katers, en dat is nu net het probleem...



141.000 huiskatten in Brussel

Volgens de FOD Economie leven er 141.000 katten in het Brussels Gewest. Net geen 18% van de Brusselse gezinnen heeft minstens één kat, en dan hebben we het nog niet over die tienduizenden wilde katten – het aantal verwilderde huiskatten is moeilijk in te schatten. Eén koppeltje huiskatten kan op 5 jaar tijd tot 5.000 katjes op de wereld zetten (zie infografiek hiernaast). Kortom, de wildgroei van de Brusselse kattenpopulatie zorgt voor

problemen, en het zijn in de eerste plaats de katten zelf die er het slachtoffer van worden.

50% van de katten in asielen ge-euthanaseerd

In de steek gelaten, wilde vechtpartijen op territoria die te klein zijn voor zo'n populatie katten, de agressiviteit die vertienvoudigt door de testosteron, verwondingen, ziektes... Het lot dat heel wat katten wacht is weinig benijdenswaardig en perfect te vermijden door te steriliseren. In de asielen van beschermingsorganisaties belanden nog te veel verloren gelopen en achtergelaten katten – wat vaak gebeurt met een nest kittens. Deze verenigingen hebben geen andere keuze dan een op de twee katten te euthanaseren.

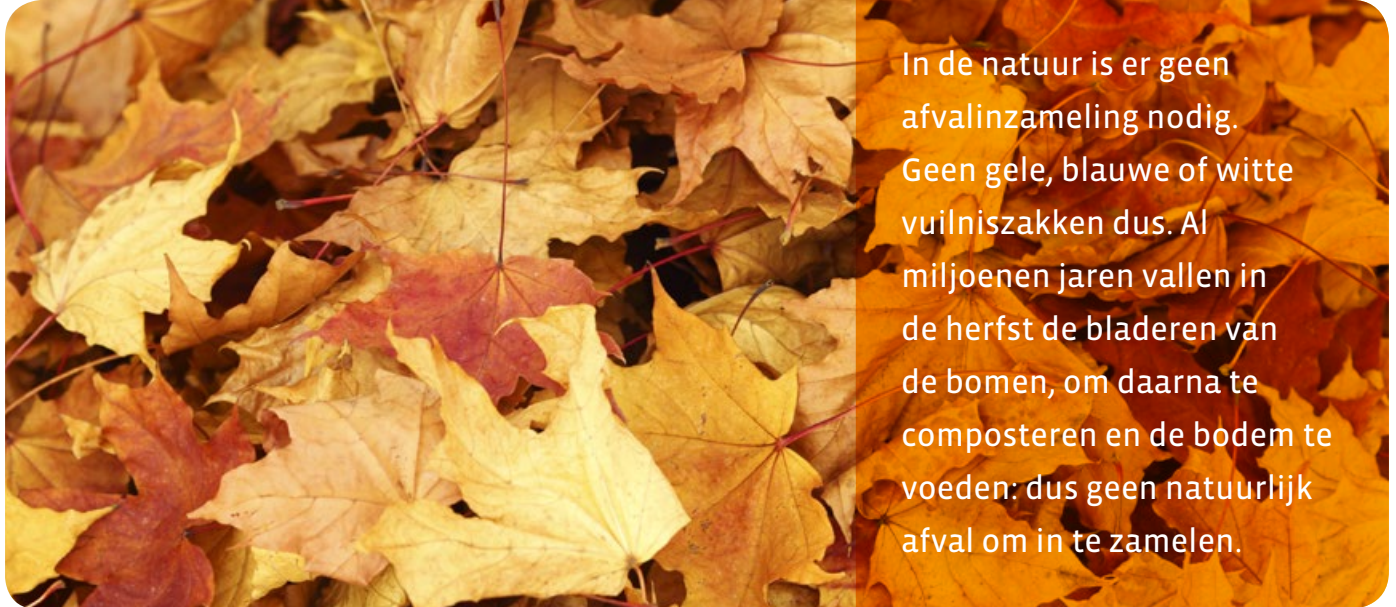
Een kattenplan

In juni 2015 werd de bevoegdheid voor dierenwelzijn overgeheveld van het federale naar het gewestelijke niveau. En dus kwam het lot van de katten in handen van Leefmilieu Brussel. Sinds 2012 voorziet het kattenplan in drie fases om de kattenpopulatie in te dijken. De eerste fase verplicht de sterilisatie van alle katten die in het asiel belanden. De tweede fase (waarin we ons nu bevinden) verplicht kwekers en handelaars om enkel gesteriliseerde katten te leveren. De derde fase voorziet in de sterilisatie van alle katten. Meerdere verenigingen zijn hiervoor te vinden. En u, hebt u uw kater al laten steriliseren? Een lichte ingreep die al vanaf 8 weken kan... Doe het dus. Voor het welzijn van de katten zelf.

Leefmilieu Brussel lanceert deze winter een nieuwe informatiecampagne om de sterilisatie van huiskatten aan te moedigen. Denk erover na, voor uw eigen katjes!



Inspiratie uit de natuur om onze afvalberg te verkleinen



In de natuur is er geen afvalinzameling nodig. Geen gele, blauwe of witte vuilniszakken dus. Al miljoenen jaren vallen in de herfst de bladeren van de bomen, om daarna te composteren en de bodem te voeden: dus geen natuurlijk afval om in te zamelen.

Kan de natuur ons niet inspireren om anders te consumeren? Mijn stad onze planeet stelde de vraag aan Gauthier Chapelle, Brusselaar en expert in biomimetica.

Mijn stad onze planeet: Wat is biomimetica?



Gauthier CHAPELLE

Gauthier Chapelle: Biomimetica zoekt inspiratie bij levende organismen om te kunnen innoveren, meer bepaald, om duurzamer te leven. Natuurlijke soorten die al meer dan

100 tot 500 miljoen jaar bestaan, zijn duurzamer dan de homo sapiens, want die bestaat zelf nog maar 200.000 jaar. En de mens maakt ongebreidel gebruik van de voorraden fossiele brandstoffen die gedoemd zijn om op middellange termijn te verdwijnen.

MSOP: Welke mogelijke inspiratiebronnen zijn er? Welke werken?

GC: Eerst en vooral halen we inspiratie uit natuurlijke vormen. Bijvoorbeeld: we bouwen schroeven om ons door water te bewegen of om elektriciteit te produceren. Dat werkt duidelijk, maar in de natuur bestaan er efficiëntere vormen die minder energie verbruiken. Hebt u ooit al een vis met een schroef gezien? Dankzij biomimetica inspireerden de golvende bewegingen van de reuzenmanta (grote duivelsrog) het ontwerp van een waterturbine met een golvend membraan, die elektriciteit produceert op basis van de stroming in de zee. In Frankrijk bestaat er al een prototype.

Daarnaast vormen ook de natuurlijke materialen een bron van innovatie. Bouwmaterialen produceren vereist heel hoge temperaturen, hoge druk (wat veel energie vraagt) en ook toxische oplosmiddelen die vaak niet afbreken. Die problemen heb je niet met hout, stro en aarde! Gaudi bouwde zeer hoge stenen torens door de spiraalvormige stammen van eeuwenoude eiken na te bootsen.

Tot slot kunnen we ook veel leren uit de observatie van ecosystemen. Hier gaat het om de relaties tussen de verschillende elementen. Evolutie zorgt voor een natuurlijke selectie, waarbij er niet wordt teruggerepen naar het verleden: een haai heeft al 350 miljoen jaar dezelfde vorm. Als iets duurzaam werkt, bewaart de natuur het, en anders wordt het overboord gegooid. Duurzaam zijn, betekent zich aanpassen. En dat is iets wat de mens niet genoeg doet!

MSOP: En wat kan de natuur ons leren op vlak van afval?

GC: De natuur produceert alleen maar biologisch afbreekbaar afval. Biomimetica doet ons nadenken over de gevolgen nog vóór afval moet worden gesorteerd en nodigt ons dus vooral uit om afval te voorkomen. Laten we het logisch bekijken: beeld u in dat bomen plastic bladeren zouden hebben. Wat zou de natuur daarmee doen? In de natuur heeft alles een langere levenscyclus. Er worden alleen maar natuurlijke materialen gebruikt, die altijd herbruikbaar en biologisch afbreekbaar zijn. Burgers hebben als klant/consument de macht om te kiezen. Het is niet de consument die de dozen, verpakkingen,

plastic folies en zakken produceert die we bij de minste aankoop meekrijgen. In Engeland gaan er stemmen op om producenten verantwoordelijk te maken voor de verpakkingen die ze geproduceerd hebben. Als de consumenten de verpakkingen terugsturen naar de afzender en enkel de voeding die erin bewaard werd of het product dat erin verkocht werd behouden, dan zullen de producenten snel alternatieven zoeken gebaseerd op de natuur.

Elke dag verbruikt een westerling de hoeveelheid energie die 450 mensen produceren als ze 24/24u fysieke arbeid leveren.



MEER WETEN?

Gauthier CHAPELLE, *Le vivant comme modèle: la voie du biomimétisme*, Albin Michel 2015.

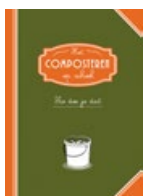


Op school, rond de compost

Composteren binnen de schoolmuren is echt een goed idee. Los van het feit dat het koffiegruis uit de lerarenkamer en de schillen uit de refter kunnen worden gecomposteerd, zijn er ook fantastische pedagogische voorbeelden. De gids "Het composteren op school. Zo doe je dat" is net uit en er is een opleiding voorzien op 23 november.

Composteren betekent minder afval, maar dat is lang niet alles. Composteren zorgt er ook voor dat we opnieuw aansluiting vinden bij de natuur: er leven zoveel kinderen in de stad die zelden naar het bos gaan, die geen tuin hebben en die de compostcyclus niet (of bijna niet) kennen. Composteren verenigt: het is een project dat de verschillende niveaus op school samenbrengt (kinderen van verschillende leeftijden, de leraren, het administratief personeel, het keukenpersoneel...). Composteren verruimt de geest: een simpele schil kan een positieve dynamiek rond gezonde voeding teweegbrengen. Waarom zou u er dus niet mee starten op school?

Met de pas verschenen praktische gids van Bubble en de vzw Worms, weet u als opvoeder hoe eraan te beginnen, wie u bij het composteren kunt betrekken, hoe u de compostplaats nuttig kunt gebruiken tijdens pedagogische activiteiten, enzovoort. Bovendien kunt u met de tips & tricks van de compostmeesters eventuele moeilijkheden snel het hoofd bieden.



De gids is beschikbaar bij de vzw Worms: info@wormsasbl.org

Alle informatie over de opleiding van 23 november vindt u op www.bubble.brussels/nl.

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

19/11 / WORKSHOP

WINTERKRUIDEN EN WINTERREMEDIES

Tijdens deze workshop van GC De Kriekelaar maakt u een reis doorheen opmerkelijke kruiden die zachte winterkwaaltjes in de kiem smoren. U analyseert de werking van de 5 à 6 meest voorkomende kruiden, en u maakt samen 1 of 2 eenvoudige remedie(s). Verder leert u hoe eenvoudig het is om een natuurlijke crème te maken die de handen of voeten verzacht en de ruwheid wegneemt. Na afloop ontvangt elke deelnemer 20ml crème en enkele recepten in een handige hand-out. Afspraak om 14.00 uur in GC De Kriekelaar, Gallaitstraat 86, 1030 Schaarbeek. Prijs: 30 €. [Meer info en inschrijvingen: www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be), dekriekelaar@vgc.be, 02 245 75 22

20/11 / GEGIDSTE WANDELING

PADDENSTOELEN IN FLORÉAL-LE LOGIS

Wasplaten, knotszwammen, aardtongen. In de vele voortuinen, speelpleintjes en berm van de sociale woonwijken Floréal en Le Logis zijn deze paddenstoelen volop te bewonderen. Veel natuurbeheerders zijn jaloers op de diversiteit aan paddenstoelen die hier te vinden is. Samen met paddenstoelenkenner Hans Vermeulen van Natuurpunt CVN gaat u op verkenning. Afspraak om 14.00 uur aan GC Wabo, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde. Prijs: 3 €.

[Meer info en inschrijving: www.wabo.be](http://www.wabo.be), wabo@vgc.be, 02 675 40 10

11/12 / GEGIDSTE WANDELING

HET VROEGERE WILD- EN VEEBEHEER IN HET ZONIËNWOUDE, MET EEN MODERNE UITLOPER

Begeleide wandeling in het Zoniënwoud, met Joseph Zwaenepoel als gids. Afspraak om 14.00 uur aan het Bosmuseum Jan van Ruusbroec, Duboislaan 2, 1560 Hoeilaart. [Meer info: www.ngz.be](http://www.ngz.be)

14/12 / WORKSHOP

ECO-ATELIER: MAAK UW EIGEN SCHOONHEIDSPRODUCTEN

Maak natuurlijke verzorgingsproducten, aangepast aan uw huidtype en wensen. Een bodylotion om uw hele lichaam lekker te laten ruiken en volledig te hydrateren, uw eigen scrub voor een zalig badmoment

of uw eigen shampoo, aangepast aan uw specifieke haartype. U maakt ze gewoonweg zelf met uw favoriete geur! Afspraak om 19.30 uur in GC Nekkersdal, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Laken. Prijs: 10 €. [Meer info en inschrijving: www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be), info@nekkersdal.be, 02 421 80 60

22/12 / GEGIDSTE WANDELING

BEGELEIDE NORDIC WALKING-WANDELING

Om de drie weken trekt GC Wabo er met een Nordic Walking-instructeur op uit voor een deugddoende wandeling in het Zoniënwoud. Waar nodig stuurt hij uw techniek bij. Nordic Walking, een activiteit die goed is voor uw conditie (cardiovasculair) én die tegelijkertijd uw spieren versterkt. En dit alles in een groen kader. U bent meer in contact met de natuur, ademt frisse lucht en u geeft kleur aan het dagelijkse leven met een enkele wandeling. Afspraak om 14.00 uur aan GC Wabo, Delleurlaan 39-43, 1170 Watermaal-Bosvoorde. Prijs: 4 €.

[Meer info en inschrijving: www.wabo.be](http://www.wabo.be), wabo@vgc.be, 02 675 40 10

12/01 / WORKSHOP

KLEINE STADSTUIN, GROTE KANSEN!

Een kleine stadstuin = weinig mogelijkheden? Niks van! Ook met een klein tuintje kunt u heel wat doen. Denk maar aan de tuinmuren, de achtergevel of de bomen van de burens die mee het zicht bepalen. Een stadstuin heeft vaak een heus microklimaat waar mediterrane kruiden en struiken goed gedijen. Deze cursus geeft u een andere kijk op stadstuintjes. U vertrekt huiswaarts met een heleboel ideeën op zak om er iets moois van te maken. Afspraak om 19.00 uur in GC Op-Weule, Sint-Lambertusstraat 91, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe. Duur: 2,5 uur.

[Meer info en inschrijving: GC Op-Weule, Van Leemputten Pieter, 02 775 92 00](http://www.opweule.be)

28-29/01 / TELWEEKEND

HET GROTE VOGELWEEKEND 2017

Zaterdag 28 en zondag 29 januari 2017 is het zover: het Grote Vogelweekend van Natuurpunt. Deelnemen is simpel: bekijk en tel de vogels in uw tuin. Met maar een half uurtje werk neemt u deel aan het grootste vogelonderzoek in Brussel en Vlaanderen.

[Meer info: www.vogelweekend.be](http://www.vogelweekend.be)

Voor al uw vragen: